

من دکتر نیستم

اثر محمد سخاوت‌پور

(مادمن)

اگر از بیماری های گوناگون خسته شده اید این
کتاب را بخوانید.

سرشناسه:	سختاوتور، محمد، ۱۳۴۱
عنوان و نام پدید آور:	من دکتر نیستم (اثر محمد سختاوتور (سادمن))؛ با حمایت انجمن ترویج توسعه تغذیه طبیعی سالم (اعلم گیاهخواران)
مشخصات نشر:	مشهد: محمد سختاوتور ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری:	۳۰ ص، ۱۳×۲۱، ۵/۲۱ س.م
شابک:	978-622-00-0336-6؛ ۵۰۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی:	افیا
موضوع:	سلامتی — تأثیر تغذیه
زبان:	Health — aspects Nutritional
موضوع:	گیاه درمانی
موضوع:	Health — Therapeutic Use
موضوع:	غذای سالم
موضوع:	Functional Foods
موضوع:	تأمین
موضوع:	Rx for Diet
موضوع:	کتاب
موضوع:	transit
شناسه افزوده:	اثر ترویج سبک زندگی طبیعی سالم (با نام گیاهخواران)
رده بندی کنگره:	۱۳۹۷ ص ۱۳/۲
رده بندی دیویی:	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی:	۵۱۸۱۱۸۶

من دکتر نیستم

نویسنده: محمد سختاوتور

تایپ و صفحه آرایی: ابوالفضل قدیه

تیراژ: ۱۰۰۰۰ جلد

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

قیمت: ۶۵ هزار تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسنده است

@sadman7 ارتباط با نویسنده: پیام رسان

تلفن: ۰۹۱۵۵۱۰۴۴۶۶ - ۰۹۱۵۹۲۶۶۳۲۱

Email: D.sadman7@gmail.com

فهرست

۱۸	 نامه ای از یک دوست
۲۱	 مقدمه
۲۵	 پیش سخن
۳۰	 وقتی بیمار می شوید
۳۱	 برای واقعیت
۴۴	 خرم گیاهخواری
۵۱	 اهداف نام گیاهخواران
۵۱	 مراحل درمان در خام گیاهخواری
۵۱	 اعتقادات خام گیاهخواران
۵۳	 چگونگی تغذیه
۶۰	 پروتئین
۶۱	 ویتامین
۶۳	 مواد معدنی
۶۸	 واکنش های اولیه در تغییر سبک تغذیه
۶۹	 یک توصیه به خام گیاهخواران
۷۰	 پرخوری
۷۱	 چند توصیه
۷۴	 اصول زندگی
۷۵	 تندرستی
۷۶	 غذاهای فراموش شده

۷۸	 هوا یا غذایی که استنشاق می کنیم
۸۲	 نیاز یا خلاء ذهنی
۸۶	 درمان شدگان با روش تغذیه طبیعی
۸۷	 افرادی که با تغییر درست تغذیه موفق به رهایی شده اند
۹۴	 ریپیدنی ها
۹۶	 اسفناج
۹۹	 بامیه
۱۰۰	 بلال
۱۰۱	 بابونه
۱۰۲	 تره
۱۰۴	 جعفری
۱۰۷	 کرفس
۱۰۸	 پونه
۱۱۱	 کدو
۱۱۲	 سیر
۱۱۳	 سماق
۱۱۴	 چغندر
۱۱۵	 آلوئه ورا
۱۱۷	 ژل آلوئه ورا
۱۲۱	 شیره آلوئه ورا و سم زدایی
۱۲۲	 آلوئه ورا در درمان زخم معده

