

بیشتر بدانیم تا بیشتر بدانیم

داورنده:

دکتر احمد فروزان

سرشناسه	فروزانفر، احمد، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	بیشتر بدانیم تا بیشتر بدانیم / گردآورنده احمد فروزانفر.
مشخصات نشر	تهران: مشکین قلم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۵۱ ص: ۱۱ × ۱۷ س.م.
شابک	978-600-96651-3-6 :
ورست فست نه	فیبا :
موضوع	تزشکی سستی
موضوع	Traditional medicine :
رده بندی کنگره	۱۳۵۱ (۱۳۹۶)
رده بندی دیویی	۱۰ :
شماره کتابشناسی ملی	۱۱۷۳ :

نام اثر: بیشتر بدانیم تا بیشتر بدانیم
گردآورنده: دکتر احمد فروزانفر
انتشارت: موسسه انتشاراتی مشکین قلم
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۶۵۱-۳-۶
صفحه آرا: سولماز صوفی
طراح جلد: سعید حجازی
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

❖ مقدمه

وقتی در بحر اندیشه غرق تفرّج و تفحص می‌شویم و آسمان ذهن ما هزاران منظومه تأمل، سر می‌زند و کبوتر ذهن ما به هر آسمان می‌زند، متوجه می‌شویم که ناشناخته‌های بسیاری پیش روی بشر است. آیا مهمترین دغدغه ذهنی بشر که سلامتی و عمر طولانی است از وادی گذر حیات آدمی برکنار است؟ آیا بارها و بارها به ذهن ارشی سلامت نیاندیشیده ایم؟ آیا هر مجرب و آزموده‌ای در این فن را مشاور خود نساخته‌ایم تا اندکی از راز و رمز زندگانی طولانی را با درک کنیم؟ بشر از دیرباز در جستجوی آب حیات، آن هم برای رفع ممات بوده است لیکن این کار هرگز میسر نشد و تنها در آرزوی خالص مانده. یکی از مسائل مهم زندگی او این است که راز عمر طولانی را بداند. آیا این راز در غذای سالم، در هوای پاک، در فضای روحی و روانی سالم یا دمسازی با همه این نعمت‌ها؟ بی‌گمان حداقل درباره یک چیز اتفاق نظر است که هر چه آدمی دانسته‌هاش بیشتر می‌شود و معلوماتی جامع الاطراف پیدا می‌کند، می‌تواند با برنامه ریزی بهتر، روشی برای بهزیستی بیابد و عمر طولانی‌تر داشته باشد. گرچه بشر موجودی با ماهیت پیچیده است و هر

ثانیه و هر روز، گستره علوم، افقی جدید پیش روی حیات او باز می‌کند لیکن آنچه بیش از همه از دیرباز مورد توجه بود، موضوع تغذیه و غذای جسمانی و روحانی است. در این مقال سعی شده با تکیه به نیاز نخست، اندکی نیز به نیاز دوم پرداخته شود. قصه نده نگارش کتابی تخصصی در این زمینه نبوده و نیست چراکه خود تخصص و تجربه ای بیشتر را می‌طلبید لیکن از سر عدالت و گشایی از، مطالبی بتدریج جمع‌آوری شده و بعنوان دانسته‌های، اهل‌القول، در اختیار مشتاقان آن قرار گیرد و شاید از این نظر اگر هم، کاری تفننی پیش روی خوانندگان است اما نباید در بنای علمی آن تردید کرد. حوزه تخصصی کار بنده چیز دیگری است لیکن در این زمینه از روی علاقه قلم زدم. امید است خوانندگان عزیز بتوانند این سطور را که آینه تجربه است و تکیه بر لوح علم دارد، استفاده کنند در یک مجموعه ای واحد و مختصر، دانسته‌های بهزیستی و بهره‌مندی خود را دریابند.

احمد فروزانفر (فروردین ۹۶)

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

❖ خواص انجیر.....	۱۵
❖ تاثیر فوق العاده گیاه گزنه.....	۱۵
❖ کاربرد دیگر خمیر دندان.....	۱۶
❖ علت خمیازه کشیدن چیست ؟.....	۱۶
❖ آب.....	۱۷
❖ درمان بدن بد بدن.....	۱۷
❖ بهار رنج.....	۱۸
❖ زرد داد.....	۱۸
❖ اسهال و دل درد و اسهال کهنه سودای مغزی است.....	۱۹
❖ گل سرخ برای قرمز کلب ها.....	۱۹
❖ قهوه.....	۲۰
❖ درمان تهوع و استفراغ.....	۲۰
❖ جلوگیری از کم خونی.....	۲۱
❖ غذاهایی مفید برای اسهال.....	۲۱
❖ معجون برای پوکی استخوان.....	۲۲
❖ طرز تهیه غذایی مفید برای استخوان.....	۲۲
❖ درمان دیسک کمر.....	۲۳
❖ درمان خشکی چشم.....	۲۳
❖ چاق کردن صورت.....	۲۴
❖ دم کرده شیرین بیان.....	۲۴
❖ سبوق عدس.....	۲۵
❖ درمان و پیشگیری از پوکی استخوان.....	۲۶
❖ روش پخت سکنجبین ساده (پایه) به روش جناب شیخ الرئیس.....	۲۶
❖ خواص خیار.....	۲۷
❖ درمان درد زانو.....	۲۸
❖ کنترل خونریزی قاعدگی.....	۲۸
❖ آب غوره.....	۲۹
❖ چه کسانی نباید پسته بخورند ؟.....	۲۹

