

دانلود کتاب رایگان

# اسرار نوش دارو

این بار درمان از پیشگیری سریع تر  
و ارزون تر درمید براتون

بدون صرف وقت و هزینه در دانشگاه،  
پزشک طب سنتی خودت شو ؛



## شفا از زیزدان بخواهی رواست      دوا از طیب و شفا از خداست



### مقدمه:

اگر طب سنتی ایرانی، قادر به معالجه بیماران نبود، چگونه از بین همه منابع علمی دنیای قدیم، کتاب قانون ابوعلی سینا به مدت ۷۰۰ سال در مدارس و دانشکده های پزشکی اروپا تدریس می شده است؟!

طب سنتی مجموعه ی علوم نظری و علمی است که در تشخیص ، پیشگیری و درمان بیماری های جسمی و روحی به کمک ما می آید. طب سنتی ایران تقریبا به ۳۰۰۰ سال قبل بر می گردد. کتاب های طب سنتی افرادی چون زکریای رازی و مخصوصا ابن سینا شهرت زیادی دارد تا جایی که قریب به ۵۰۰ سال در دانشکده های اروپایی و آسیایی توسط اساتید تدریس شده است.

اصول طبابت در این آثار طب سنتی، بر چهار طبیعت مزاج انسان یا اخلاط اربعه بوده از جمله: بلغم، صفرا، سودا و خون و نیز بر گرمی و سردی مزاج و با توجه به نوع مشخصات بیمار، فرد درمان می شده است.

### مهم ترین مزایای طب سنتی بر طب مدرن

**الف.** شیوه ی دفع کنندگی نه رفع کنندگی:

شیوه ی درمانی طب سنتی، شیوه دفع کنندگی است، بر خلاف طب جدید که معمولاً شیوه ی درمانی رفع کنندگی دارد. اصول طب سنتی مانع از مریض شدن می شود، در حالی که اصول طب جدید بیشتر به درمان مرض واقع شده اختصاص دارد.

**ب.** درمان علت ها نه معلول ها:

طب سنتی به درمان علت ها می پردازد، در حالی که طب جدید بیشتر به عوارض و معلول ها توجه دارد. طب سنتی درمان بیماری را به تعدیل درون انسان حواله می دهد، در حالی که طب جدید بیشتر به درمان مرض واقع شده اختصاص دارد.

**ج.** شیوه ی درمانی اقلیمی نه جهانی:

شیوه ی درمانی طب سنتی اقلیمی و جزئی است، برخلاف طب جدید که داروها و نسخه های آن عمومی و جهانی پیچیده می شوند.

**د.** داروهای گیاهی نه شیمیایی:

از آن جا که داروهای طب سنتی اغلب گیاهی و طبیعی است، حتی در صورتی که طبیب نتواند درد و بیماری را به طور صحیح مورد شناسایی قرار دهد، باز هم استفاده آن داروها ضرر و درد مضاعفی برای بیمار ایجاد نمی کند، اما در طب جدید که بسیاری از داروهای آن شیمیایی است، در صورت عدم تشخیص صحیح بیماری، استفاده دارو درد بیمار را مضاعف خواهد کرد.

و. یکی از دلایل مهم در انتخاب طب سنتی و مکمل، هزینه کمتر خدمات است. این بیانگر موثرتر بودن و کم هزینه تر بودن مداخلات دستی در مقایسه با فیزیوتراپی یا مراقبت های ارائه شده توسط پزشکان عمومی است.

ن. گیاه برای موارد نگهداری طولانی موثر است و نسبت به داروهای شیمیایی برای سلامتی بدن مناسب تر است. برخی از گیاهان می توانند در خانه ما کاشته شوند و از آن ها می توان جهت درمان استفاده کرد.

ت. داروهای گیاهی در کاهش وزن بیش از حد موثر هستند. این می تواند خطر ابتلا به چاقی در بسیاری از افراد مبتلا را کاهش دهد. چاقی یکی از مشکلات جوامع امروز است که بر اثر تغذیه غیر سالم و استفاده بیش از حد از فست فودها بسیار رایج شده است.

ق. در هر داروخانه یا فروشگاه نگهداری آن آسان است. بدون نیاز به خرید با نسخه نیز می توان آن را تهیه کرد.

ع. بسیاری از گیاهان دارویی برای درمان بیماری های عروق کرونر و کاهش سطح کلسترول خون مورد استفاده قرار می گیرند و تجربه ثابت کرده در این مورد بسیار موفق عمل کرده اند.

خ. داروهای گیاهی در مقایسه با فرم معمول شیمیایی داروها بسیار ارزان هستند و هزینه کمتری به شما تحمیل می کند.

س. یکی از بزرگترین مزایای مرتبط با داروهای گیاهی، عدم وجود عوارض جانبی است. دلیل مهم آن هم عدم استفاده از مواد شیمیایی و فرایندهای آزمایشگاهی است.

- خوراکی هایی مانند گردو، نارگیل، کاکائو، خرما، کنجد، گوشت شتر، گوشت کبوتر جزء غذاهای گرم و خوراکی هائی مانند هلو، هنداونه، خیار، توت فرنگی، جو، برنج، گوشت گاو، ماهی و مرغ به نام غذاهای سرد شناخته می شوند.



- '' خطرات احتمالی مرتبط با عملکرد پزشکان و محصولات طب سنتی:
- ۱- استفاده از محصولات تقلبی و یا با کیفیت نامناسب
  - ۲- مهارت ناکافی پزشک یا درمانگر
  - ۳- تشخیص اشتباه، تاخیر در تشخیص و یا عدم استفاده از درمان های موثر متداول
  - ۴- مواجهه با اطلاعات گمراه کننده و یا غیر قابل اعتماد
  - ۵- رخداد عوارض جانبی و یا فعل و انفعالات ناخواسته ناشی از درمان.
- به همین علت است که بسیاری از مردم از طب جدید ناامید شده و به طب سنتی روی آورده اند.

واقعا شما را این همه دلیل کافی نیست؟! ;)

## بخش آمار و ارقام شگفت انگیز

شاید براتون جالب باشه بدونید تو اروپامون چه خبره:

\* مصرف گیاهان دارویی در دنیا از سال ۲۰۰۰ تاکنون دو تا سه برابر بیشتر شده است و یکی از برنامه های مهم سازمان بهداشت جهانی گسترش طب سنتی است.

\* ۷۰ درصد مردم کانادا بر اساس آمارهای رسمی برای درمان بیماری های خود مراجعه به طب سنتی دارند و در اروپا از ۱۰۰ میلیون مراجعه برای درمان طب سنتی، ۲۰ میلیون نفر تنها از طریق طب سنتی معالجه می شوند و مراجعه به پزشکان دیگر ندارند.

