

# عرقیات کیا ہی

www.ketab.ir

جواد کر معلی

سرشناسه : کر معلی، جواد، ۱۳۶۰ -  
 عنوان و نام پدیدآور : عرقیات گیاهی / جواد کر معلی.  
 مشخصات نشر : قم: آوای زیستن، ۱۳۹۵  
 مشخصات ظاهری : ۳۲۰ ص.  
 وضعیت فهرست نویسی : قیفا  
 موضوع : عرقیات  
 موضوع : عرقیات -- مصارف درمانی  
 رده بندی کنگره :  $QK 49 / 11$  آ ۴ ۱۳۹۲  
 رده بندی دیویی : ۶۱۵/۳۲۱  
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۱۷۵۷۳

#### شناسنامه

- ♦ نام کتاب ..... عرقیات گیاهی
- ♦ نویسنده ..... جواد کر معلی
- ♦ ناشر ..... آوای زیستن
- ♦ چاپ و لیتوگرافی ..... شریعت
- ♦ سال و نوبت چاپ ..... اول ۱۳۹۵
- ♦ تیراژ ..... ۵۰۰
- ♦ قطع ..... وزیری
- ♦ طراح و صفحه آراء ..... گرافیک جوانان
- ♦ شابک ..... ۹۶۰-۶۰۰-۷۳۲۴-۲۱-۹
- ♦ قیمت ..... ۲۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

قم: خیابان فاطمی، کوچه ۱۳ پلاک ۷. تلفن: ۰۲۵۳۷۸۳۶۶۹۲

ساری، احمدی: ۰۹۱۱۱۵۸۲۸۵۴

گیلان، پور ابراهیم: ۰۹۱۱۳۴۲۴۵۷۳

شیراز، راد: ۰۹۱۷۳۰۰۶۶۹۶

## فهرست

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۲۱ | نکاتی درباره‌ی عرقیات گیاهی              |
| ۲۱ | عرقیات                                   |
| ۲۱ | عرقیات دوآتشه مزیت بیشتری دارد           |
| ۲۲ | شناسایی عرقین تقوی غیرممکن است           |
| ۲۲ | عرقیات گیاهی هم فاسد می‌شود              |
| ۲۳ | احتمال وجود متادل در عرقیات غیربهداشتی   |
| ۲۳ | شرایط نگهداری از عرقیات و تزیینات گیاهی  |
| ۲۵ | مضرات مصرف مداوم عرقیات گیاهی            |
| ۲۵ | مصرف بسیار و نابجا از عرقیات برای        |
| ۲۶ | جایگاه عرقیات در حوزه مداوا              |
| ۲۹ | طب مکمل                                  |
| ۳۰ | عرقیات شیرین                             |
| ۳۰ | عرقیات تلخ                               |
| ۳۰ | سرم خوراکی                               |
| ۳۱ | نکاتی درباره عرقیات گیاهی                |
| ۳۳ | مضرات مصرف مداوم و بسیار از عرقیات گیاهی |
| ۳۴ | خواص عرقیات گیاهی                        |
| ۳۴ | گلاب                                     |
| ۳۷ | اثرات مفید گلاب بر پوست بدن              |
| ۳۸ | سایر خواص درمانی گلاب                    |

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| ۴۰ | ..... عرق بهار نارنج                                  |
| ۴۰ | ..... عرق بهار نارنج به جای دیازپام                   |
| ۴۱ | ..... یافته‌های این پژوهش                             |
| ۴۲ | ..... عرق گزنه                                        |
| ۴۳ | ..... خواص درمانی                                     |
| ۴۵ | ..... عرق نعنا                                        |
| ۴۵ | ..... عرق منا، نعنا، خشک، جویدن نعنا کدامیک بهتر است؟ |
| ۴۶ | ..... عرق پهل‌گیاه                                    |
| ۴۷ | ..... عرق زیره                                        |
| ۴۷ | ..... عرق کاسنی                                       |
| ۴۹ | ..... عرق شاتره                                       |
| ۵۱ | ..... عرق خارشتر                                      |
| ۵۳ | ..... خواص و کاربردها                                 |
| ۵۳ | ..... ترنجبین                                         |
| ۵۴ | ..... خواص و کاربرد ترنجبین                           |
| ۵۵ | ..... احتیاط                                          |
| ۵۵ | ..... هنگام و مقدار مصرف                              |
| ۵۵ | ..... عرق بید                                         |
| ۵۶ | ..... خواص و فواید گیاه دارویی بید                    |
| ۵۹ | ..... عرق اترج (طبیعت گرم)                            |
| ۶۰ | ..... ترکیبات شیمیایی                                 |
| ۶۱ | ..... خواص درمانی                                     |
| ۶۲ | ..... مضرات                                           |
| ۶۲ | ..... عرق اسطوخودوس (طبیعت گرم)                       |
| ۶۳ | ..... برخی از خواص دارویی اسطوخودوس                   |
| ۶۴ | ..... طریقه مصرف:                                     |

