



www.KetabD.ir

دایره المعارف طب جامع ایران

هادی طه‌وری

سرشناسه: طهوری، هادی، ۱۳۵۹-

عنوان و نام پدیدآور: دایره المعارف طب جامع ایران / مؤلف: هادی طهوری.

مشخصات نشر: قم، لقا ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۹۱۲ ص.

بهاء: ۱۰۰۰۰۰ ریال ۱-۱/ ISBN: 978-600-6856-

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: پزشکی سنتی

موضوع: گیاهان دارویی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۸ ط ج/ ۴۸۸/۵۵ BP

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۴۶۴

شماره کتاب: ۵۴۸۲ ملی

نام کتاب: دایره المعارف طب جامع ایران

مؤلف: هادی طهوری

ناشر: لقا

صفحه آرا: رضا فهیمی

ویراستار: مجید شکری پینوندی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپخانه: توحید

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

شابک: ۱-۱/ ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۲۵-

کلیه حقوق برای انتشارات لقا محفوظ می باشد

مرکز پخش:

قم، خیابان سمیه، کوچه ۱۸، پلاک ۶۴

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳ همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳

فهرست مطالب

فصل اول: طب سنتی

۳۴.....	تاریخ و مبانی طب سنتی ایران.....
۳۷.....	تعریف طب سنتی ایران.....
۳۸.....	انواع درمان در طب سنتی ایران.....
۴۱.....	پروستات و درمان.....
۴۲.....	عوامل مهم در افزایش سرطان پروستات.....
۴۲.....	عوامل مهم در کاهش سرطان پروستات.....
۴۳.....	گیاهان مؤثر در درمان پروستات.....
۴۶.....	ازبین بردن هورمون مرغ:.....
۴۶.....	لاغری با تخم کتان.....
۴۸.....	باز کردن عروق.....
۵۱.....	شربت ضد سرفه.....
۵۱.....	افزایش زیبایی و جوانسازی پوست صورت.....
۵۲.....	درمانی برای پوکی استخوان.....
۵۳.....	درمان سردمزاجی زنان در طب سنتی.....
۵۴.....	جوانسازی پوست با جوانه گندم.....
۵۵.....	نکاتی در مورد سردی و گرمی.....
۵۵.....	کرم ضد چروک.....
۵۶.....	بی اشتهایی.....
۵۷.....	نکاتی راجع به تغذیه دانش آموزان در مدرسه.....

- ۵۹..... خواص عسل
- ۶۰..... انواع عسل
- ۶۲..... نکاتی در رابطه با حفظ سلامت و کیفیت عسل
- ۶۳..... توصیه جهت مصرف تخم کتان
- ۶۳..... توصیه جهت مصرف شیر و خرما
- ۶۳..... نوشیدنی آب لیمو زنجبیل
- ۶۳..... رفع موهای زائد با زردچوبه و پودر نخود
- ۶۵..... مسکن های درد را بشناسید
- ۶۶..... رنگ موی شراب پر رنگ
- ۶۷..... کرفس گیاه بسیار سید
- ۶۹..... لوسیون خانگی برای بدن منافذ پوست
- ۷۰..... لوسیون های فوق العاده برای بستن منافذ پوست
- ۷۰..... درمان گرفتگی مکرر عضلات کمر
- ۷۱..... شربت سکنجبین و خیار برای شوهر تشنه
- ۷۲..... معجون چربی سوز شکم و پهلو بسیار ساده و نابینا (بدون ضرر)
- ۷۲..... علل افزایش چربی خون
- ۷۴..... ماسک مناسب برای بستن منافذ پوست
- ۷۴..... جوشانده بسیار مفید مخصوص خانم ها
- ۷۵..... رنگ موی مسی طبیعی
- ۷۵..... درمان بوی بد دهان
- ۷۶..... معجزه ترکیب ماست و سبزیجات
- ۷۶..... چاقی صورت با آجیل
- ۷۷..... درمان تری گلیسیرید بالا
- ۷۷..... چهار راه طبیعی صاف کردن موهای فر
- ۷۹..... نرم کننده و رنگ لب طبیعی
- ۷۹..... درمان ساده و مؤثر میخچه
- ۸۰..... ماسک ضد جوش پس از اصلاح

- ۸۱..... چربی سوز بسیار ساده مؤثر.....
- ۸۱..... درمان زبری پاشنه پا.....
- ۸۱..... چگونه ابرو و مژه‌های بی نظیر داشته باشیم.....
- ۸۳..... رنگ موی طبیعی.....
- ۸۳..... درمان کم کردن اسید معده.....
- ۸۳..... نفویت قوای جنسی با شربت رز با چاشنی هل.....
- ۸۴..... بهترین خون سازها.....
- ۸۵..... درمان هموروئید یا بواسیر خارجی و داخلی.....
- ۸۶..... چای اکلیپا سوئی.....
- ۸۷..... لایه برداری پوست در ۱ دقیقه.....
- ۸۸..... خواص انجیر.....
- ۸۸..... درمان میگرن.....
- ۹۰..... درمان خانگی تیرگی زیربغل.....
- ۹۲..... تاثیر شکلات داغ بر جوان سازی سلول‌های مغز.....
- ۹۲..... رژیم‌های غذایی بسیار اثر بخش پد ساری بدن.....
- ۹۴..... براق و درخشان کردن مو در خانه.....
- ۹۵..... فواید عجیب قلم گاو.....
- ۹۶..... پوست خود را درخشان کنید.....
- ۹۸..... درمان موخوره با ماسک روغن زیتون و سرکه سیب.....
- ۱۰۰..... درمان تیرگی دور چشم.....
- ۱۰۰..... گیاهی مناسب ضد عفونی کردن.....
- ۱۰۲..... درمان پایین بودن پلاکت خون.....
- ۱۰۳..... مفیدترین مواد طبیعی برای از بین بردن سموم بدن.....
- ۱۰۵..... مزاج معده.....
- ۱۰۶..... دفع سنگ کیسه صفرا.....
- ۱۰۷..... اگر می‌خواهید پوستتان زیبا شود اسفناج مصرف کنید.....
- ۱۰۸..... ۵ روش طبیعی و آسان برای خلاصی از ترک‌های پوست.....

