

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بانوی سلامت

نرگس تشکری

سرشناسه : تشکری، نرگس، ۱۳۵۲ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور : بانوی سلامت/گردآورنده نرگس تشکری.
مشخصات نشر : تهران : نخبگان ، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری : ۸۰ ص.
شابک : ۹۴-۰۰-۵۹۶۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : پزشکی سنتی
رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ ۵۲ ت/۵۱۳۵ R
رده بندی دیویی : ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۵۵۲۸۰



بانوی سلامت
نرگس تشکری
ناشر: نخبگان

چاپ و صحافی: نخبگان
ویراستار: رامش نورانی آتشگاه
طراح جلد: علیرضا ایزدی راد
طراح و صفحه آرا: مریم وزیری
سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۳، اول
نظارت بر چاپ : عباس جعفری
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد
شابک: ۹۴-۰۰-۵۹۶۵-۶۰۰-۹۷۸
قیمت: ۴۵۰۰ تومان

۶	چگونه طبع خود را بشناسیم
۱۲	درمان عفونت رحم
۱۵	عفونت کاندیدایی مهبل
۱۶	بوی نامطبوع ناحیه تناسلی
۲۰	کیست تخمدان
۲۱	فیبروم
۲۲	تنبلی تخمدان
۲۴	بیماری های زنان و زایمان
۲۸	تنظیم قاعدگی
۳۴	ترشح زنانگی
۳۵	حفظ سلامتی در دوران بارداری
۳۸	بارداری خارج از رحم
۴۰	درمان ناباروری
۴۴	یائسگی زودرس
۴۷	عفونت های پستان
۵۰	سینه فیبرو کیستیک
۵۳	اختلالات جنسی
۵۶	بیماری های دستگاه تناسلی
۵۸	بیماری های مقاربتی در زنان
۶۳	غذاهای تقویت کننده نیروی جنسی
۶۴	التهاب لگن

- ۶۶ کم خونی ناشی از فقر آهن
- ۶۸ مشکلات پوست و مو
- ۷۳ درمان تبخال با طب سنتی
- ۷۴ پوکی استخوان
- ۷۷ درد عصب سیاتیک
- ۷۸ پیشگیری از ترش کردن معده با گشنیز

www.ketab.ir

پیشگفتار

طب فولکوریک یکی از قدیمی ترین شاخه های طب سنتی است که مسؤولیت اشاعه صحیح آن به عهده مادران هر نسل و هر جامعه است.

اهمیت آشنایی با بیماری های زنان و چگونگی پیشگیری و درمان آنها یکی از مهمترین مسائلی است که هر خانمی باید نسبت به آن آگاهی کافی داشته باشد. خوشبختانه امروزه با رشد تکنولوژی و افزایش میزان آگاهی و دانش مردم، بسیاری از زنان در سراسر جهان نسبت به این بیماری ها آگاهی های لازم را داشته و یا دست کم با چگونگی درمان و پیشگیری از ابتلاء به آنها در طب مدرن آشنایی دارند. اما شاید این گروه کمتر با تکنیک های طب سنتی و مکمل، در درمان بیماری های شایع و رایج زنان آشنا باشند.

درمانگران طب سنتی با کمک تکنیک های و روش های طب سنتی و اتکاء به متون کهن این شاخه از دانش، قادرند بیماری هایی نظیر، پیشگیری از زایمان زودرس، درمان ترک های ناشی از زایمان، قولنج های رحمی، درمان شل شدن عضلات شکم پس از زایمان، و دیگر بیماریها را درمان کنند.

در این کتاب سعی بر آن است که بانوان با برخی از این بیماری ها و روش های درمان از طریق طب سنتی آشنا شوند.