



روش های درمان باسنبری ها

www.ketab.ir

نویسنده:

سرور جعفری

سرشناسه	: جعفری، سرور، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: روش‌های درمان با سبزی‌ها / نویسنده سرور جعفری.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات فراهوش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۹۷ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۱۰۰۰۰۰ ریال: ۸۷۹-۴۶۹-۹۲۲۷-۵۰-۰-
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سبزی‌ها - خواص درمانی
موضوع	: Vegetables -- Therapeutic use
رده بندی کنگره	: TX۵۵۷
رده بندی دیویی	: ۳۵/۴۴۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۴۶۱۸۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



<http://www.Farahoush.com>

نام کتاب: روش‌های درمان با سبزی‌ها

ناشر: انتشارات فراهوش

نویسنده: سرور جعفری

حروفچینی، صفحه‌آرایی و طرح جلد: سید امیر حسین رضوی (ساحر)

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۲۲۹-۰۵-۰

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
۷.....	ترنجبین
۸.....	پنیرک
۹.....	بولاغ اوتی (علف چشمه)
۱۲.....	پونه
۱۲.....	کرفس
۱۵.....	ریواس
۱۹.....	زیره
۲۱.....	سیب زمینی
۲۵.....	سیب زمینی ترشی (میرالماسی)
۲۸.....	کلم
۳۲.....	گشنیز
۳۶.....	گوجه فرنگی
۴۱.....	مارچوبه
۴۳.....	مرزنگوش
۴۶.....	مرزنگوش وحشی
۴۸.....	مرزه

۵۱.....	نعناع فلفلی
۵۶.....	والک
۵۸.....	هویج
۶۲.....	شاهی
۶۶.....	شوید
۶۸.....	تداخلات دارویی:
۶۸.....	مصرف در دوران بارداری:
۶۹.....	سیر
۷۵.....	مضرات سیر:
۷۵.....	از بین بردن بوی سیر:
۷۶.....	نکاتی برای مصرف سیر:
۷۷.....	شلغم
۸۲.....	فلفل
۸۵.....	لوبیا سبز
۸۷.....	بادمجان
۹۲.....	اسفناج
۹۵.....	مؤخره
۹۶.....	منابع برای مطالعه بیشتر

مقدمه

بشر امروز با پیشرفت روزافزون دانش و شتاب چهارنعل تکنولوژی در جهان، به کشف ناشناخته‌های زیادی نائل شده است. امروزه دانشمندان و اندیشمندان عرصه‌های مختلف علم، به این نتیجه رسیده‌اند که نیاکان انسان امروزی، برای همه‌ی مشکلات مبتلابه جوامع خود تدابیر مختلفی می‌اندیشیدند. آنها با کشف رمز و راز طبیعت و عناصر بی‌شمار آن دردها و زخم‌های خود را مداوا می‌کردند. گیاهان، درختان، میوه‌ها و ... همه‌وهمه منبع التیام دردهای اجدادمان بود.

اساطیر ملل مختلف نیز مملو از گیاهان و میوه‌های شفابخش است. از این‌رو به جرأت می‌توان گفت که سبزی‌درمایی و گیاه‌درمانی قدیمی‌ترین نوع درمان در جهان است.

اطلاعات اولیه‌ی دانش گیاه‌شناسی در مورد مصارف درمانی گیاهان، بیشتر حکایت از نقش غریزه در انتخاب آنها دارد ولی با گذر بشر از دوران ماقبل تاریخ به دوران باستان، انسان شروع به کاربرد عقل و منطق نموده، با محاسبات منطقی به خلاقیت‌های خاصی برای بهبود روش و کیفیت زندگی خود دست یافت.