

نوشیدنی‌های شفا بخش

تالیف: آوات صلواتی

انتشارات کلام شیدا

سرشناسه: صلواتی، آوات،

عنوان و نام پدیدآور: نوشیدنی‌های شفابخش / تالیف آوات صلواتی.

مشخصات نشر: تهران: کلام شیدا، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ص

شابک: ۷ - ۷۶ - ۸۴۴۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: آشامیدنی‌ها - مصارف درمانی

موضوع: عرقیات - مصارف درمانی

موضوع: آبمیوه - مصارف درمانی

موضوع: گیاهان دارویی، پزشکی سنتی

رده‌بندی کنگره: ۲۳۹RM / ص ۹۵۸ / ۱۳۹۰

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۳۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۴۹۵۹۸

انتشارات کلام شیدا

نوشیدنی‌های شفابخش

تالیف و گردآوری: آوات صلواتی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۲۰۰ تومان

ناشر: کلام شیدا

تهران - تهرانپارس - فیابان فرجام

فیابان سراج - کوچه شهید فرزانه آزادی - پلاک ۵۶

۷۷۷۰۵۷۵ - ۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۰۲۹۷۴

فهرست

۱۱..... عرق‌های گیاهی

- ۱۲..... عرق آویشن
- ۱۴..... عرق بابا آدم
- ۱۵..... عرق بابونه‌ی معمولی
- ۱۶..... عرق بادرنجبویه
- ۱۷..... عرق بارهنگ
- ۱۸..... عرق برنجاسف
- ۱۹..... عرق بالنگ
- ۲۰..... عرق بنفشه‌ی معطر ایرانی
- ۲۱..... عرق بهارنارنج
- ۲۲..... عرق بومادران
- ۲۳..... عرق بولاغ‌اوتی
- ۲۴..... عرق بید
- ۲۵..... عرق بیدمشک
- ۲۶..... عرق پنیرک
- ۲۷..... عرق پونه
- ۲۹..... عرق نمشک
- ۳۰..... عرق جعفری
- ۳۱..... عرق خارخاسک
- ۳۲..... عرق خارشتر
- ۳۳..... عرق ختمی
- ۳۴..... عرق خرفه
- ۳۵..... عرق رازیانه
- ۳۶..... عرق ریحان
- ۳۷..... عرق زرشک

۳۸..... عرق زنیان.

۳۹..... عرق زیره.

۴۰..... عرق سیر.

۴۲..... عرق شاه تره.

۴۳..... عرق شنبلیله.

۴۴..... عرق شوید.

۴۵..... عرق شیرین بیان.

۴۶..... عرق کاسنی.

۴۷..... عرق کاکوتی.

۴۸..... عرق کوفس.

۴۹..... عرق گل گاوزبان.

۵۰..... عرق گل سرخ.

۵۱..... عرق گشنیز.

۵۲..... عرق گزنه.

۵۳..... عرق مرزه.

۵۴..... عرق نعناع.

۵۵..... عرق یونجه.

۵۷..... خواص آبمیوه ها.

۵۹..... روش آبمیوه گیری.

۶۰..... نگهداری آبمیوه ها.

۶۰..... آب آلبالو.

۶۱..... آب آلو.

۶۲..... آب آلو بخارا.

۶۳..... آب آناناس.

۶۴..... آب انار.

۶۵..... آب انجیر.

۶۶..... آب انگور.

۶۷..... آب پرتقال.

۶۸..... آب نمشک.

آب توت.....	٦٩
آب توت فرنگی.....	٦٩
آب خربزه.....	٧٠
آب خیار.....	٧١
آب زردآلو.....	٧٢
آب زرشک.....	٧٢
آب سیب.....	٧٣
آب شاه توت.....	٧٤
آب طالبی.....	٧٤
آب گلابی.....	٧٥
آب گریپ فروت.....	٧٦
آب گیلان.....	٧٦
آب لیمو شیرین.....	٧٧
آب موز.....	٧٧
آب نارنگی.....	٧٨
آب هل.....	٧٩
آب هویج.....	٧٩
آب هندوانه.....	٨٠

آب سبزیجات.....	٨١
-----------------	----

آب آرتیشو، کنگر فرنگی.....	٨١
آب اسفناج.....	٨٢
آب باقلا.....	٨٢
آب برگه‌ی عشقه‌ی زمینی.....	٨٣
آب بولاق اوتی.....	٨٣
آب پیاز.....	٨٤
آب ترب.....	٨٤
آب ترخون.....	٨٥
آب تره.....	٨٦
آب جعفری.....	٨٧

آب چغندر.....	۸۸
آب رازیانه.....	۸۸
آب ریحان.....	۸۹
آب سیب زمینی.....	۹۰
آب سیر.....	۹۱
آب شلغم.....	۹۱
آبغوره.....	۹۲
آب کاهو.....	۹۲
آب کرنس.....	۹۴
آب کلم.....	۹۵
آب کنگر.....	۹۵
آب نارنج.....	۹۶

