

چای درمانی و گیاه دارویی
به جای داروهای شیمیایی

تالیف:

دکتر سارا میرهادی

با همکاری دکتر بهمن میرهادی

سرشناسه: میرهادی سارا، ۱۳۶۳

عنوان و نام پدیدآور: چای درمانی و گیاه دارویی به جای داروهای شیمیایی

تألیف: دکتر سارا میرهادی، دکتر بهمن میرهادی.

مشخصات نشر: تهران: سارا میرهادی، ۱۳۶۳.

مشخصات ظاهری: ۲۵۸ ص: مصور.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص ۲۵۸

موضوع: گیاهان دارویی

شناسه افزوده: میرهادی، بهمن، ۱۳۲۴-

ردبندی کنگره: ۱۳۸۹ ج ۲ / م ۹ / ۲۵۱/ RM

ردبندی دیویی: ۶۱۵/۳۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۲۷۴۳۸

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۵۳۸۹-۶ ISBN

عنوان کتاب: چای درمانی و گیاه دارویی به جای داروهای شیمیایی

تألیف: دکتر سارا میرهادی، دکتر بهمن میرهادی

ویراستار: دکتر سارا میرهادی

مشخصات نشر: تهران / سارا میرهادی ۱۳۶۳

چاپ اول: ۱۳۸۹

تیراژ: ۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۵۳۸۹-۶ ISBN

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

پیشگفتار

هدف از نوشتن و انتشار کتاب حاضر این است که خوانندگان و پژوهشگران را با بسیاری از جایگزینی های چای درمانی و گیاه دارویی معالجه طبیعی بدون داروهای شیمیایی آشنا سازم. این کتاب شما را به فرهنگ و تمدن گذشته مان ایران قدیم باز می گرداند.

در ایران قدیم چای دارچین، چای گل گاو زبان و چای زعفران مرسوم بوده است و با تبلیغات سرمایه داران کشورهای دیگر چای سیاه، قهوه و نسکافه را به جای چای های گیاهی قدیمی ایران مورد استفاده قرار دادند.

اعتقاد بر این است که ره یافت طبیعی در امر پزشکی راهی مطمئن تر، موثرتر و پایدارتر برای کسب سلامت آدمی به دست آید.

انسانها سلامت خویش را خرج می کنند تا ثروتی به دست آورند و سپس همان ثروت را مصرف می کنند تا سلامت از دست رفته را به دست آورند.

وقتی پول ندارید مشکل شما غذا است، پول که به دست آمد به دنبال لذتهای لحظه ای می روید و وقتی هر دو میسر شد، گرفتاری شما سلامتی است.

معادله وجودی انسان = روان + تن + غذا

نظام درمان اجتماعی در ایالات متحده آمریکا و اروپا در حالتی بخرانی قرار دارد. امروزه در این کشورها با مصرف سالانه یک هزار میلیارد دلار در زمینه داروهای شیمیایی و تامین اجتماعی و درمان دولتی اقتصاد را فلج کرده است. نوع معالجه و مداواها غالباً نا موثر و بی تناسب و بیش از اندازه خطرناک هستند.

