

به نام خدا

راهنمای کامل

طب سنتی

شری اچ. کی. باکھرو

آرام

تجسم خلاق

سرشناسه	باکهر، اچ. کی. ۱۹۲۶ - م. akhru, H. K.
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای کامل طب سنتی / شری اچ کی باکهر و : جمشید هاشمی (آرام).
مشخصات نشر	: تجسم خلاق، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۵۹۲ ص.؛ مصور.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۶۱-۷۹-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: درمان طبیعی — دستنامه‌ها
شناسه افزوده	: هاشمی، جمشید، ۱۳۴۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱RZ۴۴۰ ۲/ب
رده بندی دیویی	: ۵۳۵/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۰۰-۸۵۷

مرکز پخش تجسم خلاق و ارتباط با مترجم

۸۸۳۰۲۵۲۲

شما می توانید از طریق سایت تجسم خلاق یا ارتباط مستقیم با مرکز تجسم خلاق نظرات و پیشنهاد های خود را در زمینه کتاب یا مرکز با ما در میان بگذارید. منتظر شما هستیم.

Aramgroup.ir

Arambook.ir

Aram۲۴.ir

نویسنده: شری اچ کی باکهر

مترجم: جمشید هاشمی (آرام)

ناشر: تجسم خلاق

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۲

طراح جلد: کیان ملائکه

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

توصیه:

مطالب ذکر شده در این کتاب صرف جهت مطالعه می باشد و به کار گیر سر و سرها بدو بخ مشاوری با پزشک ممکن است همراه عوارضی باشد.

در مورد مترجم:

روش های طب سنتی روش هایی بوده اند که انسان ها از دیر باز جهت درمان یا ارتقاء سلامتی از آنها استفاده می کردند و می کنند. این روش ها از طریق آزمون و خطا و از طریق خردمندی که در گذشته می زیستند پایه ریزی شده است. انقلاب پزشکی موجب شد بسیار از این روش های مفید کنار گذاشته شود و نتوانیم از آنها به نحو احسن استفاده کنیم.

در کشور ما به اندازه کافی در مورد طب سنتی و تطبیق آن با روش های کلاسیک تحقیق نشده است به همین دلیل ممکن است استفاده خودسرانه همراه با عواقب باشد. نگرش طب سنتی بر ارتقاء سلامتی، جلوگیری از بیماری و استفاده از روش های طبیعی برای از بین بردن بیماری می باشد. در درمان های کلاسیک مبنای استفاده از روش های جدید درمان و استفاده از داروهای شیمیایی می باشد.

استفاده از داروهای شیمیایی به اعتقاد طبیعت درمان ها ممکن است بیماری را به شکل دیگر نشان دهد یا بیماری را در بدن مخفی کند. به اعتقاد نویسنده کتاب بیماری، در اثر تجمع سموم در بدن ایجاد می شود. این سموم ممکن است از طریق محیط یا مواد غذایی وارد بدن گردد. روش پیشنهادی کتاب استفاده از روزه های درمانی جهت پاکسازی بدن با استفاده از آب سبزیجات و میوه ها می باشد.

به نظر منطقی می رسد که بتوان از طریق روزه جمع مواد زائد را در بدن کاهش داد و سطح سلامتی را بالا برد و از ایجاد بسیار از بیماری ها جلوگیری کرد.

لازم به ذکر است چنانچه از درمان های پیشنهادی نتیجه مطلوب دریافت نشد حتما با پزشکشان مشورت کنید.

جهت دریافت محصولات فوق با مرکز تماس بگیرید

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ۱۹. نسخه‌های شفابخش گیاهی | ۱. انرژی درمانی مقدماتی |
| ۲۰. چه کسی پنی‌را جابجا کرد | ۲. انرژی درمانی پیشرفته |
| ۲۱. قانون جذب | ۳. روان درمانی پرانایی |
| ۲۲. قدرت اعجاز انگیز اهرام | ۴. ترستال درمانی |
| ۲۳. غذای روح | ۵. محصل ممتاز |
| ۲۴. دستبندهای مغناطیسی | ۶. کندالینی و چاکراها |
| ۲۵. رهایی از کمردرد | ۷. بدن جادویی |
| ۲۶. مهارت های کاربردی زندگی | ۸. هیپنوتیزم کاربردی |
| ۲۷. قدرت | ۹. پرانا |
| ۲۸. موسیقی درمانی | ۱۰. یادگیری خلاق |
| ۲۹. تاثیر مغناطیس بر درمان بیماریها | ۱۱. حرکات انرژی‌زا |
| ۳۰. قانون طلایی جذب | ۱۲. مغناطیس درمانی |
| ۳۱. نسخه های شفابخش گیاهی | ۱۳. هنر شفای مغناطیسی |
| ۳۲. راهنمای کامل طب سنتی | ۱۴. هیپنوتیزم پیشرفته |
| ۳۳. تکنیک های یادگیری سریع و آسان | ۱۵. دستبندهای مغناطیسی |
| ۳۴. کارما | ۱۶. راز |
| ۳۵. اسرار خود هیپنوتیزمی | ۱۷. ۲۵ را طبیعی برای درمان سردرد |
| ۳۶. خود هیپنوتیزمی فوری | ۱۸. مراقبه درمانی |