- عرق بابونه (طبیعت گرم) ..... ۶۵
- خواص بابونه گیاه معجزه گر ..... ۶۵
- مهمترین خواص درمانی بابونه ..... ۶۶
- کبد و طحال ..... ۶۶
- خواص عمومی ..... ۶۶
- مقدار مصرف ..... ۶۷
- عوارض جانبی ..... ۶۸
- عرق بادرنجویه (طبیعت گرم) ..... ۶۸
- اسامی گوناگون بادرنجویه: ..... ۶۸
- مشخصات کلی بادرنجویه: ..... ۶۸
- ۱- درمان سردی و دیابت بادرنجویه: ..... ۶۹
- ۲- درمان اختلالات قاعدگی در زنان با بادرنجویه: ..... ۷۰
- ۳- درمان بی خوابی و اضطراب عصبی با بادرنجویه: ..... ۷۰
- حمام دارویی محلول مرکب بادرنجویه ..... ۷۰
- عرق بادرنجویه ..... ۷۱
- محلول خوراکی بادرنجویه مرکب ..... ۷۱
- طرز تهیه نوع دیگر محلول خوراکی بادرنجویه مرکب ..... ۷۱
- شریت ساده و مرکب بادرنجویه ..... ۷۲
- ۴- درمان گزیدگی حشرات با بادرنجویه ..... ۷۳
- ۵- درمان دل پیچش شکم و معده با بادرنجویه ..... ۷۳
- ۶- درمان کم خونی با بادرنجویه ..... ۷۳
- ۷- درمان بیماریهای تنفسی با بادرنجویه ..... ۷۴
- ۱۰- خواص طبی و مصارف درمانی روغن بادرنجویه ..... ۷۴
- ۱۱- خواص دارویی اسانس بادرنجویه ..... ۷۴
- ۱۲- رفع بدبویی دهان با بادرنجویه ..... ۷۵
- ترکیبات شیمیایی ..... ۷۶

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| ۷۶ | خواص درمانی بادرنجبویه                               |
| ۷۸ | خواص برگ بادرنجبویه                                  |
| ۷۸ | روغن بادرنجبویه                                      |
| ۷۹ | جوشانده یا شربت بادرنجبویه                           |
| ۷۹ | دم کرده بادرنجبویه                                   |
| ۸۱ | عوارض جانبی                                          |
| ۸۱ | دارو                                                 |
| ۸۲ | مورد مصرف و احتیاط                                   |
| ۸۲ | هشدارهای مهم                                         |
| ۸۳ | عرق برگ چن (طبیعت سرد)                               |
| ۸۳ | فهرست کامل عرفات گیاهی سنتی و خواص و کاربرد آنها     |
| ۸۵ | عرق برگ زیتون (طبیعت سرد)                            |
| ۸۵ | ۱- برگ زیتون برای مقابله با عاقی مفید است            |
| ۸۶ | ۲- عصاره برگ زیتون و کنترل فشار خون                  |
| ۸۶ | نحوه استفاده از برگ زیتون                            |
| ۸۷ | تحقیقی در این زمینه                                  |
| ۸۸ | ۳- برگ زیتون ضد سرطان است                            |
| ۸۸ | ۴- برگ زیتون؛ ضد میکروب و قارچ                       |
| ۸۹ | ۵- برگ زیتون قند خون را نیز کاهش می دهد              |
| ۸۹ | تحقیقی در این زمینه                                  |
| ۹۰ | عرق برگ گردو (طبیعت گرم)                             |
| ۹۱ | از تمام قسمتهای درخت گردو استفاده طبّی به عمل می آید |
| ۹۱ | خواص عرق برگ گردو                                    |
| ۹۲ | عرق بومادران (طبیعت گرم)                             |
| ۹۲ | بومادران (طبیعت گرم)                                 |
| ۹۳ | خواص درمانی گیاه بومادران                            |

