

درمان

کم خونی

با طب گیاهی

آشنایی با گروه های خونی



مؤلفان: کاظم کیانی

سید صدیقی تبریزی

سررسايسه	:	کياني، کاظم، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پداور	:	درمان کم خونی با طب گیاهی و آشنایی با گروه های خونی / مؤلفان کاظم کياني، سعيد صدقي تبريزي.
مشخصات نشر	:	تبريز: زر قلم، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهري	:	۲۵۲ ص:، مصور، جدول: ۱۱ × ۱۶/۵ س.م.
شابک	:	978-964-2979-75-2
موضوع	:	کم خونی -- درمان / هومنواندي
موضوع	:	گنادرماني
موضوع	:	برشکي، سيني -- نسخه ها و دستورالعمل ها
موضوع	:	کم خونی -- درمان
موضوع	:	خون -- گروه ها
شماره افرويه	:	صدقي تبريزي، سعيد، ۱۳۶۶ -
رده بدي کنگره	:	RC۶۴۱/۵۹۲ ۱۳۹۰
رده بدي دويش	:	۶۱۱/۱۵۲
شماره کناشناسي ملي	:	۵۵۲۸۰۱۳
تاريخ درخواست	:	۱۳۹۰/۰۸/۰۴
تاريخ باستجوبي	:	۱۳۹۰/۰۸/۰۸
کد بگيري	:	2527538

دفتر انتشارات زر قلم - تبريز (۰۲۱۱)

تلفن: ۵۵۶۷۲۸۲، فاكس: ۵۵۵۳۶۹۹، هرا: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶



نام کتاب: درمان کم خونی با طب گیاهی و آشنایی با گروه های خونی

ناشر: انتشارات زر قلم

مؤلفین: سعيد صدقي تبريزي - کاظم کياني

تیراژ: ۳۰۰۰

تعداد صفحه: ۳۵۲

چاپ: اعظم

قيمت: ۴۳۰۰۰ ريال

سال: ۱۳۹۰ چاپ اول

قطع: جیبی

ISBN:

شابک:

978-964-2979-75-2

۹۷۸-۹۶۴-۲۹۷۹-۷۵-۲

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زر قلم

آدرس: تبريز - فيابان امين - پاساژ وليعصر

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۶	مقدمه
۱۸	درمان کم خونی
۱۹	راه های درمان کم خونی
۲۰	اهمیت نوع کم خونی در درمان
۲۴	درمان کم خونی ناشی از فقر آهن
۳۲	آشپزی ویژه
۳۲	سالاد شاهی آبی
۳۴	درمان کم خونی با آب پرتقال
۳۵	نسخه های گیاهی
۳۶	نسخه ۶ عرق
۳۶	نسخه ۳ گیاه
۳۷	نسخه توت فرنگی
۳۷	نسخه شش گیاه
۳۸	نسخه چهار گیاه
۳۸	نسخه گزنه
۳۹	نسخه بیدمشک

۳۹	نسخه چهار عرق
۴۰	نسخه مخصوص حکیم عارف
۴۲	عرقیات گیاهی خون ساز
۴۳	عرق بادرنجبویه
۴۴	عرق بید مشک
۴۵	عرق جعفری
۴۶	عرق زنیان
۴۷	عرق شنبلیله
۴۸	عرق گل سرخ (گلاب)
۵۰	عرق گزنه
۵۱	عرق مرزه
۵۲	عرق یونجه
۵۴	آب میوه های خون ساز
۵۵	آب اسفناج
۵۷	آب آلو بخارا
۵۸	آب انگور
۵۹	آب توت فرنگی
۶۱	آب جعفری

۶۲	آب چغندر
۶۳	آب خربزه
۶۴	آب خیار
۶۶	آب ریحان
۶۷	آب زردآلو
۶۸	آب شلغم
۶۹	آب طالبی
۷۰	آب کلم
۷۱	آب گلابی
۷۳	آب گوجه فرنگی
۷۴	آب موز
۷۵	آب هندوانه
۷۵	آب هویج
۷۷	روغن های مفید
۷۸	روغن ذرت
۸۰	روغن زیتون
۸۷	خوراکی های خون ساز
۸۸	دانه جو