مجموعه سی دی ها

- دوره تجسم خلاق ۶۰ سی دی
- دوره خود هیپنوتیزمی فوری ۳۵ سی دی
- دوره آرامش ۱۰ سی دی
- یادگیری سریع و آسان ۱۰ سی دی

فهرست

۱۰	پیش گفتار
۱۱	دکتر پی. کی. بولار
۱۲	مقدمه
۱۶	بخش اول
۱۶	درمان‌های طبیعی و شیوه‌های طبیعی درمان
۱۶	اصول و نحوه استفاده از درمان‌های طبیعی
۱۸	اصول اساسی درمان طبیعی
۱۹	درمان طبیعی در برابر سیستم‌های درمانی مدرن
۲۰	شیوه‌های درمان طبیعی
۲۲	روژه گرفتن - درمان اصلی
۲۸	حمام‌های درمانی
۲۹	تنقیه
۳۰	کمپرس سرد
۳۰	کمپرس گرم
۳۱	حمام لگن
۳۱	حمام لگن با آب سرد
۳۲	حمام لگن با آب گرم
۳۳	حمام لگن با آب خنثی
۳۳	حمام لگن با آب متناوب
۳۴	حمام ستون فقرات
۳۵	بسته ملاقه‌ای کاملاً مرطوب
۳۶	حمام پا با آب گرم
۳۷	حمام پا با آب سرد
۳۷	حمام بخار
۳۸	حمام‌های فرو رفتن در آب
۳۸	حمام فرو رفتن در آب سرد
۳۹	حمام فرو رفتن در آب با دمای تنظیم شده
۳۹	حمام فرو رفتن در آب با دمای خنثی
۴۰	حمام فرو رفتن در آب گرم
۴۱	حمام نمک فرنگی
۴۳	نیروهای درمانی زمین

۴۸	اهمیت ورزش در حفظ سلامتی و از بین بردن بیماری ها
۵۴	ارزش درمانی ماساژ
۶۲	یوگا درمانی
۸۲	نیروی درمانی رنگ ها
۸۸	خواب: احیای بدن و ذهن خسته
۹۵	بخش دوم
۹۵	سلامتی از طریق تغذیه
۹۵	تغذیه مناسب برای بدست آوردن نیرو و شادابی
۱۰۳	مغذیه های رژیم غذایی قلیایی
۱۳۶	نیروی شگفت انگیز آمین و اسیدها
۱۴۸	رموز ترکیبات غذایی
۱۵۴	ارتقاء سلامتی از طریق گیاه خواری
۱۶۰	اهمیت فیبر غذایی
۱۶۶	لسیتین - یک عنصر جوانی شگفت انگیز
۱۷۱	نقش آنزیم ها در تغذیه
۱۷۸	آب میوه درمانی
۱۸۶	مصرف جوانه ها برای داشتن تغذیه بهتر
۱۹۲	بخش سوم
۱۹۲	بیماری ها و درمان آن ها از طریق شیوه های طبیعی
۱۹۲	آکنه
۱۹۷	اعتماد به الکل
۲۰۲	آلرژی ها
۲۰۷	کم خونی
۲۱۲	التهاب آپاندیس
۲۱۶	تصلب شرایین
۲۲۰	التهاب مفاصل
۲۲۵	آسم
۲۳۰	پشت درد
۲۳۵	برونشیت
۲۳۹	سرطان
۲۴۴	آب مروارید
۲۴۹	سیروز کبد
۲۵۳	التهاب روده بزرگ
۲۵۷	سرماخوردگی
۲۶۲	ورم ملتحمه چشم

