

خدایا!

بیا در دما چه کنم؟

www.ketab.ir

زبیده خدائی

خدائی، زبیده، ۱۳۳۶ -

خدایا با دردها چه کنم؟ / زبیده خدائی. - قم: قلم زنان، ۱۳۹۰.

۳۱۲ ص. ISBN 978-600-92376-7-8 : ۳۸۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. زنان - بیماری‌ها. ۲. زنان - بیماری‌ها - درمان. ۳. سلامتی - تأثیر تغذیه. ۴. تغذیه.

۵. تغذیه - جنبه‌های مذهبی - اسلام. الف. عنوان.

۶۸۸/۱

خ ۴ / ۱۰۱ RG

۲۱۵۸۶۳۱

۱۳۹۰



خدایا با دردها چه کنم؟

مؤلف: زبیده خدائی

ویراستار: مقدادی

ناشر: انتشارات قلم زنان

حروفچینی: سبکاد

چاپ: نهضت

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۰

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۷۶-۷-۸ ISBN : 978-600-92376-7-8

مرکز پخش:

◀ قم، خیابان سمنیه، میدان معلم، کوچه شماره یک، پلاک ۵۹

تلفن: ۷۸۳۹۶۰۰۵ تلفکس: ۷۸۳۱۷۶۷ همراه: ۰۹۱۲۷۴۶۰۹۶۱

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

فهرست مطالب

۱۹		سیاسی خالصانه
۲۱		انگیزهٔ نگارش
۲۳		سراغاز
۲۶		اعتراف پوشکان و متخصصان
۲۶		خاطرات مانای تحقیق و تبلیغ
۳۱		توفیق‌های حیرت‌انگیز گذشته‌نگار

فصل اول : ارتقاء سلامتی زنان و دختران

۳۴		تعریف سلامتی و بهداشت
۳۶		بهداشت در اسلام
۳۷		حکمت بیماری از منظر دین
۳۹		چگونگی خلقت انسان
۴۰		۱- تغذیه روح افلاکی
۴۱		نماز مهم‌ترین غذای روح
۴۲		یاد خدا، بهترین کنترل‌کنندهٔ هیجانات
۴۴		چرایی طرح سلامت بانوان
۴۶		قرآن و سلامت زنان
۴۷		چگونگی دست‌یابی به سلامت معنوی زنان



۴۸	الف - عفاف
۴۹	ب - حجاب
۵۰	ج - ازدواج
۵۱	روش شفایابی با طهارت روحی
۵۱	۱- ذکر خدا
۵۲	۲- نماز
۵۲	۳- قرائت قرآن
۵۳	۴- انسان و عشق به همنشینی با بزرگان
۵۳	۵- نامه ای عاشقانه و صمیمانه
۵۴	۶- تأثیر تخریبی گناه
۵۵	۷- رعایت حریم الهی
۵۵	۸- احیاء فرهنگ حياء و پاکدامنی
۵۵	۹- روزه گرفتن
۵۶	۱۰- توبه ترمیم کننده آسیب های روحی
۵۷	۲- تغذیه جسم خاکی
۵۸	سوک نامه تغذیه مدرن
۶۰	اصول بنیادین تغذیه در اسلام
۶۱	بایسته های دینی در تغذیه
۶۳	روش شفایابی در سلامت جسم
۶۳	این شاه کلیدها را به خاطر بسپارید
۶۳	۱- آشتی دادن طبع خود با مزاج طبیعت
۶۷	۲- غذاهای گیاهی را صدر نشین کنیم
۶۹	۳- شما را به قداست سلامتی سوگند
۷۳	۴- طبیعت تامین کننده سلامتی
۷۵	وظیفه شرعی در حراست از سلامتی



۷۶	فصل دوم : پاسداری از گنجینه‌های سلامتی
۷۷	خوراکی‌های شفا بخش در وعده صبحانه
۷۸	فهرستی از صبحانه‌های انرژی بخش
۷۸	۱- هلیم، غذای حلم و بردباری
۸۰	۲- تخم مرغ، از بهترین‌ها
۸۳	۳- توفانی‌ها، فیروبخش و پر هزینه
۸۴	۴- کاجی یا قویماق، ساده و کم هزینه
۸۵	۵- دیگر خوردنی‌های سنتی در صبحانه
۸۶	فهرستی از نهارهای متنوع و انرژی‌زا
۸۶	۱- آب گوشت، شاهکار تغذیه سنتی ایران
۸۸	۲- کوفته، کامل‌ترین غذا
۹۰	۳- کالجوش، قوام بخش استخوان‌ها
۹۱	۴- فسنجان، دیگر هنر ایرانیان
۹۲	۵- اشکنه یا سوقان سو، ساده و سریع
۹۳	عصرانه، سوختگیری دوباره بدن
۹۳	بهار فصل خوردنی‌های معتدل
۹۴	تابستان فصل شربت‌های شفا بخش
۹۵	پاییز فصل میوه‌های بهشتی
۹۶	زمستان فصل آش‌های هوسانه
۹۷	غذاهای شب هنگام در وعده شام
۹۸	فهرستی از غذاهای ساده در شب
۹۸	۱- تاس کباب، غذای رنگین
۹۹	۲- شامی آرد نخودچی، غذای خون‌ساز
۱۰۰	۳- کوکوی سبزی، زینت بخش سفره‌ها



