

عناّب
و
خواص آن

www.ketab.ir

نویسنده: محسن سمیعی آشتیانی



- سرشناسه :
عنوان و نام پدیدآور :
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری :
شابک :
وضعیت فهرست نویسی :
پادداشت :
موضوع :
رده بندی کنگره :
رده بندی دیویی :
شماره کتابشناسی ملی :
اطلاعات رکورد کتابشناسی :
- سمعی آشتیانی، محسن، ۱۳۴۲ -
عناّب و خواص آن / نویسنده محسن سمعی آشتیانی.
تهران: اندیشه زرین، ۱۴۰۱.
۷۲ص: ۵×۱۲/۵ س.م.
۲۰۰۰۰ریال: 978-600-6673-89-9
فیبا
کتابنامه:ص:۷۱.
عناّب
Jujube (Plant)
عناّب -- مصارف درمانی
Jujube (Plant) -- Therapeutic use
QK۴۹۵
۵۸۲/۸۶
۸۸۶-۱۶۲
فیبا

www.ketab.ir

نام کتاب: عناّب و خواص آن
اثر: محسن سمعی آشتیانی
ناشر: اندیشه زرین
شابک: ۹-۸۹-۶۶۷۳-۶۰۰-۹۷۸
قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
نویت چاپ: چاپ اول، بهار ۱۴۰۱
آدرس: خیابان انقلاب، خیابان بهار جنوبی، برج بهار، طبقه سوم
اداری، واحد ۵۴۹
تلفن: ۷۷۶۱۳۴۲۳-۶۶۳۱۹۷۷۲
همراه: ۰۹۱۲۳۷۱۸۹۵۹-۰۹۱۲۱۹۳۷۴۵۷

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۴	تاریخچه
۱۹	عنب
۲۰	مشخصات گیاه عنب
۲۵	ارزش غذایی عنب
۲۶	جدول ارزش غذایی عنب
۲۷	ارزش غذایی عنب خشک
۳۰	طبع عنب
۳۰	مصلح عنب
۳۱	فوائد پوست و ریشه درخت عنب
۳۱	محیط رشد
۳۲	کاشت و تکثیر
۳۶	عنب تازه
۳۷	مقدار مصرف عنب
۳۷	شویندگی عنب

۳۷.....	مصارف خوراکی عنب
۳۸.....	جوشانده عنب
۳۹.....	چای عنب
۳۹.....	نحوه تهیه دمنوش عنب
۴۰.....	خیس کردن عنب
۴۰.....	شربت عنب
۴۱.....	خواص درمانی عنب
۴۱.....	سموم بدن
۴۱.....	فشار خون و کم خونی
۴۲.....	آسم
۴۲.....	کبد
۴۳.....	بهبود سیستم ایمنی و مقابله با سرطان
۴۴.....	دیابت
۴۴.....	عنب و قند خون
۴۵.....	زخم
۴۵.....	کیست تخمدان
۴۶.....	بهبود خواب و عملکرد مغز

سلامت مغز.....	۴۷
توانایی شناختی.....	۴۸
کاهش وزن.....	۴۸
کم اشتهايي.....	۴۹
بيوست.....	۴۹
درمان افسردگي.....	۵۰
ضد قارچ.....	۵۱
گلو درد؛ سرفه و سرماخوردگي.....	۵۱
خواص ضد ميكروبي.....	۵۲
عناّب تازه سبز.....	۵۳
بمب انرژی.....	۵۳
عناّب و كودكان.....	۵۳
زخم معده.....	۵۴
درمان آبريزش بينی.....	۵۴
تنظيم كننده صفرا.....	۵۴
جواني.....	۵۵
كاهش التهاب.....	۵۵

۵۶	مسکن
۵۶	چوب درخت عناب
۵۶	گرم‌مازگی
۵۶	استحکام استخوان‌ها
۵۷	زخم اثنی عشر
۵۸	اعصاب و آرام‌بخشی
۵۸	معدده
۵۹	سردرد و سرگیجه
۵۹	کمر درد
۵۹	بارداری
۶۰	عناب و دستگاه گوارش
۶۱	سم‌زدایی از خون
۶۲	خواص عناب برای نوزادان
۶۲	قلب
۶۳	سلامت قلب
۶۳	کاهش التهاب
۶۳	قلب و عروق

- ۶۴.....فواید عتاب برای دندان
- ۶۴.....فواید عتاب برای پوست و مو
- ۶۵.....سفید شدن پوست
- ۶۵.....خشکی پوست
- ۶۵.....خارش پوست
- ۶۶.....کھیر
- ۶۷.....آفتاب سوختگی
- ۶۷.....پاکسازی پوست
- ۶۷.....درمان آکنه، جوش و آگزما
- ۶۸.....مرطوب کننده پوست
- ۶۸.....ضد آفتاب طبیعی
- ۶۸.....رشد مو
- ۶۹.....مصرف بیش از حد عتاب
- ۷۰.....عوارض جانبی و مضرات عتاب
- ۷۱.....منابع

مقدمه

از زمانی که بشر به بلاغت فکری و شعور باطنی رسید، همواره برای حفظ بقای خود تلاش کرده است. تهیه غذا، پوشاک، مسکن و به طور کلی حفظ سلامتی از اصلی‌ترین دغدغه‌ها و بزرگ‌ترین چالش از آن زمان تا کنون بوده و خواهد بود.

بشر همواره تلاش کرده است، تا به راز سلامتی و طول عمر دست یابد؛ لذا برای رسیدن به این هدف و تأمین سلامتی (جسمی و روحی) درصدد برآمد، تا از مواعبی که خداوند متعال در اختیارش گذاشته استفاده کند.