

گیاہان شفا بخش

تالیف :
دکتر منیر حسینی

ناشر: مولف

سرشناسه	صیونت، منوچهر، ۱۳۱۶-
عنوان و نام پدیدآور	گیاهان شفابخش / تالیف منوچهر صیونت: (با همکاری مزده و پیام صیونت)
مشخصات نشر	تهران: منوچهر صیونت، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ص: ۵/۵۱۴/۲۱س.م.
شابک	978-964-04-9978-8
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان روی جلد: گیاهان شفا بخش: زیبایی پوست و مو یا محصولات گیاهی جوان شدن شریان ها با گیاه خواری
عنوان روی جلد	گیاهان شفا بخش: زیبایی پوست و مو یا محصولات گیاهی جوان شدن شریان ها با گیاه خواری--
موضوع	گیاهان دارویی
موضوع	میوه ها - مصارف درمانی
موضوع	پزشکی سنتی
شناسه افزوده	صیونت، مزده، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	صیونت، پیام، ۱۳۵۶ -
رده ی کنگر	۱۳۹۲ : ۹۱ک۹ / ص ۱۶۴ RS
رده ی دیو	۶۱۵/۳۲۱ :
شماره ثبت	۳۲۶۵۳۲۳ :



گیاهان شفابخش

ناشر: مؤلف

نوشته	دکتر منوچهر صیونت
با همکاری	مزده و دکتر پیام صیونت
چاپ اول	۱۳۹۳
تیراژ	۳۰۰۰ جلد
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۹۹۷۸-۸
حروفچینی و صفحه‌آرایی	موسسه بروجردی - زهره تیموری
چاپ و صحافی	عمرانی
ناشر	مؤلف
تلفن	۸۸۰۰۷۱۱۲ - ۸۸۰۰۶۹۳۰
فاکس	۸۸۰۰۵۲۰۳

به نام خدا

بعضی از مردم تصور میکنند که مسؤولیت حفظ سلامتی آنها به عهده پزشکان، بیمارستان‌ها، شرکت‌های بیمه و یا مسؤولین دولتی است ... این افراد گمان می‌کنند که به هنگام بیماری، پزشک برایشان داروی شفا بخش تجویز می‌کند و یا اینکه در صورت لزوم آنها را به یک پزشک متخصص دیگر و یا به یک بیمارستان صلاحیتدار معرفی می‌کند تا از گرفتاری و ناراحتی‌های پابند، این افراد بدانند و آگاه باشند که چنین انتظاری صحیح نیست و دیگران مسؤول حفظ سلامتی آنها نخواهند بود، بلکه هر شخصاً موظف به حفظ سلامتی خویش است.

براین یک فرد بیمار شود، در بیشتر موارد اولین کسی که باید مورد سوال و سرزنش قرار گیرد، همان فرد است زیرا همان فرد است که تصمیم می‌گیرد که به چه طریقی زندگی کند، چه نوع غذاهایی مصرف نماید چه میزان به فعالیت‌های جسمی و ورزشی بپردازد، و تا چه حد از عوامل مضر و مخرب چون سیگار و روبات الکلی دوری جوید.

اگر چه علوم پیشرفته امروزه اطمینان مفید و با ارزشی را در اختیار ما قرار می‌دهد تا بتوانیم به طور بهتر و سالم‌تری زندگی کنیم، ولی باید متذکریم که تنها راه بهتر زیستن و اسکان داشتن جسم و روح سالم‌تر، به اجرا درآوردن همین اصول است ... به طور مثال، آگاه بودن در مورد مصرف زیاد چربی‌های حیوانی و کلسترول که باعث بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود، ما را از ابتلاء به این نوع بیماری‌ها مصون نمی‌کند، بلکه به اجرا درآوردن این اصول، یعنی پرهیز کردن از مصرف زیاد مواد غذایی که دارای چربی‌های حیوانی هستند، موجب جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی می‌گردد.

