

درمان‌های ساده

برای بیماری‌های سخت

سیامک علیان

(پژوهشگر درمان‌های ساده)

شابک	978-964-9957-07-4
شماره کتبی‌شناسی ملی	۳۵۸۱۷۴۹
عنوان و نام پدیدآور	درمان‌های ساده برای بیماری‌های سخت/سیامک علیان
مشخصات نشر	تهران: فارابی، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۱۸۴ص.
یادداشت	چاپ قلمی: شیرزاد، ۱۳۹۲
موضوع	پزشکی -- به زبان ساده
موضوع	درمان طبیعی -- به زبان ساده
رده بندی دیویی	۶۱۰
رده بندی کنگره	RC۸۱/ع۸۵۴ ۱۳۹۳
سرشناسه	علیان، سیامک، ۱۳۵۴ -
وضعیت فهرست نویسی	فینیا



انتشارات فارابی

آدرس: خیابان انقلاب، مقابل دبیرخانه تهران، بازه‌جه کتاب، پلاک ۱۵
تلفن: ۶۶۴۱۳۵۳۹

نام کتاب: درمان‌های ساده برای بیماری‌های سخت

مؤلف: سیامک علیان (پژوهشگر طب طبیعی)

ویراستار: میترا شریف زاده

ناظر فنی چاپ: مریم کاویانی پور

ناشر: فارابی

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: ۱ (اول ناشر) ۱۳۹۳

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۵۷-۰۷-۴

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۳
اصل اول / درمان‌های طبیعی ساده.....	۱۵
درمان‌های طبیعی ساده چیست؟.....	۱۶
ویژگی‌های درمان‌های طبیعی ساده.....	۱۷
بی‌نیازی به دوا، تشخیص و دخالت در امور پزشکی.....	۱۷
بی‌عارضه بودن و عارضه‌زدایی.....	۱۷
بی‌هزینه یا کم‌هزینه بودن.....	۱۷
قابلیت فهم و آموزش عمومی.....	۱۸
قابلیت استفاده‌ی عمومی و به‌کار آمدن در بیشتر مکان‌ها و زمان‌ها.....	۱۹
بررسی و توجه همزمان به جسم و روان فرد.....	۱۹
عدم وابستگی به شخص، گروه و مکتبی خاص.....	۱۹
مشکلات درمانی در جوامع پیشرفته‌ی دنیا.....	۲۱
عدم تشخیص صحیح.....	۲۱
عوارض جانبی داروها و جراحی‌ها.....	۲۱
هزینه‌ی بالای درمان.....	۲۱
عدم آگاهی و عدم دخالت نسبی بیمار در دوره‌ی درمان خود.....	۲۲
تأکید بیش از حد بر تأثیر وراثت و اعصاب.....	۲۲
عدم توجه کافی و همزمان به جسم و روان فرد.....	۲۵
حذف و سرکوبی علامت بیماری به‌جای درمان علت آن و بازگشت بیماری.....	۲۵
منظور از گرمی، سردی، تری و خشکی چیست؟.....	۲۷

تفاوت زن و مرد ۴۱

انسان چیست؟ ۴۳

استرس چیست؟ ۵۰

بیماری و سلامتی ۵۳

چه بخوریم؟ ۵۵

روش تهیهی شکلات کامل ۵۷

روش تهیهی شیرهای گیاهی ۵۷

دربارهی غسل بیشتر بدانیم ۶۱

تنه بخوریم؟ ۶۴

چگونه حمام کنیم؟ ۶۷

چگونه در تناسبات اندام ۷۰

ورزش نرم، مایه تنفس عمیق ۷۷

درمانگر روح و دستان ما شیم ۸۰

فصل دوم / بیماری‌ها ۸۳

آلرژی‌ها ۸۴

آلرژی‌ها ۸۴

بیماری‌های دستگاه گوارش ۸۷

اسهال ۸۷

استفراغ ۸۸

بی‌اشتهایی ۹۰

انگل‌های روده؛ حصه ۹۱

هموروئید ۹۳

پیوست ۹۶

ورم معده؛ نفخ روده؛ ترش کردن و برگشت اسید و سوزش معده ۹۶

بیماری‌های مغز، اعصاب و روان ۹۸

آلزایمر ۹۸

۱۰۰ استرس؛ هول و اضطراب

۱۰۱ اعتیاد

۱۰۳ ام اس (MS)