۶ ۴- بُرانی اسفناج و کنگر، ساده و پرفایده ۱۰۲

۵- دلمه‌های ایرانی، هنر کدبانوی ایرانی ۱۰۳

۱۰۴ وظیفه شرعی در مصرف تخم مرغ و کشمش ۱۰۴

فصل سوم : ماهریزش زنان و دختران ۱۰۷

۱۰۷ آشنایی با دستگاه تناسلی زنان ۱۰۷

۱۱۱ زنان عصاره آرامش و طراوت زندگی ۱۱۱

۱۱۲ حمایت ویژه اسلام از دختران ۱۱۲

۱۱۳ زن در کلام بزرگان تاریخ ۱۱۳

۱۱۴ عنایت خاص اسلام به دختران ۱۱۴

۱۱۵ حیض چیست؟ ۱۱۵

۱۱۵ عادت ماهیانه ویژگی زنان و دختران ۱۱۵

۱۱۷ راز حرمت همبستری در حال حیض ۱۱۷

۱۲۰ وظیفه شرعی در همبستری هنگام حیض ۱۲۰

فصل چهارم : بلوغ دختران یا آغاز دوران حیض ۱۲۲

۱۲۴ بلوغ در اسلام ۱۲۴

۱۲۵ انواع بلوغ زودرس ۱۲۵

۱۲۶ مشکلات بلوغ زودرس ۱۲۶

۱۲۷ جلوگیری از بلوغ زودرس ۱۲۷

۱۲۷ روش شفایابی در بلوغ زودرس ۱۲۷

۱- حمایت از بازی‌های کودکان ۱۲۷

۲- از بذل محبت دریغ نکنید ۱۲۹

۳- تغذیه کافی ۱۲۹



۱۳۱	۴- نقش لباس در روند بلوغ
۱۳۱	۵- خواب و بیداری فرزندان را جدی بگیریم
۱۳۲	۶- حجامت تخلیه کننده هیجانات جنسی
۱۳۲	۷- ایجاد فضای سالم و با نشاط
۱۳۲	۸- اهمیت پوشش والدین در منزل
۱۳۳	از بی نظمی در عادت ماهیانه دختران نگران نباشید
۱۳۴	وظیفه شرعی در سن بلوغ
۱۳۷	فصل پنجم: سندرم پیش از قاعدگی (pms)
۱۳۸	دنیای غرب و سندرم
۱۴۰	اسراری شنیدنی از امپراطور بریتانیا
۱۴۱	سندرم در میان زنان ایرانی
۱۴۲	روش شفا یابی در سندرم PMS
۱۴۲	۱- پاسداری از نعمت سلامتی
۱۴۲	۲- احیای فرهنگ ازدواج آسان
۱۴۳	۳- پاسخ به حس زیبای مادری
۱۴۳	۴- غذاهای حاوی ویتامین B
۱۴۳	۵- ورزش درمانی شیوه‌ای موفق
۱۴۳	۶- ماساژ درمانی و بادکش
۱۴۴	۷- دم نوش‌های مناسب در سندرم
۱۴۴	۸- سنت‌های گذشتگان را پاس بداریم
۱۴۴	۹- یاری و همراهی اعضای خانواده
۱۴۴	۱۰- پرهیز از استحمام در زمان قاعدگی
۱۴۵	وظیفه شرعی در مصادیق سندرم