اگر در خوردن مواد غذایی بی رویه عمل شود، نیاز صد چندان به داروهای شیمیایی و عمل جراحی و ... پیش آمده که تلاش های مایوسانه هیچ درمانی را به دنبال نخواهد داشت. انسان در مقابل درد و بیماریهای ناتوان است لذا به سمت استفاده از داروهای شیمیایی روی می آورد و در نتیجه بیماری های جدید تولید شده به بیماری های قبلی اضافه می شود. بنابراین از مواد غذایی مناسب و تکمیلی (تقویتی)، داروهای گیاهی، رژیم غذایی صحیح، ورزش و نرمش بدنی، تقلیل فشارها و خستگیهای عصبی و سایر موادی که در طبیعت وجود دارند تاکید کند.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول	
۱- جایگزینی داروهای طبیعی	۱
۱-۱ روش قدیمی	۲
۲-۱ روش جدید	۳
۳-۱ معالجه طبیعی	۴
۴-۱ قدرت معالجه طبیعی	۶
۵-۱ اصول پزشکی	۹
فصل دوم	
۲- اصول تغذیه طبیعی	۱۵
۱-۲ برنامه غذایی صحیح	۱۷
فصل سوم	
۳- معالجه طبیعی بیمار ورم مفاصل و استخوانی	۳۱
۱-۳ بیماری آرتروز	۳۲
۲-۳ عوامل غذایی در درمان ورم مفاصل (نقرس)	۳۳
۳-۳ عوامل غذایی در معالجه آرتروز (ورم مفاصل)	۳۶
۴-۳ عوامل غذایی در درمان آرتريت روماتوئید (رماتیسم)	۳۸
۵-۳ معالجه طبیعی در کاهش کلسترول	۴۲
۱-۵-۳ کلسترول و بیماری قلبی	۴۳
۲-۵-۳ کلسترول در برنامه غذایی	۴۵
۳-۵-۳ کلسترول و چربی‌های اشباع شده	۴۹
۴-۵-۳ کاهش کلسترول در مصرف مواد حیوانی	۵۱
۵-۵-۳ اسیدهای چرب امگا - ۳	۵۱
۶-۳ استخوان درمانی طبیعی	۵۵

فصل چهارم

- ۴- چای درمانی و گیاه دارویی ۶۷
- ۴-۱- طبیعت، مزاج : گرم ۶۷
- ۴-۱-۱- چای آواکادو *persea Americana* ۶۷
- ۴-۱-۱-۱- ترکیبات معدنی و ویتامین های آواکادو ۶۸
- ۴-۱-۱-۲- اثرات و درمان توسط آواکادو ۶۹
- ۴-۱-۱-۳- عوارض جانبی ۷۱
- ۴-۱-۱-۴- تهیه چای و نوع مصرف ۷۱
- ۴-۱-۲- چای آقطی (سبوقه) ۷۲
- ۴-۱-۲-۱- ترکیبات معدنی و ویتامین های آقطی ۷۲
- ۴-۱-۳-۱- اثرات و درمان توسط آقطی ۷۲
- ۴-۱-۳- چای آویشن *Thymus Vulgaris* ۷۴
- ۴-۱-۳-۱- ترکیبات معدنی و ویتامین های آویشن ۷۵
- ۴-۱-۳-۲- اثرات و درمان توسط آویشن ۷۵
- ۴-۱-۳-۳- عوارض جانبی ۷۸
- ۴-۱-۳-۴- تهیه چای و انواع آن ۷۸
- ۴-۱-۴- چای اسطوخودوس ۷۹
- ۴-۱-۴-۱- ترکیبات معدنی و ویتامین های اسطوخودوس ۸۰
- ۴-۱-۴-۲- اثرات و درمان توسط اسطوخودوس ۸۰
- ۴-۱-۴-۳- عوارض جانبی ۸۳
- ۴-۱-۴-۴- تهیه چای و نوع مصرف ۸۳
- ۴-۱-۵- چای اکلیل کوهی *Rosmarinus officinalis* ۸۴
- ۴-۱-۵-۱- ترکیبات معدنی و ویتامین های اکلیل کوهی ۸۴
- ۴-۱-۵-۲- اثرات و درمان توسط اکلیل کوهی ۸۵
- ۴-۱-۵-۳- عوارض جانبی ۸۷