- آلوئه ورا در تنظیم کلسترول خون ۱۲۳
- آلوئه ورا در درمان فشار خون ۱۲۳
- آلوئه ورا در درمان بیماری های کلیه و دفع سنگ کلیه ۱۲۳
- آلوئه ورا در درمان بیماری های باکتریایی و سرطانی ۱۲۴
- آلوئه ورا در درمان بیماری ایدز ۱۲۴
- آلوئه ورا در درمان سینوزیت و آسم ۱۲۵
- آلوئه ورا در درمان بیماری های روده ۱۲۵
- آلوئه ورا در درمان استرس ۱۲۵
- آلوئه ورا در پیشگیری از سکته مغزی ۱۲۶
- آلوئه ورا در بهداشت دهان و دندان ۱۲۶
- آلوئه ورا در درمان پوکی استخوان ۱۲۷
- آلوئه ورا در درمان بیماری های مری ۱۲۷
- آلوئه ورا در درمان بواسیر ۱۲۷
- آلوئه ورا در درمان پیوزیاریس ۱۲۸
- آلوئه ورا در درمان درد گوش و چشم ۱۲۸
- آلوئه ورا در درمان و جلوگیری از درد و تورم ۱۲۸
- آلوئه ورا در جلوگیری از سکته مغزی ۱۲۹
- آلوئه ورا در درمان کبد ۱۲۹
- آلوئه ورا در افزایش قوای جنسی ۱۲۹
- آلوئه ورا در تنظیم عادات ماهیانه خانم ها ۱۲۹
- آلوئه ورا در دفع سموم بدن ۱۲۹

- ۱۳۰ آلوئه ورا در درمان زخم ها و جراحت و سوختگی
 ۱۳۰ آلوئه ورا در بالا بردن ایمنی بدن
 ۱۳۰ آلوئه ورا در افزایش انرژی بدن
 ۱۳۱ آلوئه ورا در درمان سوختگی و زخم پوستی
 ۱۳۱ آلوئه ورا در درمان پارکینسون
 ۱۳۱ آلوئه ورا در ترک اعتیاد
 ۱۳۸ آلوئه ورا در التهاب و درمان ناراحتی های پوستی
 ۱۳۹ ترکیب شیمیایی آلوئه ورا
 ۱۴۱ صبر زرد (آلوئه ورا) در غزیره قشم
 ۱۴۴ درمان برخی از بیماری های غذا و گیاهان دارویی
 ۱۴۵ گیاهان دارویی و مواد شایع
 ۱۴۹ تهیه داروی گیاهی
 ۱۵۰ افسردگی
 ۱۵۵ اسهال
 ۱۵۷ انگل روده و معده
 ۱۵۹ اوریون
 ۱۶۰ استفراغ
 ۱۶۱ موخوره
 ۱۶۲ افزایش اشتها
 ۱۶۳ التهاب مفاصل، رماتیسم، آرتریت
 ۱۶۸ آب مروارید

۱۳۹	آکنه
۱۷۰	نفخ
۱۷۱	آسم
۱۷۴	آب سیاه
۱۷۴	آب ریزش چشم
۱۷۵	آب ریزش بینی
۱۷۶	آبله
۱۷۶	آبله مرغان
۱۷۷	آنژین
۱۷۸	بادفتق
۱۷۹	برفک دهان
۱۷۹	بواسیر
۱۸۴	بوی بد دهان
۱۸۶	بیماری های دهان و لثه
۱۹۱	برونشیت
۱۹۳	بی خوابی
۱۹۵	پیری و خستگی ، نیروزا و چاقی
۱۹۶	پروستات
۱۹۹	پوسیدگی دندان
۲۰۰	ورم و پيله دندان
۲۰۰	پوکی استخوان

۲۰۲	تب
۲۰۳	تب مالت
۲۰۴	ترشحات رحم
۲۰۵	تشنگی
۲۰۶	تورع
۲۰۷	تک پوست
۲۰۸	ترش کهن و ترش سردل
۲۰۹	تقویت حافظه
۲۱۱	تصلب شرایین
۲۱۳	جوش چرکی
۲۱۴	چین و چروک صورت
۲۱۵	چرک گوش
۲۱۵	چربی خون
۴۱۷	خارش پوست
۲۱۸	خرو پف
۲۱۸	درد پهلوی
۲۱۷	درد پا
۲۱۸	دل درد
۲۱۹	درد معده
۲۲۰	درد گردن
۲۲۰	درد زانو

۲۲۱	دیابت (مرض قند)
۲۲۴	درد مفاصل
۲۲۴	داغی کف پا
۲۲۵	خون دماغ
۲۲۶	عشه
۲۲۷	یزش مو
۲۲۸	زخم بستر
۲۲۹	زکام
۲۳۰	زگیل
۲۳۰	سالک
۲۳۰	زخم معده
۲۳۲	زخم اثنی عشر
۲۳۳	زخم
۲۳۴	سینوزیت
۲۳۴	مسمومیت
۲۳۶	شوره سر
۲۳۷	سوزاک
۲۳۸	آماس
۲۳۸	سوزش ادرار
۲۳۹	لکنت زبان
۲۴۰	سیاتیک

