

به نام خداوند بخشنده مهربان



داروهای طبیعی

خانگی

www.ketab.ir

الهام پارسا

الهام اختری

عنوان و نام پدیدآور	: داروهای طبیعی خانگی / الهام اختری، الهام پارسا.
مشخصات نشر	: تهران: ایرانیان طب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص: ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-6175-61-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: غذاهای فراسودمند Functional foods
موضوع	: سلامتی -- تأثیر تغذیه Health -- Nutritional aspects
موضوع	: ادویه‌ها -- خواص درمانی Spices -- Therapeutic use
موضوع	: حبوبات -- مصارف درمانی Legumes -- Therapeutic use
موضوع	: غلات -- مصارف درمانی Grain -- Therapeutic use
موضوع	: سبزی‌ها -- خواص درمانی Vegetables -- Therapeutic use
موضوع	: میوه‌ها -- مصارف درمانی Fruit -- Therapeutic use
شناسه افزوده	: پارسا، الهام، ۱۳۶۰-
شناسه افزوده	: اختری، الهام، ۱۳۵۱-
رده بندی کنگره	: QP۱۴۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۵۰۵۵۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



داروهای طبیعی خانگی

نویسندگان: الهام اختری، الهام پارسا

ناشر: ایرانیان طب

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۷۵-۶۱-۶

بها: ۴۰۰۰ تومان

تلفن: ۰۲۱۸۸۹۹۶۳۵۷ - ۶۶۴۸۹۴۱۰

www.iranianteb.com

۸	 مقدمه
۹	 ادویه‌ها
۱۰	 زردچوبه
۱۱	 زعفران
۱۲	 برگ بو
۱۲	 جوزبویا
۱۳	 زنجبیل
۱۴	 فلفل
۱۴	 فلفل قرمز
۱۴	 فلفل سیاه
۱۵	 هل
۱۵	 میخک
۱۶	 گشنیز
۱۶	 آویشن
۱۷	 پونه
۱۷	 رزماری
۱۸	 گل محمدی
۱۹	 زنیان
۱۹	 نعناع
۲۰	 سیر
۲۱	 موسیر
۲۱	 زیره
۲۱	 زیره سبز
۲۱	 زیره سیاه
۲۲	 سماق
۲۲	 دارچین
۲۳	 گوشت‌ها
۲۳	
۲۴	 گوشت گاو
۲۴	 گوشت گوساله
۲۵	 گوشت بز

۲۵.....	گوشت گوسفند
۲۶.....	اجزای گوسفند
۲۶.....	پاچه
۲۶.....	جگر
۲۶.....	قلوه (کلیه)
۲۶.....	دل
۲۶.....	سیرابی و شیردان
۲۷.....	مغز
۲۷.....	شتر
۲۷.....	مرغ
۲۸.....	بال و گردن
۲۸.....	تخم مرغ
۲۹.....	سایر انواع تخمها
۲۹.....	بلدرچین
۲۹.....	ماهی
۳۱.....	حبوبات
۳۲.....	لوبیا
۳۳.....	لوبیا قرمز
۳۳.....	لوبیا چشم بلبلی
۳۳.....	لوبیا سفید
۳۴.....	لوبیا چیتی
۳۴.....	نخود
۳۵.....	عدس
۳۵.....	ماش
۳۶.....	لپه
۳۷.....	غلات
۳۸.....	برنج
۴۰.....	سبوس برنج
۴۰.....	گندم
۴۱.....	گندم سیاه
۴۱.....	جو
۴۳.....	دانه چیا
۴۳.....	کینوا

۴۴.....	ذرت
۴۵.....	دانه تف
۴۵.....	ارزن
۴۶.....	چاودار
۴۷.....	سبزی ها
۴۸.....	اسفناج
۴۹.....	بادمجان
۵۰.....	بامیه
۵۰.....	بروکلی
۵۱.....	ترپچه و برگ آن
۵۱.....	ترخون
۵۲.....	تره
۵۲.....	جعفری
۵۳.....	جوانه ها
۵۴.....	چغندر
۵۵.....	ریحان
۵۵.....	ریواس
۵۶.....	سیب زمینی
۵۷.....	شلغم
۵۸.....	شنبلیله
۵۸.....	فلفل دلمه ای
۵۹.....	کاهو
۵۹.....	کدو خلوائی
۶۰.....	کرفس
۶۰.....	کلم
۶۱.....	کنگر
۶۲.....	گشنیز
۶۲.....	گوچه فرنگی
۶۳.....	لوبیا سبز
۶۴.....	مرزه
۶۴.....	نخود فرنگی
۶۴.....	والک
۶۵.....	هویج

