

درمان انواع دردها و بیماریهای اعصاب و روان

لویسنده: مایکل وان استواتن
ترجمه: واحد ترجمه شرکت گل نورس (حمید عزیزی - جزایری - سوادپور)
ناشر: شمیم گل نورس
نوبت چاپ: اول ناشر (دوم)
تیراژ: ۵۰۰ جلد
تاریخ چاپ: ۱۳۸۵
قیمت: ۶۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۵۴-۰۵-۲

مراکز پخش:

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

مقدمه

استفاده از داروهای خانگی روشی جدید نیست، از زمان ابتدایی‌ترین خانه‌های بشر در غارها و کلبه‌های گلی، خانه‌های درختی جنگلهای بارانی مناطق حاره، کلبه‌های برفی اسکیموها، کلبه‌های روستایی، خیمه‌های سرخپوستان آمریکای شمالی، دیرنشینان و قلعه‌نشینان قرون وسطی، برای معالجه کسالت‌های روزمره و تقویت سلامتی از داروهای خانگی استفاده می‌کردند.

در این سری کتب، دانش کهن گیاه درمانی، کاربرد جدیدتر داروهای خانگی، پیشرفت در پزشکی نوین، تأثیر آرام بخش عطر درمانی و رسوم تغذیه‌ای قدیمی گردآوری شده است.

این کتب نه تنها چگونگی برخورد با بیماریهای جزئی را مطرح می‌کند بلکه نحوه 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

۴/..... درمان انواع دردها و بیماریهای اعصاب و روان (آرامش روح و روان)

مقابله با بیماریهای عفونی تا رژیم^۱ BRAT برای اسهال، روغن استوقدوس برای بی خوابی و «شیر دندان» برای التهاب مثانه.

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

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

شده است. زمانی که پزشک و سایر کاروران با یکدیگر همکاری کنند، بیمار بیشترین سود را می‌برد.

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 غیرضروری به مطب پزشک جلوگیری می‌کند.

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 غریزه‌ای فطری درباره سلامت کودکانشان هستند. اگر غریزه درونیتان، شما را نگران می‌کند، در مراجعه به پزشک تأخیر نکنید.

بسیاری از حوادث در خانه رخ می‌دهد. 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 می‌بریم 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 می طلبد. با این حال این تلاش ارزشمند است و شما می توانید توصیه های مشروحی بیابید که چگونه اصلاح تغذیه ای می تواند از بازگشت مشکلات پیشگیری کند، چگونه عطر درمانی می تواند درد شما را تسکین بخشد و استرستان را از بین ببرد و چگونه با استفاده از دیگر داروهای خانگی می توانید 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 کرده اند و اکنون می توانند ادعای صحت علمی داشته باشند. داروهای خانگی دیگر نیز، با توجه به قرنهای تجربه گذشتگان در این سری کتب آورده شده اند. 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

دستگاه عصبی ساختاری فوق العاده پیچیده از اعصاب است که پیام‌های عصبی را از سرتاسر بدن، از ارگانهایی نظیر گوش، چشم، پوست و مفاصل به مغز می‌برد؛ این ساختار ظریف و حساس به راحتی دچار اختلال می‌شود و منجر به خستگی، استرس، سردرد و بی‌خوابی می‌شود. با اینحال، بسیاری از این بیماری‌ها با کمک داروهای ساده خانگی درمان می‌شوند. بعنوان مثال، غذا از مدت‌ها پیش نه فقط به عنوان غذای جسم، بلکه غذای ذهن نیز محسوب می‌شود، در حالی که آروماتراپی - حس بویایی یکی از حواس اصلی ما است - تأثیری مستقیم بر روی مغز دارد.

فهرست

۳	مقدمه
۸	توضیح
۹	بخش ۱: درد اعصاب
۱۰	طب متداول
۱۱	داروهای گیاهی
۱۲	تغذیه
۱۲	هومیوپاتی
۱۴	آروماتراپی (عطر درمانی)
۱۵	بخش ۲: انواع سردرد
۱۶	طب متداول
۱۷	تغذیه
۱۸	داروهای گیاهی

۱۸	آروماتراپی (عطر درمانی)
۱۹	هومیوپاتی
۲۱	بخش ۳: میگرن
۲۲	طب متداول
۲۲	تغذیه
۲۳	داروهای گیاهی
۲۴	آروماتراپی (عطر درمانی)
۲۵	هومیوپاتی
۲۶	پیشگیری
۲۷	بخش ۴: خستگی
۲۸	طب متداول
۲۹	تغذیه
۳۰	داروهای گیاهی
۳۱	آروماتراپی (عطر درمانی)
۳۱	هومیوپاتی
۳۲	پیشگیری

- بخش ۵: سندرم خستگی مزمن ME ۳۳
- طب متداول ۳۴
- داروهای گیاهی ۳۴
- تغذیه ۳۶
- آروماتراپی (عطر درمانی) ۳۶
- هومیوپاتی ۳۸
- پیشگیری ۳۸
- بخش ۶: استرس ۳۹
- طب متداول ۴۰
- داروهای گیاهی ۴۱
- هومیوپاتی ۴۲
- تغذیه ۴۲
- آروماتراپی (عطر درمانی) ۴۳
- پیشگیری ۴۴

۱۶۰ درمان انواع دردها و بیماریهای اعصاب و روان (آرامش روح و روان)

بخش ۷: بی خوابی ۴۵

طب متداول ۴۶

داروهای گیاهی ۴۷

تغذیه ۴۸

آروماتراپی (عطر درمانی) ۴۹

هومیوپاتی ۵۰

پیشگیری ۵۲

بخش ۸: اختلال عاطفی فصلی SAD ۵۳

طب متداول ۵۴

داروهای گیاهی ۵۴

هومیوپاتی ۵۵