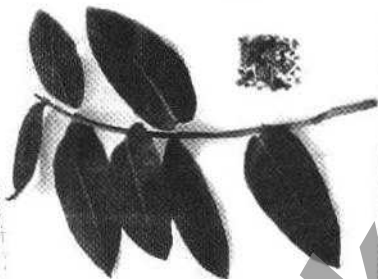


درمان

سینوزیت و سرماخوردگی

با طب گیاهی



زیر نظر: دکتر علی رضا خرمی فر
مؤلفان: بهزاد خداداد - کاظم کیانی

کتابخانه تخصصی طب و داروسازی

حراد، بهزاد، ۱۳۵۱ -
 درمان سینوزیت و سرماخوردگی با طب گیاهی / مولفان: بهزاد حراد، کاظم کیانی؛ زیر نظر علیرضا خرمی،
 تهران: آذریان، ۱۳۹۲.
 ۳۳۶ ص.
 ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۶۵-۰۰-۸
 طب
 چاپ
 جاب قرنی: رفرم، ۱۳۹۰.
 سرماخوردگی
 سرماخوردگی - درمان جایگزین
 سینوزیت - درمان
 کتابدرمانی
 گیاهان دارویی
 گیاهی، کاظم، ۱۳۲۸ -
 خرمی، علیرضا
 ۱۳۹۲ / ۲ / ۲۳۶
 ۶۱ / ۲ / ۵۰۶
 ۲۶۸۰۲۶۰

سردریشیه
 عنوان و نام نگار
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرستیه نویسی
 نگارآیین
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 سببانه افزوده
 سببانه افزوده
 رده بندی کنگره
 رده بندک موسی
 شماره کتابسازسی ملی



دفتر انتشارات آذریان - تبریز (۰۴۱۳)
فکس: ۵۵۵۳۶۹۹ همراه: ۰۹۱۴۴۱۷۷۵۰۵

نام کتاب: درمان سینوزیت و سرماخوردگی با طب گیاهی

مؤلفین: بهزاد حراد - کاظم کیانی ناشر: انتشارات آذریان چاپ: کیهان

چاپ سوم (برای ناشر اول) سال: ۱۳۹۲ قطع: جیبی تعداد صفحه: ۳۳۶ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۶۵-۰۰-۸

سایت اینترنتی: www.zargalam.com ایمیل: info@zargalam.com

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات آذریان

نشانی: تبریز - خیابان امین - پاساژ ولیعصر

به نام خدا
فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۹	پیشگیری از سینوزیت	۹	مقدمه
۳۱	عوارض سینوزیت	۱۱	پیشگفتار
۳۲	آلرژی یا سینوزیت	۱۲	سینوزیت
۳۳	سینوزیت و موتورسواران	۱۴	سینوزیت چیست
۳۴	سینوزیت در کودکان	۱۵	سینوزیت حاد و مزمن
۳۷	درمان طبیعی سینوزیت	۱۵	سینوس های مجاور بینی
۳۸	درمان خانگی	۱۶	پیدایش و رشد سینوس ها
۳۹	آنتی بیوتیک ها و سینوزیت	۱۷	وظایف سینوس ها
۴۵	نسخه های گیاهی سینوزیت	۱۹	انواع سینوزیت
۴۶	نسخه ۷ عرق	۲۱	عوامل سینوزیت
۴۶	بخور ۹ گیاه	۲۳	علایم سینوزیت
۴۷	بخور ۱۰ گیاه	۲۴	علایم سینوزیت خاص
۴۸	بخور ۳ گیاه	۲۵	عوامل تشدید کننده
۴۸	بخور ۲۰ گیاه	۲۶	تشخیص سینوزیت
۴۹	نسخه ترکیبی سینوزیت	۲۶	اقدامات درمانی
۵۰	معجون سینوزیت	۲۹	نکات مهم

۶۸	پوآرو	۵۲	خوراکی های مفید
۶۹	تریچه	۵۳	پای خر
۷۰	تره	۵۳	پونه
۷۱	غذاهای مفید سینوزیت	۵۴	حفظ
۷۲	املت سبزی	۵۵	سبیل ختایی
۷۳	خوراک تره فرنگی	۵۶	علف جای
۷۴	خوراک سیب زمینی	۵۷	خطمی
۷۶	خورش اسفناج با آلو	۵۷	دلیوث
۷۷	دلمه خیار	۵۸	ذرت
۷۹	ساندویچ همبرگر گیاهی	۵۹	کیسه کشیش
۸۰	سوپ پیاز و تره فرنگی	۶۰	لادن
۸۱	سوپ ذرت	۶۰	لبلاب
۸۳	میوه ها و سبزیهای مفید	۶۱	اسطوخودوس
۸۴	آووکادو	۶۲	اسفناج
۸۶	انجیر	۶۳	آقطنی
۸۹	پرتقال	۶۴	انجره
۹۴	خیار	۶۴	انجیر
۱۰۰	دارابی	۶۵	آویشن شیرازی
۱۰۱	ذغال اخته	۶۶	برگ بو
۱۰۸	زرشک	۶۷	پرسیاوشان

