

معجزه شیر

شیر درمانی

بررسی خواص درمانی و دارویی

معجزه آور شیر و فراورده های آن

خواص شیر از دیدگاه طب سنتی، درمان انواع بیماری ها با شیر، خواص شگفت انگیز لبنیات، نوشیدنی ها و غذاهایی که با شیر درست می شود، انواع ماسک های شیر برای شادابی پوست و مو

ابوالفضل زرنقی

حاجی علو زرتقی، ابوالفضل، ۱۳۶۹	
معجزه شیر، شیردرمانی: بررسی خواص درمانی و دارویی شیر و فرآورده‌های آن / ابوالفضل حاجی علو زرتقی - قم	
۱۰۴ ص.	۴۵۰۰۰ ریال.
فهرست نویسی بر اساس فیا	
موضوع: شیر، مصارف درمانی	
رده‌بندی کنگره: ۶۶۷RM: ۵ع ۹۵۲۵۹۱	
رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۴	
شماره کتاب شناسی ملی: ۲۱۶۵۲۲۶	

آدرس: قم - خیابان ارم - پاساژ قدس - طبقه پنجم - پلاک ۱۸۸
تلفن: ۰۲۵ - ۲۷۷۲۸۱۳ - ۰۲۵ - ۹۱۹۰۶۵۷۹۶۴ تلفن همراه: ۰۹۱۹۰۶۵۷۹۶۴



شناسنامه

عنوان کتاب: معجزه شیر، شیردرمانی

مؤلف: ابوالفضل زرتقی

ناشر: شجره طیبه

چاپ: ذاکر

ناظر چاپ: علی صمدی نصرت

ویراستار: منصوره جعفری‌نیا

طراح جلد: محمدابراهیم کریم‌پور

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

مراکز پخش: پخش پاسارگاد ۰۹۳۵۵۳۱۲۲۸۵ و ۰۹۰۱۴۱۲۵۵۲۸

www.darmanibook.blogfa.com

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

سخن مؤلف

با سپاس بی کران، پروردگار یکتا را که هستی مان بخشید و به طریق علم و دانش روزن برمان شد و به همنشینی رهروان علم و دانش، مفتخرمان نمود و خوش چینی از علم و معرفت را روزیمان ساخت. این کتاب را به پدرم نمونه‌ی تاس و همت و مادر مهربانم نمونه‌ی صبر و بردباری تقدیم می‌کنم. والدینی که بیرونشان تاج افتخاری است بر سرم و نامشان دلیلی است بر بودنم، چرا که این دو وجود، پس از پروردگار، مایه‌ی هستی‌ام بوده‌اند، دستم را گرفتند و راه رفتن را در این وادی زندگی پر فرازونشیب به من آموختند.

این کتاب حاصل ماه‌ها تحقیق و تفحص این بنده‌ی حقیر است. امید که با خواندن این کتاب، از فواید بی‌نظیر شیر، این معجزه‌ی الهی استفاده کنید. قابل ذکر است مطالب این کتاب، کاملاً بر اساس کتب علمی می‌باشد؛ اما استفاده از مطالب درمانی آن فقط و فقط

باید تحت نظر پزشک معالج باشد.

فهرست مطالب

فصل اول: خواص شیر	۹
مهم‌ترین خواص شیر	۱۱
خواص شیر از دیدگاه طب سنتی	۱۳
کلیات طب سنتی در مورد خواص شیر	۱۵
شرایط نوشیدن شیر از دیدگاه طب سنتی	۱۷
خواص شیر در آیات قرآن	۱۸
تفسیر آیات	۱۹
فصل دوم: درمان بیماری‌ها با شیر	۲۱
معجزه شیر در قاعدگی	۲۳
تقویت نیروی جنسی	۲۳
درمان بیماری‌های قلبی عروقی	۲۵
درمان دیابت نوع دوم با شیر	۲۵
درمان پوکی استخوان	۲۵
درمان اسهال	۲۶
درمان بی‌خوابی با شیر	۲۶
سلامت ماهیچه‌ها	۲۷
سلامتی قلب	۲۷
سلامت استخوان‌ها و دندان	۲۹
شادابی سالمندان	۲۹
کاهش فشار خون	۳۰
کاهش استرس	۳۰
پیشگیری از سرطان	۳۱
شیر و کم‌آبی بدن	۳۱
دوری از بیماری‌ها	۳۲
فصل سوم: خواص انواع لبنیات	۳۳
انواع لبنیات	۳۴
کره	۳۵
از ایجاد تومور جلوگیری می‌کند	۳۶