فصل ششم : دردهای دردناک دیسمنوره

رحمت خدا بر مادر بزرگها ۱۴۸

سه گام مؤثر جهت رهایی از دردها ۱۵۰

۱- اصلاح طرز تفکر در مسئله عادت ماهیانه ۱۵۰

۲- عدم استفاده از خوراکی‌هایی با مزاج سرد ۱۵۰

۳- افزایش آموزش بهداشت ۱۵۱

روش شفایابی در دردهای قاعدگی ۱۵۲

۱- معجون سحر آمیز و گوارای گیاهی ۱۵۲

۲- تأثیر سریع دارچین بر دردهای عادت ماهیانه ۱۵۳

۳- دم کرده زعفران، مسکنی طبیعی ۱۵۴

۴- چای کوهی آرام بخش دردهای قاعدگی ۱۵۵

۵- تخم شوید، زه کش رحم ۱۵۶

۶- تنظیم و تعادل هورمون‌ها با خواب و غذای مناسب ۱۵۶

۷- ماساژ دنبالچه و اتو کشی ۱۵۷

۸- درمان عفونت‌های رحمی ۱۵۷

۹- ازدواج به موقع ۱۵۸

۱۰- باد کش از ناحیه باسن و زیر سینه‌ها ۱۵۸

وظیفه شرعی در دردهای قاعدگی ۱۵۹

فصل هفتم : چرایی بی‌نظمی در عادت ماهیانه

انواع بی‌نظمی‌ها ۱۶۱

اصول نظم در عادت ماهیانه ۱۶۲

بی‌نظمی در مقاطع سنی ۱۶۲

۱- نوجوانان ۱۶۲



۱۶۲	۲- جوانان و میانسالان
۱۶۲	۳- بی نظمی در زنان یائسه
۱۶۳	روش شفایابی در بی نظمی ها
۱۶۳	بی نظمی با منشاء خون ریزی های زیاد
۱۶۳	۱- خونریزی های زیاد با غلبه دم
۱۶۵	۲- خونریزی های زیاد با غلبه صفرا
۱۶۷	۳- هورمون یاری و بررسی وضعیت آن
۱۶۷	۴- غذاهای حاوی ویتامین های E و B
۱۶۸	۵- استفاده از ضماد حابس
۱۶۹	روش شفایابی در لکه بینی ها
۱۷۱	تنظیم قاعدگی با شاه کلید توازن هورمونی
۱۷۱	۱- رازایانه و دوستانش راز زیبایی و شادابی زنان
۱۷۳	۲- سمنو یا اکسیر سلامتی و شادابی
۱۷۴	۳- سویق عدس و نخود آب بهترین درمان
۱۷۶	۴- اعجاز زردک و هویج فرنگی
۱۷۸	۵- دوش و حمام واژینال
۱۷۹	وظیفه شرعی در لکه بینی ها

فصل هشتم: عفونت های زنان و دختران

۱۸۴	ترشحات دختران
۱۸۴	ترشحات زنان
۱۸۵	ترشحات غیر طبیعی و عوامل آن
۱۸۵	۱- تغذیه نامناسب
۱۸۵	۲- عدم رعایت مسائل بهداشتی



- ۱۸۵ ۳-لباسهای مصنوعی
- ۱۸۶ ۴-شرایط آب و هوایی
- ۱۸۶ ۵-استخرهای شنا
- ۱۸۶ ۶-مصرف بعضی از قرص‌ها
- ۱۸۷ ۷-شروع دوران یائسگی
- ۱۸۷ روش شفایابی در عفونت‌ها
- ۱۸۷ اصول کلی در پیشگیری از عفونت‌ها
- ۱۸۷ ۱-آنتی بیوتیک‌ها عامل مهم ترشحات غیر طبیعی
- ۱۹۰ ۲-کاهش مصرف قرص‌های ضدبارداری
- ۱۹۰ روش‌های جلوگیری طبیعی
- ۱۹۱ ۳-رعایت بهداشت و تمیزی واژن
- ۱۹۳ ۴-تقویت سیستم ایمنی بدن
- ۱۹۴ ۵-ازدواج در اسرع وقت
- ۱۹۵ ۶-درمان عفونت‌ها با گیاهان دارویی
- ۱۹۵ الف-گیاهان دارویی خوراکی
- ۱۹۷ ب-استعمال داخلی یا روش شیاف
- ۱۹۷ ج-شستشو دهنده‌های گیاهی
- ۲۰۳ وظیفه شرعی در ترشحات و عفونت‌ها