- ۱۱۱..... چاق کردن صورت فقط در دوهفته.
- ۱۱۲..... درمان زردی انگشتان از سیگار.....
- ۱۱۳..... خواص برخی ماسک‌های طبیعی صورت.....
- ۱۱۴..... فواید انار برای مردان.....
- ۱۱۵..... نشانه‌های بارز افسردگی سوداوی.....
- ۱۱۶..... رثم و نشانه‌های افسردگی ناشی از خلط بلغم.....
- ۱۱۷..... جوانی پوست با آلوئه.....
- ۱۱۸..... آلوئه ورم و کاهش چربی.....
- ۱۱۹..... طرز تهیه شامپوی خانگی با جوش شیرین.....
- ۱۲۰..... درمانهای خانگی برای جوش‌های سرسیاه.....
- ۱۲۱..... ماسک عالی برای برطرف کردن لکه‌های قهوه‌ای پوست.....
- ۱۲۲..... افزایش شیر مادر.....
- ۱۲۴..... چغندر.....
- ۱۲۶..... آداب استحمام.....
- ۱۲۷..... لیست بیماری‌هایی که با سبزی‌ها و گیوه‌ها درمان می‌شوند.....
- ۱۲۸..... پرتقال.....
- ۱۳۲..... کرم ضد چروک.....
- ۱۳۲..... تقویت قلب.....
- ۱۳۴..... نسخه ای موثر در باب انعقاد نطفه.....
- ۱۳۵..... ساده ترین روش آب کردن چربی‌های پهلوی و شکم.....
- ۱۳۷..... درمان پرمویی زنان.....
- ۱۳۹..... روش‌هایی طبیعی برای پهن شدن ابروها.....
- ۱۴۱..... ماسک خرمالو نرم کننده و براق کننده پوست.....
- ۱۴۱..... ماسک خرمالو برای پوست‌های خشک.....
- ۱۴۱..... خرمالو تمیز کننده عمیق پوست.....
- ۱۴۲..... ماسک خرمالو برای بهبود چین و چروک پوست.....
- ۱۴۳..... افزایش حجم لب‌ها با دارچین.....

- ۱۴۳..... داروهای خانگی برای درمان آرنج و زانوی سیاه
- ۱۴۴..... طرز تهیه ماسک صورت
- ۱۴۴..... تهیه ماسک مو
- ۱۴۵..... داروهای خانگی برای پوست خشک
- ۱۴۵..... داروهای خانگی برای درمان پوست چرب
- ۱۴۵..... ۷ درمان خانگی موثر برای رفع بوی بد زیر بغل
- ۱۴۷..... چه کنیم تا عرق نکنیم؟
- ۱۴۸..... سه بویه مفیدی
- ۱۴۸..... گونه گذاشتن در منزل بدون نیاز به جراحی
- ۱۴۹..... تغذیه و سوختن چربی
- ۱۵۱..... در فصول سرد سال زیاد آب بنوشید
- ۱۵۲..... حرکات ورزشی برای شقاق در صورت
- ۱۵۳..... چرا بعد از مدتی رژیم گرفتن، دیگر وزن کاهش نمی یابد؟
- ۱۵۴..... کوتاه و مختصر پیرامون خردل
- ۱۵۶..... دفع سموم از راه ادرار
- ۱۵۷..... ۴ درمان خانگی برای ریزش مو
- ۱۵۹..... با این ماسک صورت پوست خود را بوتاکس کنید
- ۱۵۹..... انسولین گیاهی
- ۱۶۰..... عوامل بروز جوش در صورت در طب سنتی یا گیاه درمانی
- ۱۶۰..... درمان جوش صورت در طب سنتی
- ۱۶۲..... رفع حالت تهوع
- ۱۶۲..... زیبایی صورت از روش طب سنتی
- ۱۶۲..... دستورات غذایی برای حفظ سلامت کبد
- ۱۶۴..... کبد چرب چیست؟ علایم، پیشگیری و درمان کبد چرب
- ۱۶۵..... انواع کبد چرب
- ۱۶۹..... چند نکته مهم در درمان کبد چرب
- ۱۷۰..... افزایش توان جنسی (طب اسلامی)

- ۱۷۱.....ترفند جالب (هایلایت موها با آبلیمو)
- ۱۷۲.....لایه برداری با اسکراب نشاسته
- ۱۷۳.....فواید طلا از نظر طب سنتی اسلامی برای زنان
- ۱۷۴.....نسخه های طب سنتی برای کنترل آبریزش بینی
- ۱۷۵.....زیبایی با نزنه و لوسیون گزنه
- ۱۷۵.....هم پییز در مورد عرق کردن دست
- ۱۷۹.....مدیریت موهای پرپشت با روغن مالی
- ۱۸۰.....چگونه از روغن برای سر استفاده کنیم؟
- ۱۸۰.....چرا هندی ها موهای پرپشتی دارند؟
- ۱۸۰.....درمان موهای چرب
- ۱۸۱.....راهکار برای سیاه شدن مو
- ۱۸۱.....درمان استرس
- ۱۸۲.....حفظ سلامتی در هوای آلوده
- ۱۸۲.....اکالیپتوس
- ۱۸۳.....۱۵ نشانه ای که به شما می گوید که ...
- ۱۸۳.....درمان کم خونی
- ۱۸۴.....آیا میتوان در فصل پاییز و زمستان خیار و هندوانه (سردوتر) خورد یا نه ؟
- ۱۸۶.....آب های زائد پنهان و سموم بدنتان را این گونه دفع کنید!
- ۱۸۸.....معجزه پرتقال بخارپز در درمان سرفه های خشک، مزمن و آلرژیک
- ۱۸۸.....لارنژیت یا گرفتگی صدا و یا سرفه
- ۱۸۹.....طرز تهیه یک نوع قرص لاغری بسیار قوی در خانه
- ۱۸۹.....از بین بردن جوش های سرسیاه روی بینی
- ۱۹۰.....جهت پاکسازی معده
- ۱۹۰.....بخورات و بوییدنی های مفید
-خواص پیاز
- ۱۹۱.....درمان نزله
- ۱۹۱.....درمان سرماخوردگی با طب سنتی