۱۴۴	عوارض سرماخوردگی	۱۱۰	سنجد
۱۴۵	درمان سرماخوردگی	۱۱۳	شاه توت
۱۴۶	پیشگیری	۱۱۷	کرفس
۱۵۱	رژیم غذایی سرماخوردگی	۱۲۰	کلم
۱۵۵	از چه غذاهایی پرهیز کنیم	۱۲۲	کنگر
۱۵۶	سرماخوردگی	۱۲۵	عرفیات مفید سینوزیت
۱۵۸	تشخیص سرماخوردگی	۱۲۶	عرق آویشن
۱۶۰	مستعد سرماخوردگی	۱۲۷	عرق بابونه گاوی
۱۶۸	چه کنیم تا سرما نخوریم	۱۲۸	عرق بابونه معمولی
۱۷۱	سرماخوردگی و آسپرین	۱۳۰	عرق خارخسک
۱۷۲	نشانه های سرماخوردگی	۱۳۱	عرق ختمی
۱۷۵	۱۳ روش مقابله	۱۳۲	عرق ریحان
۱۷۸	جلوگیری از سرماخوردگی	۱۳۳	عرق سیر
۱۸۴	بهترین درمان	۱۳۵	عرق شاهتره
۱۸۷	آبریزش بینی	۱۳۶	عرق گزنه
۱۸۹	۵ توصیه زیبایی	۱۳۸	سرماخوردگی و آنفلوانزا
۱۹۵	سرماخوردگی یا آنفلوانزا	۱۳۹	علائم سرماخوردگی
۲۰۱	حساسیت فصلی یا آنفلوانزا	۱۴۰	علل سرماخوردگی
۲۰۵	آنفلوانزای خوکی	۱۴۱	عوامل خطر ساز
۲۰۸	مبتلایان به آنفلوانزا خود...	۱۴۲	به پزشک مراجعه کنیم

۲۳۸	نسخه پونه کوهی	۲۱۰	راههای مقابله با آنفلوآنزا
۲۳۹	نسخه رازیانه	۲۱۶	کودکان و سرماخوردگی
۲۳۹	نسخه بومادران	۲۱۷	مراجعه به پزشک
۲۳۹	نسخه بابونه	۲۱۸	تسکین علائم
۲۴۰	درمان با عرقیات	۲۲۲	درمان سرماخوردگی
۲۴۱	عرق آویشن	۲۲۹	راه پیشگیری از عفونت
۲۴۲	عرق پونه	۲۳۲	نسخه های گیاهی
۲۴۴	عرق تمشک	۲۳۳	نسخه ۱۲ عرق
۲۴۵	عرق ختمی	۲۳۳	نسخه ۱۲ گیاه
۲۴۶	عرق رازیانه	۲۳۴	نسخه نعنای
۲۴۸	عرق ریحان	۲۳۴	نسخه آبلیمو
۲۴۹	عرق سیر	۲۳۵	نسخه فندق
۲۵۰	عرق شیرین بیان	۲۳۵	نسخه گاوزبان
۲۵۲	عرق کرفس	۲۳۵	نسخه سوسن بر
۲۵۳	عرق گاوزبان	۲۳۶	نسخه خارخاسک
۲۵۴	عرق نعنای	۲۳۶	نسخه پونه
۲۵۶	درمان با خوراکیها	۲۳۷	نسخه پولک
۲۵۷	ویتامین A	۲۳۷	نسخه خطمی
۲۵۷	لویا	۲۳۷	نسخه آویشن شیرازی
۲۵۸	انجیر	۲۳۸	نسخه پنیرک