در زمان‌های گذشته، مسایل مختلفی از قبیل فقر بهداشت، شیوع عوامل عفونی و سوء تغذیه، باعث اشاعه بیماری‌های خطرناک می‌شدند، ولی امروزه، مسئله سوء تغذیه و فقر بهداشت، به ندرت به عنوان علل بیماری‌ها مطرح می‌شود. امید است در جامعه ما نیز در این زمینه، بخصوص با افزایش آگاهی‌های مردم، به موفقیت‌های بیشتری نایل گردیم.

موفق و شادکام باشید.

فهرست مطالب

بخش اول: درمان‌های گیاهی و مشکلات آنها	۱۱
جدیدترین توصیه‌ها در مورد تغذیه	۱۵
انواع مختلف گیاه‌خواری	۱۷
گیاه‌خواری، لذت زندگی و جوان شدن شریان‌ها	۱۹
رفع آلودگی‌ها و جلوگیری از سکنه با گیاه‌خواری	۲۰
بخش دوم: خواص درمانی بعضی از مواد و غذاهای گیاهی	۲۲
خواص درمانی «روغن زیتون» و زیان‌های آن	۲۳
رمز شفا بخشی روغن زیتون	۲۴
خاصیت ضدپیری و ضدسرطان روغن زیتون	۲۵
توصیه‌های لازم برای استفاده از روغن زیتون	۲۵
خواص درمانی «روغن ذرت» و زیان‌های آن	۲۷
خواص درمانی «بادام زمینی» و زیان‌های آن	۳۰
تأثیر مفید بادام زمینی در بیماری قند	۳۱
آگاهی درباره خطر احتمالی بادام زمینی	۳۱
خواص درمانی «سویا» یا «لویای روغنی»	۳۳
تحقیقات علمی جدید درباره خواص درمانی سویا	۳۴
فایده و تأثیر اعجاب‌انگیز سویا برای قلب	۳۴
فایده و تأثیر سویا برای تنظیم قند خون	۳۶
سایر خواص درمانی سویا	۳۶
تأثیر سویا در جلوگیری از حاملگی	۳۷

۳۸		فراورده‌های مختلف سویا
۳۸		نکته‌های مهم درباره سویا
۴۲		خواص درمانی «لویپا» و زیان‌های آن
۴۳		تأثیر مفید لویپا در بیماری قند
۴۳		تأثیر لویپا در کاهش فشار خون
۴۴		تأثیر مفید لویپا در جلوگیری از سرطان
۴۴		تأثیر لویپا برای سلامتی روده بزرگ
۴۷		خواص درمانی «نخود فرنگی» و زیان‌های آن
۴۹		فایده نخود فرنگی برای خون و برای قلب
۴۹		فایده نخود فرنگی بر ضد سرطان و بر ضد عفونت
۵۱		خواص درمانی «اسب زمینی» و زیان‌های آن
۵۳		خواص درمانی «آوچ» و زیان‌های آن
۵۶		خواص درمانی «جوه»
۵۶		فایده «جوه» برای رگهای قلب
۵۸		فایده «جوه» بر ضد سرطان
۵۸		فایده «جوه» برای رفع یبوست
۵۹		فراورده‌های مختلف جوه

۶۰		بخش سوم: خواص درمانی بعضی از سبزیجات
۶۱		خواص درمانی «سیر» و زیان‌های آن
۶۲		تأثیر مفید «سیر» بر چربی‌های خون
۶۳		تأثیر مفید «سیر» در کاهش فشار خون
۶۳		تأثیر مفید «سیر» در درمان بیماری‌های تنفسی
۶۳		تأثیر مفید «سیر» بر ضد بیماری سرطان