۱۹۲	چربی سوز گیاهی
۱۹۲	طرز تهیه کلسیم طبیعی یا آهک خوراکی
۱۹۲	فواید عالی آب طالبی
۱۹۴	تقویت سیستم عصبی
۱۹۵	داشتن شکمی تخت با ترخون
۱۹۶	شناسایی ۳۰۰۰ نوع باکتری در اسکناس‌ها
۱۹۷	چای گل گاوزبان و سنبل طیب
۱۹۷	معجزه روغن زیتون به کف پا
۱۹۸	خواص عجیب و جالب
۱۹۹	لوبیا سبز
۲۰۰	خواص به و دانه‌های
۲۰۱	خواص به دانه
۲۰۱	بهبود رنگ پوست
۲۰۲	چای کوهی تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن
۲۰۲	با موی خیس نخوانید
۲۰۳	خواص سرکه‌های طبیعی
۲۰۴	نکات جالب درباره‌ی فلفل دلمه‌ای
۲۰۵	نوشیدنی نیروزا
۲۰۶	روش‌های درمان موخوره
۲۰۷	پایین آورنده غلظت خون
۲۰۸	درمان مجرب دیگری پیرامون سیاتیک
۲۰۸	نکاتی پیرامون مصلحات غذایی
۲۰۹	این چای‌ها را ننوشید
۲۱۱	چه کسانی نباید چای بخورند
۲۱۲	در حالتهای مختلف چه بخوریم
۲۱۲	درمان خواب رفتن دست و پا
۲۱۴	استحکام لثه نوزاد و تسریع در درآمدن دندان

- ۲۱۴..... راه حل تقویت حافظه و افزایش تمرکز حواس
- ۲۱۷..... تقویت غضروف
- ۲۱۷..... منع مصرف غذایی در سرماخوردگی
- ۲۱۸..... از بین بردن پف زیر چشم
- ۲۱۸..... مغزی
- ۲۱۸..... پخت با حرارت ملایم و روغن های سالم
- ۲۱۹..... و بخورید !!!
- ۲۲۰..... غلات کامل غلات تصفیه شده
- ۲۲۰..... صد گرم سیاه دانه برید
- ۲۲۱..... سیر
- ۲۲۲..... آلوورا
- ۲۲۲..... دمنوش یا چای دارچینی
- ۲۲۳..... لیمو ترش
- ۲۲۳..... جرم گیری دائمی دندان ها با روش خانگی
- ۲۲۶..... روش های سفت کردن سینه ها به کمک خانگی
- ۲۲۹..... لایه برداری لب های خشک با روش خانگی
- ۲۳۱..... با این لوسیون ها رشد موهاتون را افزایش دهید
- ۲۳۲..... کدام ضد آفتاب مناسب است
- ۲۳۳..... ویژگی های ضد آفتاب مناسب چیست؟
- ۲۳۳..... مراقبت زمستانی از پوست و مو
- ۲۳۴..... صبح خود را با آب لیمو و عسل شروع کنید
- ۲۳۵..... تاثیر گیاهان بر پوست
- ۲۳۶..... درمان انزال زودرس
- ۲۳۷..... سلامتی ریه
- ۲۳۸..... گل ختمی بهترین شامپو و جایگزین شامپوهای شیمیایی

فصل دوم: دمنوش‌ها و جوشانده‌ها

۲۴۲	 دمنوش
۲۴۳	 دمنوش فله‌ای یا کیسه‌ای؟
۲۴۴	 تاریخ مصرف دمنوش مهم است
۲۴۴	 تذکرات در مورد چگونگی دم کردن چای‌های گیاه
۲۴۴	 دم کرده داروهای گیاهی مفیدتر از جوشانده
۲۴۵	 چای گل گاو زبان و سنبل طیب
۲۴۵	 چای به لیمو و زعفران
۲۴۶	 چای بادرنجبویه و زعفران
۲۴۶	 چای بابونه
۲۴۷	 چای به لیمو
۲۴۷	 چای دارچین
۲۴۷	 چای زنجبیل
۲۴۸	 چای میوه گل نسترن
۲۴۸	 چای زیرفون
۲۴۹	 چای آویشن
۲۴۹	 چای اکلیل کوهی (رُزماری)
۲۴۹	 چای گزنه
۲۵۰	 چای مرزنجوش
۲۵۰	 چای اسطوخودوس
۲۵۱	 چای فلوس
۲۵۱	 چای زعفران
۲۵۱	 چای نعناع
۲۵۲	 چای پونه
۲۵۲	 چای چلتوک برنج
۲۵۲	 چای گلپر
۲۵۳	 چای زیره سیاه