- ۸۷ ۴-۱-۵-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۸۸ ۴-۱-۶-۱ چای بابونه *Matricaria recutita*
- ۸۸ ۴-۱-۶-۱-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های بابونه
- ۸۹ ۴-۱-۶-۲ اثرات و درمان توسط بابونه
- ۹۲ ۴-۱-۶-۳ عوارض جانبی
- ۹۲ ۴-۱-۶-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۹۳ ۴-۱-۷-۱ چای بادرنجبویه
- ۹۳ ۴-۱-۷-۱-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های بادرنجبویه
- ۹۴ ۴-۱-۷-۲ اثرات و درمان توسط بادرنجبویه
- ۹۶ ۴-۱-۷-۳ عوارض جانبی
- ۹۶ ۴-۱-۷-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۹۷ ۴-۱-۸-۱ چای بارهنگ *Plantago Lanceolata*
- ۹۸ ۴-۱-۸-۱-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های بارهنگ
- ۹۸ ۴-۱-۸-۲ اثرات و درمان توسط بارهنگ
- ۱۰۰ ۴-۱-۸-۳ عوارض جانبی
- ۱۰۰ ۴-۱-۸-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۰۱ ۴-۱-۹-۱ چای بومادران *Achillea millefolium*
- ۱۰۱ ۴-۱-۹-۱-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های بومادران
- ۱۰۲ ۴-۱-۹-۲ اثرات و درمان توسط بومادران
- ۱۰۳ ۴-۱-۹-۳ عوارض جانبی
- ۱۰۳ ۴-۱-۹-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۰۴ ۴-۱-۱۰-۱ چای به لیمو (ورون)
- ۱۰۴ ۴-۱-۱۰-۱-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های به لیمو
- ۱۰۴ ۴-۱-۱۰-۲ اثرات و درمان توسط به لیمو
- ۱۰۷ ۴-۱-۱۰-۳ عوارض جانبی

۱۰۷	۴-۱-۱۰-۳ تهیه چای و نوع مصرف
۱۰۸	۴-۱-۱۱ چای پونه
۱۰۸	۴-۱-۱۱-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های پونه
۱۰۸	۴-۱-۱۱-۲ اثرات و درمان توسط پونه
۱۰۹	۴-۱-۱۱-۳ عوارض جانبی
۱۰۹	۴-۱-۱۱-۴ تهیه چای و نوع مصرف
۱۱۰	۴-۱-۱۲ چای تمشک
۱۱۰	۴-۱-۱۲-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های تمشک
۱۱۰	۴-۱-۱۲-۲ اثرات و درمان توسط تمشک
۱۱۳	۴-۱-۱۲-۳ عوارض جانبی
۱۱۳	۴-۱-۱۳ تهیه چای و نوع مصرف
۱۱۴	۴-۱-۱۳ چای جعفری <i>Petroselinum crtspum</i>
۱۱۴	۴-۱-۱۳-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های جعفری
۱۱۶	۴-۱-۱۳-۲ اثرات و درمان توسط جعفری
۱۱۷	۴-۱-۱۳-۳ عوارض جانبی
۱۱۸	۴-۱-۱۳-۴ تهیه چای و نوع مصرف
۱۱۹	۴-۱-۱۴ چای دارچین <i>cinnamomum verum</i>
۱۱۹	۴-۱-۱۴-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های دارچین
۱۲۰	۴-۱-۱۴-۲ اثرات و درمان توسط دارچین
۱۲۴	۴-۱-۱۴-۳ عوارض جانبی
۱۲۴	۴-۱-۱۴-۴ تهیه چای و نوع مصرف
۱۲۶	۴-۱-۱۵ چای رازیانه
۱۲۷	۴-۱-۱۵-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های رازیانه
۱۲۷	۴-۱-۱۵-۲ اثرات و درمان توسط رازیانه
۱۲۹	۴-۱-۱۵-۳ عوارض جانبی

