

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



میر المؤمنین حضرت علی (علیه السلام):

«...الْعِلْمُ خَيْرٌ مِنَ الْمَالِ، الْعِلْمُ يَحْرُسُكَ وَأَنْتَ تَحْرُسُ الْمَالَ.»

«دانش، بهتر از ثروت است. علم نگاهبان توست؛ اما تو انباردار ثروتی.»

نهج البلاغه، حکمت ۱۴۷

سرشناسه : اقارب پرست، محمدمحسن،
عنوان و نام پدیدآور : ۴۰۰ درمان خانگی ۴۰ بیماری شایع با رویکرد طبیعی درمانی [کتاب]
/مؤلف محمدمحسن اقارب پرست.
وضعیت ویراست : ویراست ۲.
مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۹۶ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی).
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۸۰۹-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : چاپ چهارم.
یادداشت : در ویراست قبلی تحت عنوان:
"درمان های خانگی ۴۰ بیماری شایع با رویکرد طبیعی، درمانی" منتشر شده است.
عنوان دیگر : درمان های خانگی ۴۰ بیماری شایع با رویکرد طبیعی، درمانی.
عنوان گسترده : چهارصد درمان خانگی ۴۰ بیماری شایع با رویکرد طبیعی درمانی.
موضوع : درمان طبیعی — به زبان ساده
موضوع : Naturopathy — Popular works
موضوع : پزشکی سنتی
موضوع : Traditional medicine
موضوع : گیاهان دارویی
موضوع : Herbs — Therapeutic uses
رده بندی شنگره : RZ۴۴۰
ردیف دیوید : ۶۱۵/۵۳۰
شماره کتاب ملی : ۵۷۴۵۶۱۲

عنوان : ۴۰۰ درمان خانگی ۴۰ بیماری شایع با رویکرد طبیعی درمانی
نویسنده: دکتر محمد محسن اقارب پرست
ناشر: انتشارات تیمورزاده
مدیر تولید فرهنگی: نجمه سسین زار
مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی سده محمدی
طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (میدان نلامی)
کتاب آرا: هدی عزیزاده طاری
شمارگان ویراست پیشین (چاپ اول تا سوم): ۱۳۰۰ نسخه
نوبت چاپ : ویراست دوم - ۱۳۹۸
شمارگان : ۱۶۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۸۰۹-۴
بهها: ۱۳ هزار تومان

www.Teimourzadeh.com

e-mail: info@teimourzadeh.com



teimourzadehpub



تنها کتاب فروشی انتشارات تیمورزاده:

بلوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر - شماره ۶۸

تلفن: ۸۳۳ ۸۳ - ۰۲۱ دورنگار: ۱۲ ۱۱ ۹۷ ۸۸



۱.....	توصیه‌های عمومی
۳.....	توصیه‌های عمومی به صفراوی‌ها (طبايع گرم و خشک)
۴.....	توصیه‌های عمومی به دموی‌ها (طبايع گرم و تر)
۴.....	توصیه‌های عمومی به بلغمی‌ها (طبايع سرد و تر)
۵.....	توصیه‌های عمومی به سودایی‌ها (طبايع سرد و خشک)
۲۵.....	پروستاتیت (خوش خیم)
۲۶.....	چربی خون
۲۷.....	کم‌خونی
۲۸.....	کمبود کلسیم
۲۹.....	بوی عرق بدن
۳۱.....	جوش صورت
۳۲.....	چین و چروک پوست
۳۳.....	زخم‌ها یا خراش‌های پوستی
۳۴.....	ریزش مو
۳۶.....	زگیل
۳۷.....	سوختگی
۳۷.....	شوره سر
۳۸.....	کهیر و اگزما
۳۹.....	گزش حشرات
۴۰.....	میخچه
۴۰.....	اضطراب
۴۱.....	خستگی (و یا خواب زیاد)
۴۳.....	نپش قلب
۴۳.....	ماین رگ‌های پا
۴۴.....	سردرد
۴۵.....	دلیه
۶.....	سرماخوردگی
۸.....	أنفلوآنزا
۹.....	سینوزیت
۱۰.....	سرفه
۱۱.....	گوش درد
۱۲.....	دندان درد
۱۳.....	بوزخ زبان
۱۳.....	خوش سر دل (درد معده، ترش کردن)
۱۵.....	بیماری توارشی
۱۶.....	بیماری‌های کبد
۱۷.....	سکسجه
۱۷.....	یبوست
۱۹.....	شقاق
۱۹.....	گرفتگی عضلات
۲۲.....	کمردرد مزمن
۲۲.....	پادرد
۲۲.....	زانودرد
۲۳.....	ضرب‌دیدگی
۲۴.....	نقرس
۲۴.....	عفونت ادراری بانوان