۶۷ لبنیات

۶۸ شیر

۶۹ پنیر

۷۰ ماست

۷۰ دوغ

۷۱ کره

۷۱ کشک

۷۱ قره قروت

۷۳ میوه‌ها

۷۴ سیب

۷۵ به

۷۶ انار

۷۷ انگور

۷۸ غوره

۷۸ مویز

۷۹ سرکه

۷۹ شیر انگور

۸۰ گلابی

۸۰ انجیر

۸۱ موز

۸۲ انبه

۸۳ آووکادو

۸۳ آناناس

۸۴ پرتقال

۸۴ نارنگی

۸۴ لیمو شیرین

۸۵ لیمو ترش

۸۵ گریپ فروت

۸۶ کیوی

۸۶ هندوانه

۸۷ خربزه

۸۷ طالبی

۸۸ گیلاس

مقدمه:

"تا می‌توانی بیماری را با غذا معالجه کنی، با دارو معالجه نکن"

این سخنی است که محمد بن زکریای رازی، پزشک و شیمی‌دان برجسته ایرانی هزار سال پیش بیان کرده تا سرلوحه درمان پزشکان قرار گیرد.

سالهاست که طب سنتی و مکمل در پیش‌گیری و درمان بیماری‌ها مورد توجه متخصصین، پزشکان و مردم عادی بوده است.

تعریف و هدف پزشکی از دیدگاه حکما و پیشینیان ما در وهله اول، پیش‌گیری از ایجاد بیماری‌ها و حفظ سلامت بوده؛ پس بهتر است با داشتن دانش و شناخت کافی از خوراکی‌های اطرافمان بتوانیم جلوی بیماری را گرفته و سلامتی را مهمان همیشگی تن و بدنمان کنیم و در صورتی که بیماری ایجاد شود با درمان‌های خانگی و استفاده از خوراکی‌های اطرافمان بتوانیم بهبود بیماری نقش داشته باشیم.

با توجه به پیشینه طولانی طب سنتی به‌عنوان شاخه‌ای از طب مکمل در دنیا و با نظر به وجود تنوع محصولات گیاهی و غیر گیاهی توصیه شده و جهت شناخت خوراکی‌های اطرافمان برآن شدیم که این مجموعه کاربردی را آماده نموده و در اختیار علاقه‌مندان قرار دهیم.

این مجموعه در ۶ فصل (ادویه، گوشت، حبوبات، سبزی، لبنیات، میوه) از دیدگاه طب سنتی و نوین به بررسی خواص خوراکی‌های در دسترس ما پرداخته است. تا مواد غذایی اعم از میوه و سبزی و... را با علم به فواید آن در دوره سلامتی و بیماری استفاده کنیم. این اطلاعات ساده و بسیار کاربردی، شما را با حقایق تغذیه از هر دو دیدگاه طب رایج و طب سنتی آشنا می‌کند و به این ترتیب سردرگم در اظهار نظرهای گوناگون افراد در فضای مجازی و انواع مصاحبه‌ها نخواهید شد.

ما تلاش کردیم این اطلاعات ساده و کاربردی را مانند نوشیدن یک لیوان شربت سکنجبین خنک که به شما می‌چسبد، بنویسیم! روان و لذت بخش! توصیه ما این است که روی پیشخوان آشپزخانه باشد و گاهی با دلبندان بخوانید و مرور کنید تا همه با هم از این خواص باور نکردنی آگاه شوید و سفره‌تان با علم به این خواص، امتداد سلامتی شما باشد چنانکه رازی می‌گوید "هیچ مرضی نیست که وارد بدن بشود الا به راه دهان!!"

ارادتمند شما

دکتر الهام اختری و دکتر الهام پارسا

باشد که روزگار بر وفق مرادتان بچرخد و سلامتی قسمت هر روزتان باشد!