۲۶۵	پیوست
۲۷۰	شوره سر
۲۷۴	نقص در قدرت بینایی
۲۸۰	افسردگی
۲۸۶	دیابت
۲۹۲	اسهال
۲۹۶	اسهال خونی
۳۰۰	اگزما
۳۰۴	صرع
۳۰۹	ریزش مو
۳۱۴	خستگی
۳۱۸	اختلالات کیسه صفرا
۳۲۲	التهاب معده
۳۲۶	آب سیاه
۳۳۰	نقرس
۳۳۵	سردردها و میگرن
۳۴۱	بیماری‌های قلبی
۳۴۸	کلسترول بالای خون
۳۵۴	فشار بالای خون
۳۶۰	هیدروسل
۳۶۴	کمی قند خون
۳۶۸	سوء هاضمه
۳۷۲	آنفلوآنزا
۳۷۶	بی‌خوابی
۳۸۱	یرقان
۳۸۶	سنگ کلیه
۳۹۱	لوکودرما
۳۹۵	التهاب اعصاب
۳۹۹	التهاب کلیه‌ها
۴۰۳	درمان چاقی
۴۰۸	زخم دستگاه گوارش
۴۱۳	بواسیر
۴۱۶	سفید شدن پیش از موعد موها
۴۲۰	اختلالات پروستات
۴۲۴	داء الصدف

۴۲۸	پیوره
۴۳۲	روماتیسم
۴۳۷	ناتوانی جنسی
۴۴۱	سینوزیت
۴۴۶	استرس
۴۵۲	درمان لاغری
۴۵۷	التهاب زده ها
۴۶۰	سل
۴۶۵	واریس وریدها
۴۷۰	بیماری های آمیزشی
۴۷۵	بخش چهارم
۴۷۵	اختلالات زنان
۴۷۵	اختلالات قاعدگی
۴۸۲	سندروم پیش از قاعدگی
۴۸۶	مشکلات یائسگی
۴۹۱	زایمان طبیعی
۴۹۷	سقط جنین عادی
۵۰۲	نازایی زنان
۵۰۷	لوکوره
۵۱۲	التهاب رحم
۵۱۶	افتادگی رحم
۵۲۰	التهاب واژن
۵۲۵	خارش فرج
۵۲۹	هیستری
۵۳۵	گواتر
۵۴۰	بخش پنجم
۵۴۰	سایر بیماری ها
۵۴۰	وبا
۵۴۵	التهاب پوست
۵۴۹	فتق هیاتال
۵۵۳	کرم های روده ای
۵۵۸	مالاریا
۵۶۲	سیاه سرفه
۵۶۶	بوی بد دهان
۵۷۰	سرخک

۵۷۴		أریون
۵۷۷		ذات الجنب
۵۸۱		ذات الریه
۵۸۵		گلو درد
۵۸۹		التهاب مثانه

www.ketab.ir

پیش گفتار

برای افرادی که از نیروی درمانی شگفت انگیز طبیعت حمایت می کنند و آن را به رسمیت می شناسند، همچون دوست عزیز و قابل احترام من شری ایچ. کی. باکھرو^۱ و کارورزان پیرو او، طبیعت درمانی شیوهای از زندگی است. طبیعت درمانی فلسفه و علم مشخصی است که این باور قدیمی را استحکام می بخشد که می توان از طریق اجزایی که آزادانه در طبیعت وجود دارند به درمان بیماری ها و احیای دوباره سلامتی پرداخت.

شری ایچ. کی. باکھرو که مقالات زیادی را درباره بیماری های مختلف و درمان آن ها از طریق درمان های طبیعی در روزنامه ها و مجلات برجسته نوشته است دارای سه کتاب درباره موضوع درمان های طبیعی می باشد: رسیدن به سلامتی از طریق راه های طبیعی، «درمان از طریق رژیم غذایی برای بیماری های شایع، و غذاهایی که شفا بخش هستند». همه این سه کتاب به خوبی مورد استقبال عموم قرار گرفته است. اخیراً خبری در روزنامه ها درباره یک خواننده معروف فرانسوی به نام رایک زارای^۲ به چاپ رسید که هرگز از طبیعت درمانی استفاده نکرده بود، اما باور او، بر اساس تجربه شخصی اش، او را به سمت استفاده از گیاهان و طبیعت درمانی سوق داده بود. چندی پیش، ماشین رایک به دلیل دید ضعیف در هوای مه آلود از جاده خارج شد و او با سانحه بسیار شدیدی مواجه شد به طوری که هنگامی که او را از لاشه ماشین بیرون آوردند، ۴ تا از مهره هایش شکسته بود و یکی از آن ها از بین رفته بود. پزشکان بر این باور بودند که او دیگر نمی تواند بدون عصا راه برود.