- چای بادرنجبویه..... ۲۵۳
- چای بهار نارنج..... ۲۵۳
- چای کوهی (چای پشمی)..... ۲۵۴
- چای آلبالو..... ۲۵۴
- چای ترش (چای مکه یا چای گجرات)..... ۲۵۴
- چای گل سرخ (گل محمدی)..... ۲۵۵
- چای زرشک..... ۲۵۵
- چای قهقهه قات (چای قهقهه)..... ۲۵۵
- چای غوره..... ۲۵۶
- چای عتاب..... ۲۵۶
- چای گل پنیرک..... ۲۵۶
- ترک مصرف چای..... ۲۵۷
- تفاوت جوشانده و دمنوش..... ۲۵۷
- جوشانده‌ها باید لیتری مصرف شوند یا نه کنند..... ۲۵۷
- جوشانده‌ها، درمان کننده‌اند..... ۲۵۸
- جوشانده‌های خانگی مفید یا بی تاثیر؟..... ۲۵۸
- جوشانده‌های گیاهی، مزه‌ی دارو می‌دهند..... ۲۵۹
- افراط در مصرف جوشانده‌ها می‌تواند به سلامتی آسیب بزند..... ۲۵۹
- دمنوش دارچین و زنجبیل..... ۲۶۱
- دمنوش گلپر..... ۲۶۱
- دمنوش انار..... ۲۶۱
- دمنوش موز..... ۲۶۲
- دمنوش میوه نسترن..... ۲۶۴
- ۱۰ دمنوش سنتی معجزه آسا..... ۲۶۵
- اکالیپتوس برطرف کننده‌ی زکام..... ۲۶۸
- جوشانده بابونه..... ۲۶۹
- جوشانده بادرنجبویه..... ۲۶۹

- ۲۷۰..... جایگزین هایی مناسب برای چای.
- ۲۷۱..... دمنوش کوهی.
- ۲۷۱..... دمنوش بابونه.
- ۲۷۱..... جعفری بهترین تمیزکننده برای کلیه ها.
- ۲۷۲..... جوشانده اسطوخودوس ، پونه ، نعناع و آویشن.
- ۲۷۲..... شانده بادرنجبویه.
- ۲۷۳..... جوشانده تخم شوید.
- ۲۷۴..... جوشانده دارچین.
- ۲۷۴..... جوشانده ضد استگی.
- ۲۷۵..... جوشانده مرغی.
- ۲۷۵..... چای میوه ای.
- ۲۷۷..... چای بابونه، بهترین آرام بخش دستگاه گوارش.
- ۲۷۷..... چای پونه کوهی آرام بخش سردردهای سینوزیتی.
- ۲۷۸..... چای زعفران.
- ۲۸۰..... چای سبز با لیمو و نعناع.
- ۲۸۲..... چای سفید.
- ۲۸۳..... چای سنبل الطیب با عطر دارچین.
- ۲۸۳..... دم کرده خولنجان.
- ۲۸۴..... دمنوش استخودوس.
- ۲۸۶..... دمنوش اسطوخودوس برای آرایش.
- ۲۸۷..... دمنوش افیمون.
- ۲۸۸..... دمنوش اکلیل کوهی.
- ۲۸۸..... دمنوش آلبالو.
- ۲۹۰..... دمنوش انار.
- ۲۹۰..... دم نوش انار و دارچین.
- ۲۹۱..... دمنوش آویشن.
- ۲۹۲..... دمنوش بابونه.

- ۲۹۴..... دمنوش بابونه و بهار نارنج
- ۲۹۴..... دمنوش بادرنجبویه
- ۲۹۵..... دمنوش بادرنجبویه و زیرفون گلپر
- ۲۹۵..... دمنوش بادرنجبویه درمان کم خونی
- ۲۹۶..... دمنوش بادرنجبویه و زیرفون
- ۲۹۶..... دمنوش برگ درخت به
- ۲۹۷..... دمنوش به سیب نعناع
- ۲۹۸..... دمنوش به
- ۲۹۹..... بهترین زمان مصرف هر دارویی چه وقت است؟
- ۲۹۹..... دمنوش به لیمو و زیرفون
- ۳۰۰..... دمنوش به لیمو و زیرفون
- ۳۰۱..... دمنوش بهار نارنج
- ۳۰۱..... خواص چای بهار نارنج
- ۳۰۲..... دمنوش به لیمو
- ۳۰۳..... دمنوش بیدمشک
- ۳۰۳..... دمنوش ضد افسردگی
- ۳۰۴..... دمنوش پونه
- ۳۰۵..... دمنوش پونه و گلپر
- ۳۰۶..... دمنوش پونه کوهی و آویشن
- ۳۰۶..... دمنوش پونه و لیمو با تزئین فوق العاده
- ۳۰۷..... دمنوش چای ترش
- ۳۰۸..... دمنوش چای کوهی
- ۳۰۹..... دمنوش چلتوک برنج
- دمنوش دارچین
- دمنوش دارچین برای سیستم ایمنی
- ۳۱۱..... دمنوش رازیانه
- ۳۱۱..... دمنوش رزماری

- ۳۱۲..... دمنوش ریوند چینی
- ۳۱۳..... دمنوش زرشک و نعنای
- ۳۱۳..... دمنوش زعفران
- ۳۱۴..... دمنوش زنجبیل
- ۳۱۴..... دمنوش زنجبیل ویژه دیابتی ها
- ۳۱۵..... دمنوش زنجبیل و لیموترش
- ۳۱۶..... دمنوش زیرفون
- ۳۱۶..... دمنوش زیره و یاه
- ۳۱۷..... دمنوش سیب و نعنای
- ۳۱۷..... دمنوش نعنای
- ۳۱۹..... دمنوش فلوکس
- ۳۱۹..... دمنوش گزنه
- ۳۲۰..... دمنوش مرزنجوش
- ۳۲۰..... دمنوش گشنیز
- ۳۲۰..... دمنوش گل ساعتی
- ۳۲۱..... دمنوش گل سرخ
- ۳۲۲..... دمنوش گل گاو زبان
- ۳۲۲..... دمنوش گل گاو زبان داروی آرامبخش
- ۳۲۴..... دمنوش گل گاو زبان و بهار نارنج
- ۳۲۵..... چای گل گاو زبان و سنبل الطیب
- ۳۲۵..... دمنوش گل گاو زبان و سنبل الطیب
- ۳۲۶..... دمنوش گل همیشه بهار
- ۳۲۷..... دمنوش گلاب و دارچین
- ۳۲۷..... دمنوش گلپر
- ۳۲۸..... دمنوش لیمو
- ۳۲۹..... دمنوش لیمو مناسب برای سرماخوردگی
- ۳۲۹..... دمنوش مرزنجوش