\* طب سنتی در کشورهایمانند آلمان و فرانسه نسبت به سایر کشورها از استقبال بیشتری برخوردار است و درمان گوارش دو سوم مردم اسپانیا از طریق طب سنتی است.

\* مراجعه مردم سوئیس به طب سنتی ۴۹ درصد، سنگاپور ۸۲ درصد است و دولت آمریکا از سال ۲۰۱۴ برنامه گسترش طب سنتی را به طور رسمی اعلام و در دستور کار خود قرار داده و بیش از ۲۰ درصد از بیمارستان های آمریکا دارای بخش طب سنتی است.

\* بیماران در کشورهای توسعه یافته برای درمان خود در مرحله اول به پزشکان طب سنتی مراجعه می کنند و اگر درمانی برای آنها یافت نشود به پزشکان دیگر مراجعه می کنند.

\* ۳۲ کشور دنیا دارای دانشکده های طب سنتی هستند و این مهم در ایران از ۲ سال گذشته ابلاغ شده اما هنوز به مرحله اجرا نرسیده است و هم اکنون مقرر شده دانشجویان رشته پزشکی ۲ واحد طب سنتی را فرا گیرند.

\* اصول طبیعی درمان در کتاب «قانون» نیز توسط ساموئل هانمن، بنیانگذار هومیوپاتی (همسان درمانی) و سباستین کنپی، بنیانگذار نچروپاتی (طبیعت درمانی) مورد مطالعه قرار گرفته است.



\* توجه به طب سنتی در تحقق برنامه های اقتصاد مقاومتی نقش موثری دارد و این طب در حفظ سبک زندگی نیز نقش مهمی دارد.

\* ۳۰ تا ۴۰ درصد داروهای موجود در دنیا گیاهی و یا مشتق از گیاهان است و برای گیاهی مانند بابونه تاکنون بیش از ۱۰ هزار مولکول مختلف شناسایی شده است.



بطور خیلی کلی گیاهانی که می‌توانید در هر دسته قرار دهید شامل دسته بندی های زیر هستند:

**گیاهان دارویی آرام بخش، ضد افسردگی، مقوی اعصاب و محافظ اعصاب**  
اسطوخودوس، بابونه، بادرنجبویه، بهارنارنج، جوی دوسر، جینسینگ، جینکو، چای، رازک، ریحان، زردچوبه، زعفران، سنبل الطیب، علف چای، کرفس، گل رنگ، گل ساعتی، گل گاوزبان، نعنا فلفلی و نعنا قمی.

### گیاهان دارویی ادرار آور

بومادران، جعفری، چای، ذرت، قره قات، علف چای، کدو تنبل، کرفس، گزنه، گل رنگ، گل گاوزبان، لیموترش، مرزه، همیشه بهار و هویج.

### گیاهان دارویی افزایش دهنده ی قوای جنسی

انیسون، بادام زمینی، توت فرنگی، پنج انگشت، جعفری، جینسینگ، رازیانه، ریحان، زردآلو، زعفران، سیر، شاه تره، شنبلیله، فلفل، کرفس، گردو، گشنیز، نعنا فلفلی، نعنا قمی، همیشه بهار و هویج.

### گیاهان دارویی استروژنیک و ضد استروژن (تنظیم کننده اختلالات هورمونی)

پنج انگشت، رازک، رازیانه، کتان.

### گیاهان دارویی شیرافزا

انیسون، بادام زمینی، پنج انگشت، رازک، رازیانه، ریحان.

### گیاهان دارویی ضد آلرژی (ضد حساسیت)

انگور، بادرنجبویه، خارمریم، دارچین، زردچوبه، شاه تره، نارنج.





## گیاهان دارویی ضد آلزایمر

اسطوخودوس، اکلیل کوهی، انگور، بادرنجبویه، جینکو، چای، ریحان، کرفس، مریم گلی.

## گیاهان دارویی ضد اسهال

اوکالیپتوس، به، بومادران، چای، دارچین، سیب، گون، ماست، مرزه.

## گیاهان دارویی ضد اکسیدان

آویشن، انگور، اکلیل کوهی، بابونه، بادام زمینی، توت فرنگی، جعفری، جین سینگ، جینکو، چای، خارمریم، ریحان، زردچوبه، زعفران، زنجفیل، زیتون، سویا، فلفل، قاصدک، قره قاط، علف چای، کدوتنبل، کرفس، کنگر فرنگی، گردو، لیموترش، مرزه، مریم گلی، نارنج، نعنا فلفلی، هویج.



گیاهان دارویی ضد تعریق و عطش  
لفل، لیموترش، مریم گلی، مرزه.

گیاهان دارویی ضد درد و التهاب  
اسطوخودوس، اکلیل کوهی، اوکالیپتوس، بومادران، جعفری، خارمریم،  
زنجفیل، فلفل، قره قاط، علف چای، کرفس، گل رنگ، مرزه، همیشه بهار.

گیاهان دارویی ضد سرطان  
انگور، پیاز، توت فرنگی، جین سینگ، جینکو، چای، زردچوبه، سویا، سیر،  
لفل، علف چای، کرفس، گون، ماست، مرزه، همیشه بهار، هویج.

گیاهان دارویی ضد سم  
اکلیل کوهی، زیتون، سیر، فلفل، قاصدک، لیموترش، نعنا فلفلی.

گیاهان دارویی ضد میکروب، ضد قارچ و ضد ویروس  
آویشن، انگور، اکلیل کوهی، انیسون، اوکالیپتوس، بادرنجبویه، بارهنگ،  
بومادران، پیاز، پنج انگشت، جعفری، چای، حنا، دارچین، رازیانه، زردچوبه،  
زنجفیل، سرخارگل، سیر، عسل، فلفل، قره قاط، علف چای، کرفس، گردو،  
گشنیز، گل رنگ، ماست، مرزه، نعنا فلفلی، نعنا قمی، همیشه بهار.

گیاهان دارویی قاعده آور  
اسطوخودوس، اکلیل کوهی، انیسون، بابونه، بومادران، پنج انگشت،  
جعفری، رازک، زعفران، خارمریم، کرفس، گل رنگ.

گیاهان دارویی کاهش دهنده اسید اوریکی  
اسفرزه، بارهنگ، جعفری، جو دو سر، زیتون، سرخ ولیک، کرفس، نارنج،  
هویج.

گیاهان دارویی کاهش دهنده ترشح شیر  
جعفری، مریم گلی، هویج.