آنچه که مشکلات او را دوچندان می کرد این بود که او از کمبود کلسیم نیز رنج می برد. سرانجام، او از یک متخصص هومیوپاتی

۱- Shri H. K. Bakhru

۲- Rike Zarai

برجسته درخواست کمک کرد. برای درمان، کمپرس‌های خاک رس به طور مخفیانه وارد بیمارستان شدند و رایک آن‌ها را به طور منظم بر روی پشتش قرار داد. هنگامی که رایک بهبود شگفت انگیز خود از بیماری‌اش را نه به واسطه مهارت و کاربلدی جراح خود، بلکه به کمپرس‌های خاک رس نسبت داد، این کار باعث عصبانیت و خشم جراح معالج او شد. رایک بعدها با اشتیاق زیادی به مطالعه گستردتر درمان‌های طبیعی پرداخت.

او دو کتاب به نام‌های «Ma Medicine Naturelle» و «her secrets Naturelle» نوشت. ۲۸۰/۰۰۰ کپی از کتاب نخست فروخته شد. هر دو کتاب قلمروی جهان پزشکی را به چالش طلبیدند.

کتاب جدید شری ایچ. کی. باکهر «راهنمای کامل طب سنتی» نام دارد. این کتاب شیوه‌هایی را ارائه می‌دهد که در صورت پیروی از آن‌ها احیای انرژی و افزایش سرزندگی و نشاط در بدن و رضایت بیشتر از زندگی را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

نویسنده بر این باور است که مصرف غذای مناسب می‌تواند معجزه کند و دارای نیروی درمانی شگفت انگیزی است. تغذیه مشکل اساسی زندگی انسان است. این کتاب را می‌توان همچنین «بازگشت به طبیعت» نیز نامید.

هدف طبیعت درمانی نیرو بخشیدن و تحریک کردن مکانیسم‌های درونی و بازگرداندن عملکرد و ساختار سلامتی به بدن است. انسان می‌تواند از طریق تنظیم صحیح خوردن، آشامیدن، تنفس کردن، حمام کردن، پوشیدن، کار کردن، فکر کردن و سایر فعالیت‌های اجتماعی به شکل طبیعی و نرمال از سلامتی کامل بهره ببرد.

من برای شری ایچ. کی. باکهر موفقیت زیادی را در چاپ این کتاب آرزو می‌کنم.

دکتر پی. کی. بولار

مقدمه

ممکن است این سوال در ذهن شما شکل بگیرد که چگونه یک عضو روابط عمومی می تواند کتابی درباره درمان های طبیعی بنویسد؟ جواب به این سوال ساده است: رسیدن به سلامتی کامل نه فقط مشغله ذهنی پزشکان، بلکه مشغله ذهنی همه انسان ها می باشد. مهم تر از آن، به دلیل نارسایی های سیستم پزشکی مدرن من خودم برای سال های متمادی از بیماری های گوناگونی رنج می بردم. در کمال ناامیدی، برای رسیدن به سلامتی من با اشتیاق مطالعه خودم را درباره شیوه های طبیعی درمان بیماری ها شروع کردم. عمل کردن به شیوه های درمان طبیعی در مورد من بسیار موثر افتاد به طوری که من به بررسی استفاده از این شیوه ها برای چندین بیماری دیگر نیز روی آوردم. آنچه که به عنوان یادداشت های صرف شروع شد به تدریج به مقاله های کاملی درباره موضوع درمان بدون استفاده از داروها، تبدیل شد که چندین مورد از آن ها در مجله «تایمز اقتصادی» به چاپ رسید. واکنش خوانندگان این روزنامه به این مجموعه مقالات شگفت انگیز بود و چندین تن از آن ها پیشنهاد دادند که این مقاله ها به شکل کتابی جمع آوری شود تا افراد بیشتری بتوانند از آن استفاده کنند. کتاب «سلامتی از طریق راه های طبیعی» نتیجه این پیشنهادها شد. این کتاب علاوه بر کتاب دوم من با عنوان «درمان از طریق رژیم غذایی برای بیماری های عمومی» که سه سال بعد به چاپ رسید مورد توجه مطبوعات و مردم قرار گرفت. این حقیقت به همراه محبوبیت فوق العاده زیاد مقالات من درباره سلامتی، تغذیه و درمان های طبیعی که در چندین مجله و روزنامه معتبر به چاپ رسید مرا مجبور کرد تا کتاب جامعی را درباره درمان های طبیعی تحت عنوان حاضر برای استفاده عموم مردم بنویسم.

