

گنجینه سلامت

(نسخه های ابن سینا-مرهم ، بخور و روغن های گیاهی - فشار درمانی)



نویسنده : ندا (باران) صفی خانی

سرشناسه : صفی‌خانی، ندا،
عنوان و نام پدیدآور : گنجینه سلامت (نسخه‌های ابن‌سینا-مرهم، بخور و روغن‌های گیاهی، فشاردرمانی)/نویسنده ندا(باران) صفی‌خانی.
مشخصات نشر : تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : 169ص.
شابک : ۱۸۰۰۰۰ ریال 4-047-463-600-978:
وضعیت فهرست : فیها
نویسی :
موضوع : پزشکی سنتی -- به‌زبان ساده
موضوع : Traditional medicine -- Popular works
موضوع : روغن‌های نباتی -- خواص درمانی
موضوع : Vegetable oils -- Therapeutic use
موضوع : طب فشاری
موضوع : Acupressure
رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ۱۳۹۶ گ۷۴ص/ R1۳۵
رده بندی دیویی : ۶۱۰
شماره : ۲۷۲۶۳۶۷
کتابشناسی : کتابشناسی

عنوان: گنجینه سلامت (نسخه‌های ابن‌سینا-مرهم، بخور و روغن‌های گیاهی-فشار درمانی)

نویسنده : ندا (باران) صفی‌خانی

ویراستار علمی: محمد حسین زینلی

نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۶

ناشر : شاپرک سرخ

چاپ و صحافی: شاپرک

شمارگان : ۱۰۰۰

قیمت : ۱۸۰۰۰ تومان

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۳-۰۴۷-۴

انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به نویسنده بود و هرگونه تکثیر و کپی برداری از این کتاب غیر قانونی میباشد و پیگرد قانونی خواهد داشت



فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۵
روش‌های درمانی بوعلی سینا.....	۱۷
میگرن و سیاتیک.....	۱۹
نسخه ۱: عرق ترکیبی رفع سردردهای میگرنی.....	۱۹
نسخه شماره ۲: لیمو درمانی.....	۱۹
نسخه شماره ۳: دمنوش ضد میگرن.....	۱۹
نسخه شماره ۴: دمکرده ریحان.....	۱۹
نسخه شماره ۵: بنفشه زنبق.....	۲۰
نسخه شماره ۶: دمنوش سوسنی.....	۲۰
نسخه شماره ۷: برگ درمانی.....	۲۰
نسخه شماره ۸: دمنوش اویشن.....	۲۱
جلوگیری از عرق بدن با دمنوش به.....	۲۱
درمان سنگ کلیه و سنگ مثانه.....	۲۱
درمان ورم ریه.....	۲۲
درمان بیخوابی.....	۲۳
درمان زردی.....	۲۴
درمان سوختگی.....	۲۵
روش‌های چاق شدن.....	۲۵
درمان ورم.....	۲۶
درمان گرفتگی صدا.....	۲۷
درمان ورم چشم.....	۲۷
درمان چشم‌درد.....	۲۸
درمان فلج.....	۲۸
درمان گرفتگی رگها.....	۲۹
درمان تهوع و قی کردن.....	۲۹
درمان خشکی گلو.....	۳۰

۳۰	درمان ورم عضلات
۳۰	درمان بیهوشی
۳۰	درمان گلودرد
۳۱	درمان روماتیسم ، نقرس و سیاتیک
۳۱	درمان بیماری ام اس و علت آن
۳۲	علت خواب رفتن دست و پا
۳۲	درمان خواب رفتن دست و پا
۳۳	درمان تبخال
۳۳	درمان سوزش ادرار
۳۴	درمان سرش بده
۳۴	باز کردن حروق قلب بدون جراحی
۳۵	درمان ریزش مو
۳۷	مرهم های گیاهی
۳۹	مرهم آرنیکا
۳۹	مرهم آقطی
۳۹	مرهم انوره
۴۰	مرهم بابا آدم
۴۰	مرهم بادرنجبویه
۴۰	مرهم بارهنگ
۴۰	مرهم برنجاسف
۴۱	مرهم بزرگ باسلیقون (از بقراط)
۴۱	مرهم بلادون
۴۱	مرهم بنفشه سفید
۴۲	مرهم بنفشه معطر
۴۲	مرهم بواسیر
۴۲	مرهم پامچال
۴۲	مرهم پای خر
۴۳	مرهم پیامبران
۴۳	مرهم تشنج جراحات