- ۳۰..... سمنو داروی طول عمر و آرامش اعصاب
- ۳۰..... هزار و یک خاصیت سیر
- ۳۲..... درمان کم خونی، یبوست، تقویت اعصاب، تقویت قلب
- ۳۲..... فوائد گل گاوزبان
- ۳۳..... روان کردن شکم نوزاد
- ۳۴..... کرفس
- ۳۵..... خواص زعفران برای سلامتی
- ۳۶..... رمان برای جوی
- ۳۷..... لوبیا
- ۳۷..... رمانی مو
- ۴۰..... ویتامین
- ۴۱..... رزماری
- ۴۲..... خواص گیاه حرفه
- ۴۴..... خواص روغن دانه
- ۴۵..... خواص داروئی سویا
- ۴۶..... درمان کیست سینه
- ۴۷..... درمان کیست کلیه
- ۴۷..... درمان کیست تخمدان
- ۴۸..... علت‌های سوزن سوزن شدن سر انگشتان
- ۴۸..... کاهش قند خون
- ۴۹..... خواص درمانی آب زرشک
- ۵۰..... درمان سردی دست و پا
- ۵۰..... ماسک صورت روغن بادام شیرین
- ۵۱..... فرمول پنج معجون
- ۵۲..... زرد چوبه:
- ۵۱..... سیاه دانه:
- ۳..... زیره سیاه:
- شنبلیله خشک:
- ۵۳..... ترخون خشک:
- ۵۴..... آب ماست سرشار از ویتامین ب۱۲:
- ۵۴..... چطوری سردرد میگرنی رو درمان کنیم؟

- ۵۵.....*درمان سنگ صفرا.....
- ۵۵.....*برای تقویت حافظه چه بخوریم؟.....
- ۵۷.....*روغن جوجوبا.....
- ۵۷.....*روغن رزماری.....
- ۵۸.....*روغن مار.....
- ۵۸.....*روغن آوکادو.....
- ۵۹.....*روغن مورد.....
- ۶۰.....*ما.....
- ۶۱.....*روانشناسان ساوا سر انگشتان دست.....
- ۶۲.....*ضرر اصلی تن به چه ضربانی اطلاق می شود؟.....
- ۶۳.....*تدجین در.....
- ۶۶.....*سریش بر روی راه ای کم که پف چشمها.....
- ۶۶.....*مواد غذایی که سمزدایی و جربی سوزی.....
- ۶۷.....*منتشأ میگرن گوارش.....
- ۶۷.....*چای گل رز و شفافیت پوست.....
- ۶۸.....*چطوری دندان درد را درمان کنیم؟.....
- ۶۸.....*درمان شپش سر.....
- ۶۹.....*خواص بابونه.....
- ۶۹.....*عرق کرفس.....
- ۷۰.....*ترک اعتیاد.....
- ۷۱.....*پاکسازی جوشهای سر سیاه پوست.....
- ۷۲.....*درمان ترکهای انگشتان.....
- ۷۲.....*نسخه ی طب سنتی برای شفای درد زانو.....
- ۷۳.....*درمان کبد چرب.....
- ۷۵.....*ترکیب آب گرم و لیمو.....
- ۷۵.....*سفید کننده طبیعی دندان.....
- ۷۶.....*عرق کاکوتی.....
- ۷۶.....*پوست نارنج.....
- ۷۷.....*پوست لیمو ترش.....
- ۷۸.....*قانون مکث ۳ ثانیه.....
- ۷۹.....*زنیان.....

بیشتر بدانیم تا بیشتر بدانیم

۸۰. درمان گیاهی و خانگی برای رفع سیاهی آرنج و زانو.
۸۱. خواص روغن شترمرغ.
۸۲. فوائد خنده.
۸۳. پیشنهادی برای بهبود ترش کردن معده.
۸۴. رازیانه.
۸۴. آویشن.
۸۵. چگونه هنگام تب، دمای بدن را پایین بیاوریم؟
۸۵. نه‌های نازک برای باز بین بردن خطوط ایجاد شده روی پوست.
۸۶. مصرف آب به فرنگی.
۸۷. ...
۸۷. سویا.
۸۸. روغن زیتون.
۸۸. درمان زخمهای دیان.
۸۹. کلسیم چه فعالیتهایی را در بدن به هم دارد؟
۹۰. سلامت قلب و عروق.
۹۱. تاثیرات بی نظیر و مثبت تربیب عمل سرکه سیب.
۹۲. کاهش وزن موها.
۹۳. درمان کلسترول بالا.
۹۳. درمان پیوسته نوزاد.
۹۴. خواص درمانی زرشک.
۹۵. نشانه های گردش خون ضعیف و نامناسب.
۹۶. ترک سیگار.
۹۶. بهبود کارایی مغز در امتحان.
۹۷. خرمالو.
۹۷. درمان شب ادراری.
۹۷. خواص روغن گردو.
۹۸. علائم سنگ کلیه.
۱۰۰. مورد از خواص تخم کدو.
۱۰۱. فواید تخم مرغ آب پز در صبحانه.
۱۰۱. برای تقویت قوای جنسی ماهی بخورید.
۱۰۲. علائم شایع فقر آهن یا آنمی.

- ۱۰۳..... ❖ ملل کم خونی.....
- ۱۰۳..... ❖ خواص نخود.....
- ۱۰۴..... ❖ کیوی.....
- ۱۰۵..... ❖ خواص پسته.....
- ۱۰۵..... ❖ چربی سوز فوق العاده.....
- ۱۰۶..... ❖ پوست پرتقال.....
- ۱۰۷..... ❖ درمان ناخن جویدن.....
- ۱۰۷..... ❖ پوست کن.....
- ۱۰۸..... ❖ موسیقی شن کنید.....
- ۱۰۸..... ❖ قد.....
- ۱۰۹..... ❖ عریض جانتان را برای کاهش قند خون.....
- ۱۰۹..... ❖ مضرات بشیدن لباس.....
- ۱۱۰..... ❖ ماسک ضد جوش و زخم کنند.....
- ۱۱۱..... ❖ به شیر ولرم زعفران اضافه کنید.....
- ۱۱۱..... ❖ پونه کوهی.....
- ۱۱۲..... ❖ انجیر خشک.....
- ۱۱۳..... ❖ روغن نعناع.....
- ۱۱۳..... ❖ کاهش بیماری های قلبی.....
- ۱۱۴..... ❖ تخم بلدرچین.....
- ۱۱۵..... ❖ درمان تپش قلب.....
- ۱۱۵..... ❖ کاهش سردیها مخصوصا سرد و ترها.....
- ۱۱۶..... ❖ گیاه تقویت کننده استخوان.....
- ۱۱۶..... ❖ آلو.....
- ۱۱۷..... ❖ گل کلم.....
- ۱۱۸..... ❖ ۴ ویتامین برای پوست زیبا.....
- ۱۱۹..... ❖ چین و چروک دور لب را چگونه درمان کنیم؟.....
- ۱۲۰..... ❖ عرق بیدمشک.....
- ۱۲۱..... ❖ کدو سبز.....
- ۱۲۱..... ❖ گردو.....
- ۱۲۲..... ❖ در ماست و سالادتان جوانه گندم بریزید.....
- ۱۲۳..... ❖ ترفند.....

۱۲۳. برای آنکه لب های شما تیره نشوند و صورتی به نظر برسند باید آنها را آبرسانی کنید.
۱۲۵. پیاز.....
۱۲۵. انار.....
۱۲۶. تخم کدو.....
۱۲۶. خواص لب.....
۱۲۷. تاثیر شگفت انگیز ماسک قهوه.....
۱۲۷. ماسک روشن کننده.....
۱۲۸. لب.....
۱۲۸. خواص جوانه گندم.....
۱۲۹. رمان.....
۱۲۹. ماسک راسر و بل.....
۱۳۰. ماسک گوجه فرنگی.....
۱۳۰. ماسک گیاه سنا و سبزی.....
۱۳۱. مویچ.....
۱۳۱. نشانه های پوکی استخوان.....
۱۳۲. علائم کم کاری تیروئید.....
۱۳۳. چگونه چربی موی سر را از بین ببریم.....
۱۳۳. تسکین کمر درد.....
۱۳۴. اگر زیاد نفخ میکنید.....
۱۳۴. چگونه آبرزش بینی را متوقف کنیم؟.....
۱۳۵. چگونه تبخال را سریع از بین ببریم؟.....
۱۳۵. گل نرگس.....
۱۳۶. رفع چروک پیشانی.....
۱۳۶. ماسک رفع چروک زیر چشم.....
۱۳۷. خواص شگفت انگیز شربت خرما.....
۱۳۷. عصاره یاس بنفش.....
۱۳۸. خواص اعجاب انگیز ماست.....
۱۳۸. کلسترول بد خون.....
۱۳۹. روغن کرچک.....
۱۴۳. نان سنگک ایده آل ترین نان.....
۱۴۴. درد عضله.....

- ۱۴۵..... ماسک بادام و شیر نارگیل برای از بین بردن چروکهای گردن
- ۱۴۶..... چگونه از شل بودن شکم خلاص شویم
- ۱۴۶..... میوه کال
- ۱۴۷..... درمان افسردگی
- ۱۴۸..... رفع موی زائد بدون درد
- ۱۴۸..... بادرنجبویه
- ۱۴۹..... قارچ
- ۱۴۹.....
- ۱۵۰..... خواص شلغم و عسل