

به اسامی دولتمداران

فهرست اسامی روستاها و شهرها

روستاهای استان تهران

سردی و گرمی خوراکی ها



سردی و گرمی خوراکی ها

روستاهای استان تهران

۸۶۲۱ رام تپه

۸۶۲۲ رام تپه

۸۶۲۳ رام تپه

۸۶۲۴ رام تپه

۸۶۲۵ رام تپه

۸۶۲۶ رام تپه

۸۶۲۷ رام تپه

۸۶۲۸ رام تپه

۸۶۲۹ رام تپه

۸۶۳۰ رام تپه

۸۶۳۱ رام تپه

۸۶۳۲ رام تپه

۸۶۳۳ رام تپه

۸۶۳۴ رام تپه

۸۶۳۵ رام تپه

۸۶۳۶ رام تپه



سرشناسه: رضایی، سارا، ۱۳۷۲ -

عنوان و نام پدیدآور: سردی و گرمی خوراکی‌ها/ به کوشش سارا رضایی.

مشخصات نشر: کلاچای: توساکو، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ص.

شابک: ۰-۲۶-۶۸۳۱-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: سردی و گرمی- خوراکیها

موضوع: درمان طبیعی- میوه و گیاهان

رده بندی کنگره: ۱۳۵/R/س۶۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۵۴۸۱۶

شناسنامه توساگو

سردی و گرمی خوراکی ها

نویسنده: سارا رضایی

ناشر همکار: ساحل گیسوم - آوینا - زبده

ناحیه: مهر - جواد کریمی

نوبت چاپ: ۱۹۰۸ - ۱۳۸۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۶۸۳۱-۴۶-۰۰

مرکز انتشارات

دفتر مرکزی: تهران - خیابان دکتر علی شریعتی - کوچه امامزاده - روبروی

فرهنگسرای آفتاب - پلاک ۹ - طبقه پنجم واحد ۱۰ - پلاک ۹۱۲۳۲۵۸۱۱۱

قم: باجک ۱ - کوچه ۱۴ - پلاک ۶ - تلفن ۷۲۱۰۳۲ - ۰۲۵

قم: فلکه پلیس - ۲۰ متری مهدیه - کوچه ۵۸ - پلاک ۴۰ - همراهِ ۰۹۱۹۰۶۶۴۵

پخش کتاب پارس: هرمزگان ۰۹۱۹۵۲۷۳۴۲۵

حق چاپ محفوظ

فهرست مطالب

۷	لیست مواد غذایی به تفکیک سردی و گرمی
۱۱	طبیعت گرم و سردی غذاها
۱۶	گرمی و سردی از نظر ائمه و متخصصان
۱۹	معیار سنجش گرمی و سردی مزاج
۲۵	چیز در مورد طبع سرد و گرم بدن
۳۳	سردی‌ات شده یا گرمی
۳۹	اهمیت سردی و گرمی غذاها
۴۳	مصرف بیش از حد غذاهای گرم یا سرد
۴۴	لزوم تعادل مزاج و غذا
۴۷	تغذیه و طبع شناسی به زبان ساده
۵۰	غذاها با طبیعت گرم و سرد در طب سنتی
۵۲	مصرف غذاهای مختلف با یکدیگر
۵۶	لیست غذاهای سرد مزاج و گرم مزاج
۵۹	گرمی و سردی چیست
۶۴	سردی کردن دقیقاً یعنی چه؟
۶۹	لیست ۱۵۷ غذا برای افراد گرم مزاج و سرد مزاج
۷۲	مزاج اعضاء بدن
۷۳	شناخت طبع گرم و سرد برخی خوراکی ها
۸۰	گرم مزاجید یا سرد مزاج

- ۸۱ چگونه بفهمیم مزاجمان چیست؟
- ۸۶ مزاج و حالت روانی
- ۸۹ گرمی یا سردی، بدن شما با کدام یک سازگار است.
- ۹۳ طبیعت سرد و گرم بدن
- ۹۷ خوراکی‌های گرمابخش
- ۱۰۱ خوراکی که به اندازه "شوفاژ" گرم‌تان می‌کند.
- ۱۰۲ اگر می‌خواهید پهن‌تر شوید این خوراکی‌ها را بخورید
- ۱۰۳ گرم‌ترین مواد غذایی برای مقابله با سردترین فصل سال.
- ۱۰۶ بهترین و بدترین خوراکی‌ها در فصل گرما.
- ۱۱۱ پیشنهادهای سنتی تغذیه برای افراد سردمزاج.
- ۱۱۳ ۳ گیاه جادوگر را بشناسید.
- ۱۱۴ اگر آبریزش بینی و سینوزیت سراغ‌تان می‌آید
- ۱۱۵ سیستم ایمنی را تقویت کنید
- ۱۱۵ این پرهیزها را جدی بگیرید
- ۱۱۶ معجزه طب سنتی ایرانی
- ۱۱۷ خوراکی‌هایی برای افزایش میل جنسی
- ۱۲۲ مصرف این ۴ ماده خوراکی را در تابستان فراموش نکنید!
- ۱۲۴ گرم‌ترین و سردترین اعضای بدن
- ۱۲۶ خوراکی‌هایی که زنان را سرد می‌کند