

سیرت و کرمی خوراکها

محسن جوزانی

سرشناسه	: جوزانی، محسن، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	: سردی و گرمی خوراکیها/محسن جوزانی.
مشخصات نشر	: ساری: آوای ما، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ص. ۵/۲۱×۵/۱۴، ۱۳۹۷س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۰۶۶-۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: Traditional medicine
موضوع	: اخلاط چهارگانه
موضوع	: Four-fold humours
رده ی کنگره	: ۱۳۹۷۱۳۵R ۴س ۹۵ج /
، بندی دیویی	: ۶۱۰
شماره کتابشناختی ملی	: ۵۴۴۰۵۸۹

شناسنامه کتاب

نام کتاب:	سردی و گرمی خوراکیها
تألیف:	محسن جوزانی
ناشر:	آوای ما
چاپ:	احسان
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۷
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۰۶۶-۳-۹
قیمت:	۱۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

مرکز پخش: ۰۹۱۱۳۵۴۲۶۶۴

فهرست مطالب

لیست مواد غذایی به تفکیک سردی و گرمی	۸
طبیعت گرم و سردی غذاها	۱۲
گرمی و سردی از نظر انطباق متخصصان	۱۷
معیار سنجش گرمی و سردی مزاج	۲۰
چیز در مورد طبع سرد و گرمی	۲۶
سردی ات شده یا گرمی؟	۳۴
اهمیت سردی و گرمی غذاها	۴۰
مصرف بیش از حد غذاهای گرم یا سرد	۴۴
لزوم تعادل مزاج و غذا	۴۵
تغذیه و طبع شناسی به زبان ساده	۴۸
غذاها با طبیعت گرم و سرد در طب سنتی	۵۱
مصرف غذاهای مختلف با یکدیگر	۵۳
لیست غذاهای سرد مزاج و گرم مزاج	۵۷
گرمی و سردی چیست	۶۰

- سردی کردن دقیقاً یعنی چه؟ ۶۵
- لیست ۱۵۷ غذا برای افراد گرم مزاج و سرد مزاج ۷۰
- مزاج اعضاء بدن ۷۳
- شناخت طبع گرم و سرد برخی خوراکی‌ها ۷۴
- گرم مزاج یا سرد مزاج ۸۱
- چگونه بفهمیم مزاجمان چیست؟ ۸۲
- مزاج و حالت روانه ۸۷
- گرمی یا سردی بدن شما با کدام یک سازگار است ۹۰
- طبیعت سرد و گرم بدن ۹۴
- خوراکی‌های گرمابخش ۹۸
- خوراکی که به اندازه "شوفاژ" می‌کند ۱۰۲
- اگر می‌خواهید بچه‌دار شوید این خوراکی‌ها را بخورید ۱۰۳
- گرم‌ترین مواد غذایی برای مقابله با سردی فصل سال ۱۰۴
- بهترین و بدترین خوراکی‌ها در فصل گرما ۱۰۷
- پیشنهاد‌های سنتی تغذیه برای افراد سردمزاج ۱۱۲
- ۳ گیاه جادوگر را بشناسید ۱۱۴
- اگر آبریزش بینی و سینوزیت سراغ‌تان می‌آید ۱۱۵
- سیستم ایمنی را تقویت کنید ۱۱۶
- این پرهیزها را جدی بگیرید ۱۱۶
- معجزه طب سنتی ایرانی ۱۱۷

- خوراکی‌هایی برای افزایش میل جنسی ۱۱۸
- مصرف این ۴ ماده خوراکی را در تابستان فراموش نکنید! ۱۲۳
- گرمترین و سردترین اعضای بدن ۱۲۵
- خوراکی‌هایی که زنان را سرد می‌کند ۱۲۷