فصل نهم: از کیست و فیبروم چه می‌دانیم؟ ۲۰۶

علائم و عوارض کیست ۲۰۶

روش شفایابی در کیست‌ها ۲۰۸

۱-رمز گیاهان دارویی ۲۰۸

۲-اندام‌های شفا بخش ۲۰۸



۲۰۹	۳- شیوه‌های سنتی ماساژ و بادکش
۲۰۹	۴- عرقیات حیات بخش
۲۰۹	۵- شربت‌های گوارا
۲۱۱	آشنایی اندکی با فیبروم (میوم)
۲۱۳	عوامل و علائم فیبروم
۲۱۴	روش شفایابی در درمان فیبروم
۲۱۵	۱- مقدم کردن پیشگیری بر درمان
۲۱۵	۲- پاکسازی بدن از خلط غالب
۲۱۵	۳- تعدیل مزاج
۲۱۵	۴- دقت در تغذیه روزانه
۲۱۶	۵- پاکسازی بدن از سموم
۲۱۶	۶- دمنوش‌های مفید و مناسب
۲۱۶	۷- درمان بر طبق شناخت طبایع
۲۱۷	۸- گیاهان دارویی در فیبروم با منشاء صهراوی
۲۱۷	۹- سویق عدس بهترین درمان
۲۱۸	۱۰- اعجاز حجامت در بیماری‌های شایع زنان
۲۱۸	وظیفه شرعی در لکه بینی
۲۲۰	فصل دهم: یائسگی (مَنَوُز) یا آخرین عادت ماهیانه
۲۲۰	زمان شروع یائسگی و علائم آن
۲۲۲	بحران یائسگی زودرس و عوارض آن
۲۲۳	چشم اندازی تازه به قیل و قال‌های یائسگی
۲۲۶	عوارض را بر عوامل مقدم نکنیم
۲۲۸	روش شفایابی در عوارض یائسگی



- ۱- همون‌ها را از همین امروز تقویت کنید ۲۲۸
- ۲- تنظیم اختلالات عادت ماهیانه ۲۲۸
- ۳- یائسگی و گیاهان دارویی مؤثر ۲۲۹
- ۴- رازیانه سرشار از استروژن ۲۲۹
- ۵- استفاده از غذاهای ویتامین‌دار ۲۳۰
- ۶- سرعت بخشی به جریان خون با دارچین ۲۳۰
- ۷- ماست، شیر، کشک و قارقورت را فراموش نکنید ۲۳۱
- ۸- ورزش و نرمش سبک در دوران یائسگی ۲۳۱
- ۹- زالوترابی یا جراحی بسته ۲۳۱
- ۱۰- مداومت بر تنفس عمیق ۲۳۲
- وظیفه شرعی در یائسگی ۲۳۲

فصل یازدهم : با بی‌اشتهایی دختران چه کنیم؟ ۲۳۴

- تدابیر روانشناختی ۲۳۴
- ۱- شناسایی عوامل روانی ۲۳۴
- ۲- عنایت به نیاز اجتماعی ۲۳۶
- ۳- دقت بزرگ‌ترها در بیان انگیزه رژیم غذایی ۲۳۷
- ۴- زیبا سازی محیط غذا خوردن ۲۳۸
- ۵- هنر طبع را با هنر عشق و تبلیغ ممزوج کنید ۲۳۹
- روش شفایابی در کم‌اشتهایی ۲۴۰
- اشتها آورهای طبیعی ۲۴۱
- ۱- شربت‌های اشتها آور ۲۴۱
- ۲- سیب، اشتها آوری بی‌نظیر ۲۴۱
- ۳- اشتها آورهای طبیعی ۲۴۲



۲۴۳	۴- ادویه جات اشتها آور
۲۴۳	۵- میوه دارایی و توسرغ بهترین محرک اشتها
۲۴۳	۶- گیاهان و عرقیات اشتها آور
۲۴۴	۷- وظیفه شرعی در بی اشتها بی
۲۴۶	فصل دوازدهم: ناتوانایی جنسی، ارمغان زندگی مدرن
۲۴۶	غریزه جنسی از نگاه دین
۲۴۷	چرایی ناتوانایی جنسی
۲۴۸	زنان، بیشتر به سردی مزاج دچارند
۲۵۲	عوامل ناتوانی جنسی
۲۵۲	۱- تغذیه ناکافی یا سوء تغذیه
۲۵۳	۲- هدر دادن احساسات و هیجانات
۲۵۴	۳- رژیم های لاغری
۲۵۴	۴- روش های پیشگیری اجباری در بارداری
۲۵۴	۵- عدم آگاهی از مسائل جنسی
۲۵۵	روش شفایابی در ناتوانی جنسی
۲۵۶	نیرو بخش های جنسی مؤثر
۲۵۶	۱- استحکام پیوند عاطفی
۲۵۶	۲- رایحه دل انگیز
۲۵۷	۳- غذاهای مغذی، افزایش دهنده میل جنسی
۲۵۷	۴- مصرف غذاهای حاوی کلسیم
۲۵۸	۵- ویتامین های مفید و مؤثر
۲۶۰	۶- توصیه کیلورد هاووزر
۲۶۱	۷- سیر، پیاز و فلفل دلمه ای سبزی جات مؤثر