گیاهان دارویی کاهش دهنده قند خون  
اسطوخودوس، اوکالیپتوس، پیاز، جو، جینسینگ، زیتون، سیر، شنبلیله،  
قاصدک، کدوتنبل، کرفس، کنگر فرنگی، گردو، گزنه، گشنیز، هویج.

گیاهان دارویی کاهش دهنده میل جنسی  
رازک، مریم گلی، نعنا فلفلی. (همان طور که مشاهده می کنید نعنا فلفلی  
و خیلی از گیاهان دیگر هم در کاهش و هم در افزایش یک مورد خاص  
دیده می شوند، این مساله به این دلیل است که این گیاهان خواص  
تعدیل کننده دارند، مانند انگور که هم خاصیت لاغر کنندگی دارد و هم  
خاصیت چاق کنندگی.)

گیاهان دارویی محرک سیستم دفاعی بدن  
آویشن، انگور، بابونه، بارهنگ، جو دو سر، جین سینگ، ختمی، زردچوبه،  
سرخارگل، سیر، قره قاط، مریم گلی.



## گیاهان دارویی مسهل

انگور، اسفرزه، بادام، توت فرنگی، ختمی، زیتون، سنا، صبر زرد، کتان، کرچک، گون.

## گیاهان دارویی موثر بر بهداشت و سلامت پوست

آواکادو، آویشن، اسیدهای گیاهی، انگور، بابونه، بادام، بادام زمینی، پنیرک، توت فرنگی، جو دو سر، حنا، خارمریم، ختمی، زیتون، شنبلیله، شیرین بیان، شاه تره، صبرزرد، عسل، گزنه، ماست، همیشه بهار، هویج.

## گیاهان دارویی موثر بر اختلالات دستگاه تنفس

آویشن، اسفرزه، اوکالیپتوس، بارهنگ، بومادران، پنیرک، پیاز، جو، جینسینگ، جینکو، چای، ختمی، زردآلو، سیب، سرخارگل، شیرین بیان، عسل، فلفل، گل گاوزبان، مرزه، نعنا فلفلی، نعنا قمی.

## گیاهان دارویی موثر بر قلب و عروق (کاهش چربی، کاهش کلسترول، کاهش فشار خون و موارد دیگر)

آواکادو، آویشن، اسفرزه، اکلیل کوهی، انگور، بابونه، بادام زمینی، بارهنگ، پیاز، جعفری، جو، جین سینگ، جینکو، چای، زنجفیل، زیتون، سرخ ولیک، سویا، سیب، سیر، شنبلیله، فلفل، قره قاط، علف چای، کتان، کدو تنبل، گزنه، کنگر فرنگی، گردو، گشنیز، گل رنگ، گل گاوزبان، لیموترش، ماست، نارنج، همیشه بهار، هویج.

## گیاهان دارویی موثر بر دستگاه گوارش (ضد درد، نفخ و اسپاسم، ضد یبوست، مقوی و محرکه هضم)

آویشن، اکلیل کوهی، انیسون، اسطوخودوس، بابونه، بادرنجبویه، بومادران، به، توت فرنگی، پیاز، جعفری، جو دو سر، حنا، دارچین، رازک، رازیانه، ریحان، زردآلو، زردچوبه، زعفران، زنجفیل، سیر، شیرین بیان،

عسل، علف چای، فلفل، قاصدک، قره قاط، کرفس، کنگر فرنگی، گشنیز، گل ساعتی، گل گاوزبان، گون، لیموترش، مرزه، مریم گلی، نارنج، نعنا فلفلی، نعنا قمی، همیشه بهار، هویج.

### گیاهان دارویی موثر در اختلالات کبدی

انگور، انیسون، جعفری، چای، خارمریم، زردچوبه، سویا، سیر، شاه تره، قاصدک، کنگر فرنگی، گیاه رنگ، نارنج.

### این کتاب برای چه کسانی تهیه شده است؟!

با توجه به اینکه در زمان رضاشاه با تصویب قانون منع استفاده از طب سنتی-اسلامی این مهم نبود شد پس از چندین سال تلاش و با درخشش حکمای بی نظیری همچون خیر اندیش- روازاده- ناصری-ضیائی و... زمینه برای شکوفایی مجدد این علم ناب ایرانی فراهم آمده است.

این کتاب برای آن دسته از دوستانی تهیه شده که از هزینه های بیمارستان ( شلوغی بیمارستان-نوبت دهی-سرما و گرمای هوا-نشستن و انتظار برای نوبت دکتر- معاینه درست یا غلط-تجویز داروهای تکراری و مقاومت بدن بعد از هر مریضی-یک مورد آمپول و عدم جذب کلسیم و مواد معدنی به مدت ۶ ماه) و هزینه های داروخانه ( افزایش قیمت داروها-رفت و آمدهای بعضا دور-گاهها نداشتن دارو خارجی و دادن مشابه ایرانی آن و آنتی بیوتیک های شیمیایی قوی و ... ) و هزینه های رفت و آمد و سرما و گرمای هوا و اتمام دوره دارو و ماندن مریضی در بدن و خوب نشدن کامل و.... خسته شده اند و به این فکر افتاده اند که خودشان هم می توانند به روش های طبیعی خود را درمان کنند.

چرا که در خارج از ایران اکثر مردم برای درمان خود به قفسه های گیاهان دارویی خود مراجعه می کنند تا پیش از مریض شدن خود را درمان کنند. لذا استفاده از داروهای گیاهی و تاثیر آن بر هیچکس پوشیده نیست و بیشتر ما کسانی را در دور یا نزدیک خود داریم که سالیان سال است به پزشک مراجعه نکرده اند و سالم هستند. چرا که بسیاری از داروهای گیاهی طبیعی استفاده می کنند و سلامت و شاداب و دارای طول عمر زیاد می باشند. واقعا خسته کننده است دیگه. نه؟؟!!

شاید براتون جالب باشه که بدونین تو ورزبرگ آلمان یه موسسه هست که قدمتش حدودا ۵۰ ساله و یک کتاب داره به کلفتی شاهنامه ما که



خیلی از مریض ها حتی کسانی که بیماری های صعب العلاج دارند و حتی اوایل سرطانشونه را با طب سنتی دارند درمان می کنند. (میدونم درکش یکم سخته ولی حقیقت داره)

شاید براتون جالب تر باشه بدونید که خیلی از داروهای شیمیایی که الان داره تولید میشه پایه اش همین داروهای گیاهیه که تو آزمایشگاه ها تهیه می کنند و ضررش چند برابر برای بدن خودمونه که در بلند مدت گرفتارش میشیم. در صورتی که داروهای گیاهی هیچ ضرری برای ما ندارند اگه به اندازه مصرف بشوند. پس چرا ما خودمون نباید از داروهای گیاهی استفاده کنیم؟!