- ۱۳۰ ۴-۱-۱۵-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۳۱ ۴-۱-۱۶ Ocimum basilicum چای ریحان
- ۱۳۲ ۴-۱-۱۶-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های ریحان
- ۱۳۳ ۴-۱-۱۶-۲ اثرات و درمان توسط ریحان
- ۱۳۵ ۴-۱-۱۶-۳ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۳۶ ۴-۱-۱۷ Crocus Sativus چای زعفران
- ۱۳۷ ۴-۱-۱۷-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های زعفران
- ۱۳۷ ۴-۱-۱۷-۲ اثرات و درمان توسط زعفران
- ۱۴۱ ۴-۱-۱۷-۳ عوارض جانبی
- ۱۴۱ ۴-۱-۱۷-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۴۲ ۴-۱-۱۸ چای زنبق
- ۱۴۲ ۴-۱-۱۸-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های زنبق
- ۱۴۲ ۴-۱-۱۸-۲ اثرات و درمان توسط زنبق
- ۱۴۲ ۴-۱-۱۸-۳ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۴۳ ۴-۱-۱۹ Zingiber officinale (زنجبیل) چای زنجبیل
- ۱۴۴ ۴-۱-۱۹-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های زنجبیل
- ۱۴۴ ۴-۱-۱۹-۲ اثرات و درمان توسط زنجبیل
- ۱۴۷ ۴-۱-۱۹-۳ عوارض جانبی
- ۱۴۷ ۴-۱-۱۹-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۴۹ ۴-۱-۲۰ چای زوفا
- ۱۴۹ ۴-۱-۲۰-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های زوفا
- ۱۴۹ ۴-۱-۲۰-۲ اثرات و درمان توسط زوفا
- ۱۵۱ ۴-۱-۲۰-۳ عوارض جانبی
- ۱۵۱ ۴-۱-۲۰-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۵۲ ۴-۱-۲۱ چای زیره سیاه

- ۱۵۲ ۱-۲۱-۱-۴ ترکیبات معدنی و ویتامین های زیره سیاه
- ۱۵۲ ۱-۲۱-۲-۴ اثرات و درمان توسط زیره سیاه
- ۱۵۳ ۱-۲۱-۳-۴ عوارض جانبی
- ۱۵۳ ۱-۲۱-۴-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۵۴ ۱-۲۵-۱-۴ Valeriana officinalis (علف گربه) چای سنبل الطیب
- ۱۵۵ ۱-۲۵-۱-۴ ترکیبات معدنی و ویتامین های سنبل الطیب
- ۱۵۶ ۱-۲۵-۲-۴ اثرات و درمان توسط سنبل الطیب
- ۱۵۸ ۱-۲۵-۳-۴ عوارض جانبی
- ۱۵۸ ۱-۲۵-۴-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۵۹ ۱-۲۶-۱-۴ Trigonella foenum – yraceum چای شنبلیله
- ۱۵۹ ۱-۲۶-۱-۴ ترکیبات معدنی و ویتامین های شنبلیله
- ۱۶۰ ۱-۲۶-۲-۴ اثرات و درمان توسط شنبلیله
- ۱۶۲ ۱-۲۶-۳-۴ عوارض جانبی
- ۱۶۲ ۱-۲۶-۴-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۶۳ ۱-۲۷-۱-۴ Glycyrrhiza glabra چای شیرین بیان
- ۱۶۳ ۱-۲۷-۱-۴ ترکیبات معدنی و ویتامین های شیرین بیان
- ۱۶۴ ۱-۲۷-۲-۴ اثرات درمان توسط شیرین بیان
- ۱۶۷ ۱-۲۷-۳-۴ عوارض جانبی
- ۱۶۷ ۱-۲۷-۴-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۶۸ ۱-۲۸-۱-۴ Urtica dioica چای برگ گزنه
- ۱۶۸ ۱-۲۸-۱-۴ ترکیبات معدنی و ویتامین های برگ گزنه
- ۱۶۹ ۱-۲۸-۲-۴ اثرات و درمان توسط برگ گزنه
- ۱۷۱ ۱-۲۸-۳-۴ عوارض جانبی
- ۱۷۱ ۱-۲۸-۴-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۷۲ ۱-۲۹-۱-۴ چای ریشه گزنه

- ۱۷۲ ۱-۲۹-۱ ترکیبات معدنی و ویتامین های ریشه گزنه
- ۱۷۲ ۱-۲۹-۲ اثرات و درمان توسط ریشه گزنه
- ۱۷۳ ۱-۲۹-۳ عوارض جانبی
- ۱۷۳ ۱-۲۹-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۷۴ ۱-۳۰-۱ چای گل سرخ
- ۱۷۴ ۱-۳۰-۲ ترکیبات معدنی و ویتامین های گل سرخ
- ۱۷۴ ۱-۳۰-۲ اثرات و درمان توسط گل سرخ
- ۱۷۵ ۱-۳۰-۳ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۷۶ ۱-۳۱-۱ چای گل گاو زبان *Borago officinalis*
- ۱۷۶ ۱-۳۱-۲ ترکیبات معدنی و ویتامین های گل گاو زبان
- ۱۷۷ ۱-۳۱-۲ اثرات و درمان توسط گل گاو زبان
- ۱۷۸ ۱-۳۱-۳ عوارض جانبی
- ۱۷۸ ۱-۳۱-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۷۹ ۱-۳۲-۱ چای مرزنگوش
- ۱۷۹ ۱-۳۲-۲ ترکیبات معدنی و ویتامین های مرزنگوش
- ۱۸۰ ۱-۳۲-۲ اثرات و درمان توسط مرزنگوش
- ۱۸۰ ۱-۳۲-۳ عوارض جانبی
- ۱۸۰ ۱-۳۲-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۸۱ ۱-۳۳-۱ چای مرزه *Satureia hortensis*
- ۱۸۲ ۱-۳۳-۲ ترکیبات معدنی و ویتامین های مرزه
- ۱۸۲ ۱-۳۳-۲ اثرات و درمان توسط مرزه
- ۱۸۳ ۱-۳۳-۳ عوارض جانبی
- ۱۸۳ ۱-۳۳-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۱۸۴ ۱-۳۵-۱ چای مریم گلی *Salvia officinalis*
- ۱۸۴ ۱-۳۵-۲ ترکیبات معدنی و ویتامین های مریم گلی

۱۸۵	۲-۳۵-۱-۴ اثرات و درمان توسط مریم گلی
۱۸۷	۳-۳۵-۱-۴ عوارض جانبی
۱۸۷	۴-۳۵-۱-۴ تهیه چای و نوع مصرف
۱۸۸	Cydonia oblonga چای میوه به
۱۸۸	۱-۳۶-۱-۴ ترکیبات معدنی و ویتامین های میوه به
۱۸۸	۲-۳۶-۱-۴ اثرات و درمان توسط میوه به
۱۸۹	۳-۳۶-۱-۴ عوارض جانبی
۱۸۹	۴-۳۶-۱-۴ تهیه چای و نوع مصرف
۱۹۰	۲۷-۱-۴ چای میوه گل نسترن
۱۹۰	۱-۳۷-۱-۴ ترکیبات معدنی و ویتامین های میوه گل نسترن
۱۹۰	۲-۳۷-۱-۴ اثرات و درمان توسط میوه گل نسترن
۱۹۱	۳-۳۷-۱-۴ تهیه چای و نوع مصرف
۱۹۲	Mentha sylvestris چای نعناع
۱۹۲	۱-۳۸-۱-۴ ترکیبات معدنی و ویتامین های نعناع
۱۹۳	۲-۳۸-۱-۴ اثرات و درمان توسط نعناع
۱۹۵	۳-۳۸-۱-۴ عوارض جانبی
۱۹۵	۴-۳۸-۱-۴ تهیه چای و نوع مصرف
۱۹۶	۳۹-۱-۴ چای هل
۱۹۶	۱-۳۹-۱-۴ ترکیبات معدنی و ویتامین های هل
۱۹۶	۲-۳۹-۱-۴ اثرات و درمان توسط هل
۱۹۸	۳-۳۹-۱-۴ عوارض جانبی
۱۹۸	۴-۳۹-۱-۴ تهیه چای و نوع مصرف
۱۹۹	Calendula officinalis چای همیشه بهار
۱۹۹	۱-۴۰-۱-۴ ترکیبات معدنی و ویتامین های همیشه بهار
۲۰۰	۲-۴۰-۱-۴ اثرات و درمان توسط همیشه بهار
۲۰۱	۳-۴۰-۱-۴ عوارض جانبی

- ۲۰۱ ۴-۴۰-۱-۴ تهیه چای و نوع مصرف
- ۲۰۲ ۴۱-۱-۴ Hypericum perforatum چای هوفاریقون
- ۲۰۲ ۴۱-۱-۴ ترکیبات معدنی و ویتامین های هوفاریقون
- ۲۰۳ ۴۱-۱-۴ اثرات و درمان توسط هوفاریقون
- ۲۰۴ ۴۱-۱-۴ عوارض جانبی
- ۲۰۴ ۴-۴۱-۱-۴ تهیه چای و نوع مصرف