۶۴	توصیه‌های مهم دربارهٔ مصرف «سیر»
۶۶	خواص درمانی «پیاز»
۶۶	تأثیر مفید «پیاز» بر ضد سرما خوردگی
۶۷	تأثیر مفید «پیاز» بر ضد بیماری‌های قلبی
۶۸	تأثیر مفید «پیاز» برای بیماران مبتلا به قند
۶۸	تأثیر مفید «پیاز» در جلوگیری از سرطان
۶۹	خواص درمانی «جعفری»
۷۰	خواص درمانی «نعناع»
۷۱	خواص درمانی «پونه»
۷۲	خواص درمانی «بابونه» و زبان‌های آن
۷۳	خاصیت بابونه برای رفع اختلالات دستگاه گوارش
۷۳	خاصیت بابونه برای این آرامش
۷۳	خاصیت بابونه برای تسکین مفاصل و آرتروز
۷۴	خاصیت بابونه برای جلوگیری از عفونت‌ها
۷۴	احتیاط در مورد استفاده از بابونه
۷۵	خواص درمانی «هویج»
۷۵	تأثیر هویج بر علیه سرطان
۷۷	تأثیر هویج دربارهٔ جلوگیری از یبوست
۷۸	نکات مهم دربارهٔ مصرف هویج
۷۹	خواص درمانی «کلم» و زبان‌های آن
۷۹	تحقیقات علمی جدید دربارهٔ خواص درمانی کلم
۸۷	بخش چهارم: خواص درمانی بعضی از میوه‌ها
۸۸	خواص درمانی «انگور» و زبان‌های آن

۹۱	خواص درمانی «خربزه» و «طالبی»
۹۲	خاصیت طالبی بر ضد سرطان
۹۳	خواص درمانی «انجیر»
۹۵	خواص درمانی «زردآلو» و زیان مغزهسته آن
۹۶	آگاهی درباره مغزهسته زردآلو
۹۷	خواص درمانی «سیب»
۹۷	حفاظت و حمایت از قلب بوسیله سیب
۹۸	تأثیر «سیب» در تنظیم قند خون
۹۹	تأثیر «سیب» کاهش فشار خون
۹۹	تأثیر «سیب» بر ضد ویروس، و ضد سرماخوردگی
۹۹	تأثیر «سیب» ضد سرطان
۱۰۰	نکته‌های مهم درباره «سیب»
۱۰۲	خواص درمانی «گلان»
۱۰۳	خواص درمانی «پرتقال»
۱۰۶	خواص درمانی «گریپ فروت»
۱۰۷	فایده «گریپ فروت» برای قلب
۱۰۹	تأثیر «گریپ فروت» بر علیه سرطان
۱۱۰	توصیه‌های علمی برای مصرف «گریپ فروت»
۱۱۱	خواص درمانی «لیمو ترش» و «لیمو شیرین»
۱۱۳	خواص درمانی «آلو»
۱۱۴	تأثیر مفید «آلو» در رفع یبوست
۱۱۴	درباره مصرف «آلو» باید بدانید
۱۱۵	خواص درمانی «موز»
۱۱۷	مقابله با زخم معده به وسیله «موز»

- ۱۱۹ مقابله با بیماری‌های خون و قلب به وسیله «موز»
- ۱۲۰ توصیه و آگاهی درباره مصرف «موز»

بخش پنجم: خواص درمانی بعضی از چاشنی‌ها و مواد متفرقه ۱۲۱

- ۱۲۲ خواص درمانی «فلفل قرمز» و زبان‌های آن

- ۱۲۴ تسکین درد بوسیله «فلفل قرمز»

- ۱۲۵ تذکر و آگاهی درباره مصرف «فلفل قرمز»

- ۱۲۶ خواص درمانی «دارچین» و زبان‌های آن

- ۱۲۸ خواص درمانی «زنجبیل»

- ۱۲۸ تاثیر زنجبیل برای جلوگیری از استفراغ و آشفته‌گی معده

- ۱۲۹ تاثیر زنجبیل در جلوگیری از انعقاد خون

- ۱۲۹ سایر خواص زنجبیل و مراحل آزمایش

- ۱۳۰ توصیه‌های عملی از «زنجبیل»

- ۱۳۱ خواص درمانی «زعفران» و زبان‌های آن

- ۱۳۲ خواص درمانی «قند و شکر» و زبان‌های آن

- ۱۳۵ تاثیر «شکر» در التیام جراحت‌ها و زخم‌ها

- ۱۳۵ زبان‌های «شکر» و احتیاط‌های لازم

- ۱۳۶ آگاهی درباره مصرف شکر

- ۱۳۸ خواص درمانی «جلبک‌های دریایی» و زبان‌های آن

- ۱۳۸ تاثیر «جلبک» در جلوگیری از عفونت‌ها

- ۱۳۹ چگونگی استفاده از «جلبک»