### اعتبار این کتاب چقدر است و چگونه می توانم به آن اعتماد کنم؟!

لازم نیست اعتماد کنید! چرا که تعداد زیادی عطاری در تمام شهرهای کشور وجود دارد و هم این همه دکتر و حکیم تراز اول (خیلی از دکترهای طب سنتی را می توانید با یه سرچ پیدا کنید) در کشور خودمون داریم و هم سالانه ۶ میلیارد دلار از داروهای گیاهی ما به کشورهای اروپایی صادر می شود و هم کشورهای مثل کانادا- آمریکا- انگلستان- پرتغال- سوئیس و... دارند از کتاب طب سنتی بو علی سینای ما استفاده می کنند و تدریس میکنند.

این ها همه دال بر تجربه و قدمت کهن پزشکی ما در این زمینه است که خدا را شکر سند محکمی برای غلبه دانش طب سنتی بر طب مدرن است.

### چرا این کتاب را نوشتیم؟!

ما سعی کردیم یک کتاب جامع و رایگان در اختیار دوستان عزیز که اشتیاق و علاقه به استفاده از داروهای گیاهی طب سنتی را دارند قرار بدیم چراکه علاوه بر دفع ویروس، درد و مریضی از بدن، و صرف هزینه

کمتر نسبت به داروهای داروخانه، درمان با گیاهان به مراتب ساده تر و در دسترس تر و ارزان تر می باشد و خاصیت درمانی بسیاری نسبت به داروهای شیمیایی بازار که تا مدت ها در بدن می مانند دارند.

هدف از تهیه این مطالب کمک به عزیزانی است که فکر می کنند راه حل آخر و قطعی بیماری ها فقط مراجعه حضوری به دکتر و مصرف دارو برای رفع مشکل آن هاست. در صورتی که چنین نیست و با یک دور نگاه کردن به فهرست داروهای گیاهی این کتاب باعث تغییر دیدگاه آنها می شود.

این کتاب مختصرا به درمان عمومی و مشکلات روزمره برای افراد مختلف می پردازد و از بیش از ۳۰ منبع مختلف استفاده شده که بیشتر موارد آسان و تاثیرگذار به کار رفته و در این کتاب می توانید آنرا مطالعه کنید.

در ادامه اگر ملاحظه کردید که بیماری یا مشکلی دارید و در این کتاب به آن اشاره ای نکردیم به علت وسعت طب سنتی برای درمان بیماری ها و همچنین جلوگیری از طولانی تر شدن بیش از حد محتوای کتاب می توانید به سایت ما که در پایین این صفحه نوشته شده است مراجعه کنید.

\*\* به جرات می توانیم عرض کنیم که در هیچ کجای سطح اینترنت چنین مطالبی که با موضوع تخصصی درمان به روش طب سنتی برای همه مشکلات عمومی و تخصصی افراد در قالب یک **کتاب رایگان** را تحت پوشش قرار دهد و همینطور به راحتی در دسترس باشد و سند دانشی محکمی داشته باشد تهیه نشده و شما برای سلامت خود و اطرافیانتون می توانید از این کتاب بهره ببرید.



تیم ما در تلاش است تا برای تک تک بیماری‌ها و مشکلات شما راه حل درمانی ساده و در دسترس پیدا کند و در اختیار شما عزیزان قرار دهد تا جایی که هیچکس دردی بدون راه حل درمان نداشته باشد.

چنانچه مشکل یا بیماری خاصی مدنظر شماست و در جستجوی سایت ما آن را پیدا نکردید می‌توانید به ما اطلاع دهید تا برای شما ظرف مدت ۵ روز مطالب را به رایگان برایتان ارسال و برای بقیه افراد در سایت قرار دهیم.



و حالا می‌رسیم به یه آشنایی با ابوعلی سینا و درمان با کمک طب سنتی!

ابوعلی سینا، نه تنها یکی از بزرگ‌ترین فیلسوفان جهان، بلکه از برجسته‌ترین چهره‌های تاریخ پزشکی است. مهم‌ترین اثر وی در پزشکی (کتاب قانون) سالها در معتبرترین دانشگاه‌های جهان تدریس می‌شده است. اول شهریورماه هر سال، به مناسبت بزرگداشت ابن سینا، حکیم و پزشک سرآمد روزگاران، روز پزشک نامگذاری شده است.

از ابن سینا ۴۵۶ کتاب و رساله در رشته‌های طب، فلسفه، حکمت، منطق، فقه، بیان، علوم طبیعی و ماوراءالطبیعه، نجوم و هیأت و ریاضیات، گیاه‌شناسی، لغت، عروض، شعر و موسیقی به جای مانده است که از آن میتوان به کتب زیر اشاره کرد:

الاشارات و التنبيهات فی المنطق و الحکمه از مهم‌ترین نوشته‌های او در فلسفه و حکمت؛

شفا که در حکمت است و به زبان‌های بسیار ترجمه شده؛  
القانون فی الطب، در پزشکی که به بیشتر زبان‌های دنیا ترجمه شده و حاشیه‌های بسیار بر آن نوشته شده و معروف‌ترین کتاب او در رشته پزشکی است.

لطفا با عبارات زیر دقیق تر آشنا شوید ;

روش دم کرده: قسمت های لطیف گیاه مورد نظر رو درون ظرف ریخته و آب جوش اضافه کنید و درب آن را بگذارید تا ۲۰ دقیقه بمونه.

روش جوشانده: قسمت های مختلف گیاه را درون آب بریزید و با حرارت ملایم بجوشونیدش.

روش دم جوش: قسمت های مختلف گیاه را درون آب بریزید و بذارید با حرارت ملایم بجوشه بعدش از روی گاز بردارید بذارید یه گوشه تا خنک بشه.

روش کمپرس: فرو بردن یه تیکه پارچه در آب داغ و سرد بعدش بچلونیدش و روی موضع بذارید تا خوب شه ;

روش تنطور: قسمت های مختلف گیاه مورد نظرتون رو در ظرف شیشه ای بریزید (ظرف شیشه ای منظور یه ظرف مثل شیشه مربا مثلا). سپس الکل اتانول ۷۰ درجه روش بریزید و درب آن را خوب ببندید و حدود ۲۰ روز بذاریدش یه جای خنک.

روش آب شارژ شده: تکه هایی از فلزات ذکر شده (هرجا لازم باشه بهتون میگیم) را در آب چند دقیقه ای بجوشونید و بعد از سرد شدن به جای آب معمولی بنوشید.