معمولاً گفته می شود که تجربه قانع کننده ترین دلیل برای اثبات هر چیزی است، در نتیجه من می خواهم تا با توضیح جزئیات تاریخچه بیماری هایم و چگونگی غلبه بر آن ها با استفاده از درمان های طبیعی این کتاب را آغاز کنم. در سن ۱۶ سالگی، به طور همزمان من دچار دو

بیماری حاد ذات الجنب، و حصبه، شدم. این بیماری‌ها به مدت حدوداً ۴۵ روز طول کشید و آنقدر مرا ضعیف کرد که مجبور شدم به توصیه پزشکان به مدت یک سال درس و مدرسه را کنار بگذارم.

هنگامی که دچار مشکلات تنفسی و سوزش معده نیز شدم، بهبود من از این دو بیماری تدریجی و نه کامل بود. در سن ۲۸ سالگی، وضعیت سلامتی‌ام هنگامی وخیم‌تر شد که در ساعات اولیه یک روز کاملاً گرم در ماه می بعد از آنکه در سراسر شب گذشته‌اش از سوزش شدید معده رنج برده بودم دچار سکنه مغزی نیز شدم. این سکنه نیمه چپ بدنم را کاملاً سنگین و ضعیف کرد و پزشکان مرا به پیش یک جراح مغز و اعصاب معروف که به نامور مغزی مظنون شده بود ارجاع دادند. برای تقریباً دو ماه، با ناامیدی در بخش مراقبت‌های ویژه یک بیمارستان معروف بستری شدم و چندین آزمایش بر روی من انجام شد. در عین حال، در اطراف خود افرادی را می‌دیدم که چندین عمل جراحی ناموفق مغز را انجام داده بودند که هیچ نتیجه‌ای جز مرگ برای آن‌ها به همراه نداشت. سرانجام، متخصص من تصمیم گرفت تا حفرة‌هایی را بر روی جمجمه‌ام برای برداشتن اشعه ایکس از مغزم که قبلاً با عدم موفقیت انجام شده بود ایجاد کند و حتی در صورت نیاز دست به عمل جراحی نیز بزند. خوشبختانه، متخصص من باید در یک کنفرانس پزشکی در جای دیگری حضور پیدا می‌کرد و بنابراین، به دستیارش دستور داده بود تا شیوه جدید آنژیوگرافی مغزی را آزمایش کند. هنگامی که اشعه‌های ایکس نیز هیچ چیز غیرطبیعی را نشان ندادند، من از بیمارستان مرخص شدم، اما این تجربه وحشتناک مرا به انسانی کاملاً عصبی و در لب و داغون تبدیل کرد.

با این حال، این انتهای ماجرا نبود. من یک آزمایش سولفات باریم نیز انجام دادم که نشان داد که دئودنیت مزمن ممکن است زخم اثنی عشر مزمن باشد. داروهای گوناگونی برای درمان این بیماری تجویز شد و ضعف و سنگینی دائمی بخش چپ بدن شرایط مرا بدتر از قبل نیز کرد. من برای سه سال این شرایط را تحمل کردم تا اینکه درد و سنگینی طرف چپ بدنم به شکل معجزه آسایی بوسیله یک طالع‌بین درمان شد: اما هیچ

درمانی نتوانست مرا از شر ترش کردن معده، دردهای شکمی و اختلالات گهگاه شدید معده نجات دهد. آزمایش ها گهگاهی دئودنیت و زخم اثنی عشر مزمن را تأیید می کردند. یک آزمایش سولفات باریم که در سن ۳۹ سالگی بر رویم انجام شد بیماری ام را فتق و زخم های مری^۱ گوارشی تشخیص داد.