- ۹۴..... عرق بهار نارنج ( طبیعت گرم )
- ۹۵..... عرق بهار نارنج به جای دیازپام
- ۹۶..... عرق بید ( طبیعت سرد )
- ۹۷..... عرق بیدمشک ( طبیعت معتدل )
- ۹۸..... خواص درمانی عرق بیدمشک
- ۹۹..... عرق پونه ( طبیعت گرم )
- ۹۹..... خواص درمانی
- ۹۹..... روش مصرف
- ۱۰۱..... خواص پونه از زبان بوعلی سینا
- ۱۰۳..... چهار عرق ( طبیعت سرد )
- ۱۰۳..... عرق چهل گیاه ( طبیعت گرم )
- ۱۰۴..... میدانید عرق چهل گیاه اصل و واقع شامل مخلوط عرق چه گیاهانی است
- ۱۰۵..... عرق خارشتر ( طبیعت سرد )
- ۱۰۷..... خارشتر به کمک درمان ایدز آید
- ۱۱۰..... عرق خار خاسک ( طبیعت سرد )
- ۱۱۰..... خارخاسک و خواص مفید آن
- ۱۱۱..... گیاه خارخاسک باعث کاهش قند خون بیماران دیابتی می شود
- ۱۱۲..... خارخاسک و دفع سنگ های مجاری ادراری
- ۱۱۳..... خارخاسک و ناتوانی جنسی
- ۱۱۴..... خارخاسک برای کاهش فشارخون مفید است
- ۱۱۴..... دیگر خواص این گیاه
- ۱۱۵..... میزان مصرف خارخاسک
- ۱۱۶..... عرق دارچین ( طبیعت گرم )
- ۱۱۶..... خواص عرق دارچین
- ۱۱۷..... عرق رازیانه ( طبیعت گرم )
- ۱۱۸..... برای خانم ها

- ۱۱۹..... رازیانه برای جوانی
- ۱۱۹..... ضد سکسکه
- ۱۲۰..... تقویت دید
- ۱۲۰..... مضرات رازیانه
- ۱۲۱..... عرق زنیان (طبیعت گرم)
- ۱۲۱..... ترکیبات شیمیایی
- ۱۲۲..... خواص
- ۱۲۳..... عرق بیزان مصرف
- ۱۲۳..... عرق ریره سیاه (طبیعت گرم)
- ۱۲۳..... عرق سنبل الیب (طبیعت گرم)
- ۱۲۴..... خواص درمانی سنبل الطیب
- ۱۲۴..... ترکیبات شیمیایی
- ۱۲۵..... خواص دارویی
- ۱۲۵..... طرز استفاده
- ۱۲۶..... مضرات
- ۱۲۶..... عرق شاتره (طبیعت معتدل)
- ۱۲۶..... خواص درمانی عرق شاتره
- ۱۲۸..... عرق شنبلیله (طبیعت گرم)
- ۱۲۹..... خواص عرق شنبلیله
- ۱۳۰..... عرق شوید (طبیعت گرم)
- ۱۳۰..... خواص شوید (شبت)
- ۱۳۱..... ترکیبات شیمیایی عرق شوید
- ۱۳۲..... خواص درمانی شوید
- ۱۳۲..... شوید در دامپزشکی
- ۱۳۲..... موارد استعمال در طب قدیم
- ۱۳۳..... آثار فارماکولوژیکی