و آخرین مورد روش بن ماری (حمام ماریه): مواد مورد نظرتون رو درون یه ظرف بریزید و آن را درون ظرف بزرگ حاوی آب که روی حرارت مستقیم قرار دارد بگذارید.

قسمت ۲۹۵ نوشیدنی های فوق العاده- فکر میکنین چی میتونه باشه؟؟  
نوشیدنی ها مثل:

- شربت آبلیمو+ عسل(روزی ۲ لیوان)
- یه فنجان قهوه تلخ+ آب نصف لیموترش
- چای نعنا) وای نمیدونید این مورد چقدر خوبه. کلا وقتی حس کردید سرتون داره شروع میکنه به درد گرفتن یه لیوان چایی بخورید. این روش قدیمیه یونانیان و رومیان برای رفع سردرد هم هست)
- عرق بیدمشک- رازیانه- زیره- شوید- بابونه (همشون حلالن خیالتون راحت). میتونید هرکدوم از این موارد رو با کمی عسل در طول روز میل کنین.
- مخلوط سه عرق (بابونه-مرزنجوش-فرنجمشک)
- آب انگور سیاه ۱,۵ لیتر: اینطوریه که میجوشونیدش تا سه چهارمه آب انگور تبخیر بشه و یک ماه هر روز روزی ۶۰ گرم میخورید.
- یا مثلا معجون مغز گردو و فندق و بادام + کنجد پوست کنده + پودر نارگیل + کمی زنجبیل + عسل. روزی سه بار هر بار یک قاشق چای خوری با شیر.

این قسمت: خوراکی هایی که به افراد دچار سردرد و میگرن توصیه  
میشه

دارچین- فلفل قرمز- کباب جیگر گوساله- عسل- آووکادو- کپسول روغن ماهی یا امگا۳-۶ و خرما.

میتونید از این موارد در بخور استفاده کنید:

### بخور:

- بادرنجبویه
- انیسون (شب ها)
- شلغم
- تخم یا برگ رازیانه
- تخم پنج انگشت
- تخم گشنیز
- ریحان
- گل نرگس
- گل نیلوفر
- گل محمدی
- آب
- اسطوخودوس + برگ کاج پنبه ای

از موارد بالا هر کدام را تک تک استفاده کنید.

### درمان خوراکی سرگیجه ها:

عسل- مویز- کاهو و اسفناج تازه- عرق دارچین- عرق برنجاسف- عرق بادرنجبویه- آدامس اکالیپتوس- آدامس دارچین- شربت آبلیمو عسل- ماست و سیر و کمی فلفل قرمز.  
چای بابونه (سنگینی سر)- چای نعنا (سنگینی سر)- چای رزماری (سنگینی سر)

### دارو های گیاهی موثر بر میگرن:

اسطوخودوس- مرزنجوش- بادرنجبویه- پرسیاوشان- گل نیلوفر- گل بنفشه- مغز ناخنک- مریم نخودی- آویشن شیرازی- گل سرخ- گل بومادران از هریک به نسبت مساوی تقسیم کرده (دو مثقال) پس از نیم کوب کردن آنها را به ۱۰ قسمت مساوی تقسیم کنید و هر شب یک قسمت را در یک لیوان آب خیس کنید و صبح ناشتا جوشانده سپس صاف کنید و میل کنید.

### جوشانده مفید برای میگرن:

مرزنجوش-اسطوخودوس- سداب- تخم گشنیز- پوست خشخاش همه را به نسبت مساوی انتخاب کرده و نیم کوب کنید و شب قدری از آن را خیس کنید سپس صبح ناشتا بجوشانید و صاف کنید و میل کنید.

### ضماد مفید برای میگرن:

کندر- گل ارمنی- آنزروت که باید همه را نرم بکوبید و با سرکه به محل درد ضماد نمایند.

## فصل دوم : درمان بیماری های پوست و مو

### ضد ریزش موی سر:

۳۰ گرم آویشن را در ۲ لیوان آب جوشانده صاف کرده هفته ای ۲ بار آهسته بر پوست سر مالیده پس از ده دقیقه سر را بشورید.

### ضد ریزش و شوره و تقویت مو:

هربار قبل از حمام رفتن مقداری روغن زیتون را به پوست سر مالیده پس از یک ربع حمام رفته و بشورید.

### تقویت موی سر و مژه و ابرو:

۲ لیوان گیاه مورد را در یک لیوان آب جوشانده صاف کرده و با همان مقدار روغن زیتون آنقدر بجوشانند تا روغن بماند. این روغن را هفته ای سه مرتبه بر موی بمالند و پس از ۱۵ دقیقه بشورند.

### بلند کردن موی:

بادام تلخ و فندق را سوزانیده با روغن زیتون به موی بمالند.

### یا به مورد دیگه برای بلند کردن موی :

۵ گرم گیاه کندر را سائیده با ۲۰ گرم روغن کنجد به موی سر بمالند. به نکته مورد توجه اینه که برای بی رنگ کردن مو (آب اکسیژنه با آمونیاک) اگر بخواهید موی را بور- طلایی یا خرمایی کنید باید رنگ اولیه آن را از بین ببرید آن ها را بی رنگ کرده و سپس به دلخواه رنگ کنید. بهترین رنگ برای الوان ساختن موی، گلهها هستند و مهمترین آن ها (ارغوان-گل ناز-گل بابونه- گل ریواس) می باشد. (یک قسمت ریواس و دو قسمت حنا) موها را طلایی می کند.

**و مورد آخر تو این بخش منع رویدن موی صورت و هر جای دیگه:**  
آهک را در سرکه پخته و بمالید. و یا آرد باقلا با سرکه را خمیر کرده و چند روز بمالید موی نمی روید.

## فصل سوم : شادابی پوست صورت و لطافت آن

برای نمونه عرض می کنم برای پوست های چرب میتونید از ماسک سفیده تخم مرغ استفاده کنید. به این صورت که سفیده تخم مرغ را آنقدر هم بزنید تا کف کند بعدش چند قطره آبلیمو اضافه کنید و برای ۱۰ دقیقه بزارید روی صورتتون بمونه بعد با آب گرم بشورید.

برای پوست های خشک هم میتونید از زرده تخم مرغ با یک قاشق مربا خوری روغن زیتون یا روغن بادام و چند قطره آبلیمو باهم درامیزید و بمدت ۱۰ دقیقه بزارید بمونه و بعد با آب ولرم بشورید.