در عین حال، در سن ۴۵ سالگی، به دنبال یک چک آپ به دلیل وجود درد در سمت چپ قفسه سینه ام، یک متخصص معروف قلب مرا یک بیمار قلبی تشخیص داد. بعد از این چک آپ، این پزشک متخصص داروهای سنگین و رژیم غذایی را برایم تجویز کرد که وضعیت سلامتی ام را کاملاً بدتر کرد و منجر به بی خوابی و کاهش ۱۵ کیلوگرمی وزنم شد. دو سال بعد، بعد از مشورت با یک متخصص معروف قلب دیگر فهمیدم که هیچ نشان های از مشکل قلبی در من وجود ندارد، اما او وجود فتق و مشکلات معده ای را درست تشخیص داد. فقط خدا می داند که کدام تشخیص صحیح بود: سپس، به شکل پشت سرهم دچار یک سری از بیماری ها شدم: اسپاندیلولیزیس^۲، درد ماهیچه ها، پشت درد و بزرگ شدن پروستات. در درمان همه این بیماری ها، علیرغم مصرف مقادیر زیادی دارو، به ویژه آرام بخش ها، قرص های آنتی اسید و مسکن ها، اما سیستم مدرن پزشکی نتوانست هیچ درمانی را برای من به همراه داشته باشد.

در تمامی این مدت، من از شیوه های طبیعی درمان که از سن ۳۰ سالگی بر روی آنها مطالعاتی انجام داده بودم و به برخی از آنها نیز گهگاهی عمل می کردم آگاه بودم. با این حال، به دلیل وابستگی شدیدم به داروها جرات نداشتم تا با تمام وجود از آنها استفاده کنم. در سن ۵۵ سالگی، تصمیم جدی گرفتم که مصرف دارو را کنار گذاشته و به شیوه های طبیعی درمان پناه ببرم. من شروع به جمع آوری و مطالعه اطلاعات زیادی درباره این موضوع کردم و همچنین با متخصصان طبیعت

۱- oesophageal

۲- spondylolysis

درمانی نیز مشورت کردم. من در رژیم غذایی و نوع زندگی خود تغییرات شگرفی به وجود آوردم و شروع به استفاده از قوانین طبیعی کردم. من زودتر از آنچه که فکرش را می‌کردم به نتیجه رسیدم و الان در سن ۶۴ سالگی، با افتخار اعلام می‌کنم که نوه نه ساله‌ای دارم، احساس سلامتی بیشتری می‌کنم و همه این‌ها را مدیون پناه بردن به درمان‌های طبیعی هستم. و همه این‌ها در حالی بود که در سن ۲۸ سالگی در حالی که یک فرزند یک ساله داشتم مشغول دست و پنجه نرم کردن با مرگ بودم. البته، ادعا نمی‌کنم که از تمامی بیماری‌هایم درمان شده‌ام، بلکه می‌گویم که توانستم بیماری‌هایم را تا حد قابل توجهی کنترل کرده و بدون توسل به استفاده از داروها بسیاری از دردهایم را درمان کنم. مطمئن هستم که موفقیت‌م در کنترل چند بیماری وحشتناک برای آن دسته از خوانندگانی که از بیماری‌های گوناگونی رنج می‌برند و به مزایای استفاده از شیوه‌های طبیعی درمان که در این کتاب مطرح می‌شود دل‌بسته‌اند نوعی الهام محسوب می‌شود.

بخش اول

درمان های طبیعی و شیوه های طبیعی درمان

اصول و نحوه استفاده از درمان های طبیعی

طبیعت درمان می کند نه پزشک.

- بقراط

درمان طبیعی شیوه موثر درمانی است که هدف آن از بین بردن علت اصلی بروز بیماری ها از طریق استفاده منطقی از اجزایی است که آزادانه در طبیعت وجود دارند. درمان طبیعی فقط یک سیستم درمانی نیست، بلکه هماهنگ با نیروهای مهم موجود در بدن یا اجزای طبیعی که بدن انسان را تشکیل می دهند شیوه زندگی است. این شیوه درمانی انقلاب بزرگی در هنر و علم زندگی انسان به وجود آورده است. اگرچه منشأ واژه «طبیعت درمانی» نسبتاً جدید است، اما اساس فلسفی این روش و چند شیوه درمانی آن قدیمی هستند. این شیوه درمانی در مصر باستان، یونان و روم انجام می شده است. بقراط، پدر علم پزشکی (۴۶۰-۳۵۷ قبل از میلاد مسیح) به شدت از آن حمایت می کرد. امروزه مشخص شده است که هندوستان در گذشته های بسیار دور در سیستم های درمان طبیعی نسبت به سایر کشورها پیشرفته تر بوده است. اشاراتی در کتاب های مقدس قدیمی هندوستان درباره استفاده گسترده از عوامل درمانی شگفت انگیزی همچون هوا، زمین، آب و خورشید وجود دارد. حمام های بزرگ تمدن ایندوس ولی^۱ که در موهن جودارو^۲ در سیند قدیم کشف

۱- Indus Valley

۲- Mohenjodaro