- ۱۴۰ خواص درمانی «ختمی»

- ۱۴۱ آگاهی درباره «هورمون‌های گیاهی»

- ۱۴۲ آیا مصرف «هورمون در خانم‌های یائسه مفید است یا مضر؟»

۱۴۴	خواص درمانی «چای» و زبان‌های آن
۱۴۴	چای دارای خاصیت ضد میکروبی و ضد ویروسی
۱۴۵	چای دارای خاصیت ضد پوسیدگی دندان
۱۴۵	چای دارای خاصیت ضد سرطان
۱۴۵	خاصیت چای بر ضد بیماری‌های قلبی - عروقی
۱۴۶	اطلاعات بیشتر درباره چای
۱۴۶	زبان‌های احتمالی ناشی از مصرف چای
۱۴۷	روش نگهداری چای خشک
۱۴۸	خواص درمانی قهوه و زبان‌های آن
۱۴۸	امکان استفاده از قهوه برای افراد مختلف
۱۴۹	خاصیت «قهوه» در تقویت نیروی مغزی و عضلانی
۱۵۰	خاصیت «قهوه» یا «آفتاب» بر ضد افسردگی و ایجاد نشاط
۱۵۱	تأثیر «قهوه» یا «کافئین» در کاهش وزن
۱۵۱	تأثیر «قهوه» در بهبودی بخشیدن به تن
۱۵۲	تأثیر «قهوه» در بهبودی افراد مسن
۱۵۳	تأثیر «قهوه» در جلوگیری از فساد دندان
۱۵۳	توصیه‌های عملی برای خوردن «قهوه»
۱۵۴	آگاهی درباره زبان‌های «قهوه»
۱۵۴	تأثیر «قهوه» در بروز بیماری‌های قلبی
۱۵۵	تأثیر «قهوه» در بروز بیماری زخم معده
۱۵۵	تأثیر «قهوه» در جنین و زایمان
۱۵۶	تأثیر «قهوه» در بعضی افراد مستعد به اضطراب
۱۵۶	تأثیر «قهوه» در بروز سردرد
۱۵۶	تأثیر «قهوه» در بروز اسهال

تأثیر «قهوه» در بروز بی خوابی و ناراحتی های دیگر	۱۵۶
خواص درمانی «سبوس گندم»	۱۵۸
تأثیر مفید «سبوس گندم» در رفع یبوست	۱۵۹
تأثیر مفید «الیاف گیاهی» بر ضد سرطان روده بزرگ	۱۵۹
دریازه مصرف «سبوس گندم» باید بدانید	۱۶۰
خاصیت «فیر» یا «سلولز» برای جلوگیری از حمله قلبی	۱۶۲

بخش ششم: سلامتی و زیبایی پوست و مو با محصولات گیاهی	۱۶۵
سازوکارهای آرایشی و بهداشتی	۱۶۶
ساختار پوست	۱۶۸
انواع پوست در افراد مختلف	۱۶۹
گیاه «گزنه» خواص درمانی آن	۱۷۳
تأثیر «گیاهان» مختلف جلوگیری از ریزش موی سر	۱۷۸
تقویت موی سر، جلوگیری از ریزش مو و رفع شوره سر با «گزنه»	۱۷۹
طرز تهیه محلول از گیاه «سرنه» و استفاده از آن	۱۷۹
درخت «غان» و خواص درمانی آن	۱۸۲
مواد مؤثر و خواص درمانی درخت «غان»	۱۸۲
«شیرابه» یا «آب درخت غان»	۱۸۳
استفاده از شیره درخت «غان»	۱۸۴
استفاده از قسمت های مختلف درخت «غان»	۱۸۴
استفاده از پوست درخت «غان» برای رفع شوره سر	۱۸۵
مراجع	۱۸۶