برای نرم و شفاف شدن پوست می توانید مقداری سرکه همراه با آب سیب درختی را در آب گرم ریخته و به همه جای صورت بپاشید و بزارید

خشک بشه بعدش با آب بشوریدش. (برای جوش های صورت هم این روش استفاده میشه).  
برای نرم کردن صورت از خیار تازه استفاده کنید یعنی آن را ورقه ورقه کرده و هر جای صورت بگذارید.

اگر چین و چروک دارید می توانید برای از بین بردنش از هویج استفاده کنید. چون هویج کلسترول پوست را از بین می برد. می توانید آن را رنده کرده روی صورت بذارید یا آن را ورقه ورقه کرده و هر جای صورتتون میخاید بزارید. حواستون باشه برای عملکرد بهتر باید چندین بار استفاده کنید تا نتیجش رو ببینید.  
دیگه از فواید ماسک ها در زیبایی نگم براتون که چیکار میکنه. علاوه بر خاصیت میوه ها پوست صورت از آن ها تغذیه کرده و عمل اطو را انجام می دهد و مثل پارچه صورتتون را از چین چروک حفظ میکنه و از آن جلوگیری می کند.

اگر میخاید دستتون سفید و لطیف بشه پوره سیب زمینی و شیر و چند قطره گلاب مخلوط کرده و دست ها را در آن فرو ببرید سپس مالش دهید.

## فصل چهارم : درمان آبسه دندان- کهیرو خارش های پوستی و اگزما-درمان سوختگی- پیشگیری از بروز سرطان

### درمان آبسه دندان و لثه:

۲۵ گرم گیاه ختمی را در ۲ لیوان آب جوشانده بر روی آبسه بگذارید سپس بیرون ریخته و مجدداً تکرار نمایید تا بهبود حاصل شود. همین محلول را اگر بر روی لثه کودک بگذارید دندانش زودتر بیرون میاید.



## کھیر- خارش های پوستی و اگزما:

- عنباب را کوبیده و پودر آن را به تنهایی یا مخلوط با کمی عسل یا سرکه روزی چندبار به محل مورد نظر بمالند. یا دو استکان عنباب را در یک لیوان آب جوشانده تا نرم شود سپس تفاله آن را جدا کرده و تا چند روز ناشتا بخورند.
- روغن کرچک را روزی چند بار به محل بمالند.
- یک لیوان برگ مورد را در ۲ لیوان آب جوشانده صاف کرده و سپس روزی چند بار به محل بمالند.

## درمان سوختگی:

- به مقدار مساوی روغن زیتون و عسل را مخلوط کرده و به محل سوختگی گذارید.
- سیب زمینی خام را رنده کرده با روغن زیتون مخلوط کرده روی محل گذارید. یک سیب زمینی خام را نصف کرده و آهسته به محل سوختگی بمالید تا درد را تسکین دهد.
- پیاز را له کرده کمی نمک زده روی سوختگی گذارید فوراً درد را ساکن و تاول را و ناراحتی بوجود نمی آورد.

## پیشگیری از بروز سرطان:

روزی یک قاشق غذاخوری شربت سیر یا شربت پیاز را در یک لیوان آب ریخته و بعد از نهار و شام میل نمایید.

طرز تهیه شربت پیاز: ۱۰۰ گرم آب پیاز و ۴۰۰ گرم شکر و ۴۰۰ گرم آب را جوشانده تا به قوام آید.

طرز تهیه شربت سیر: ۱۰۰ گرم آب سیر و ۲۰۰ گرم شکر و ۲۰۰ گرم آب را جوشانده تا به قوام آید.

اگر این شربت را ادامه دهید از مرض سرطان جلوگیری کرده اید.

### سرطان معده و رحم:

۵۰ گرم گل همیشه بهار را در یک لیتر آب جوشانده و مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و روزی ۳ فنجان، قبل از هر غذا یک فنجان بخورید. مصرف مداوم آن از سرطان معده و رحم جلوگیری می کند.

### فصل پنجم : بیماری های چشم-گوش-بینی

#### آبریزی-خارش-پرخونی-تقویت بینایی:

پودر بسیار نرم زعفران را روزی ۲ مرتبه مانند سرمه به چشم بکشید.

یا  
صبح و ظهر و شب ۲ قطره روغن زیتون در چشم بچکانید.

#### آب مروارید:

آبلیمو را با پیاز رنده کرده بصورت ضماد پشت چشم گذارید. ظرف چند روز آب مروارید را برطرف می نماید.

#### درمان بیماری های گوش:

صدای مبهم-درد گوش:

بادرنجویه (فرنجمشک) ۲۰ گرم را در ۲ لیوان آب جوشانده سپس بعد از هر غذا یک استکان بخورند.

#### سنگینی و تقویت گوش:

روزانه ۳ بار هر بار ۲ قطره روغن دارچین بچکانید.

طرز تهیه روغن دارچین: ۲۳۴ گرم پودر دارچین را در ۱۴۰۰ گرم روغن زیتون به مدت هفته مکرر بهم زنید سپس صاف کنید و مصرف کنید.

### چرک گوش:

یک قاشق آبغوره و یک قاشق سرکه را مخلوط کرده و صبح ظهر شب ۲ قطره در گوش بچکانید.

### هزارپا در گوش:

روغن زیتون بچکانید بیرون می آید.

### خونریزی بینی:

مقداری پودر آویشن روی پنبه ریخته و داخل بینی قرار دهید و بعد از ۲۴ ساعت بیرون آورید. همین کار را می توانید با پودر زعفران انجام دهید. چند قطره آبغوره بچکانید فوراً بند می آید به شرط اینکه بیماری خونی در کار نباشد.

### سرفه - آسم:

یک قاشق سرخالی رازیانه را نیم کوب کرده در یک استکان آب جوش ۱۰ دق دم کرده سپس بخورید.

### سرفه و رفع خلط:

۱۰ گرم زنجبیل در ۲ لیوان آب جوشانده قبل از هر غذا یک استکان میل کنید.

### سرفه و گرفتگی صدا:

صبح ظهر شب هر دفعه یک قاشق چای خوری «به دانه» را در یک لیوان آب جوشانده و گرم گرم (Warm) میل کنید.

## فصل ششم : درمان بیماری های دستگاه اعصاب

### آرامبخش- تشنج- بی خوابی:

۲۵ گرم پوست درخت بید را در ۲ لیوان آبجوش دم کنید. بزرگسالان بعد از هر غذا یک استکان با کمی قند بخورند. در مورد بی خوابی فقط شبها قبل از خواب یک استکان میل شود.

### اعتیاد به مواد مخدر (تریاک-هروئین-سیگار):

۱ تا ۲ گرم زنیان را در ۲ لیوان آبجوش دم کرده بعد از هر غذا یک استکان با کمی قند میل شود.

