

باگياهان دارویی

پزشك خود باشيد

تأليف:

مهندس مصطفى كماني

مهندس علي عظيميان

انتشارات نوید شیراز

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه	: کمائی، مصطفی، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: با گیاهان دارویی پزشک خود باشید/ تالیف مصطفی کمائی، علی معظمیان.
مشخصات نشر	: شیراز: نوید شیراز، ۱۳۹۳.
تعداد صفحات	: ۱۸۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۳۸۹-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: گیاهان دارویی
شناسه افزوده	: معظمیان، علی، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره	: R ۱۲۵/ک۸ ۳۹۳
رده بندی دیویی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۴۵۰۰



با گیاهان دارویی پزشک خود باشید

تألیف: مهندس مصطفی کمائی - مهندس علی معظمیان

طرح جلد: مهندس علی رنجبر □ لیتوگرافی و چاپ: واصف شیراز □ جلد
چاپ اول: ۱۳۹۳ □ حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز- تلفن ۶۲-۲۲۲۶۶۶۱ نمایر ۲۲۲۹۶۷۶-۰۷۱۱ □ ص.پ.: ۷۱۳۶۵/۶۶۶

دفتر تهران- تلفن ۸۸۹۰۵۹۴۵ نمایر ۸۸۹۲۱۵۲۲-۰۲۱

پست الکترونیکی: info@navideshiraz.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۳۸۹-۰ ISBN: 978-600-192-389-0

۷۵۰۰ تومان

مقدمه

تمایل شما را به مطالعه کتاب با گیاهان دارویی پزشک خود باشید» را تبریک می‌گوییم. اگر در یک جزیره خالی محسوس شود و یک کتاب خود آموز نیاز داشته باشید، یک کتاب گیاهان دارویی که به شما این توانایی را می‌دهد که مشکلات مربوط به سلامتی خود را به طور موثر و مطمئن درمان کنید، همین کتاب است. آنچه در دست شماست همانند یک دارویی شگفت‌انگیز است، یک محصول قدرتمند و همه جانبه که دارایی قدرت کافی برای بهبود میلیون‌ها نفر از شما را می‌باشد. شما تجربه و نبوغ صدها تن از پزشکان و متخصصان (طب سنتی و طب نوین) را در دست دارید. تکنیک‌های درمانی برای ده‌ها بیماری و این تکنیک‌ها مانند یک داروی شگفت‌انگیز و ساده، در دسترس و در واقع بدون عوارض می‌باشند.

فرمول این داروی شگفت‌انگیز چیست؟ نویسندگان کتاب حاضر، ماه‌ها با مصاحبه با متخصصان پزشکی (طب نوین و طب سنتی) و پرسش از آنها در مورد گیاهان دارویی، سپری کرده‌اند، درمان‌های که خوانندگان می‌توانند با آنها ناراحتی‌ها و بیماری‌های خود را درمان کنند.

بنابراین اگر شما می‌خواهید یک کتاب به آن جزیره خالی از موجود زنده ببرید یا فقط می‌خواهید یک کتاب درمان با طبیعت همراه خود داشته باشید، این کتاب را انتخاب کنید. پزشکان (طب سنتی و طب نوین) استادان و دانشجویانی که در این خصوص با آنها صحبت شده، همه موافق این نظر بوده‌اند؛ این کتاب واقعاً بی‌نظیر است.

در خاتمه ضمن تشكر فراوان از پدر و مادر عزيزم به خاطر فداكارى ها و حمايت هاى بى شائبه آنها وظيفه خود مى دانم كه مراتب قدر دانى و سپاس خود را از اساتيد ارجمندم (جناب آقاى مهندس عباس كمائى، جناب آقاى مهندس عباس قربانى و جناب آقاى سيد احمد باجگاه) كه با حمايت ها و راهنمايى هاى ارزشمند خود همواره ما را مورد توجه و عنايت خويش قرار داده اند، ابراز نمايم. و همچنين از دوستان خوب و مهربانم كه با تشويق هاى مداوم خود، ما را در انجام اين يارچ نمودند، كمال تشكر را دارم. اميدوارم با تقديم اين اثر به پيشگاه اين عزيزان توانسته باشم گوشه اى از محبت هاى بى پايان آنها را سياس گفته باشم.

مهندس مصطفى كمائى

مهندس على معظميان

فهرست

عنوان	صفحه
تکاتی که فبر از استفادہ از این کتاب حتماً باید بدان توجہ شود ..	۱۵
تہیہ مقدار دارویی .. نظر ..	۱۶
تقسیم بندی گیاهان دارویی بر اساس مواد موثرہ ..	۱۶
گیاهان خلط آور قوی با خاصیت ککشدن خلطکات ..	۱۶
گیاهان خلطی ملایم ..	۱۷
گیاهان رقیق کنندہ ..	۱۷
گیاهان عرق آور ..	۱۷
گیاهان کاهندہ عرق ..	۱۸
گیاهان ضد التهاب ..	۱۸
گیاهان ضد نفخ ..	۱۸
گیاهان اشتہا آور ..	۱۸
گیاهان صفرا آور ..	۱۹
مسہل های گیاهی ..	۱۹
گیاهان ضد اسہال ..	۲۰
گیاهان ضد استفراغ ..	۲۱
گیاهان موثر بر جری خون ..	۲۱
گیاهان موثر بر قند خون ..	۲۱