۳۷		محافظت در برابر آسیب‌های سلولی
۳۷		ایجاد قدرت در عضلات
۳۷		لطافت پوست
۳۸		جلوگیری از عفونت‌های قارچی
۳۸		تقویت بینایی
۳۸		ماست
۳۹		خواص ماست
۳۹		ماست منبع پروتئین
۴۰		دسرهای مفید از ماست
۴۰		ویژگی‌های یک ماست خوب
۴۱		از خوردن این ماست لذت ببرید!
۴۱		پنیر
۴۲		کنسرو شیر بر ماست
۴۲		پنیر حاصل از شیر یک حیوانات
۴۲		انواع پنیر
۴۳		آیا خوردن پنیر اشکال دارد؟
۴۴		کشک
۴۴		خواص کشک
۴۵		دوغ
۴۶		دوغ سستی
۴۶		دوغ صنعتی
۴۷		دوغ‌های طعم‌دار
۴۸		دو توصیه برای نوشیدن دوغ
۴۸		کفیر نوشیدنی سحرانگیز!
۴۹		عمر طولانی با کفیر
۵۰		تهیه کفیر
۵۰		کفیر انتخاب شما در مقابل نوشیدنی‌های دیگر
۵۱		کفیر نوشدنی سالم و بهداشتی
۵۱		ویژگی‌های تغذیه‌ای کفیر
۵۲		موارد درمانی و دارویی نوشیدنی کفیر
۵۳		موارد درمانی کفیر
۵۴		کفیر و عملکرد آن در جلوگیری از پیری

۵۵	کفیر پاک‌کننده آرایش
۵۵	بستنی
۵۶	بستنی آن‌قدرها هم مضر نیست!
۵۶	ارزش غذایی بستنی

فصل چهارم: انواع نوشیدنی‌ها با شیر ۵۷

۵۹	نوشیدنی‌ها و غذاهای شیر
۶۰	انواع نوشیدنی‌ها با شیر
۶۰	شیرموز
۶۰	خواص فوق‌العاده شیرموز
۶۱	معجزه شیر موز برای بدن‌سازان
۶۱	مبارزه با کم‌خونی با شیرموز
۶۲	تمرکز بیشتر، خواب بهتر و آرامش دورنی با شیرموز
۶۲	جلوگیری از حملات قلبی با شیرموز
۶۳	اگر طرفدار شیرموز هستید بخوانید
۶۵	شیرکاکائو
۶۶	خواص شیرکاکائو
۶۶	خوردن شیرکاکائو بهتر از نخوردن شیر
۶۷	شیرعسل
۶۹	شیر داغ را با عسل بخوریم؟
۷۰	شیرخرما
۷۲	شیرقهوه
۷۴	نگرانی برای دریافت کلسیم در شیرقهوه
۷۵	علت خوردن شیر با قهوه
۷۷	بالآخره شیر را با قهوه و شکلات بخوریم یا خیر؟
۷۸	شیرپیسته
۸۰	شیرنارگیل
۸۱	خواص شگفت آور شیرنارگیل

فصل پنجم: انواع غذاها با شیر ۸۳

۸۵	غذاهای شیر
۸۵	شیربرنج

۸۷	نحوه درست کردن شیر برنج
۸۷	فرنی معجون لاغری
۸۹	نحوه درست کردن فرنی
۹۰	روش تزئین فرنی
۹۱	پودینگ
۹۳	فصل ششم: زیبایی پوست و مو با جادوی شیر
۹۵	پوست درخشان و لطیف با شیر
۹۶	انواع ماسک شیر
۹۶	ماسک شیر و نمک
۹۶	ماسک شیر و جوانه گندم
۹۷	ماسک شیر و دانه
۹۷	ماسک شیر و روغن
۹۷	ماسک شیر و آرد برنج
۹۸	ماسک شیر و نشاسته
۹۸	ماسک شیر و نخود
۹۹	ماسک طبیعی کفیر
۹۹	موی زیبا با مجزه ماست
۱۰۰	تقویت کننده مو
۱۰۰	تغذیه کننده مو
۱۰۰	نرم کننده مو
۱۰۱	مقابله با وز و موخوره
۱۰۱	مبارزه با شوره مو
۱۰۲	رشد و درخشندگی مو
۱۰۳	فواید شیر برای رژیم های لاغری