۴۳	مرهم حنظل
۴۴	مرهم خطمی بری
۴۴	مرهم داغ گذار
۴۴	مرهم ریاخلیلون
۴۵	مرهم زاج سفید (فنیقی)
۴۵	مرهم زرنجی
۴۶	مرهم زنگار
۴۶	مرهم زیتون
۴۶	مرهم سفید
۴۷	مرهم سفید آب
۴۷	مرهم سفید آب شنبلیله
۴۷	مرهم سیاه (۱)
۴۷	مرهم سیاه (۲)
۴۸	مرهم سیر
۴۸	مرهم شاه پسند
۴۹	مرهم شاه زیره
۴۹	مرهم شقایق
۴۹	مرهم شنگرف
۵۰	مرهم عشقه
۵۰	مرهم عشقه زمینی
۵۰	مرهم قرمز
۵۱	مرهم کافوری
۵۱	مرهم کرم سرخ (از بوعلی سینا)
۵۱	مرهم کرچک یا سلیقون
۵۲	مرهم گالین
۵۲	مرهم گاو زبان
۵۳	مرهم گل ماهور
۵۳	مرهم لادن
۵۳	مرهم مردار سنگ

۵۳	مرهم مریم گل
۵۴	مرهم مسکيه
۵۴	مرهم ملکه چمن
۵۴	مرهم ناخنک
۵۴	مرهم نیلوفر سفید
۵۴	مرهم همیشه جوان
۵۷	بخورهای خانگی و گیاهدرمانی
۵۹	پاکسازی پوست با بخور ختمی و بابونه
۵۹	بخور زنجبیل
۵۹	تونیک ضد عفونی کننده پوست با نارون کوهی
۶۰	پاک کننده پوست و ضد التهاب ختمی
۶۰	تونیک پاک کننده چربی مخصوص پوستهای چرب و اکنهای
۶۰	روشن کننده پوستهای سیرده با قاصدک و سدر
۶۱	تونیک پوستهای آسیب دیده چرب با بهارنارنج و سرکه
۶۱	تونیک برطرف کننده پف چشم با به همامالین *
۶۱	لوسیون روشن کننده دور چشم با چای سبز و گل گاوزبان
۶۲	تونر آفتی سیاه (مخصوص پوستهای خشک)
۶۲	لوسیون تمیز کننده سب و گلاب و بادام تلخ
۶۳	لوسیون التیام بخش سرکه سب و عسل
۶۳	تونر مریم گلی (مخصوص پوستهای خیلی چرب)
۶۳	لوسیون بابا آدم
۶۴	لوسیون بابونه
۶۴	لوسیون باد رنجبویه
۶۵	لوسیون بومادران
۶۵	لوسیون پروانش
۶۵	لوسیون تقویت کننده موی سر
۶۶	لوسیون ختمی
۶۶	لوسیون زیبایی
۶۷	لوسیون شستشوی چشم