۸۹	اسفناج
۹۰	اقاقیا
۹۱	اکسیر ترکی
۹۱	بابونه
۹۳	بادرنجبویه
۹۴	برنجاسف
۹۵	جنطیانا (کوشاد)
۹۶	حشیشہ الملوک
۹۷	رازک
۹۸	رأس الهر
۹۹	رجل الاسد (حشیشہ الفضه)
۱۰۰	زبان گنجشگ کاذب
۱۰۱	زنجبیل شامی
۱۰۳	زوفا
۱۰۴	ساق الحمام (کلم بو)
۱۰۵	صابونی (ساپونر)
۱۰۷	علف چای
۱۰۹	علیق

۱۱۰	فراسیون ایض
۱۱۱	قطرم
۱۱۳	کاسنی
۱۱۶	کرفس الجبل (انجدان رومی)
۱۱۷	گزنه سفید
۱۱۹	گل قاصد
۱۲۰	گل همیشه بهار
۱۲۲	گلابی
۱۲۳	هویج
۱۲۶	ونکه صغیره
۱۲۷	افسنطین
۱۲۸	انار
۱۲۹	بلوط
۱۳۰	پوآرو
۱۳۰	توت فرنگی
۱۳۴	ثعلب
۱۳۴	جعفری
۱۳۷	جین سینگ

۱۳۷	چغندر
۱۳۹	خربزه
۱۴۲	خرما
۱۴۹	خرمالو
۱۵۴	خیار
۱۵۹	ذرت
۱۶۳	زالزالک
۱۶۷	زنیان
۱۶۷	زیتون
۱۷۰	سرمق
۱۷۰	سنجد
۱۷۳	سنگدان
۱۷۳	شاهی
۱۷۶	شقایق نعمانی
۱۷۶	شلغم
۱۷۹	شنبلیله
۱۸۲	شیره خرما
۱۸۲	طالبی

۱۸۴	عدس
۱۸۶	عسل
۱۸۷	عشقه
۱۸۷	عنان
۱۸۹	فندق
۱۹۲	کاهو
۱۹۳	کبر
۱۹۴	کوله خاس
۱۹۵	گل گندم
۱۹۵	گوچه سبز
۱۹۷	لوبیا سبز
۱۹۸	لیموترش
۲۰۰	ماش
۲۰۰	مریم گلی
۲۰۱	همیشه بهار
۲۰۱	هندوانه
۲۰۴	یونجه
۲۰۶	مضرات

۲۰۶	پیازچه
۲۰۷	پیاز
۲۰۸	چای
۲۰۹	غذاهای خون ساز
۲۱۰	آبگوشت با آب انار
۲۱۰	اردور اسفناج
۲۱۱	اردور خیار و برگ کاهو
۲۱۳	آش اسفناج
۲۱۴	آش آلو
۲۱۵	آش آلو بخارا
۲۱۶	آش انار
۲۱۷	آش شلغم
۲۱۸	املت سبزیجات
۲۲۰	باقلا پلو
۲۲۲	باقلا قاتق
۲۲۳	برانی باقلا سبز
۲۲۴	پنار باقلای سبز
۲۲۵	پوره نخود

۲۲۶	حلیم
۲۲۷	خرمای مغز دار
۲۲۸	خوراک تره فرنگی
۲۲۹	خوراک سبزی های مخلوط
۲۳۱	خوراک سبزیجات
۲۳۳	خوراک سیب و سیب زمینی
۲۳۵	خوراک سیب زمینی با اسفناج
۲۳۶	خوراک عدس، فلفل قومز
۲۳۷	خوراک نخود با اسفناج
۲۳۸	خورش اسفناج با آلو
۲۳۹	خورش آلو
۲۴۰	خورش آلو و اسفناج
۲۴۱	خورش انار
۲۴۲	خورش باقلا
۲۴۴	خورش گوجه سبز
۲۴۵	دلمه برگ مو با باقلا
۲۴۶	دلمه خیار
۲۴۷	دمی باقلا

۲۴۹	سالاد اسفناج
۲۵۰	سالاد آنديو
۲۵۱	سالاد خيار
۲۵۲	سالاد لبو
۲۵۴	سالاد لوبيا سبز
۲۵۵	سالاد نخود فرنگي
۲۵۶	ساندويچ همبرگر گياهي
۲۵۷	سوپ اسفناج
۲۵۸	سوپ اسفناج و خامه
۲۶۰	سوپ با تره فرنگي
۲۶۱	سوپ جعفري
۲۶۲	سوپ ذرت
۲۶۳	سوپ عدس
۲۶۴	سوپ عدس و کرفس
۲۶۶	سوپ ماست و اسفناج
۲۶۹	شير برنج
۲۷۰	عدس پلو
۲۷۲	قيمه گياهخواران

