

دیابت و فشار خون: پیشگیری و درمان

باریکرد استفاده از طب سنتی و گیاهان دارویی

www.ketab.ir

دی.آر. کالا

نویسندگان

سانجی کالا

دکتر هیرن کالا

ترجمه

دکتر شراره نجفیان

دکتر رضا طباطبایی

سرشناسه	گالا، دیرن : Gala, Dhiren
عنوان و نام پدیدآور	دیابت و فشارخون : پیشگیری و درمان با رویکرد استفاده از طب سنتی و گیاهان دارویی : پیشگیری و درمان با رویکرد استفاده از طب سنتی و گیاهان دارویی/نویسندگان دیرن گالا، دی.آر. گالا، سانجای گالا؛ مترجمین شراره نجفیان، رضا طباطبایی.
مشخصات نشر	مشهد: سخن گستر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۸۴ص: مصور، جدول.
شابک	978-622-295-031-6
یادداشت	Diabetes, high Blood Pressure عنوان اصلی:
عنوان دیگر	پیشگیری و درمان با رویکرد استفاده از طب سنتی و گیاهان دارویی.
موضوع	دیابت
موضوع	Diabetes
موضوع	دیابت -- پیشگیری
موضوع	Diabetes -- Prevention
موضوع	دیابت -- درمان جایگزین
موضوع	Diabetes -- Alternative treatment
موضوع	فشار خون زیاد
موضوع	Hypertension
موضوع	فشار خون زیاد -- پیشگیری
موضوع	Hypertension -- Prevention
موضوع	فشار خون زیاد -- درمان جایگزین
موضوع	Hypertension -- Alternative treatment
موضوع	پزشکی سنتی
موضوع	Traditional medicine
موضوع	گیاهان دارویی
موضوع	Medicinal plants
شناسه افزوده	گالا، دانیال
شناسه افزوده	Gala, Dhanial
شناسه افزوده	گالا، سانجای
شناسه افزوده	Gala, Sanjay
شناسه افزوده	نجفیان، شراره، مترجم
شناسه افزوده	Sharareh, Najafian
شناسه افزوده	طباطبائی، رضا، (مترجم)
رده بندی کنگره	۶۶۰ RC
رده بندی دیویی	۴۶۲/۶۱۶

دیابت و فشار خون: پیشگیری و درمان با رویکرد استفاده از طب سنتی و گیاهان دارویی
 نویسندگان: دکتر هیرن گالا، سانجی کالا و دی.آر. گالا
 ترجمه: دکتر شراره نجفیان، دکتر رضا طباطبایی

چاپ اول / ۱۴۰۰

جلد ۱۰۰۰

چاپ البرز

تومان ۴۵۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۵-۰۳۱-۶



ناشر: سخن گستر

مشهد- خیابان ابن سینا- بین ابن سینا ۱ و ۳- ساختمان اطبا /

تلفن: ۵۱۳۸۴۳۹۹۵۵

۰۹۱۵۷۹۸۹۹۴۸

۱۳	بخش اول / دیابت
۱۵	فصل اول: مقدمه‌ای بر دیابت
۱۹	فصل دوم: دیابت چیست؟
۲۵	فصل سوم: مشکلات تنفسی ناشی از ابتلا به دیابت
۳۹	فصل چهارم: دلایل ابتلا به دیابت
۴۷	فصل پنجم: نشانه‌های دیابت
۵۱	فصل ششم: تشخیص دیابت
۶۳	فصل هفتم: درمان دیابت
۱۱۱	فصل هشتم: پیشگیری از دیابت
۱۱۳	فصل نهم: مراقبت از پوست و پا
۱۱۹	فصل دهم: زندگی با دیابت

۱۲۷	بخش دوم / فشار خون بالا
۱۲۹	فصل یازدهم: مقدمه
۱۳۳	فصل دوازدهم: فشارخون به چه معناست؟
۱۳۹	فصل سیزدهم: دلایل ابتلا به فشار خون بالا
۱۴۷	فصل چهاردهم: مشکلات ناشی از فشار خون بالا

فصل پانزدهم: فشار خون بالا: نشانه‌ها و تشخیص.....	۱۵۳
فصل شانزدهم: درمان فشار خون بالا.....	۱۵۷
فصل هفدهم: پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا.....	۱۶۹
جداول ضمیمه.....	۱۷۳

مقدمه

به نام خدای علیم و حکیم

در گردش روزگار و دور زمان، همواره فرهیختگان ایران و ادب پروران دانش پژوه به یاد خداوند جان و خرد، مردانه و استوار گام در راه سبز علم و عشق و ایمان نهاده‌اند تا این باور، تصویری نغز و جان‌پور و عملی یابد که:

«ز نیرو بود مردان راستی ز سستی کزی زاید و کاستی»

و مظهر عاملان صادق به این فرمایش خدایی بزرگان دین باشند که: «حفظ سلامتی از جمله واجبات است»

بی تردید زیبا درخت توانایی و دانایی، در سایه‌ی سلامت جسم و جان، بالنده خواهد شد. ما نیز به لطف الهی با این کتاب گامی هر چند کوتاه برداشته ایم در راستای ارائه راهکارهای عملی و کاربردی برای کسب شادابی و تندرستی با تلفیقی از طب سنتی و نوین.

این خدمت ناچیز با بضاعتی اندک به مثابه‌ی «برگ سبزیست تحفه‌ی درویش» و پیشکش و هدیه‌ای به جامعه‌ی انسانی، به ویژه سرفرازان خدایاوار و علم یاور ایرانی. سپاسگزار خواهیم شد اگر ما را از نظرات ارزشمند خود بهره‌مند سازید.

دکتر شراره نجفیان

دکتر رضا طباطبایی