

کلید تندرستی

طب سنتی با گیاهان دارویی

ایرج خداوندی

www.ketab.ir

انتشارات آکادمیک

کلید تندرستی

طب سنتی با گیاهان دارویی

مؤلف ایرج خداوندی

ناشر زبان آکادمیک

ویراست / نوبت / سال چاپ اول / اول / ۱۳۹۸

قطع / صفحه / تیراژ رقی / ۷۰ / ۱۰۰۰

شابک 978-622-6475-09-9 / قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

ACADEMIC

انتشارات بین المللی آکادمیک

سرشناسه خداوندی، ایرج، ۱۳۶۵ - Khojandi, Iraj

عنوان و نام پدیدآور: کلید تندرستی، طب سنتی با گیاهان دارویی ایرج خداوندی.

مشخصات نشر: تبریز، انتشارات زبان آکادمیک، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری ۷۰ص.

شابک 978-622-6475-09-9

وضعیت فهرست‌نویسی فیا

موضوع گیاهان دارویی Medicinal plants

موضوع پزشکی سنتی Traditional medicine

رده‌بندی کنگره ۱۳۹۸ ک ۴۸/ع ۱۶۴/RS

رده‌بندی دیویی ۶۱۵/۳۲۱

شماره کتابشناسی ملی ۵۶۴۲۹۵۲

«حق چاپ برای ناشر محفوظ است. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از کپی یا اسکن در هرگونه رسانه یا به هرگونه روش دیگر، بدون اجازه کتبی از ناشر غیر قانونی بوده و موجب پیگرد قانونی است.»

نشانی مرکز پخش: تبریز، فلکه دانشگاه، برج بلور، انتشارات زبان آکادمیک.

تلفن: ۰۴۱۳۳۲۵۱۲۶۶ وبسایت: www.zabanac.com

فهرست

- سخن نویسنده ۷
- انواع دمنوش ۹
- انواع دمنوش و نحوه تهیه ۱۱
- جای سبز برای چربی سوزی ۱۱
- نوش نعناع برای کاش اشتها ۱۱
- جای سفید سبدها کننده چربی های بدن ۱۲
- دمنوش زرشک برای چربی سوزی ۱۲
- دمنوش دارچین برای تنظیم قند خون ۱۲
- دمنوش گل محمدی برای سم زدایی بدن ۱۲
- جای جینسینگ برای افزایش انرژی ۱۳
- دمنوش زنجبیل برای لاغر شدن ۱۳
- دمنوش مریم گلی برای کاهش استرس ۱۳
- دمنوش قهوه سبز برای چربی سوزی ۱۴
- دمنوش زیره ۱۴
- گیاهان دارویی ۱۵
- گیاهان دارویی ۱۷
- گیاهان دارویی آرام بخش، ضد افسردگی، مقوی اعصاب ۱۷
- گیاهان دارویی ادرار آور ۱۷
- گیاهان دارویی افزایش دهنده ی قوای جنسی ۱۷
- گیاهان دارویی استروژنیک و ضد استروژن (تنظیم کننده اختلالات هورمونی): ۱۸

- ۱۸..... گیاهان دارویی ضد آلرژی (ضد حساسیت).....
- ۱۸..... گیاهان دارویی ضد آلزایمر.....
- ۱۸..... گیاهان دارویی ضد اسهال.....
- ۱۸..... گیاهان دارویی ضد تعریق و عطش.....
- ۱۹..... گیاهان دارویی ضد درد و التهاب.....
- ۱۹..... گیاهان دارویی ضد سرطان.....
- ۱۹..... گیاهان دارویی ضد میکروب، ضد قارچ.....
- ۱۹..... گیاهان دارویی سیستم دفاعی بدن.....
- ۲۰..... گیاهان دارویی موثر بر قلب و عروق.....
- ۲۱..... هفت داروی عجیب طب سنتی.....
- ۲۳..... ماهی سفید: تقویت کننده اعصاب.....
- ۲۳..... مرجان دریایی: کشش ریز و درمان اسکار.....
- ۲۴..... کندش: درمان برای سینوزیت.....
- ۲۴..... پیاز عنصل: درمانی برای ریش سفید سر.....
- ۲۵..... شکر تیغال: بهبود کم کاری دستگاه گوارش.....
- ۲۵..... برگ بو: درمان بیماری های کلیه.....
- ۲۵..... پوست ترنج: پیشگیری از عوارض آلودگی هوا.....
- ۲۷..... کدام گیاه برای کدام بیماری.....
- ۲۹..... داروی تشخیص سنگ کلیه.....
- ۲۹..... رفع شب ادراری کودکان.....
- ۲۹..... غضروف ساز (بای مرغ).....
- ۳۰..... پروستات.....
- ۳۰..... بیوست.....

- ۳۰ - التهاب معده
 ۳۰ - سرماخوردگی (آنتی بیوتیک خانگی)
 ۳۱ - پوست و زیبایی
 ۳۳ - پوست سالم
 ۳۳ - منافذ پوستی
 ۳۴ - آفیت (روشنی)
 ۳۴ - ورم، جوش، تاول و انواع زوائد پوستی
 ۳۵ - یکم از سایر بن‌هاسک‌ها جهت درمان جوش‌های پوستی
 ۳۷ - عسل درمانی
 ۳۹ - عسل درمانی
 ۴۰ - معجزه عسل
 ۴۰ - عفونت‌های مجاری ادراری
 ۴۰ - رفع گلو درد و اختلالات
 ۴۰ - جهت سیاه شدن موی سر
 ۴۰ - تب و اسهال کودکان
 ۴۱ - درمان ترش کردن معده
 ۴۱ - عسل و مفاصل
 ۴۱ - عسل و درمان شوره سر
 ۴۱ - عسل و روماتیسم
 ۴۱ - عسل و یبوست
 ۴۲ - عسل و فشار خون
 ۴۳ - ماساژ درمانی
 ۴۵ - اثرات شگفت‌انگیز ماساژ بر بدن

- ۴۵..... هنر ماساژ -
- ۴۶..... چگونه ماساژ به بدن کمک می کند -
- ۴۷..... مکان ماساژ -
- ۴۷..... انتخاب روغن ماساژ -
- ۴۹..... منابع

www.ketab.ir

سخن نویسنده

انسان می خواهد بداند برای چه زندگی می کند؟ و هدف از زندگی چیست. انسان به سرعت در می یابد که زندگی او با مادیات و هر آنچه مرتبط با جسم اوست معانمی شود، او می داند که لایق هدفی برتر و والاست.

محبوب و مقصود زندگی ما خداست، او سرچشمه همه خوبی ها و زیبایی های پایدار و پایان ناپذیر است.

یکی از دغدغه های این روزها لاغری و چربی سوزی می باشد. استفاده از گیاهان طبیعی برای کمک به چربی سوزی بدن بسیار ایمن تر از قرص های لاغری و دیگر مکمل ها می باشد. توجه داشته باشید که مهم ترین عامل در کاهش وزن و چربی سوزی یک رژیم غذایی سالم و سالم چربی همراه با ورزش روزانه می باشد.