- ۳۳۰..... دمنوش مریم گلی
- ۳۳۰..... دمنوش میوه «به»، جایگزین مطبوع چای
- ۳۳۱..... دمنوش میوه گل نسترن
- ۳۳۱..... دمنوش میوه‌ای
- ۳۳۲..... دمنوش نعناع
- ۳۳۳..... دمنوش نعناع و دمنوش گلپر
- ۳۳۴..... دمنوش نعناع و بابونه
- ۳۳۵..... دمنوش هویج
- ۳۳۶..... دمنوش آبلو
- ۳۳۶..... زنجبیل
- ۳۳۶..... فواید باورنکردنی جوشانده پونه
- ۳۳۸..... معجزه دمنوش ترخون
- ۳۳۸..... درمان عصبانیت و خشم همسر با طبع سنتی
- ۳۴۰..... دمنوش گزنه
- ۳۴۱..... دمنوش پنیرباد
- ۳۴۲..... دمنوش میوه عناب
- ۳۴۳..... دمنوش زیرفون
- ۳۴۳..... دمنوش بادرنجبویه
- ۳۴۳..... دمنوش نعناع
- ۳۴۴..... دمنوش اکلیل کوهی
- ۳۴۴..... دمنوش آویشن
- ۳۴۵..... دمنوش آویشن و لیمو
- ۳۴۵..... دمنوش آویشن و مشکل آسم
- ۳۴۶..... دمنوش بابونه و بهارنارنج
- ۳۴۶..... دمنوش بادرنجبویه و زیرفون
- ۳۴۷..... دمنوش برگ درخت به
- ۳۴۷..... دمنوش به لیمو

۳۴۸	 دمنوش به لیمو و زیرفون
۳۴۸	 دمنوش بهار نارنج
۳۴۹	 دمنوش پونه
۳۴۹	 دمنوش گلپر
۳۵۰	 دمنوش زنجبیل
۳۵۰	 دمنوش زیرفون
۳۵۱	 دمنوش زده سیاه
۳۵۱	 دمنوش فلوس
۳۵۲	 دمنوش کدو
۳۵۲	 دمنوش گزنه
۳۵۲	 دمنوش گشنیز با سرما خوردگی
۳۵۳	 دمنوش گل گاو زبان و سنبل طیب
۳۵۴	 دمنوش گل گاوزبان
۳۵۴	 دمنوش مرزنجوش
۳۵۵	 دمنوش نعنای
۳۵۶	 دمنوش رزماری برای رفع سردرد و خستگی
۳۵۷	 این دمنوش‌ها رو زیاد بنوش

فصل سوم: دمنوش‌های پاییزی و زمستانی

۳۶۰	 دمنوش‌های گیاهی که تا امروز نمی شناختید
۳۶۰	 آبریزش بینی کلافه تان می کند؟
۳۶۱	 از ابتلا به افسردگی فصلی نگرانید؟
۳۶۲	 آشنایی با روش تهیه چای انار؛ دمنوش خوش طعم پاییزی
۳۶۲	 اگر سرماخوردگی زود سراغ تان می آید
۳۶۱	 تسکین علائم با چای سلمانی ها (هندی)
۳۶۴	 جوشانده اسطوخودوس علیه سرماخوردگی
۳۶۴	 چند نوع دمنوش برای ایام پاییز
۳۶۵	 درمان سرماخوردگی با دمنوش آویشن

- ۳۶۵ دم نوش گل گاوزبان بنوشید
- ۳۶۶ دمنوش پاییزی نشاط آور
- ۳۶۷ دمنوش ها و شربت های پاییزی
- ۳۶۷ دمنوش های پاییزی برای مهار سرماخوردگی
- ۳۶۸ ریشه های خشک آزارتان می دهد؟
- ۳۶۹ درمان سرما خوردگی
- ۳۷۰ بهترین نوشیدنی ها در فصل سرما
- ۳۷۱ چای ریفی
- ۳۷۱ دم کرده قطی
- ۳۷۲ چند توصیه مفید دیگر برای فصل سرما
- ۳۷۲ پاکسازی یا بخور گدازه
- ۳۷۳ دم نوش زمستانی
- ۳۷۳ دمنوش پرتقال و زنجبیل
- ۳۷۵ دمنوش رزماری یا اکلیل کوهی
- ۳۷۶ دمنوش فلفل سیاه مناسب برای سرما خوردگی
- ۳۷۷ دمنوش مریم گلی مناسب برای سرماخوردگی
- ۳۷۷ دمنوش نعناع و زعفران مناسب برای سرماخوردگی
- ۳۷۸ سرخارگل یا گیاه اکیناسه
- ۳۷۸ بادرنجبویه
- ۳۷۹ رازیانه
- ۳۷۹ اسطوخودوس
- ۳۷۹ رزماری
- ۳۸۰ جینسنگ
- ۳۸۰ مریم گلی
- ۳۸۰ اکالیتوس
- ۳۸۱ دمنوش دارچین
- ۳۸۱ دمنوش های گل گاوزبان

- ۳۸۲..... دمنوش آویشن
- ۳۸۲..... دمنوش به لیمو
- ۳۸۲..... گشنیز دم نوش ضد سرماخوردگی