فصل پنجم

- ۲۰۵ ۵ چای درمانی و گیاه دارویی
- ۲۰۵ ۱-۵ - طبیعت سرد
- ۲۰۵ ۱-۱-۵ Green text چای سبز
- ۲۰۶ ۱-۱-۵ ترکیبات معدنی و ویتامین های چای سبز
- ۲۰۶ ۱-۱-۵ اثرات و درمان توسط چای سبز
- ۲۱۶ ۱-۱-۵ عوارض جانبی
- ۲۱۷ ۲-۱-۵ چای آلبالو
- ۲۱۷ ۱-۲-۱-۵ ترکیبات معدنی و ویتامین های آلبالو
- ۲۱۷ ۲-۲-۱-۵ اثرات و درمان توسط آلبالو
- ۲۱۸ ۳-۱-۵ Fragaria Vesca چای توت فرنگی
- ۲۱۸ ۱-۳-۱-۵ ترکیبات معدنی و ویتامین های توت فرنگی
- ۲۱۹ ۲-۳-۱-۵ اثرات و درمان توسط توت فرنگی
- ۲۲۰ ۳-۳-۱-۵ عوارض جانبی
- ۲۲۰ ۴-۳-۱-۵ تهیه چای و نوع مصرف
- ۲۲۱ ۴-۱-۵ Humulus Lupulus چای رازک
- ۲۲۱ ۱-۴-۱-۵ ترکیبات معدنی و ویتامین های رازک

۲۲۲	۵-۱-۴ اثرات و درمان توسط رازک
۲۲۳	۵-۱-۳ عوارض جانبی
۲۲۳	۵-۱-۴ تهیه چای و نوع مصرف
۲۲۴	۵-۱-۵ چای زرشک
۲۲۴	۵-۱-۵ ترکیبات معدنی و ویتامین های زرشک
۲۲۴	۵-۱-۲ اثرات و درمان توسط زرشک
۲۲۵	۵-۱-۳ عوارض جانبی
۲۲۶	۵-۱-۴ تهیه چای و نوع مصرف
۲۲۷	۵-۱-۶ چای زیرفون
۲۲۷	۵-۱-۶ ترکیبات معدنی و ویتامین های زیرفون
۲۲۷	۵-۱-۲ اثرات و درمان توسط زیرفون
۲۲۷	۵-۱-۳ تهیه چای و نوع مصرف
۲۲۹	۵-۱-۷ چای شقایق
۲۲۹	۵-۱-۷ ترکیبات معدنی و ویتامین های شقایق
۲۲۹	۵-۱-۲ اثرات و درمان توسط شقایق
۲۳۰	۵-۱-۳ تهیه چای و نوع مصرف
۲۳۱	۵-۱-۸ چای قره قات یا قره قاط <i>Vaccinium myrtillus</i>
۲۳۱	۵-۱-۸ ترکیبات معدنی و ویتامین های قره قات
۲۳۲	۵-۱-۲ اثرات و درمان توسط قره قات
۲۳۳	۵-۱-۳ عوارض جانبی
۲۳۳	۵-۱-۴ تهیه چای و نوع مصرف
۲۳۴	۵-۱-۹ چای گل بنفشه
۲۳۴	۵-۱-۹ ترکیبات معدنی و ویتامین های گل بنفشه
۲۳۴	۵-۱-۲ اثرات و درمان توسط گل بنفشه