یا

یک گرم پودر زنیان را با کمی شکر بعد از هر غذا بخورند.

هشدار: زیاده روی در مصرف زنیان اثرات سوءبدنبال دارد. بیشتر از دستورات بالا مصرف نشود.

### آرامش اعصاب- رفع خستگی عصبی:

۳۰ گرم بابونه را در یک لیتر آب در ۱۰ دقیقه دم کرده و بعد از هر غذای اصلی ۲ استکان مصرف شود. زنان حامله از خوردن آن اجتناب کنند.

### عصبانیت بچه ها:

یک گرم شکوفه هلو را در یک فنجان آب جوشانده و به بچه دهید. آرام می شود.

## فصل هفتم : درمان دردهای عضلات و مفاصل

### مفاصل-سیاتیک-نقرس:

۵ گرم آویشن را در ۲ لیوان آبجوش دم کرده تا بهبودی کامل بعد از هر غذا یک استکان با کمی قند یا شکر میل شود.

### درد پهلو- قولنج- درد شدید کلیه- کبد- روده:

رازیانه را نیمکوب کرده نصف قاشق چای خوری در یک استکان آبجوش بمدت ۱۰ دقیقه دم کرده و هنگام درد بخورید.

درمان رماتیسم-سیاتیک-نقرس- مفاصل- تصلب شرایین- فشار خون- التهاب مفاصل- پیری زودرس- انواع ورم ساق پا- واریس- بواسیر:

صبح ناشتا یک حبه سیر را اگر بجوید تمام عوارض بالا را درمان کند.

## فصل هشتم : دستگاه گوارش

### جرم گیری و سفید کردن دندان:

- چند عدد انجیر خشک را سوزانده و با پودر آن روزی ۳ بار مسواک بزنید.
- پوست نارگیل را سوزانده با خاکستر آن روزی ۲ بار مسواک بزنید.
- عدس خام را نیمکوب و سوزانده و با خاکسترش روزی ۳ بار مسواک بزنید.

### درمان استفراغ و تهوع و سکسکه:

- یک قاشق غذاخوری پودر زنیان را با کمی شیر یا عسل مخلوط کنید. برای کوکان نصف قاشق چای خوری را در یک استکان آبجوش دم کرده و ۲ قاشق چای خوری به کودک بدهید.

- ۱۵ گرم پودر سماق با کمی آب سرد میل شود. کودکان یک قاشق چای خوری با کمی آب کمی بخورند.
- مقداری برگ پونه یا نعنا میل کنید یا پودر خشک آن را با یک قاشق چای خوری با کمی عسل میل کنید.

### داروهای اشتها آور (درمان بی اشتهایی):

- به غذای بیمار زعفران اضافه شود.
- در فاصله بین ۲ غذا، نصف یا یک قاشق چای خوری پودر سماق با مقداری شکر مصرف شود.
- در فاصله بین ۲ غذا مقداری آبغوره مصرف شود یا با غذا مقداری آبغوره بخورید.
- با هر غذا مقداری پیاز خام خورده شود.

### سوء هاضمه:

زنجبیل اشتها را زیاد کرده عرق را تحریک و سموم بدن را دفع و معده و روده ها را ضد عفونی می کند.

یا

۲۰ گرم بومادران را در یک لیتر آب ۱۰ دقیقه دم کنید قبل از هر غذا روزی یک استکان بخورید. اثر مهمی در تصفیه خون- تقویت اعصاب و باز کردن اشتها دارد.

**تذکر:** اگر بیش از ۴ ساعت بماند فاسد می شود حواستون باشه.  
 \*\* (بومادران به ۴ نام معروف است: بومادران- برنجاسف- افسطین- شویلا)

### درمان یبوست:

- برای اطفال بر حسب سن و شربت یبوست ۶ تا ۱۰ گرم بنفشه معطر را در یک استکان خیس نموده و به کودک بدهند.
- برای بالغین ۱۲ تا ۱۵ گرم در یک لیوان ناشتا بخورند.
- درمان یبوست ملین و مسهل (رفع انسداد روده) بالغین صبح ظهر شب بعد از هر غذا یک یا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون و برای کودکان یک یا دو قاشق چای خوری استفاده شود.

### قولنج روده:

- روزی ۳ بار هر دفعه ۳ تا ۵ گرم پودر دارچین با کمی شکر یا عسل تناوب شود یا یک استکان عرق دارچین با شکر بخورید.
- یا ۳۰ تا ۶۰ گرم روغن زیتون را در یک لیوان آب جوش ریخته و بهم زده با حرارت ملایم تنقیه کنید.

**درد شدید شکم:** یک قاشق چای خوری زیره با قند کوبیده در دهان بریزید. فوراً درد شکم را ساکت می کند.

### فصل نهم: درمان بیماری های کبد- جگر- کیسه صفرا

#### درمان کلیه بیماری های کبد:

- ۶ تا ۷ گرم برگ خشک کنگر فرنگی (آرتیشو) را در یک لیوان آب جوشانده و صبح ظهر شب یک استکان با شکر میل شود تا بهبود کامل ادامه دهید.

#### سنگ کیسه صفرا- انسداد مجاری صفرا:

- نیم گرم زعفران را در یک لیوان آبجوش دم کرده صبح ظهر شب یک استکان با کمی شکر بخورید.

صبح ظهر شب بالغین هر دفعه ۲ قاشق غذا خوری روغن زیتون بودار و اطفال یک قاشق غذا خوری تا بهبودی کامل تناول شود.

### درد کبد:

صبح ظهر شب هر بار یک قاشق غذاخوری پودر خشک نعنا را در یک استکان آبجوش دم کرده با کمی شکر تناول نمائید تا بهبودی کامل ادامه دهید.

## فصل دهم: درمان بیماری های دستگاه گردش خون

### تقویت قلب:

روزی یک استکان عرق نسترن در نصف لیوان آب با کمی شکر بخورید.

### کمبود فشار خون:

صبح و شب هر بار یک قاشق چای خوری شیرین بیان با کمی آب بخورید.

### خونریزی رحم- اختلالات قاعدگی- خونریزی نامنظم قاعدگی:

- چند روز قبل از قاعدگی هر روز صبح و شب هر بار ۲ قاشق چای خوری پودر گیاه بومادران را در یک استکان آبجوش دم کرده و با کمی شکر تناول کنند و تا چند روز ایام قاعدگی هم ادامه دهند.
- صبح ظهر شب مقداری خرفه خام یا پخته بخورند. یا ۱ قاشق مرباخوری پودر تخم خرفه را با کمی عسل روزی ۲ بار بخورند.
- مرزه دردهای رحم را ساکت و قاعده آور است- خوردن زیره قاعده را باز می کند.