۶۷	لوسیون ضد تیخال
۶۷	لوسیون ضد حشرات
۶۸	لوسیون ضد زخم
۶۸	لوسیون ضد شوره
۶۸	لوسیون لادن تقویت مو و ریزش مو
۶۹	لوسیون مامیران آماس پلک و ناراحتی‌های چشمی
۶۹	لوسیون مسکيه ورم کام دهان - التهاب چشمی
۶۹	کرم پوست بلوط درمان بیماری پوستی اگزما و پوستهای چرب
۷۰	کرم تقویت ناخن ۱:
۷۱	کرم تقویت ناخن ۲ مخصوص ناخن‌های ضعیف و شکننده
۷۱	کرم روغن ادامت کننده پوستهای طبیعی
۷۲	کرم ضدچین و چرت برت صورت
۷۳	مقوی‌ترین و مغزی‌ترین کرم دست و صورت و اطراف چشم
۷۴	کرم رفع چین‌های اطراف دهان چشم
۷۴	کرم ضدخراش و شکاف و ترک لب
۷۵	کرم ضد خارش مهلبی
۷۵	کرم بهبود دهنده ترک و بهداشت سینه
۷۷	فرمول عمومی روغن‌ها
۷۹	برای زنان و کودکان
۷۹	برای مردان
۸۰	برای زنان بالای ۵۰ سال
۸۰	برای تازه دامادها
۸۰	برای زنان جوان
۸۱	برای زنان ۴۰ تا ۵۰ سال
۸۲	برای تازه عروسان
۸۲	فرمول پایه‌ای روغن‌ها طبق فصول
۸۳	روغن برای روزهای سرد بارانی
۸۳	استفاده‌ی درمانی روغن‌های گیاهی
۸۵	فرمول روغن‌های آیورودیک و موارد استفاده از آن

۸۶	 طبقه‌بندی مارماها
۸۷	 اسامی و محل مارماها
۹۱	 بطرف کننده پیری (yarahar)
۹۲	 از بین بردن خستگی مفراط shramharb
۹۳	 خروج باد زائد Vatahar
۹۴	 بهبود بینایی (Drishtiprasadkar)
۹۵	 قدرتمند ساختن بدن (rushtikar)
۹۵	 افزایش طول عمر Ayuskar
۹۶	 بهبود خواب swapakar
۹۶	 تقویت و استحکام مو Tweakpridhkar
۹۶	 افزایش مقاومت بدن
۹۷	 خواص روغنهای ماساژ
۹۹	 روغن ماساژ نعنا
۹۹	 خواص روغن آواگادو
۹۹	 خواص روغن ماساژ هل
۹۹	 خواص روغن ماساژ بهارنارنج
۱۰۰	 خواص روغن ماساژ رزماری
۱۰۰	 خواص روغن ماساژ سیاه‌دانه
۱۰۰	 خواص روغن ماساژ کنجد
۱۰۰	 خواص روغن ماساژ نارگیل
۱۰۰	 خواص روغن ماساژ زیتون
۱۰۱	 خواص روغن ماساژ ریحان
۱۰۱	 خواص روغن ماساژ فندق
۱۰۱	 خواص روغن ماساژ اسطوخدوس
۱۰۱	 خواص روغن ماساژ زنجبیل
۱۰۱	 خواص روغن ماساژ بنفشه
۱۰۲	 خواص روغن ماساژ جوانه گندم
۱۰۲	 خواص روغن ماساژ گل‌سرخ
۱۰۲	 خواص روغن ماساژ سقر

۱۰۲	خواص روغن ماساژ هسته زردآلو
۱۰۳	خواص روغن ماساژ رازیانه
۱۰۳	خواص روغن ماساژ دارچین
۱۰۴	خواص روغن ماساژ بادام شیرین
۱۰۴	خواص روغن ماساژ آلوئه‌وار
۱۰۵	درمان درد و بیماری با طب فشاری
۱۰۷	میگرن
۱۰۸	سرردهای فشاری
۱۰۹	خُماری
۱۱۰	مشکلات سینوس‌ها
۱۱۱	سرماخوردگی
۱۱۲	حساسیت و آلرژی
۱۱۳	سرفه و گلودرد
۱۱۴	مشکلات تنفسی
۱۱۵	ضعف حافظه
۱۱۶	وضوح ذهن و تمرکز
۱۱۷	آکنه
۱۱۸	تقویت پوست
۱۱۹	خستگی چشم
۱۲۰	گوش درد- مشکلات گوش
۱۲۱	درد دندان
۱۲۲	درد و خستگی گردن
۱۲۳	درد شانه
۱۲۴	سندروم تونل کارپی
۱۲۵	تاندونیت
۱۲۶	تبش قلب
۱۲۷	درد بالای پشت
۱۲۸	درد پایین پشت
۱۲۹	سیاتیک