فصل چهارم: خواص روان درمانی دمنوش ها

- ۳۸۶..... دمنوش گیاهی سالم برای آرامش اعصاب و روان
- ۳۸۶..... ۱. دمنوش آرامش چای بابونه
- ۳۸۶..... دمنوش آرامش چای میوه گل نسترن
- ۳۸۷..... ۳. دمنوش آرامش چای سفید
- ۳۸۷..... ۴. دمنوش آرامش نعناع فلفلی
- ۳۸۷..... ۵. دمنوش آرامش چای گزنه
- ۳۸۸..... ۶. دمنوش آرامش بادام بویه
- ۳۸۸..... ۷. دمنوش آرامش چای زرشک
- ۳۸۸..... ۸. دمنوش آرامش هل
- ۳۸۹..... ۹. دمنوش آرامش چای زعفران
- ۳۸۹..... ۱۰. دمنوش آرامش دارچین
- ۳۸۹..... ۱۱. دمنوش آرامش چای زیره سیاه
- ۳۸۹..... ۱۲. دمنوش آرامش چای به لیمو زیرفون
- ۳۹۰..... دمنوش مخلوط انرژی زا
- ۳۹۰..... آبریزش بینی کلافه تان می کند؟
- ۳۹۰..... اعصابی راحت با یک دمنوش خوش طعم و خانگی
- ۳۹۱..... انواع دمنوش موثر بر معده
- ۳۹۳..... با اسطوخودوس، خوش خواب شوید
- ۳۹۴..... با انواع دمنوش لاغری آشنا شویم
- ۳۹۱..... کرفس و دمنوش لاغری
- ۳۹۵..... دمنوش لاغری و چای سبز
- ۳۹۵..... دمنوش لاغری
- ۳۹۶..... برای شما که زود احساس خستگی می کنید

- ۳۹۶..... به، درمانی برای سرماخوردگی
- ۳۹۷..... تاثیر دمنوش‌ها بر حافظه انسان
- ۳۹۷..... دمنوش فلوس برای تقویت حافظه
- ۳۹۷..... دمنوش جینسینگ
- ۳۹۸..... جوانی چهره با این دمنوش
- ۳۹۸..... جوشانده «ارغوان» برطرف‌کننده برودت معده و کلیه
- ۳۹۹..... جوشانده برای بی خوابی
- ۴۰۰..... جوشانده است سب
- ۴۰۰..... جوشانده برگ گریو مفید برای دیابت
- ۴۰۱..... جوشانده رازیانه
- ۴۰۴..... جوشانده ضد خست
- ۴۰۴..... جوشانده ضد دیابت
- ۴۰۴..... جوشانده مخصوص خانم‌ها
- ۴۰۵..... چای پونه کوهی آرام بخش سردردهای سینوزیتی
- ۴۰۶..... چای تیول آرام بخش قلب و سردردهای میگرنی و سب
- ۴۰۷..... داروی ضد کلسترول طبیعی
- ۴۰۷..... دمنوش به، مخصوص بی اعصاب‌ها!
- ۴۰۹..... دمنوش مخلوط آرامبخش
- ۴۰۹..... دمنوش مخلوط لاغری
- ۴۰۹..... دمنوش فشارخونی‌ها (زالالک)
- ۴۱۰..... دمنوشهای ضد کلسترول
- ۴۱۱..... دمنوش‌های گیاهی محبوب کودکان امروزی
- ۴۱۱..... دمنوش‌های گیاهی، نوشیدنی روزهای پراسترس امتحان
- ۴۱۲..... ۱. بادرنجبویه
- ۴۱۲..... ۲. دمنوش اسطوخودوس
- ۴۱۳..... ۳. دمنوش سنبل الطیب
- ۴۱۳..... دمنوش‌های مفید برای افزایش تمرکز دانش آموزان در ایام امتحانات

۱. دمنوش بادرنجبویه..... ۴۱۴
۲. دمنوش علف چای..... ۴۱۴
۳. چای سبز..... ۴۱۴
- شب ادراری در کودکان..... ۴۱۵
- نعناع، آرام کننده ی سیستم عصبی..... ۴۱۵
- نعناع برای شما که زود احساس خستگی می کنید..... ۴۱۶
- چای کوهی یک نوشیدنی آرام بخش برای رفع خستگی و ضد افسردگی..... ۴۱۷
- زمنش با دمنوش های گرم گیاهی..... ۴۱۸
- دمنوش نعناع..... ۴۱۸
- دمنوش بادرنجبویه..... ۴۱۸
- دمنوش دارچین..... ۴۱۹
- دمنوش هایی برای بارداری..... ۴۱۹
- از بین بردن آلرژی (حساسیت)..... ۴۲۰
- اکالیپتوس برطرف کننده ی زکام..... ۴۲۰
- درمان سرفه های خشک با جوشانده دارچین..... ۴۲۱
- جوشانده پرتقال..... ۴۲۱
- جوشانده ی رزماری جهت خستگی..... ۴۲۲
- چای سبز با نعناع جهت خستگی..... ۴۲۲
- زرین گیاه (گیاه آهوان یا ژینکو) جهت تقویت حافظه..... ۴۲۳
- درمان تب کودکان..... ۴۲۳
- نسخه های شفابخش کاسنی..... ۴۲۳

فصل پنجم: جوشانده ها و چای ها

- جوشانده نسترن..... ۴۳۰
- جوشانده نعناع فلفلی..... ۴۳۰
- جوشانده عناب و جو..... ۴۳۰
- جوشانده آویشن..... ۴۳۲
- جوشانده بابونه..... ۴۳۳

- ۴۳۳..... جوشانده بادرنجبویه
- ۴۳۳..... جوشانده برگ چنار
- ۴۳۴..... جوشانده برگ گردو
- ۴۳۴..... جوشانده بهار نارنج
- ۴۳۴..... جوشانده بومادران
- ۴۳۵..... جوشانده بید
- ۴۳۵..... جوشانده بید مشک
- ۴۳۵..... جوشانده پونه
- ۴۳۶..... جوشانده اسطوخودوس
- ۴۳۶..... جوشانده اکلیل کره
- ۴۳۶..... جوشانده مرزنجوش
- ۴۳۷..... جوشانده آلبالو
- ۴۳۷..... جوشانده آویشن
- ۴۳۷..... جوشانده بهارنارنج
- ۴۳۸..... جوشانده پونه کوهی و آویش
- ۴۳۸..... جوشانده دارچین
- ۴۳۹..... جوشانده دارچین و زنجبیل
- ۴۳۹..... جوشانده زنجبیل
- ۴۳۹..... جوشانده چای سبز
- ۴۴۰..... چای سیاه
- ۴۴۰..... جوشانده گل گاوزبان و سنبل الطیب
- ۴۴۱..... جوشانده گلپر
- ۴۴۱..... جوشانده میوه گل نسترن
- ۴۴۱..... جوشانده نعنای یا پونه
- ۴۴۲..... جوشانده خار شتر
- ۴۴۲..... جوشانده دارچین
- ۴۴۳..... جوشانده رازیانه