۹۷..... استفاده از آبمیوه‌ها و سبزیجات در بیماری‌های شایع

تقویت قلب و عروق.....	۹۷
تقویت اعصاب.....	۹۸
بی‌بوست.....	۹۹
تقویت اشتها.....	۱۰۰
کاهش فشارخون.....	۱۰۱
تقویت چشم.....	۱۰۲
شادابی پوست.....	۱۰۳
جوان ماندن.....	۱۰۴
پاک نمودن کبد.....	۱۰۵
تقویت عروق.....	۱۰۶
سرماخوردگی.....	۱۰۷
حالت تهوع.....	۱۰۸
تقویت اعصاب.....	۱۰۹
افزایش نشاط.....	۱۱۰
تقویت قلب.....	۱۱۱
تقویت لثه.....	۱۱۲

۱۱۳.....	مسمومیت گوارشی.....
۱۱۴.....	افزایش مقاومت بدن
۱۱۵.....	برطرف نمودن یبوست.....
۱۱۶.....	درمان ناخن شکسته.....
۱۱۷.....	بهبودی زخم‌ها.....
۱۱۸.....	ریزش موها.....
۱۱۹.....	تقویت استخوان‌ها.....
۱۲۰.....	شب‌گوری.....
۱۲۱.....	پوکی استخوان.....
۱۲۲.....	پیری زودرس.....
۱۲۳.....	کم‌خوابی.....
۱۲۴.....	ناتوانی جنسی.....
۱۲۵.....	سرطان.....
۱۲۶.....	عفونت‌های ویروسی.....
۱۲۷.....	اختلالات کبدی.....
۱۲۹.....	کلسترول خون.....
۱۳۰.....	فعال کننده‌ی کلیه‌ها.....
۱۳۱.....	تقویت روده‌ها.....
۱۳۲.....	حساسیت و سوزش چشم.....
۱۳۳.....	سفیدی زودرس موی سر.....
۱۳۷.....	تقویت دندان.....
۱۳۹.....	آب‌سبزیجات مفید برای کبد و کیسه صفرا.....
۱۳۹.....	آب‌سبزیجات مفید برای کم‌اشتهایی.....
۱۴۰.....	آب‌سبزیجات مفید برای نفرس.....
۱۴۰.....	آب‌سبزیجات مفید برای عفونت‌های بدن.....
۱۴۱.....	آب‌سبزیجات مفید برای کاهش تب.....
۱۴۱.....	آب‌سبزیجات مفید برای سنگ کلیه و مثانه.....
۱۴۲.....	آب‌سبزیجات مفید برای از بین بردن ویروس.....
۱۴۲.....	آب‌سبزیجات مفید برای دیابت.....

آب سبزیجات مفید برای قلب و عروق.....	۱۴۳
آب سبزیجات مفید برای کم خونی.....	۱۴۳
آب سبزیجات مفید برای کاهش چربی های مضر.....	۱۴۴
آب سبزیجات مفید برای ضعف جنسی مردان.....	۱۴۴
آب سبزیجات مفید برای سرما خوردگی.....	۱۴۵
آب سبزیجات مفید برای ورم ریه.....	۱۴۶
آب سبزیجات مفید برای فشارخون.....	۱۴۶
آب سبزیجات مفید برای آرامش اعصاب.....	۱۴۷
آب سبزیجات مفید برای اسید اوریک.....	۱۴۷
آب سبزیجات مفید برای روماتیسم.....	۱۴۸
آب سبزیجات مفید برای استخوان.....	۱۴۸
آب سبزیجات مفید برای پروستات.....	۱۵۱
آب سبزیجات مفید برای سیستم دفاعی بدن.....	۱۵۱
آب سبزیجات مفید برای جلوگیری از خونریزی.....	۱۵۲
آب سبزیجات مفید برای یبوست.....	۱۵۳
آب سبزیجات مفید برای پوست و مو.....	۱۶۰
شریت ها.....	۱۶۱
چای ها و جوشانده های گیاهی.....	۱۷۱
برخی از انواع چای.....	۱۸۲
دم کرده های گیاهی.....	۲۲۱
نوشیدنی های صبحانه.....	۲۴۱
نوشیدنی ها و شیرها.....	۲۴۹
ضمیمه ی ۱ «سرکه ی سیب».....	۲۵۹
ضمیمه ی ۲ «نوشیدنی های خواب آور».....	۲۶۴
ضمیمه ی ۳ «نوشیدنی های آرامش بخش».....	۲۶۶
ضمیمه ی ۴ «نوشیدنی های مفید برای پوست و مو».....	۲۶۹
ضمیمه ی ۵ «آب».....	۲۷۳
منابع.....	۲۸۰