۸- سمنو بهترین تقویت کننده ۲۶۱

۹- دم‌نوش‌های گیاهی مؤثر ۲۶۱

۱۰- زعفران، نشاط بخش روح ۲۶۱

۱۱- ادویه جات محرک ۲۶۲

۱۲- صمغ‌های محرک ۲۶۲

افزایش دهنده‌های میل جنسی در زنان ۲۶۲

۱- توجه به نیازهای روحی زنان ۲۶۲

۲- ضرورت شناخت طبع خویش ۲۶۳

۳- دم‌نوش‌های محرک جنسی در زنان ۲۶۴

۴- روغن مالی با روغن‌های گرم ۲۶۴

افزایش دهنده‌های میل جنسی در مردان ۲۶۵

۱- نطفه‌ساز و نیرو بخش طبیعی ۲۶۵

۲- مصرف به موقع لبنیات ۲۶۵

۳- روغن ماهی ۲۶۶

۴- دم‌نوش‌های مفید و مؤثر ۲۶۶

۵- سبزی‌های تازه و شفا بخش ۲۶۶

۶- اجتناب از کاهنده‌ها ۲۶۷

کلید طلایی احساس خوشبختی ۲۶۷

زیاده روی در شهوت ممنوع ۲۶۸

وظیفه شرعی در ناتوانی جنسی ۲۶۸

فصل سیزدهم: با خود ارضایی (استمناء) چه کنیم؟ ۲۷۱

نگاه دین به غریزه جنسی ۲۷۱

عوامل کثرت کننده غریزه جنسی از منظر علم ۲۷۲



۲۷۲	اسلام، مکتب عشق و ایمان در این باره چه می‌گوید
۲۷۳	۱- نیروی ایمان مهم‌ترین عامل باز دارنده
۲۷۵	روزه و نماز بهترین کنترل کننده
۲۷۶	۲- تغذیه درمانی
۲۷۶	الف- اجتناب از محرک‌ها
۲۷۶	ب- کاهنده‌های نیروی جنسی
۲۷۸	۳- آموزش مهارت‌ها
۲۷۸	الف- کنترل ورودی‌ها (چشم)
۲۸۰	ب- اجتناب از تنهایی (خلوت)
۲۸۰	ج- ورزش را جدی بگیرید
۲۸۱	د- وعده سرخرمن
۲۸۲	ه- روش تقویت اراده
۲۸۲	آسیب‌ها و آفت‌های خودارضایی
۲۸۲	۱- تخریب شدید شبکه چشم
۲۸۳	۲- ایجاد سردردهای مزمن
۲۸۳	۳- ضعف عمومی
۲۸۳	۴- نقصان هوش و استعداد
۲۸۳	۵- کاهش وزن غیر معمول
۲۸۳	۶- چروکیدگی زود هنگام چهره
۲۸۳	۷- عقیمی در پسران و پارگی پرده بکارت در دختران
۲۸۴	۸- خارش و سوزش آلت تناسلی
۲۸۴	۹- جنون و دیوانگی
۲۸۴	۱۰- تخریب سیستم گوارش
۲۸۴	وظیفه شرعی در عمل حرام خودارضایی



فصل چهاردهم: گفتنی‌های ناگفته زنان و دختران ۲۸۶

۱- چگونه عادت ماهیانه را عقب بیندازیم ۲۸۶

روش شفایابی در تأخیر عادت ۲۸۷

۲- چگونه عادت ماهیانه را جلو بیندازیم ۲۸۸

روش شفایابی در جلو انداختن ۲۸۸

۳- تنگ کردن واژن با روشی طبیعی ۲۹۲

روش شفایابی در تنگ کردن واژن ۲۹۲

۴- خارش واژن از دیگر گرفتاری‌های زنان ۲۹۳

روش شفایابی در خارش واژن ۲۹۳

۵- موزون و حجیم کردن سینه‌ها ۲۹۵

روش شفایابی در حجم دادن به سینه‌ها ۲۹۵

۶- کوچک کردن پستان‌ها ۲۹۸

روش شفایابی در سفت و کوچک کردن پستان‌ها ۲۹۹

۷- درمان فقدان ترشحات واژن ۳۰۰

روش شفایابی در خشکی واژن ۳۰۱

فقط تویی سزاوار سپاس ۳۰۳

فهرست منابع ۳۰۴