۴۶.....	ضمیمه (۱) فهرست طبایع میوه‌ها و غذاها
۴۸.....	ضمیمه (۲) طرز تهیه آش‌های طبی
۵۰.....	ضمیمه (۳) رژیم پاکسازی
۵۱.....	ضمیمه (۴) دستور تنفس طبی
۵۱.....	ضمیمه (۵) داروی سیر و لیموترش
۵۳.....	ضمیمه (۶) انواع چای‌های سنتی ایرانی
۵۷.....	ضمیمه (۷) طرز تهیه چای سنتی ایرانی
۵۸.....	ضمیمه (۸) دستور تهیه ماء‌الشعیر طبی
۵۹.....	ضمیمه (۹) گزیده‌ای از ارکان و مزاج‌ها
۶۳.....	ضمیمه (۱۰) رساله ذهبیه امام رضا(ع)
۶۹.....	ضمیمه (۱۱) مزاج‌های گرم و تر
۷۱.....	ضمیمه (۱۲) مزاج‌های گرم و خشک
۷۵.....	ضمیمه (۱۳) مزاج‌های سرد و خشک
۷۷.....	ضمیمه (۱۴) مزاج‌های سرد و تر
۷۹.....	ضمیمه (۱۵) توصیه‌های حاملگی
۸۱.....	منابع



پیش گفتار

ابن بوشتار را با حدیثی زیبا از پیامبر عزیزمان آغاز می‌کنم:

خود را مداوا (درمان) کنید، زیرا خداوند هیچ دردی را نیافریده، مگر آنکه هم‌اکنون برای شما درمان نیز فرستاده است، به جز مرگ که درمانی ندارد»^۱.

مدتها بعد که من در استم چاره‌ای بیندیشم تا از مراجعه بیماران به مراکز درمانی و به سرگردانی آنها تا حد ممکن و معقول بکاهم، البته به قدر وسع و تقصیر. زیرا بر من پس از ۱۲ سال کار طبابت آن است که اکثریت مردم به پزشک، نیاز ندارند و خود می‌توانند آستین همت بالا بزنند و گلیم سلامت خود را از گرداب بیماری‌ها بیرون کنند.

ابتدا از بروشورهای کوچک در فضاهای آموزشی و مطاب آغاز کردم اما تقاضای زیاد مراجعان، مرا برای توسعه بیشتر کار تشویق کرد. البته علتی دیگر نیز من را به این حرکت سرشار داد که در زیر اشاره‌ای کوتاه به آن دارم:

می‌دانیم در کشورهای دیگر بیماران ابتدا به پزشک خانوادگی (یا به یک پزشک عمومی است) مراجعه می‌کنند و در صورتی که او صلاح بداند آنها را به متخصص ارجاع می‌دهد. در همین فاصله زمانی شروع بیماری و مراجعه به متخصص، بسیاری از بیماران بهبود می‌یابند و نیازی به درمان‌های سنگین و عجیب و غریب پیدا نمی‌کنند.

۱. قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: تَدَاوَوْا، فَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ دَوَاءً إِلَّا السَّامَ، فَإِنَّهُ لَا دَوَاءَ لَهُ (بحار الأنوار ج ۵۹، ص ۶۶ باب ۵۰)