

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سبزی درمانی

خواص درمانی و داروئی سبزی‌ها

علی دزفولی نژاد

سرشناسه: دزفول نژاد، علی، Dezfolnejad, Ali، ۱۳۵۹ - عنوان و نام پدیدآور:
 سبزی درمانی: خواص درمانی و دارویی سبزی‌ها/علی دزفولی نژاد. مشخصات
 نشر: قم: نشر اجود، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۲۸ ص.: مصور.
 شابک: ۹۷۸۶۰۰۵۴۵۵۲۲۹ وضعیت فهرست نویسی: فیپا... یادداشت: کتابنامه.
 عنوان دیگر: خواص درمانی و دارویی سبزی‌ها. موضوع: سبزی‌ها - خواص درمانی
 موضوع: Vegetables -- Therapeutic use.. موضوع: گیاه درمانی
 موضوع: Herbs -- Therapeutic use
 رده بندی کنگره : TX۵۵۷
 رده بندی دیویی : ۶۴۱/۳۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۹۵۰۰۰۵

شناسنامه کتاب

نشر اجود

نام کتاب..... سبزی درمانی
 مؤلف .. علی دزفول نژاد
 ناشر .. اجود
 نوبت چاپ..... اول / ۱۳۹۸
 چاپ..... اجود
 شمارگان..... ۳۰۰۰ جلد
 شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۵۵-۲۲-۹

مرکز پخش : مولف _ آقای دزفول نژاد ۰۹۱۹۳۵۰۴۷۰۰

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۳	 خواص آووکادو
۱۴	 خواص داروئی
۱۴	 خواص بادمجان
۱۵	 خواص داروئی
۱۶	 مضرات بادمجان
۱۶	 خواص تُرْب و تربچه
۱۸	 خواص داروئی
۲۰	 خواص درمانی آب تربچه
۲۱	 خواص درمانی تخم ترب
۲۲	 خواص اسفناج
۲۳	 خواص داروئی
۲۵	 مضرات اسفناج

۲۶	خواص باقلا
۲۸	خواص بامیه
۲۹	خواص داروئی
۳۱	خواص شاهی
۳۱	ریشه شاهی
۳۱	برگ شاهی
۳۲	تخم شاهی
۳۲	خواص داروئی شاهی
۳۵	درمان کم خونی با شاهی
۳۵	مفید برای آسم
۳۶	مفید برای کلیه ها
۳۶	دیگر خواص شاهی
۳۷	خواص ترخون
۴۰	خواص تره
۴۱	خواص داروئی
۴۵	خواص تره فرنگی
۴۶	خواص داروئی تره فرنگی
۴۷	طرز تهیه سوپ تره فرنگی

۴۹	خواص جعفری.....
۴۹	خواص تخم جعفری.....
۵۰	خواص ریشه جعفری.....
۵۰	خواص برگ و ساقه جعفری.....
۵۴	خواص چغندر.....
۵۴	خواص داروئی.....
۵۷	خواص خرفه.....
۵۸	خواص داروئی.....
۶۱	خواص ریحان.....
۶۲	خواص داروئی.....
۶۳	خواص فلفل قرمز.....
۶۴	خواص داروئی فلفل قرمز.....
۶۶	نحوه مصرف.....
۶۷	خواص فلفل دلمه‌ای.....
۶۷	خواص داروئی.....
۶۹	اثر فلفل دلمه‌ای در سرماخوردگی.....
۷۰	خواص سوسنبر.....
۷۱	نسخه‌های سوسنبر.....