۱۳۰	درد هیپ ناتوانی حرکتی
۱۳۱	آرتريت - روماتیسم
۱۳۲	واریس وریدها (سیاهرگ‌ها)
۱۳۳	درد زانو
۱۳۴	گرفتگی ساق
۱۳۵	پیچ خوردگی مچ پا
۱۳۶	سوء هاضمه
۱۳۷	تهوع
۱۳۸	یبوست
۱۳۹	سندرم قبل از قاعدگی
۱۴۰	درد های انقباضی (کرامپی) زمان قاعدگی
۱۴۱	احتباس مایعات
۱۴۲	گر گرفتگی
۱۴۳	ناباروری - ناتوانی جنسی
۱۴۴	پایین بودن میل جنسی
۱۴۵	بیماری ناشی از حرکت (در وسیله تمیبه)
۱۴۶	گیجی - سرگیجه
۱۴۷	استرس
۱۴۸	خستگی
۱۴۹	بی خوابی
۱۵۰	تحریک پذیری عصبانیت
۱۵۱	صدمات احساسی
۱۵۲	اضطراب و نگرانی
۱۵۳	عدم امنیت ترس
۱۵۴	افسردگی
۱۵۵	کمی اعتماد به نفس
۱۵۶	غصه و اندوه
۱۵۷	ویتامین های سازنده پوست
۱۶۰	آیا کمبود ویتامین به زیبایی صدمه می زند

امروزه با پی بردن به اهمیت و توانایی های طب سنتی و گیاهان دارویی ، استفاده ی خانگی از این نوع گیاهان نیز فزونی یافته است که ابتدا لازم است به این نکته اشاره کرد که قبل از هرگونه استفاده ی خودسرانه از گیاهان دارویی حتما با یک کارشناس و پزشک متخصص در این زمینه مشورت کرد تا بهترین بهره را از این علم بتوان برد.

طب سنتی در بسیاری نقاط جهان وجود دارد که از جمله مشهورترین انواع آن می توان به طب سنتی چین، گیاه درمانی و طب اخلاطی (بکار برده شده در طب سنتی ایرانی - علم مزاج شناسی)، پزشکی جایگزین، شمن باوری و آیورودا (بکار برده شده در طب سنتی هندی) می توان اشاره کرد

در دنیا ۷۵۰ هزار گونه گیاهان دارویی وجود دارد که ۱۰ درصد از این میزان خواص درمانی دارد. سازمان جهانی بهداشت سعی ۳۱ سال گذشته استفاده از ظرفیت طب سنتی و مکمل را در کنار طب جدید در دستور کار خود قرار داده است، ریشه دار بودن در فرهنگ مردم، کل نگر بودن طب سنتی و سهولت دسترسی و ارزان تر بودن خدمات طب سنتی از دلایلی است که این سازمان در توسعه و ترویج طب سنتی مد نظر دارد. در ایران حدود ۸۰۰۰ گونه گیاهی موجود است که از این تعداد ۲۳۰۰ گونه جزء گیاهان معطر و دارویی هستند و از این تعداد ۴۵۰ گونه در عطاری های ایران به فروش می رسد .

دراین کتاب سعی شده است تا برپایه طب بوعلی و ابوریحان ، درباره ی بیماریها و روشهای درمانی سنتی آنها توضیحی مختصر داده شود و از فواید روغن های مختلف در ماساژها و لوسیون ا و طرز ساخت انواع مرهم ها و همچنین فشار درمانی صحبت به میان آمده تا بدور از مواد و داروهای شیمیایی بدنی سالم و شاداب را داشته باشیم.