- ۱۳۳.....حفاظت در برابر رادیکال‌های آزاد و دیگر مواد سرطان‌زا
- ۱۳۳.....شوید؛ ادویه‌ای ضد باکتری
- ۱۳۴.....دیگر فواید عرق شوید
- ۱۳۴.....مصرف زیاد شوید
- ۱۳۵.....تخم شوید
- ۱۳۶.....عرق شیرین بیان (طبیعت گرم)
- ۱۳۸.....خواص دارویی
- ۱۴۰.....طریقه استفاده
- ۱۴۰.....مضرات
- ۱۴۰.....پراکنش نیازها با اتولوژیکی
- ۱۴۱.....کاشت، داشت و برداشت
- ۱۴۱.....فرآوری
- ۱۴۲.....مقالات مرتبط با این گیاه
- ۱۴۴.....بررسی اثر عمق کاشت و اندازه ریزوم بر رشد بالای زمینی گیاه شیرین بیان
- ۱۴۵.....بررسی اثر عمق کاشت و اندازه ریزوم بر رشد پایینی زمینی گیاه هرز شیرین بیان
- ۱۴۶.....بررسی برخی جنبه‌های اکوفیزیولوژیک ریزوم گیاه هرز شیرین بیان
- ۱۴۶.....جنبه‌های اکوفیزیولوژیکی جوانه زنی شیرین بیان در پاسخ به دما
- ۱۵۲.....گیاه شیرین بیان، درمان جدید تومورهای سرطانی
- ۱۵۳.....شیرین بیان موخوره را درمان می‌کند
- ۱۵۳.....عرق طارونه (طبیعت خنک)
- ۱۵۴.....خواص عرق طارونه
- ۱۵۴.....عرق کاسنی (طبیعت سرد)
- ۱۵۸.....عرق کاکوتی (طبیعت گرم)
- ۱۵۹.....خواص عرق کاکوتی
- ۱۶۰.....عرق کیالک (طبیعت سرد)
- ۱۶۱.....خواص عرق کیالک

- ۱۶۱..... عرق گل گاو زبان (طبیعت گرم)
- ۱۶۵..... گیاه گاوزبان
- ۱۶۶..... مضرات گیاه گاوزبان
- ۱۶۶..... عرق گزنه (طبیعت گرم)
- ۱۶۷..... خواص درمانی:
- ۱۷۰..... ۱- دم کردن گزنه
- ۱۷۱..... ۲- جوشانده گزنه
- ۱۷۱..... ۳- تنطیر گزنه
- ۱۷۱..... مضرات گزنه
- ۱۷۱..... خاصیت شگیر: در بیماری ها
- ۱۷۲..... با گزنه لوسپون ضربه زدنش مو درست کنید
- ۱۷۲..... خواص داروئی گیاه گزنه
- ۱۷۴..... عرق مخلصه (طبیعت گرم)
- ۱۷۵..... روش مصرف
- ۱۷۵..... عرق نسترن (طبیعت گرم)
- ۱۷۶..... گل نسترن
- ۱۷۶..... ترکیبات شیمیای
- ۱۷۷..... خواص داروئی
- ۱۷۸..... خواص طبی
- ۱۸۰..... مضرات نسترن
- ۱۸۰..... عرق هل (طبیعت گرم)
- ۱۸۰..... هل
- ۱۸۱..... خواص عرق هل
- ۱۸۱..... عرق یونجه (طبیعت گرم)
- ۱۸۴..... چای سیاه، سبز، سفید یا چای ترش، کدام مفیدتر است؟
- ۱۸۴..... چای سفید؛ پرخاصیت ترین

- ۱۸۵.....چای سبز؛ از واقعیت تا تبلیغ؟
- ۱۸۶.....چای ترش لاغر می کند؟
- ۱۸۷.....چای سیاه بهاره با کیفیت تر است
- ۱۸۸.....چای ارگانیک؛ داریم یا نداریم؟
- ۱۸۹.....آشنایی با خواص چای سبز
- ۱۹۰.....مروری بر خواص چای سبز
- ۱۹۱.....روش نگهداری و دم کردن چای سبز چای سبز
- ۱۹۱.....میان مصرف روزانه
- ۱۹۲.....چای سفید را بهتر بشناسیم
- ۱۹۳.....معصدهای به نام چای سبز!
- ۱۹۴.....آنتی اکسیدانهای برگ تمند چای سبز
- ۱۹۵.....تاثیر چای سبز بر کاهش وزن
- ۱۹۵.....نکاتی جالب در مورد چای
- ۱۹۸.....بی نیاز شدن از دندان پز که با نوشیدن چای سبز
- ۱۹۹.....رازیانه: راز سلامتی شما
- ۱۹۹.....تخم رازیانه و هزاران خاصیت
- ۱۹۹.....رازیانه دوستدار تناسب اندام شما
- ۲۰۰.....رازیانه دوست استخوان هایتان
- ۲۰۰.....رازیانه سرشار از ویتامین مورد نیاز خانم ها
- ۲۰۱.....رازیانه برای آنهایی که از یبوست رنج می برند
- ۲۰۱.....رازیانه برای کنترل فشارخون
- ۲۰۳.....یک شاخه رزماری یک دنیا خاصیت
- ۲۰۴.....روش استفاده
- ۲۰۵.....با گیاهان افسردگی خود را درمان کنیم
- ۲۰۵.....سنبل الطیب
- ۲۰۷.....زعفران