- ۷۴..... خواص نعناع
- ۷۵..... خواص داروئی
- ۷۸..... خواص سیر
- ۷۹..... خواص داروئی سیر
- ۸۱..... خواص شاه تره
- ۸۳..... خواص شوید
- ۸۴..... خواص داروئی
- ۸۶..... تخم شوید
- ۸۷..... خواص شلغم
- ۸۹..... برخی دیگر از خواص داروئی شلغم
- ۹۲..... شربت شلغم
- ۹۳..... خواص شنبلیله
- ۹۳..... خواص داروئی
- ۹۷..... خواص غازیاغی
- ۹۷..... خواص داروئی
- ۱۰۰..... خواص قارچ
- ۱۰۳..... خواص کاسنی
- ۱۰۴..... استفاده داروئی از کاسنی

- ۱۰۵..... طرز تهیه شربت کاسنی:
- ۱۰۷..... خواص کاهو
- ۱۰۷..... خواص داروئی
- ۱۰۸..... خواص تخم کاهو
- ۱۰۹..... خواص کلم بروکلی
- ۱۱۱..... خورش کلم بروکلی
- ۱۱۳..... خواص کرفس
- ۱۱۳..... خواص داروئی
- ۱۱۴..... نسخه: یک پرس کرفس
- ۱۱۶..... خواص کدو حلوائی
- ۱۱۷..... مواد مغذی کدو
- ۱۱۸..... مواد مغذی تخم کدو
- ۱۱۸..... خواص درمانی کدو
- ۱۱۸..... خواص درمانی تخم کدو
- ۱۱۹..... روش‌های استفاده از کدو و تخم کدو
- ۱۱۹..... خواص لوبیا سبز
- ۱۲۰..... کمک به استخوان سازی
- ۱۲۰..... حمایت از سیستم قلبی - عروقی

- ارتقاء سلامتی روده و جلوگیری از یبوست..... ۱۲۱
- خاصیت ضد التهابی..... ۱۲۱
- آهن برای تامین انرژی..... ۱۲۱
- تقویت سیستم ایمنی..... ۱۲۲
- خواص گشنیز..... ۱۲۳
- خواص دارویی..... ۱۲۴
- خواص برگ و ساقه گشنیز..... ۱۲۶
- فرمول برطرف کردن بواسیر..... ۱۲۶
- برای برطرف کردن دندان درد..... ۱۲۶
- برای شستن دهان و دندان..... ۱۲۷
- مضرات..... ۱۲۷
- منابع..... ۱۲۸

مقدمه

مصرف گیاهان و سبزی‌ها از گذشته‌های دور برای انسان امری حیاتی بوده و هست. سبزی‌ها با خواص و آثار بیشماری که برای سلامتی انسان دارند، جایگاه ویژه‌ای در رژیم غذایی انسان‌ها ایفا می‌کنند. امروزه با آشکار شدن خواص بیشتری از سبزی‌ها، مصرف آن‌ها روز به روز بیشتر شده است.

در دنیای امروز که با صنعتی شدن جوامع، روز به روز بر آمار مبتلایان به سرطان افزوده می‌شود، سبزی‌ها با آثار ضد سرطانی شگفت‌آوری که دارند، همچون داروئی بسیار مفید به کار برده شده و هر روز نتایج جالب توجه‌ای در مورد آنها منتشر می‌شود. دانشمندان علم تغذیه، تأکید بسیاری بر استفاده مردم از سبزی‌های تازه داشته و خاطرنشان می‌کنند که برای داشتن بدنی

سالم و قوی همیشه در رژیم غذایی خود سبزی را گنجانده و از آثار عجیب آنها بهره ببریم.

با توجه به مطالبی که گفته شد، در این کتاب سعی شده است مختصری از آثار عجیب سبزی‌ها و گیاهان، از سایت‌ها و کتاب‌های معتبر گردآوری شده و در اختیار خوانندگان گرامی قرار گیرد. لازم به ذکر است که بعضی میوه‌هایی که از کتاب شده از نظر گیاه‌شناسی جزو میوه‌ها هستند ولی از نظر تهیه غذا جزو سبزیجات شناخته می‌شوند.

شایان ذکر است کسانی که از بیماری خاصی رنج می‌برند حتماً باید قبل از استفاده عملی از مطالب کتاب، با پزشک خود مشورت نمایند.

امید است این کتاب مورد توجه خوانندگان گرامی قرار گیرد.

با تشکر

ناشر