۲۴۱	سفلیس
۲۴۲	سینه پهلو
۲۴۳	سرگیجه
۲۴۴	سیاهی دور چشم
۲۴۴	سر
۲۴۵	سر ارد
۲۴۷	سر خب
۲۴۸	سر خچه
۲۴۸	سفید شدن مو
۲۴۹	سنگ کلیه و مثانه
۲۵۰	سکسکه
۲۵۲	سرماخوردگی
۲۵۷	سرطان
۲۵۹	سنگ کلیه صفرا
۲۶۱	ضعف اعصاب
۲۶۱	فراموشی کاری
۲۶۱	فشار خون
۲۶۱	صرع
۲۶۴	قلب
۲۶۸	قلنج و نفخ
۲۷۱	عرق کردن

عطسه ۲۷۲	تاری دید ۳۰۳
غش ۲۷۲	اضافه وزن (چاقی) ۳۰۴
کمر درد ۲۷۳	یبوست ۳۰۷
کولیت (التهاب روده) ۲۷۴	یرقان ۳۰۹
کم خونی ۲۷۵	حساسیت فصلی ۳۱۰
کراتینی های کبد ۲۷۹	نقرس ۳۱۱
گرم‌زدگی ۲۸۴	اعتیاد به مواد مخدر ۳۱۴
گرفتگی صلابت اسپاسم ۲۸۶	نازایی ۳۱۶
گیاهان آرام بخش ۲۸۷	ناتوانی جنسی ۳۱۸
گوش درد و وزوز گوش ۲۹۰	استرس ۳۱۹
ورم (ادم) ۲۹۱	بیماری های زنان ۳۱۹
وسواس ۲۹۱	خبر ادرار و شب ادراری ۳۲۲
واریس ۲۹۴	سنگ، کلیه و مثانه ۳۳۳
وبا ۲۹۴	افزایش میل جنسی آقایان ۳۳۶
گلو درد ۲۹۵	کاهش میل جنسی آقایان ۳۳۹
مننژیت ۲۹۶	میوه ها ۳۳۹
کک و مک ۲۹۷	میوه های مناطق معتدل ۳۴۱
کچلی ۲۹۸	میوه های مناطق گرمسیری ۳۴۲
میگرن ۲۹۸	اصول صحیح میوه خوردن ۳۴۲
ناخنک چشم ۲۹۹	نقش غذایی میوه ها ۳۴۳
لاغری ۳۰۰	نقش درمانی میوه ها ۳۴۶

۴۴۳ پرتقال	۳۴۷ آلبالو
۴۴۷ نارنج	۳۵۰ ازگیل
۴۵۲ نارنگی	۳۵۲ اناناس
۴۵۷ هلو	۳۵۴ آله
۴۶۳ موز	۳۵۹ انجور
۴۶۴ پسته	۳۷۰ انار
۴۷۱ توت سفید	۳۷۸ انجیر
۴۷۳ توت سیاه	۳۸۵ به
۴۷۶ توت فرنگی	۳۸۸ بادام
۴۸۳ تمشک	۳۹۵ بادام زمینی (پسته شاهی)
۴۸۷ مال اخته	۳۹۷ هندوانه
۴۹۱ گریب فروت	۴۰۰ خرمالو
۴۹۳ گیلاس	۴۰۱ خرما
۴۹۴ گیلاس	۴۰۵ خربزه
۵۰۰ گلابی	۴۰۹ خیار
۵۰۶ گردو	۴۱۳ زردآلو
۵۱۷ کیوی	۴۱۷ زرشک
۵۲۰ فندق	۴۲۳ زیتون
۵۲۶ سیب	۴۳۰ زالزالک
۵۳۵ آب سرچشمه حیات	۴۳۰ لیموشیرین
	۴۳۲ لیمو ترش

۵۴۴	 برخی از بیماریهایی که به نحوی مرتبط با آب می باشند
۵۴۶	 نظر دکتر فریدون باغان قلیچ در مورد اکثر بیماری ها
۵۴۷	 سخن آخر
۵۵۹	 منابع

www.ketab.ir