## فصل یازدهم : مرض قند- دیابت

صبح ظهر شب هر بار یک یا دو قاشق ریشه گیاه را در یک لیوان آب جوشانده و یکی دو استکان بخورند.

### تخم گشنیز:

صبح ظهر شب یک قاشق چی خوری پودر آن را تناول کنند.  
تذکر: افرادی که هم قند دارند هم چربی خونشان بالاست این دارو هر دو را تنظیم میکنند.

### زیادی قند خون:

صبح ظهر شب هر بار یک لیوان آب هویج بخورند.

### درمان کم خونی دختران:

زردآلو بهترین داروی کم خونی است. (آهن- فسفر-کلسیم- مس).  
آب هویج و پسته داروی کم خونی و ضعف مفرط است.  
گردو- آلو- خربزه- انگور- کاهو- سیب زمینی- توت فرنگی-  
انجیر خشک- زالزالک- خرما.  
\*\* تمام میوه ها و سبزیجات بالا اگر به قدر کافی مصرف شوند معالجه کم خونی خواهند بود.

## فصل دوازدهم : درمان بیماری های پستان

یک مشت گل بنفشه را در یک لیوان آب جوشانده روزی چندبار نوک پستان را بشورند.

## ازدیاد شیر:

کاهوی پخته- خوردن باقلا- آب هویج- دم کرده برگ توت فرنگی- لوبیا- ترب- گرمک- انگور- خوردن رازیانه ۱۵ گرم در یک لیتر آبجوشانده با هر غذا یک استکان میل شود.

## فصل سیزدهم : درمان بی خوابی و کم خوابی

### بیخوابی بالغین و اطفال و شیر خواران:

یک قاشق غذاخوری گل بنفشه را در یک لیوان آبجوش دم کرده و قبل از خواب ۱ یا دو استکان با کمی شکر خورده شود. شیرخواران چنانچه کمی پنبه را با روغن بنفشه آغشته کرده به مقعد قرار دهند خوابشان می رود.

**طرز تهیه روغن بنفشه:** در ۴۰۰ گرم روغن کنجد ۱۴۰ گرم گل بنفشه ریخته پس از چند روز صاف نموده مجدداً ۱۴۰ گرم دیگر ریخته و چند مرتبه تکرار کنند تا روغن کنجد رنگ و بوی بنفشه بگیرد.

### بی خوابی و آرام بخش:

مقداری تخم تاج ریزی را کوبیده یک قاشق غذاخوری با کمی شکر قبل از خواب بخورند.

یا

۲ قاشق تخم تاج ریزی را در یک استکان آب پخته قبل از خواب با کمی شکر میل شود.

یا

شب قبل از خواب یک دو عدد سیب میل شود. یا بجای شام مقدار بیشتری سیب یا فرآورده سیب بخورند. (پوره سیب- شربت سیب- رب

سیب- مربای سیب). سیب قرمز قابض است و سیب زرد ملین.

یا

مقدار ۳۰ گرم گشنیز خام را پس از شستن قبل از خاب خورده شود.  
( بیشتر از ۳۰ گرم ممکن است حالتی شبیه مستی- بی حسی یا گنگی  
بوجود آورد.)

بی خوابی:

جوشانده بادیان- خوردن کلم قبل از خواب- خوردن سیب زمینی پخته-  
خوردن کاهو و سالاد و مصرف ترب- دم کرده خرفه ۲۵ گرم برای رفع  
عصبانیت- خوردن دم کرده شکوفه به- خوردن عرق بهار نارنج.  
خوردن موارد بالا همه خواب آور است.

اگر از مطالب این کتاب خوشتون اومد و یا موضوع خاصی مد نظرتون بود  
میتوانید برای ادامه این مطالب به سایت ما مراجعه کنید و طبق دستور  
گفته شده عمل کنید.

چرا که اطلاعاتی که برای شما تهیه کرده ایم از چندین کتاب در حوزه  
طب سنتی تهیه شده که اکثرا در تمام عطاری ها قابل تهیه است. وقتی  
میتونی خییییییییییییییی راحتی با کمک طب سنتی مشکلتو حل کنی از  
سخت ترینشون مثل سرطان گرفته تا راحت ترینشون که سردرد یا سرما  
خوردگی معمولی هست چرا میخای سلامتیت رو با داروهای شیمیایی  
مختلف به خطر بندازی تا بعدا در دراز مدت دچار عوارض شدیدتر و  
هزینه بیشتر بشی!؟

**بهتره وقتی حالمون خوبه برای سلامتیمون هزینه کنیم  
و پیشگیری کنیم تا اینکه مجبور باشیم با حال بد به دنبال  
حل مشکلمون با هزینه بیشتر باشیم. اینطور نیست!؟**

## تذکرات مهم

تذکر ۱: مقادیر مصرف داروها برای افراد بالغ است و برای بچه های ۱۰ تا ۱۵ سال نصف بالغین- ۵ تا ۱۰ سال ثلث بالغین- ۲-۵ سال ربع بالغین مصرف شود.

تذکر ۲: توجه شود در مصرف گیاهان دارویی حتی اگر نتایج هم مطلوب باشد نباید زیاده روی شده و از حد معمول بیشتر مصرف شود.

تذکر ۳: قبل از استفاده از گیاه باید آن را پاک نموده و چوب ها و گرد و خاک آن گرفته شود.

تذکر ۴: تا خوب گرسنه نشده اید غذا نخورید.  
هنوز کامل سیر نشده اید دست از غذا بکشید.

تذکر ۵: بین غذا آب ننوشید بلکه مقدار ۱۰ دقیقه بعد از غذا آب میل کنید.

تذکر ۶: غذای شب را هرچه زودتر بخورید که تا شب وقت بیشتری باشد. صبحانه کامل بخورید و با شکم سیر جماع نکنید تا دچار عوارض آن نشوید.

تذکر ۷: روزی یک ساعت ورزش کنید.

تذکر ۸: در بعضی بخش ها موارد متناقض از قبیل ریحان- قهوه و... که در بعضی باعث ایجاد سردرد و در بعضی باعث درمان می شود دیده می شود که خود شخص باید این موضوع را مد نظر قرار دهد.

تذکر ۹: هیچ چیز را به نسخه از خود اضافه یا کم نکنید.  
و اگر موارد پرهیزی در نسخه بود حتما رعایت کنید.

تشکر میکنیم از شما بابت وقتی که برای سلامت خودتان یا نزدیکانتان گذاشتید (:

