



از مرضی فلویید
علی هداوند

Floyd, Esme

فلوید، ازمی

۱۰۰۱ درمان خانگی / ازمی فلوید: مترجم علی هداوند

تهران: آسمان نیلگون، ۱۳۹۳.

ISBN: 978-600-94258-4-6

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: 1001 Home remedies & natural cures, 2010

۱. مراقبت از سلامت شخصی. ۲. درمان طبیعی - به زبان ساده

هداوند، علی، ۱۳۲۵ - مترجم.

۴۷۶/۹۵/۷۷۶ RA

۱۳۹۳

کتابخانه ملی ایران

۶۱۳
۲۶۰۶۷۱۸

درمان خائسری

از من فولوید
علی صدائوند

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۵۸-۴-۶

کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان شریعتی، ابتدای پارک شریعتی، خیابان آذرشهر،
کوچه سراب، پلاک ۶

تلفن: ۲۲۸۶۸۷۴۲

asemannilgoun@gmail.com

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست

۶	بیش گفتار
۱۲	کمک‌های اولیه
۳۴	بیماری‌های همگانی
۷۶	بهداشت داخلی
۱۱۰	مشکلات و دردهای آرترور و بیماری‌های پوستی
۱۵۰	مراقبت از بدن
۱۸۲	بهداشت خانواده
۲۱۰	مطالب مربوط به شیوه‌ی زندگی

پیش گفتار

یادتان می‌آید مادر بزرگتان با گیاهانی که از باغچه کند سردرد شما را آرام کرد و با چکاندن چند قطره روغن میخک روی دندان دردناک شما اجازه نداد دندان درد عذابتان بدهد و سوزش آفتاب سوختگی پوست شما را با پماد دست‌ساز خانگی التیام بخشید؟ از زمان‌های خیلی دور درمان‌های خانگی نسل به نسل منتقل شده و خانواده‌ها با مهار نیروی طبیعت توانسته‌اند به درمان خود بپردازند و سالم و شادمان بمانند.

بچه که بودم می‌دیدم مادرم ظرف‌های گوناگون را با عصاره‌ی گل‌برگ گل‌های تابستانی که رنگ آنها از زرد به قهوه‌ای شاه‌بلوطی تبدیل می‌شد پر می‌کرد. داروی دست‌ساز خود را برای درمان بریدگی‌ها، خراش‌ها، کیودی‌ها و خون‌مردگی‌ها، سوزش‌ها و نیش حشرات روی پوست تن ما می‌مالید و از آن زمان به بعد همیشه کنجکاو بودم که چگونه طبیعت با درمان خود به کمک ما می‌آید. با شتابی که زندگی مدرن امروزی پیدا کرده فراموش کردن قدرت درمانی طبیعت خیلی هم بعید نیست. اما این کتاب با راهنمایی و روشی





را کاهش دهد، بر نارسایی‌ها و مشکلات گوارشی غلبه کند و حتی با افسردگی مبارزه کند. همه‌ی این چیزها را در این کتاب خواهید یافت.

با شتابی که زندگی مدرن امروزی به خود گرفته و داروها روز به روز پیچیده‌تر و گران‌تر می‌شوند، فرصتی از این بهتر پیدا نمی‌کنید که به طبیعت بازگردید و با درمان‌های خوب و قدیمی طبیعی به جسم خود خدمت کنید.

در حالی که با دقت و حوصله صفحه‌های این کتاب را می‌خوانید، آرام آرام متوجه می‌شوید که در ساختن و تهیه‌ی داروهای خانگی مهارت پیدا کرده و قوی شده‌اید. اینک به معرفی ۱۰ ماده و گیاه نمونه و مهم خانگی که به آنها نیاز خواهید داشت می‌پردازیم.

ساده طرز تهیه فراورده‌های دارویی طبیعی را از چیزهایی که در آشپزخانه و باغچه‌ی خانه‌ی شما یافت می‌شود و می‌توانید آنها را بکارید و در اختیار داشته باشید، به شما آموزش می‌دهد. با اینکه اصل و ریشه‌ی بسیاری از داروهایی که در فناوری پیشرفته‌ی داروسازی وجود دارند از گیاهان طبیعی است، درمان‌های خانگی جای داروهای جدید را نمی‌گیرند. به همین دلیل است که پیش از استفاده از آنها باید با پزشک مشورت کنید. از درمان‌های طبیعی می‌توانید بهره‌مند شوید به طوری که بدن شما نیروی طبیعی خود را به دست بیاورد و بتواند احتمال سرایت بیماری‌ها را از بین ببرد، خواب آرامی به شما بدهد، اثرات سرماخوردگی و آنفلوآنزا