۲۷۸	برنج	۲۵۸	بامیه
۲۷۹	بسفایج	۲۵۹	بولغ اوتی
۲۷۹	بومادران	۲۶۰	نسترن
۲۸۰	بهار نارنج	۲۶۰	انگبین ها
۲۸۱	بید	۲۶۱	شلغم
۲۸۲	پایریکا	۲۶۱	آناناس
۲۸۲	پرسیاوشان	۲۶۲	انجیر تازه
۲۸۳	پونه	۲۶۴	پرتقال
۲۸۴	پیاز	۲۶۵	جعفری
۲۸۵	پیچ امین الدوله	۲۶۷	فلفل سیاه
۲۸۶	توت فرنگی	۲۶۹	نعناع
۲۸۶	تیول	۲۷۰	اسطوخودوس
۲۸۷	نعلب	۲۷۱	اسفرزه
۲۸۹	جو	۲۷۲	آققطی
۲۹۰	چوبک	۲۷۳	انار
۲۹۰	حرفش	۲۷۴	انجبار
۲۹۱	حلیوب	۲۷۵	آویشن شیرازی
۲۹۳	خاکشیر	۲۷۶	ایرسا
۲۹۴	دارچین	۲۷۶	باقلا
۲۹۵	دارواش	۲۷۷	برگ بو

۳۱۴	لیمو شیرین	۲۹۷	دم آلبالو
۳۱۴	لیمو عمانی	۲۹۷	دم گیلان
۳۱۵	ماش	۲۹۸	ذرت
۳۱۶	مرزنجوش	۲۹۹	رازپانه
۳۱۷	مریم گلی	۳۰۰	ریحان
۳۱۷	نسترن	۳۰۲	سندروس
۳۱۸	هلو	۳۰۲	سورنجان
۳۱۹	غذاهای سرماخوردگی	۳۰۴	سیاهدانه
۳۲۰	آبگوشت با آب انار	۳۰۵	سیر
۳۲۱	اردور کرفس	۳۰۶	شلیل
۳۲۲	آش اُماج	۳۰۶	شیر برنج
۳۲۳	آش جو	۳۰۷	علف چای
۳۲۴	آش ماش	۳۰۸	فلفل سبز
۳۲۴	آش نازج	۳۰۸	کاکل ذرت
۳۲۵	املت پیاز	۳۰۹	کاهو
۳۲۶	املت قارچ و فلفل	۳۱۰	کنگر
۳۲۷	باقلا پلو	۳۱۱	کیوی
۳۲۹	خورش باقلا	۳۱۱	گرمرک
۳۳۰	خورش نعناع و جعفری	۳۱۲	گز انگبین
۳۳۱	دلمه پیاز	۳۱۳	لادن

سینوس‌ها حفره‌های خالی در استخوان‌های جمجمه و صورت هستند. هر عاملی که موجب پرشدن و گرفتگی آن‌ها شود، سینوزیت ایجاد خواهد کرد. سرماخوردگی، حساسیت و یا انحراف تیغه بینی از عوامل این بیماری هستند. درد، تب خفیف، ترشحات بینی و حلق خصوصاً در صبح‌ها از علائم این بیماری هستند. سردردهای صبح‌گاهی در زمان بیدار شدن از خواب به صورت کاملاً مشخص به وجود مشکلی در سینوس اشاره دارد. همچنین درد در پیشانی، در محل سینوس‌های پیشانی در زمان لمس، درد در فک و دندان‌های بالایی و دردناکی گونه‌ها در زمان لمس کردن (در اثر عفونت سینوس‌های فک بالا)، تورم یا درد بافت اطراف چشم‌ها یا کناره‌های بینی، اختلال در حس بویایی و گرفتگی بینی از دیگر نشانه‌های بیماری هستند. همچنین آسیب فعالیت سیلیا (مژک‌های میکروسکوپی حلق و بینی) در افرادی که سیگار می‌کشند و یا کسانی که در محیطی با آلودگی هوای شدید زندگی می‌کنند موجب خشکی مخاط بینی و سینوس‌ها و در نهایت عفونت سینوس می‌شود. شناکردن و خصوصاً شیرجه‌زدن در استخرهای آلوده که آب آلوده با فشار وارد حفرات سینوس‌ها شود ممکن است منجر به عفونت سینوس‌ها شود.

سینوزیت هوایی به دنبال تغییرات فشار هوا در پروازهای با ارتفاع زیاد می تواند موجب انسداد سوراخ های سینوس ها و ایجاد فشار منفی و ترشح در سینوس ها و بالاخره سینوزیت شود.

در بسیاری از موارد ممکن است آلرژی با سینوزیت و میگرن با سردردهای سینوزیتی اشتباه گرفته شود.

دکتر علیرضا خرمی فر

زمستان ۱۳۸۹