

درمان انواع دردها و بیماریهای مخصوص زنان و دختران

نویسنده: مایکل وان استراتن
ترجمه: واحد ترجمه شرکت گل نورس (حمید مزیزی - جزایری - سوادپور)
ناشر: شمیم گل نورس
نوبت چاپ: اول ناشر (دوم)
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد
تاریخ چاپ: ۱۳۸۵
لیست: ۶۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۵۴-۱۱-۳

مراکز پخش:

فم - مراکز پخش گل نورس - ص.پ: ۳۷۱۸۵/۳۸۹۱
تللن: ۰۲۵۱-۷۷۴۴۰۸۳ فاکس: ۰۲۵۱-۷۷۴۷۱۵۳
(کلیه حقوق محفوظ و متعلق به شرکت رایحه گل نورس می باشد.)

پیشگفتار

بر اساس ارزیابی‌های انجام شده، تقریباً بیش از ۹۰ درصد افزایش میانگین طول عمر نتیجهٔ کلر زدن به آب، دفع فاضلاب و زباله، پاستوریزه کردن شیر و خوردن غذاهایی با کالری کافی می‌باشد. البته در حال حاضر کالری بیش از حد مصرف می‌شود. همین امر به تنهایی باعث بروز بسیاری از بیماریهای منجر به مرگ زودرس می‌شود. طبق برآوردهای دکتر جان ناولز^۱، رئیس سابق مؤسسه راک فلر^۲، در واقع ۸۵ درصد بیماریها به دلیل انتخاب شیوهٔ نادرست زندگی است.

۱. Dr. John Knowles

۲. Rockefeller Foundation

علاوه بر انتخاب عاداتهای پسندیده بهداشتی برای حفظ تندرستی و بهبود کیفیت زندگی، فقط تعداد محدودی از بیماریها واقعاً نیاز به مراجعه به پزشک دارند. حداقل ۸۰ درصد از کل بیماریها به طریق طب سنتی، توسط روشهای ریشه‌دار و قابل اعتمادی که در سری کتب بطور مفصل توضیح داده شده است، به بهترین وجه درمان می‌شوند. مراجعه فوری به پزشک در موارد زیر ضروری است:

احساس درد ناگهانی و شدید در سر، سینه یا شکم، از کار افتادگی یا بی‌حسی اعضاء، از هوش رفتن، حمله ناگهانی مرض، تب بالای ۳۹/۵ درجه سانتیگراد یا ۱۰۳ درجه فارنهایت، مشکل در تنفس، اختلال حواس یا تغییرات شخصیتی قابل ملاحظه، ضربان قلب نامنظم یا بسیار سریع و یا کاهش ناگهانی سرعت طپش قلب به کمتر از ۵۰ ضربان در دقیقه، تورم قابل ملاحظه یا سرخ شدن هر قسمت از بدن، ناتوانی در دفع ادرار یا مدفوع، خونریزی بسیار زیاد، کاهش وزن سریع بویژه توأم با دفع ادرار مکرر و تشنگی مفرط، دردی که التیام نیابد، تغییر در زگیل یا خال، سوء هاضمه مکرر یا مشکل در بلع، تغییر

این کتب نه تنها چگونگی برخورد با بیماریهای جزئی را مطرح می‌کند بلکه نحوهٔ بکار بردن داروهای خانگی برای تسکین دادن رنج ناشی از بیماریهای پیچیده را نیز توضیح می‌دهد.

برای بسیاری از بیماریها، در کتب پاسخهای فراوانی فراهم شده است. از قرصهای کوچک برای سینوزیت گرفته تا پماد شاه بلوط هندی برای رگهای واریسی، تخمه کدو و جوز برزیلی برای مقابله با بیماریهای عفونی تا رژیم^۱ BRAT^۱ برای اسهال، روغن استوقدوس برای بی‌خوابی و «شیر دندان» برای التهاب مثانه.

بسیاری از کاروران طب جایگزین دربارهٔ روزهای خوب گذشته و قبل از اینکه صنعت داروسازی وجود داشته باشد صحبت می‌کنند، اما این فقط زندگی در سرزمین خواب و

۱. موز، سیب، برنج، نان برشته Banana – Rice – Apple – Toast

۱۸ درمان انواع دردها و بیماریهای مخصوص زنان و دختران

خیال است. تمام درمانها و داروها باید از نقطه نظر خطر و منفعت سنجیده شود و بدون شک حقیقت دارد که بیشتر درمانهای طبیعی کمترین خطر و بیشترین سود را دارد. اما پیشرفت پزشکی، جراحی نوین و مزایای نجات بخش داروهای پیشرفته را نمی توان نادیده انگاشت.

اگر چه بسیاری از درمانهای این سری کتب، درمان دیگری غیر از درمان مرسوم هستند، اما در واقع چیزی به نام طب جایگزین وجود ندارد فقط طب خوب و طب بد وجود دارد.

در یک بیماری وخیم، بیمار بوسیله ترکیبی از سودمندترین روشهای درمانی برای مشکل ویژه اش تحت درمان قرار می گیرد و به همین دلیل است که اصطلاح «طب تکمیلی» بکار برده شده است. زمانی که پزشک و سایر کاروران با یکدیگر همکاری کنند، بیمار بیشترین سود را می برد.

این سری کتب به عنوان جانشینی برای پزشک شما در نظر گرفته نشده است اما برای بسیاری از موارد روشهای درمانی ساده و قابل اطمینانی پیشنهاد شده است که از رفتن غیر ضروری به مطب پزشک جلوگیری می کند.

به خاطر بسپارید که اگر چه اولین راهنمایی درباره بیماری، فقط همان چیزی است که در این کتاب ذکر شده است، ولی اگر شما درباره وخیم بودن علائم بیماری دچار شک و تردید هستید - بخصوص در مورد کودکان - به پزشک مراجعه کنید. اکثر والدین دارای غریزه ای فطری درباره سلامت کودکانشان هستند. اگر غریزه درویشان، شما را نگران می کند، در مراجعه به پزشک تأخیر نکنید. بسیاری از حوادث در خانه رخ می دهد. بیش از نیمی از ما هر سال شاهد یک حادثه در خانه هستیم که نیاز به برخی از انواع درمان دارد و در یک پنجم از موارد نیز از صدماتی رنج می بریم که نیاز به نوعی درمان دارد. عقل سلیم و احتیاط، به کاهش وقوع حوادث کمک می کند، اما پیشگیری از

بسیاری از بیماریهای توصیف شده در این سری کتب، تلاش بیشتری می‌طلبد. با این حال این تلاش ارزشمند است و شما می‌توانید توصیه‌های مشروحی بیابید که چگونه اصلاح تغذیه‌ای می‌تواند از بازگشت مشکلات پیشگیری کند، چگونه عطر درمانی می‌تواند درد شما را تسکین بخشد و استرستان را از بین ببرد و چگونه با استفاده از دیگر داروهای خانگی می‌توانید مقاومتان را در برابر بیماریهای عفونی روزمره افزایش دهید.

در دنیای بسیار پیشرفته، تکنولوژیک و استرس زای امروزی، بسیاری از ما برای به دست گرفتن زندگیمان نگران و سراسیمه هستیم. استفاده از داروهای خانگی موجود در این کتب، گامی در این راستا است و ما امیدواریم اطلاعاتی که در این سری کتب گردآوری کرده ایم به شما اعتماد به نفس و آگاهی مورد نیاز برای مهار بسیاری از بیماریهای عمومی را بدهد.

بسیاری از داروهای خانگی به مرور زمان ارزش خود را ثابت کرده‌اند و اکنون می‌توانند ادعای صحت علمی داشته باشند. داروهای خانگی دیگر نیز، با توجه به قرن‌ها

تجربه گذشتگان در این سری کتب آورده شده‌اند. اگر چه دانشمندان ممکن است این روشها را به باد تمسخر بگیرند. طب نوین بر اساس مشاهدات و گفته‌های کاروران عالی هنرهای درمانی قرار گرفته است و برخی از داروهای بسیار قوی جدید، مدت‌ها قبل از اینکه آزمایشهای کلینیکی اختراع شود، استفاده همگانی داشته‌اند.

امیدواریم که بتوانید مزایای بسیار این درمانهای ساده را کشف کنید و با یاد دادن آنها به خویشان و دوستانتان به محتوای گسترده حکایات و عقاید قدیمی بیافزایید. این داروها واقعاً به بهبود سلامت با استفاده از روش طبیعی کمک می‌کند.

مایکل وان استراتن^۱

توضیح

یک زن معمولی در طول زندگی، تقریباً حدود ۴۰۰ دوره قاعدگی خواهد داشت که توسط هورمون‌هایی که در جریان خون وجود دارند تنظیم می‌شود. هر چند سطح هورمون در طول دوره متفاوت است ولی اگر هر گونه اختلالی در توازن هورمون‌ها بوجود بیاید، اختلالات قاعدگی، سندرم پیش قاعدگی و مشکلات قطع قاعدگی پیش خواهد آمد.

اما مکمل‌های تغذیه‌ای و خوردن غذاهای سالم و همچنین گیاهان دارویی که در تعدیل هورمون‌ها نقش دارند، روغن‌های ضد فشار عصبی و روانی و داروهای هومیوپاتی می‌توانند سودمند باشند.

فهرست

۳	پیشگفتار
۶	مقدمه
۱۲	توضیح ^۱
۱۳	بخش ۱: مشکلات مربوط به قاعدگی
۱۵	طب متداول
۱۶	هومیوپاتی
۱۷	داروهای گیاهی
۱۹	تغذیه

۵۸ درمان انواع دردها و بیماریهای مخصوص زنان و دختران

۲۱ آروماتراپی (عطر درمانی)

۲۲ پیشگیری

۲۳ بخش ۲: سندرم پیش قاعدگی

۲۴ طب متداول

۲۶ داروهای گیاهی

۲۷ هومیوپاتی

۲۹ آروماتراپی (عطر درمانی)

۳۱ تغذیه

۳۳ بخش ۳: یائسگی

۳۵ طب متداول

درمان انواع دردها و بیماریهای مخصوصی زنان و دختران ۵۹/

داروهای گیاهی ۳۶

آروماتراپی (عطر درمانی) ۳۷

هومیوپاتی ۳۸

تغذیه ۴۰

بخش ۴: برفک ۴۳

طب متداول ۴۴

داروهای گیاهی ۴۵

هومیوپاتی ۴۶

آروماتراپی (عطر درمانی) ۴۸

۶۰ / درمان انواع دردها و بیماریهای مخصوص زنان و دختران

۴۹ تغذیه

۵۱ پیشگیری

۵۳ بخش ۵: فیبروم

۵۴ طب متداول

۵۵ داروهای گیاهی

۵۶ هومیوپاتی