۴۴۳	جوشانده زنیان.....
۴۴۴	جوشانده زیره سبز.....
۴۴۴	جوشانده زیره سیاه.....
۴۴۴	جوشانده شاتره.....
۴۴۵	جوشانده شنبلیله.....
۴۴۵	جوشانده شوید.....
۴۴۶	جوشانده شیرین بیان.....
۴۴۶	جوشانده طحله.....
۴۴۷	جوشانده ماسنی.....
۴۴۷	جوشانده کباب با زراک.....
۴۴۷	جوشانده گل گلاب.....
۴۴۸	جوشانده اسطوخودوس.....
۴۴۸	جوشانده گزنه.....
۴۴۹	جوشانده گلاب.....
۴۴۹	جوشانده گل نسترن.....
۴۵۰	جوشانده نعناع.....
۴۵۰	جوشانده نعناع فلفلی.....
۴۵۱	جوشانده هل.....
۴۵۱	جوشانده یونجه.....

فصل ششم: مزاج شناسی سردی و گرمی خوراکی

۴۵۴	حقیقتا معنی مزاج چیست.....
۴۵۴	تعریف ارکان.....
۴۵۵	تعریف مزاج.....
۴۵۶	انواع مزاج.....
۴۵۷	تعریف خلط.....
۴۶۰	چگونه طبع خود را بشناسیم؟.....
۴۷۱	لزوم تعادل مزاج و غذا.....

۴۷۲	 بلغمی مزاج‌ها
۴۷۳	 مزاج فصول
۴۷۷	 روحیات و قیافه بلغمی مزاج‌ها و بیماری‌هایشان
۴۷۸	 روحیات و قیافه دموی مزاج‌ها و بیماری‌هایشان
۴۸۴	 صفات و قیافه صفراوی مزاج‌ها و بیماری‌هایشان
۴۸۶	 روحیات و قیافه سوداوی مزاج‌ها و بیماری‌هایشان
۴۹۲	 بیماری‌هایی که بر اثر سودا به وجود می‌آید
۴۹۸	 انواع غذاها و طب اسلامی
۴۹۹	 عسل
۵۱۵	 بیماری‌های ناشی از غذا و بلغم
۵۲۴	 مغز و اعصاب
۵۲۷	 راحتی در پر کاری است و کم کاری
۵۳۸	 چهار عنصر کلاسیک
۵۴۳	 لیست مصلحات غذاها
۵۶۳	 بازتاب‌های روانی و رفتاری در افراد دموی
۵۷۰	 انواع لبنیات و مزاج آنها
۵۷۵	 ادویه‌ها همه گرم و خشک هستند
۵۸۱	 میوه‌ها
۵۸۱	 مرکبات
۵۸۳	 کاربرد مزاج شناسی در تغذیه
۵۸۴	 کاربرد مزاج شناسی در مدیریت
۵۸۵	 مزاج رنگها و چهره‌ها
۵۸۷	 غذاهای مضر برای افراد سوداوی مزاج
۵۸۷	 غذاهای مفید برای افراد سوداوی مزاج
۵۸۸	 غذاهای مضر برای افراد صفراوی مزاج
۵۸۸	 غذاهای مفید برای افراد صفراوی مزاج
۵۸۹	 غذاهای مفید برای افراد دموی مزاج

۵۹۰	مزاج در مرحله عمر
۵۹۲	مزاج اندامها
۶۱۳	فواید خوردن غذاهای مربوط به هر فصل چیست؟
۶۱۵	فصل بهار زمان پاکسازی کبد از سموم
۶۱۶	طب چینی
۶۱۶	طب ایوروودیک
۶۲۹	دستورات تغذیه مخصوص هر مزاج
۶۳۶	تابان گرد میوه های سرد!
۶۴۱	حیوانات مزاج آنها
۶۴۵	لیست میوه ها و غذای سرد و گرم
۶۴۷	دستورات ویژه ای دمو مزاج ها
۶۴۸	غذاها و نوشیدنی هایی که گرم هستند
۶۴۸	مزاج دمو و استعداد بیماری ها
۶۴۹	دستورات ویژه ای صفراوی مزاج ها
۶۵۱	غذاها و نوشیدنی هایی که گرم و خشک هستند
۶۵۱	مزاج صفراوی و استعداد های بیماری ها
۶۵۲	سبزی ها و مزاج آنها
۶۵۸	ریشه ها و مزاج آنها
۶۶۴	صیفی جات و مزاج آنها
۶۶۷	گوشت و مزاج آنها
۶۷۲	لبنیات و مزاج آنها
۶۷۴	میوه ها و مزاج آنها

فصل هفتم: عرقیات گیاهی

۶۸۷	عرقیات مفید در کاهش و تنظیم قند خون (دیابت)
۶۹۰	با ترکیب این عرقیات آرامش و خواب راحتی داشته باشید!
۶۹۵	عرق آویشن