۲۲	گیاهان موثر بر فشار خون.....
۲۲	گیاهان ادرار آور.....
۲۲	گیاهان موثر اعصاب.....
۲۳	درمان عمومی بدن.....
۲۷	ویتامین ها.....
۲۷	ویتامین A.....
۲۸	ویتامین B1.....
۲۹	ویتامین B2.....
۳۰	ویتامین B3.....
۳۰	ویتامین B5.....
۳۱	ویتامین B6.....
۳۱	ویتامین B9.....
۳۳	ویتامین B12.....
۳۳	ویتامین D.....
۳۵	ویتامین K.....
۳۵	ویتامین E.....
۳۶	ویتامین C.....
۳۷	املاح و مواد معدنی.....
۳۸	آهن.....
۳۹	کلسیم و فسفر.....
۴۰	ید.....
۴۱	مس.....
۴۱	پیری.....
۴۹	در باره ساختمان پوست بیشتر بدانیم.....
۵۰	پوست معمولی.....



۵۱	پوست چرب.....
۵۲	پوست چرب و خشک.....
۵۲	پوست خشک.....
۵۳	پوست رسیده و بالغ.....
۵۴	پوست حساس.....
۵۵	آ.....
۵۷	فتاد سوختگی.....
۵۹	ورم و تاول هاست.....
۶۰	کک مک.....
۶۲	پوست لکه دار.....
۶۶	میخچه پا و زگیل.....
۶۷	خشکی پوست توأم با پوست سفت.....
۶۸	کورک (دمل).....
۷۰	چین و چروک ناشی از کشیدگی پوست.....
۷۱	اگزما.....
۷۳	گرفتگی پوست.....
۷۳	صدمات پوستی ناشی از نیش یا گزش حشرات.....
۷۵	از بین بردن خال کوبی ها.....
۷۸	باز شدن رنگ صورت و صاف شدن پوست.....
۷۷	برص (پسی).....
۸۰	شوره سر.....
۸۲	موی چرب شیش سر.....
۸۴	کچلی.....
۸۶	روئیدن موها.....
۸۷	برای جلوگیری از ریزش موها.....
۸۸	پوکی استخوان.....



- ۹۵ درباره دستگاه تنفسی بیشتر بدانیم
- ۹۶ برونشیت
- ۹۸ سرما خوردگی
- ۱۰۱ آنفولانزا
- ۱۰۱ سرفه
- ۱۰۴ سینوزیت
- ۱۰۷ آسم
- ۱۱۳ درباره دستگاه گوارش بیشتر بدانیم
- ۱۱۴ سوء هاضمه (سوزش سر دل)
- ۱۱۵ یبوست مزمن
- ۱۱۶ بیماری های دستگاه گوارش پذیر
- ۱۱۷ ترش کردن معده
- ۱۲۳ درباره دستگاه عصبی بیشتر بدانیم
- ۱۲۴ استرس و اضطراب
- ۱۲۶ افسردگی
- ۱۲۸ بی خوابی
- ۱۳۰ سر درد های میگرنی
- ۱۳۲ سر دردهای کششی
- ۱۳۷ کاربرد گیاهان دارویی در بیماری شایع در زنان
- ۱۳۸ آمنوره (فقدان قاعدگی)
- ۱۳۹ باز کردن عادت ماهانه
- ۱۴۰ دیسمنوره (قاعدگی دردناک)
- ۱۴۲ منوراژی (از دیاد خونریزی قاعدگی)
- ۱۴۲ تهوع مربوط به دوران بار داری
- ۱۴۳ یائسگی
- ۱۴۴ زخم و ترک نوک پستانهای زنان در دوران شیر دهی



۱۴۶	سفت شدن و کوچک ماندن پستان ها.....
۱۴۶	بزرگ شدن پستان ها.....
۱۵۱	درباره مفاصل و عضلات بیشتر بدانیم.....
۱۵۲	آرتریت (التهاب مفاصل).....
۱۵۴	بردهای عضلانی.....
۱۵۵	کی خوردگی مفاصل.....
۱۵۶	کشش کی های عضلات.....
۱۵۶	نگرفتگی عضلات.....
۱۵۷	ترک اعتیاد.....
۱۶۰	یبوست.....
۱۶۲	اسهال.....
۱۶۴	بی اشتها بی.....
۱۶۷	اشتها آور.....
۱۶۸	افزایش کلسترول خون.....
۱۶۹	افزایش فشار خون.....
۱۷۲	پایین بردن قند خون.....
۱۷۲	بیماری کبد.....
۱۷۹	آشنایی با نوشیدنی های گیاهی و اثرات آنها
۱۷۹	گل گاو زبان و سنبل الطیب.....
۱۷۹	به لیمو و زیرفون.....
۱۷۹	بادرنجبویه.....
۱۷۹	بابونه.....
۱۸۰	دارچین و زنجبیل.....
۱۸۰	میوه گل نسترن.....
۱۸۰	آویشن.....
۱۸۰	گزنه.....



۱۸۰	مرزنجوش.....
۱۸۱	فلوس.....
۱۸۱	زعفران.....
۱۸۱	نعنا و پونه.....
۱۸۱	شلتوک برنج.....
۱۸۲	گلپر.....
۱۸۲	هویج.....
۱۸۳	منار.....