



معجزه طبیعت

مؤلف: مهوش شریعت پناهی



www.ketab.ir

سرشناسه: شریعت‌پناهی، مهوش، ۱۳۲۵ -
 عنوان و نام پدیدآور: معجزه طبیعت / مولف مهوش شریعت‌پناهی.
 مشخصات نشر: تهران: چیم، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: [۲۲۱] ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۱۲-۳۸-۴
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 موضوع: درمان طبیعی -- به زبان ساده
 رده‌بندی کنگره: ۱ ۱۳۹۴ عم ۴ش / RZ۴۴۰
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۵۳۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۰۹۲۵۵



معجزه طبیعت

مولف: مهوش شریعت‌پناهی

طراح جلد: فریما درویش

چاپ اول: بهار ۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

ایمیل مولف: mahvashpanahl@gmail.com

وب سایت مولف: www.persiabookstore.com

ایمیل انتشارات: chiman1392@yahoo.com

کلیه حقوق مربوط به طراحی، چاپ و نشر این کتاب برای نشر چیم محفوظ است.

فهرست مطالب

۹	معجزه طبیعت
۱۱	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۱۷	پیشگیری آسان‌تر از درمان است
۱۹	بخش ۱ / روش‌های فوری و ساده برای سالم زیستن
۱۹	یک انگیزه، یک یادآوری برای خوشی و سلامتی
۲۸	حرکت، جنبش، منلا ورزش
۳۳	بخش ۲ / روش‌های طولانی و صد البته موثرتر
۳۳	حضور با آگاهی
۴۱	یوگا
۴۳	بازتاب درمانی
۴۵	انرژی درمانی
۴۷	رایحه درمانی
۴۹	ماساژ کل بدن
۵۳	فنگ شویی

بخش ۳ / تغذیه سالم ۵۵

تغذیه ۵۵

ادویه و چاشنی‌ها ۶۴

دسته بندی غذاها ۸۲

دسته بندی غذاها از نظر مفید بودن برای قسمت‌های مختلف بدن ۸۷

دستور تهیه چند غذای سالم، ساده، خوشمزه و شفا بخش ۹۱

پلو ۹۳

خورش ۹۵

آش ۹۶

سوپ ۹۹

دلمه ۱۰۳

ساندویچ‌ها ۱۰۵

سالادها ۱۰۷

دسر ها ۱۱۰

نوشیدنی‌ها ۱۱۱

پوره میوه یا سبزیجات ۱۱۷

بخش ۴ / پاک‌سازی ۱۲۱

پاک‌سازی کل بدن ۱۲۳

بخش ۵ / کاهش یا نگهداری وزن ۱۳۱

در نظر گرفتن کل وجود و هماهنگی ذهن و بدن ۱۳۱

طبیعی و بدون تحمل رنج گرسنگی ۱۳۱

دسته بندی غذاها و مقدار آنها برای کمتر مصرف کردن کالری ۱۴۵

میزان کالری ۱۴۸

پیشگیری و متوقف کردن بیماری‌ها ۱۵۳

راهکارهای ساده و معرفی مواد غذایی برای پیشگیری و متوقف کردن برخی از بیماری‌های

۱۵۵	رایج
۱۵۷	افسردگی
۱۷۴	مواد غذایی کاهش دهنده استرس
۱۷۵	راه‌های بسیار ساده و کوتاه برای رفع تشنگی و استرس
۱۷۷	الزایمر
۱۸۱	آرتروز
۱۸۵	بی‌خوابی
۱۸۹	بهداشت پوست و مو
۱۹۲	خواص پاپونه برای پوست
۱۹۳	ماسک‌های طبیعی
۱۹۷	جلوگیری از ریزش مو
۲۰۱	پوکی استخوان
۲۰۲	چشم
۲۰۳	دیابت
۲۰۶	دندان درد
۲۰۸	سرطان
۲۰۹	سرماخوردگی
۲۱۳	سر درد
۲۱۵	سوختگی‌های سطحی
۲۱۶	قلب
۲۱۷	یائگی