- ۲۰۸..... علف چای
- ۲۰۹..... گیاهان حاوی آسپرین طبیعی
- ۲۱۰..... ۹ خاصیت دارویی گیاه گزنه
- ۲۱۰..... جوشانده‌ی گیاه گزنه برای پیشگیری از پوکی استخوان
- ۲۱۰..... روش استفاده
- ۲۱۰..... ریشه‌ی گیاه گزنه برای مقابله با مشکلات پروستات
- ۲۱۱..... روش استفاده
- ۲۱۱..... گیاه گزنه برای مقابله با اسهال
- ۲۱۱..... روش استفاده
- ۲۱۱..... خواص دارویی گیاه گزنه برای پوست‌های چرب
- ۲۱۲..... روش استفاده
- ۲۱۲..... خواص دارویی گیاه گزنه برای سم زدایی از بدن
- ۲۱۲..... روش مصرف
- ۲۱۳..... خواص گیاه گزنه برای مقابله با تب یونجه
- ۲۱۳..... روش مصرف
- ۲۱۳..... خواص گیاه گزنه برای مقابله با خستگی
- ۲۱۳..... روش مصرف
- ۲۱۴..... گیاه گزنه ادرارآور است
- ۲۱۴..... روش مصرف
- ۲۱۵..... خواص خاکشیر و نحوه‌ی مصرف آن
- ۲۱۶..... نحوه مصرف
- ۲۱۷..... خواص کلی و درمانی خاکشیر
- ۲۲۰..... گیاهی برای تسکین دردهای زنانه
- ۲۲۱..... روغن کانولا و پیشگیری از بیماری‌ها
- ۲۲۲..... سودمندی روغن گیاهی کانولا در پیشگیری از سرطان
- ۲۲۲..... مصرف روغن گیاهی کانولا از بدن در برابر سرطان روده محافظت می‌کند

- ۲۲۴..... روغن کانولا در برابر سندروم متابولیک
- ۲۲۵..... ادویه‌های مفید برای دیابتی ها
- ۲۲۷..... بکارید، دم کنید، بنوشید
- ۲۲۷..... بادیان رومی یا گیاه آتیس
- ۲۲۸..... بابونه
- ۲۲۸..... نعنا
- ۲۲۹..... بادرنجبویه
- ۲۲۹..... زردمار
- ۲۳۰..... گل گاوزبان
- ۲۳۱..... گیاه رمان - زریخه های قلبی - عروقی
- ۲۳۵..... بابونه جنبل، روی گزن
- ۲۳۷..... تابستانی دل‌پسند با ریاضت گیاهی
- ۲۳۷..... شربت سکنجبین
- ۲۳۷..... شربت سکنجبین - خیار
- ۲۳۸..... عرق کاسنی و مقاومت بدن در برابر گرسنگی
- ۲۳۸..... نعناع
- ۲۳۹..... شربت آویشن تسکین کوفتگی‌ها
- ۲۳۹..... شربت آب لیمو
- ۲۴۰..... خاکشیر
- ۲۴۰..... عرق بیدمشک پر طرفدارترین نوشیدنی
- ۲۴۰..... تخم شربتی
- ۲۴۱..... گلاب
- ۲۴۱..... بهارنارنج و تقویت اعصاب
- ۲۴۱..... عناب و رفع گرم‌زدگی
- ۲۴۳..... جوشانده‌ای برای دیابتی ها
- ۲۴۵..... زنجبیل؛ ضد تهوع ورم و سرطان