۱۰۴ صرع

۱۰۷ میگرن

۱۰۹ وسواس

۱۱۱ بیماری‌های پوست و مو

۱۱۱ آکنه و جوش؛ بزرگی منافذ

۱۱۳ آبله مرغان؛ زونا؛ زگیل؛ تبخال؛ کهیر و اگزما؛ پسوریازیس؛ خارش

۱۱۶ پسوریازیس

۱۱۸ برص (لکنتو)؛ ایتنا

۱۲۰ ریزش مو؛ سوره؛ رگ

۱۲۲ موهای زائد

۱۲۴ بیماری‌های زنان

۱۲۴ آداب و مسائل زنان

۱۲۶ عفونت زنان

۱۲۸ قطع قاعدگی (آمنوره‌ی ثانویه)

۱۲۹ تومور؛ ضخامت دیواره‌ی رحم؛ پلی کیستیک؛ میوم یا فیبرئید

۱۳۱ دردهای شدید قاعدگی

۱۳۳ خونریزی زیاد

..... ویار و تهوع بارداری

۱۳۴ بیماری‌های استخوان و مفاصل

۱۴۰ بیماری‌های عفونی و عفونت

۱۴۱ اورپون؛ تب مالت؛ آنفلانزا؛ مخمלק؛ تب؛ آپاندیسیت و ...

۱۴۴ بیماری‌های هورمونی

۱۴۴ تیروئید؛ پاراتیروئید؛ هیپوفیز؛ فوق کلیوی؛ بیضه‌ها؛ تخمدان‌ها و ...

سرطان‌ها و بیماری‌های لاعلاج.....	۱۴۶
دیابت.....	۱۵۰
انواع دیابت.....	۱۵۰
بیماری‌های کبد.....	۱۵۲
هپاتیت‌ها؛ سنگ کیسه صفرا؛ سیروز کبدی؛ تومورهای کبدی و.....	۱۵۲
کم‌خونی (آنمی فقر آهن).....	۱۵۵
بیماری‌های سیستم ایمنی.....	۱۵۸
انواع لوسمی؛ لوپوس؛ تالاسمی؛ سندرم بهجت؛ ایدز؛ آفت و.....	۱۵۸
بیماری‌های کلیه و مجاری ادراری.....	۱۶۲
نارسایی‌های حاد و مزمن کلیه، دفع پروتئین، سنگ کلیه، سوزش ادرار و.....	۱۶۲
فشارخون.....	۱۶۴
بزرگ‌ترین غدد پروستات.....	۱۶۶
بیماری‌های قلبی.....	۱۶۸
آریتمی قلبی، مگرگی، حملهٔ کر، قلب مسکته‌ی قلبی، پرولاپس قلبی و.....	۱۶۸
بیماری‌های چشم.....	۱۷۱
آب‌مروارید، آب‌سیاه، نزدیک‌بینی، دوربینی، آب‌تیگماتیسم، شب‌کور و.....	۱۷۱
بیماری‌های لوزه‌ها، سینوس‌ها و دهان.....	۱۷۵
عفونت و ورم لوزه‌ها.....	۱۷۵
سینوزیت.....	۱۷۷
ناراحتی‌های دندان و لثه.....	۱۷۹
روش درمان عفونت یا تحلیل لثه.....	۱۸۱
صدمات و جراحات.....	۱۸۲
سوختگی.....	۱۸۳
کوفتگی و ضرب‌دیدگی.....	۱۸۳
خونریزی و گزیدگی.....	۱۸۴

هرگز آن به نظر نگذاشتم که تابستانی سال ۱۳۶۸ را فراموش نمی‌کنم. وقتی با دوست و هم‌کلاسم درباره‌ی ضعف بینایی مشغول صحبت بودم و می‌گفتم: «از اینکه همواره معیورم از عینک استفاده کنم، بسیار ناراحتم!» او با شنیدن این حرف‌ها بی‌ارنگ رفت و از کتابخانه پدرش، کتابی را برایم آورد تا شاید بتوانم در آن برای حل این مشکل جوابی بیابم.

شروع به ورق‌زدن آن کردم، از هر صفحه، جمله‌ای را انتخاب می‌خواندم، پس از اندکی دریافتم که حجم چشمگیری از کتاب در دسترس من و راهنمایی‌هایی عمومی برای پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامتی و همچنین راه‌هایی برای درمان به کمک تغذیه سالم و پاکسازی معدی و روده استفاده از داروهای گیاهی است. با آنکه چهارده ساله بودم ولی کشش و علاقه‌ی وافری به طبیعت، گیاهان، جانوران و به‌ویژه علم طب و روانشناسی داشتم؛ از این‌رو همواره درصدد بودم تا عطش دانستن را در وجود خود با مطالعه‌ی آثار علمی و پزشکی سیراب کنم.

اما آنچه تا آن روز آموخته بودم، غیر از اطلاعات کتاب‌های درسی تنها

از زبان مادر بزرگ‌هایم بود که بدون داشتن سواد مدرسه‌ای و کلاسیک از دانش تجربی در طب و درمان بهره‌مند بودند البته گه‌گاه نیز خودم مستقیماً با بررسی انواع گیاهان و جانوران و آزمایش‌های شیمیایی و فیزیکی کودکانه چیزهایی آموخته و تجربیاتی به‌دست آورده بودم؛ چون بیشتر اوقات فراغتم را در کنار نهرهای آب، دامنه‌ی کوه‌ها و یا بوته‌زارها در حال جست‌وجو بودم. در آن زمان، با دیدن آن کتاب متوجه شدم که برای درمان‌های طبیعی ساده و نیز دست یافتن به علم طبی که عموم مردم به آن بی‌آشنایی داشتند، می‌توانم به منابع و کتاب‌هایی دسترسی پیدا کنم و آن‌چنان امیدوار و ذوق‌زده شده بودم که دلم نمی‌آمد آن را به صاحبش برسانم و پس از دو سال کتاب را به امانت نگه داشتم تا سرانجام نمونه‌ی آن را یافته و خریداری کردم.

با آنکه آن کتاب از نظر تخصصان علم طب قدیم و جدید و حتی صاحب‌نظران گیاه درمانی بسیار معتبر و غیرتخصصی به نگارش درآمده است؛ اما در آن روز، برای من در آن‌کای بود برای ورود به دنیای گمشده‌ام و جرقه‌ای بود در انبار باروت دلم و همان‌کشتی را فروخت که همواره با گرما و نورش مسیر رسالتم را طی خواهم کرد. گویا بعدها به منابع، کلاس‌ها و دوره‌های متعددی دسترسی پیدا کردم و در آن‌روز و هرکسی تا آن‌جاکه می‌توانستم فراگرفتم؛ ولی ساده‌گویی، انسان‌دوستی و افسوس‌نازی آن کتاب اول هنوز برایم شیرین و گواراست و امروز همان ویژگی برای من الگوست.

طی این سال‌ها هرگاه شاهد درد و رنج مردم و بعضاً مرگ عزیزان در اثر بیماری‌های مختلف بودم، دل شکسته شده و به این می‌اندیشیدم که

چرا علم پزشکی نمی‌تواند جوابگوی این مصائب باشد؟ و چرا توان تأمین سلامت جامعه توسط علم پزشکی امروز به هیچ وجه در حد قابل قبولی نیست؟ و آیا با وجود این همه ضعف در تشخیص و درمان، هزینه‌های بالا و نیز وجود عوارض جانبی آن، باز هم باید مردم به‌طور کلی حفظ سلامتی و درمان بیماری‌های خود را از جوامع پزشکی بخواهند و خود عهده‌دار هیچ چیز نباشند؟

امروز پس از سال‌ها بررسی و تحقیق بر این باورم که علم طب واقعی بسط ساده قابل فهم و قابل اجراست. به‌طوری‌که اکثر مردم می‌توانند آن را به آسانی فرا گرفته، در زندگی خود به‌کار گیرند. از این‌رو، بر آن شدم تا خلاصه‌ای از آنچه را در این سال‌ها آموخته و به دیگران آموزش داده‌ام، به زبانی ساده و کلیات افشای ارائه نمایم تا عموم مردم خود را عاجز از فهم مسائل طبی و درمان بیماری‌های خود ندانسته و حفظ سلامت جسم و روان را به دست خود گرفته و به خود تکیه کنند.

بدیهی است، که در بیان مطالب و خطا و اشتباه مبرا نبوده‌ام و همچنین بسیاری از مطالب می‌تواند کامل‌تر ارائه گردد. این‌رو، با نهایت فروتنی دست کمک به‌سوی شما دوستان و صاحب‌نظران عزیز کرده و درخواست یاری و مساعدت در راستای این خدمت‌رسانی عمومی دارم.

سیامک سیان
Amir.siamak@gmail.com