۲۳۵	۳-۹-۱-۵ تهیه چای و نوع مصرف
۲۳۶	۱۰-۱-۵ <i>Althaea officinalis</i> گل ختمی
۲۳۶	۱-۱۰-۱-۵ ترکیبات معدنی و ویتامین های گل ختمی
۲۳۷	۱-۱۰-۱-۵ اثرات و درمان توسط گل ختمی
۲۳۸	۳-۱۰-۱-۵ عوارض جانبی
۲۳۸	۴-۱۰-۱-۵ تهیه چای و نوع مصرف
۲۳۹	۱۱-۱-۵ چای برگ و گل ختمی
۲۳۹	۱-۱۱-۱-۵ ترکیبات معدنی و ویتامین های برگ و گل ختمی
۲۳۹	۲-۱۱-۱-۵ عوارض جانبی
۲۳۹	۳-۱۱-۱-۵ تهیه چای و نوع مصرف
۲۴۰	۱۲-۱-۵ <i>Citrus Limon</i> چای لیمو ترش
۲۴۰	۱-۱۲-۱-۵ ترکیبات معدنی و ویتامین های لیمو ترش
۲۴۰	۲-۱۲-۱-۵ اثرات و درمان توسط لیمو ترش
۲۴۲	۳-۱۲-۱-۵ عوارض جانبی
۲۴۲	۴-۱۲-۱-۵ تهیه چای و نوع مصرف

فصل ششم

۲۴۳	۷- سایر چای درمانی و گیاه دارویی
۲۴۳	۱-۶ <i>Cirtus aurantium</i> چای بهار نارنج
۲۴۳	۱-۱-۶ ترکیبات معدنی و ویتامین های بهار نارنج
۲۴۳	۲-۱-۶ اثرات و درمان توسط بهار نارنج
۲۴۴	۳-۱-۶ عوارض جانبی
۲۴۵	۲-۶ چای بولاغ اوتی <i>Cress</i>
۲۴۵	۱-۲-۶ اثرات درمان توسط بولاغ اوتی
۲۴۶	۲-۲-۶ عوارض جانبی

۲۴۷	Portulaca Oleaceal ۳-۶ چای خرفه
۲۴۷	۱-۳-۶ اثرات و درمان توسط خرفه
۲۴۸	Fumaria Officinalis ۴-۶ چای شاه تره
۲۴۸	۱-۴-۶ ترکیبات معدنی و ویتامین های شاه تره
۲۴۸	۲-۴-۶ اثرات و درمان توسط شاه تره
۲۴۹	۳-۴-۶ عوارض جانبی
۲۵۰	Dill ۵-۶ چای شوید
۲۵۰	۱-۵-۶ اثرات و درمان توسط شوید
۲۵۱	۲-۵-۶ عوارض جانبی
۲۵۲	۶-۶ چای عناب
۲۵۲	۱-۶-۶ اثرات و درمان توسط عناب
۲۵۳	Succory ۷-۶ چای کاسنی
۲۵۳	۱-۷-۶ اثرات و درمان توسط کاسنی
۲۵۵	Coriandrum Sativum ۸-۶ چای گشنیز
۲۵۵	۱-۸-۶ ترکیبات معدنی و ویتامین های گشنیز
۲۵۵	۲-۸-۶ اثرات و درمان توسط گشنیز
۲۵۷	۹-۶ چای یونجه
۲۵۷	۱-۹-۶ اثرات و درمان توسط یونجه
۲۵۸	منابع



۱- جایگزینی داروهای طبیعی

فصل اول

هنری دیوید تورو می گوید: طبیعت در هر لحظه بیشترین تلاش خود را می کند تا ما را سالم و تندرست سازد. وجود طبیعت، هدف دیگری را دنبال نمی کند. در مقابل آن مقاومت نکنید. هر یک از ما با کوچکترین تمایلی به خوب و سالم بودن، هرگز نباید مریض باشیم. الگو، به سرمشقی که برای توجیه وقایع به کار می رود اشاره دارد. این الگو در جریان تکامل فکر بشر از محیط طبیعی و بدن انسان، متحول می شود. شاید آشکارترین نوع این تحول در علم فیزیک دیده شود. در فیزیک نوین، نگرش قدیمی یا کلاسیک علت و معلول دکارت و نیوتن با مکانیک ذرات یا کوانتوم، تئوری نسبیت انیشتن و فیزیک نظری استیفن هاوکینگ جایه جا شدند. در رشته فیزیک، جایه جایی اصلی درالگوی کار عبارت بود از رد کردن این نظریه که برای هر عمل، عکس العملی معادل و مقابل آن وجود دارد. و