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| ۲۴۷ | ..... شفا با روغن های گیاهی                 |
| ۲۴۸ | ..... روغن بادام شیرین                      |
| ۲۴۸ | ..... روغن ذرت                              |
| ۲۴۸ | ..... روغن دانه انگور                       |
| ۲۴۸ | ..... روغن آووکادو                          |
| ۲۴۹ | ..... روغن زیتون                            |
| ۲۴۹ | ..... روغن کنجد                             |
| ۲۴۹ | ..... روغن آفتابگردان                       |
| ۲۴۹ | ..... روغن جوجوبا                           |
| ۲۴۹ | ..... روغن کرچک                             |
| ۲۵۰ | ..... روغن های طبیعی چه روغن هایی هستند؟    |
| ۲۵۰ | ..... روغن پاها                             |
| ۲۵۰ | ..... روغن ماساژ انرژی زا                   |
| ۲۵۱ | ..... روغن ماساژ آرامش بخش                  |
| ۲۵۱ | ..... روغن اسطوخودوس شفا بخش                |
| ۲۵۲ | ..... روغن تسکین دهنده سردرد                |
| ۲۵۲ | ..... روغن بدن                              |
| ۲۵۳ | ..... شادابی موها با روغن های زیبایی        |
| ۲۵۳ | ..... مزایای استفاده از روغن های مو         |
| ۲۵۴ | ..... روغن های ده گانه گیاهی برای موهای خشک |
| ۲۵۴ | ..... روغن زیتون                            |
| ۲۵۴ | ..... روغن نارگیل                           |
| ۲۵۵ | ..... روغن هویج                             |
| ۲۵۵ | ..... روغن بادام                            |
| ۲۵۵ | ..... روغن آفتابگردان                       |
| ۲۵۶ | ..... روغن گل یاس پر از خواص                |

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| ۲۵۸..... | رایحه درمانی را امتحان کنید         |
| ۲۶۰..... | اطلاعات کامل درباره فواید سبوس      |
| ۲۶۲..... | ۸ نکته از از خواص درمانی ریحان      |
| ۲۶۲..... | ۱- سرماخوردگی و تب                  |
| ۲۶۲..... | ۲- پاک کردن لکه                     |
| ۲۶۲..... | ۳- منبعی از مواد مغذی               |
| ۲۶۳..... | ۴- خواص ضد باکتریایی                |
| ۲۶۳..... | قلب سالم                            |
| ۲۶۳..... | ۵- محافظ دستگاه گوارش               |
| ۲۶۳..... | ۷- آه طبیعی                         |
| ۲۶۳..... | ۸- سم زدایی                         |
| ۲۶۴..... | ۹- اختلالات دستگاه تنفسی            |
| ۲۶۵..... | فواید و خواص داروئی ریشه برمن       |
| ۲۶۷..... | «قرمز» یعنی سلامتی                  |
| ۲۶۸..... | منبع ویتامین C                      |
| ۲۶۸..... | ویتامین A                           |
| ۲۶۹..... | ویتامین K                           |
| ۲۶۹..... | اسید لاکتیک                         |
| ۲۶۹..... | فیتونوترینت ها                      |
| ۲۶۹..... | فیبر                                |
| ۲۷۰..... | شربت مفید و عالی برای سینه          |
| ۲۷۱..... | مصرف کلم قرمز برای داشتن پوستی سالم |
| ۲۷۲..... | توجه                                |
| ۲۷۳..... | خاصیت عنب را باهم مرور میکنیم       |
| ۲۷۳..... | مصارف خوراکی و بهداشتی              |
| ۲۷۳..... | مزایا و خواص درمانی میوه عنب        |

- ۳۱۰..... خواص گیاه روغن کرچک
- ۳۱۲..... دم کرده تخم شوید، مسکن درد زایمان
- ۳۱۴..... جای لیمو، زنجبیل و سنبل الطیب
- ۳۱۴..... روش تهیه
- ۳۱۵..... خواص گیاه آلوئه ورا - ملکه‌ی گیاهان
- ۳۱۵..... صبر زرد
- ۳۱۵..... اسبابدهی مستقیم از ژل گیاه
- ۳۱۶..... بهره‌ی از خواص دارویی آلوئه ورا
- ۳۱۸..... طرز ساختن ..... ک آلوئه ورا
- ۳۱۸..... طرز استفاده‌ی ..... خوراکی
- ۳۱۸..... در موارد تسکین درد با از ..... بردن جوش
- ۳۱۸..... طرز نگهداری
- ۳۱۹..... عوارض جانبی
- ۳۱۹..... موارد منع مصرف