- ۶۹۸..... عرق آلوئه ورا.....
- ۷۰۰..... عرق اسطوخودوس.....
- ۷۰۱..... آبغوره.....
- ۷۰۲..... عرق اترج.....
- ۷۰۲..... عرق افسنتین.....
- ۷۰۳..... عرق انیسون.....
- ۷۰۵..... عرق بابا آدم.....
- ۷۰۶..... عرق بیونه.....
- ۷۰۸..... عرق بادرنجبویه.....
- ۷۰۹..... عرق بارهنگ.....
- ۷۱۰..... عرق بالنگ.....
- ۷۱۲..... عرق برگ چنار.....
- ۷۱۳..... عرق برگ گردو.....
- ۷۱۴..... عرق برگ زیتون.....
- ۷۱۶..... عرق برگ مورد.....
- ۷۱۸..... عرق بومادران.....
- ۷۱۹..... عرق بهار نارنج.....
- ۷۲۱..... عرق به.....
- ۷۲۱..... عرق بید.....
- ۷۲۵..... عرق بید گیاه.....
- ۷۲۶..... عرق بید کاسنی.....
- ۷۲۶..... عرق بیدمشک.....
- ۷۲۸..... عرق پیونه.....
- ۷۲۹..... عرق تمشک.....
- ۷۳۰..... عرق ترخون اشتها آور.....
- ۷۳۱..... عرق جعفری.....
- ۷۳۲..... عرق چای سبز.....

۷۳۳	چهار عرق
۷۳۳	عرق چهار زیره
۷۳۴	عرق چهار گیاه
۷۳۴	عرق چهل گیاه
۷۳۵	عرق خارخاسک
۷۳۶	عرق خارشتر
۷۳۷	عرق ختمی
۷۳۸	عرق رازیانه
۷۴۱	عرق زما
۷۴۲	عرق ریحان
۷۴۳	عرق زرشک
۷۴۴	عرق زنیان (کسرک)
۷۴۶	عرق زوفا
۷۴۷	عرق زیره
۷۴۸	عرق زنجبیل
۷۴۹	عرق سیر
۷۵۱	عرق سنبل الطیب
۷۵۲	عرق شنبلیله
۷۵۳	عرق شوید
۷۵۳	عرق شیرین بیان
۷۵۵	عرق شاه اسپرم
۷۵۶	عرق شاه تره
۷۵۷	عرق کاسنی
۷۶۰	عرق کاکوتی
۷۶۱	عرق کرفس
۷۶۲	عرق گلبهار
۷۶۳	عرق کلیپوره

۷۶۴	عرق گل گاو زبان
۷۶۵	عرق گشنیز
۷۶۶	عرق گزنه
۷۶۸	عرق فراسیون
۷۶۹	عرق مرزه
۷۷۰	عرق پیچک
۷۷۰	عرق نعناع
۷۷۲	عرق سترن
۷۷۴	عرق هل
۷۷۵	عرق یونجه
۷۷۶	عرق کیالک (زالزالک)

فصل هشتم: روغن های گیاهی

۷۸۰	روغن چهل گیاه
۷۸۰	خواص درمانی بی نظیر روغن کنجد
۷۸۱	خواص درمانی و روش مصرف روغن کنجد
۷۸۵	بهترین روغن ها برای تقویت و رشد مو، پرو و مره
۷۹۴	روغن کرچک
۷۹۷	روغن رزماری
۷۹۸	روغن تره
۷۹۹	یکی از بهترین ها برای درمان بواسیر
۷۹۹	روغن بنه
۸۰۲	روغن آمله
۸۰۳	روغن زرده تخم مرغ
۸۰۴	موم روغن جهت درمان خشکی پوست و ترک پا
۸۰۷	روغن نارگیل
۸۱۰	لانوین (روغن پشم)
۸۱۲	روغن جوجوبا

۸۱۳.....	روغن اسطوخودوس.....
۸۱۴.....	روغن هفت مغز.....
۸۱۵.....	روغن مورچه.....
۸۱۷.....	روغن بادام.....
۸۱۸.....	روغن زیره.....
۸۱۹.....	روغن خشخاش.....
۸۲۰.....	روغن بنفشه.....
۸۲۲.....	روغن نار.....
۸۲۴.....	روغن فندقی.....
۸۲۵.....	روغن تخم کدو.....
۸۲۶.....	روغن جوانه گندم.....
۸۲۶.....	روغن گردو.....
۸۲۷.....	روغن شترمرغ.....
۸۳۰.....	روغن بادام تلخ.....
۸۳۱.....	روغن مورد.....
۸۳۲.....	روغن پسته.....
۸۳۳.....	روغن سیاه دانه.....
۸۳۴.....	روغن بابونه.....
۸۳۵.....	روغن سورنجان.....
۸۳۶.....	روغن آمله قوی کننده ریشه مو.....

فصل نهم: سبزی درمانی

۸۴۸.....	اسفناج.....
۸۴۹.....	باقالا.....
۸۴۹.....	پونه.....
۸۴۹.....	پیاز.....
۸۴۹.....	ترب و تربچه.....
۸۵۰.....	ترخون.....

- ۸۵۳..... جعفری
- ۸۵۵..... ریحان
- ۸۵۹..... زیره کرمانی
- ۸۶۰..... نباتره
- ۸۶۱..... ماهی با ترتیزک
- ۸۶۴..... شنبلیله
- ۸۶۸..... دلفل سبز
- ۸۷۱..... کلم و کلم پیچ
- ۸۷۴..... گشنیز
- ۸۷۷..... نعناع
- ۸۸۰..... یونجه
- ۸۸۳..... خیار
- ۸۸۴..... سیب زمینی
- ۸۸۶..... شیرین بیان
- ۸۸۷..... کرفس
- ۸۸۹..... سیر
- ۸۹۲..... سویا
- ۸۹۴..... روناس
- ۸۹۵..... شنبلیله
- ۸۹۶..... کاسنی
- ۸۹۹..... مرزه
- ۹۰۲..... کاهو
- ۹۰۶..... چگونه سبزی بیشتری بخوریم؟
- ۹۰۸..... خواص گروهی از سبزیجات
- ۹۱۰..... منابع و مآخذ