۲۷۳	کرانچ خرما
۲۷۴	کوفته گوجه سبز
۲۷۶	کو کوی اسفناج
۲۷۷	کو کوی لویا سبز
۲۷۸	گراتن تخم مرغ و اسفناج
۲۸۰	غذای نخود فرنگی
۲۸۰	نر گسی لویا سبز
۲۸۲	آشنایی با گروههای خونی
۲۸۳	خون از چه ساخته شده است؟
۲۸۷	کشف گروه های خونی
۲۹۰	تعیین گروه خون
۲۹۲	چه کسی میتواند خون دریافت ...
۲۹۳	سیستم گروه خونی
۲۹۸	پیش بینی گروه خونی فرزندان
۳۰۰	سازگاری گروه های خونی
۳۰۲	فرآوردههای خونی
۳۰۴	انواع تعیین گروه خونی
۳۰۶	تعیین گروه سرمی

۳۰۷	آزمایش DU
۳۰۸	اشکالات و علل بروز خطا
۳۱۲	بیشتر بدانیم
۳۱۷	ارتباط تغذیه با گروه خونی
۳۲۸	درمان کم خونی با آهن
۳۲۹	مواد معدنی
۳۲۹	آهن
۳۳۱	منابع طبیعی آهن
۳۳۳	آلبالو
۳۳۴	انجیر
۳۳۴	اسفناج
۳۳۵	بادام
۳۳۶	انار
۳۳۶	باقلا
۳۳۷	بلال
۳۳۷	انگور فرنگی
۳۳۸	انگور
۳۳۸	تخم مرغ

۳۳۹	تره فرنگی
۳۳۹	تره
۳۳۹	توت فرنگی
۳۴۰	جو
۳۴۰	چاودار
۳۴۰	زره آلو
۳۴۱	رغال اخته
۳۴۲	زیتون
۳۴۲	سیب زمینی
۳۴۳	شاهی
۳۴۳	عدس
۳۴۳	کاهو
۳۴۴	گزنه
۳۴۵	گردو
۳۴۵	گلایه
۳۴۶	گوجه
۳۴۶	لبو
۳۴۷	لوبیا
۳۴۸	لیمو
۳۴۸	موز
۳۴۹	هویج

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

کم خونی یکی از مشکلاتی است که گریبانگیر بسیاری از ایرانیان به خصوص زنان می باشد.

در خون انسان سلولهایی به نام گلبولهای قرمز موجود است که حامل اکسیژن مورد نیاز اندام هاست. در صورتیکه تولید گلبولهای قرمز در بدن کاهش یابد، فرد مبتلا به کم خونی می شود که علائم آن ضعف، رنگ پریدگی و خستگی زود رس است.

عوامل متعددی موجب کم خونی در انسان می باشد که ما بخاطر جلوگیری از حجیم شدن کتاب در این مجموعه از شرح آنها خودداری کرده ایم و تنها به درمان این بیماری پرداخته ایم. هموطنان عزیز که علاقمند به اطلاعات بیشتر در این زمینه می باشند می توانند به کتاب درمان و کنترل بیماری های خون که توسط مولفین این کتاب نوشته شده است مراجعه کنند.

گروههای خونی نیز آنتی ژنهایی هستند که در سطح گویچه های قرمز خون و سلولهای دیگر قرار دارند و از والدین به فرزندان به ارث می رسند. گلبولهای قرمز مانند همه سلولهای هسته دار بدن واجد اختصاصات آنتی ژنتیکی در سطح خود می باشند. این آنتی ژنها، آنتی ژنهای گروه خونی نامیده می شوند.

گاهی دیده می‌شود که خون شخصی را به شخص دیگری تزریق می‌کنند خون شخص دهنده در بدن فرد گیرنده لخته می‌کند و رسوب می‌دهد. چگونگی این عمل با انعقاد خون متفاوت است و به وجود گروه‌های خونی مختلف مربوط می‌شود. در سطح خارجی گلبول‌های قرمز افراد دو نوع آنتی ژن از جنس پروتئین وجود دارد که به نامهای A و B معروف هستند. برخی افراد آنتی ژن نوع A و برخی نوع B، برخی هر دو آنتی ژن A و B را دارا هستند و برخی هیچ یک از آنتی ژنها را ندارند این افراد را به ترتیب در گروه‌های خونی AB، B، A و O قرار می‌دهند.

کاظم کیانی - سعید صدقی تبریزی

پاییز ۱۳۹۰