



انتشارات ابتکار دانش

ق.م. خیابان صفائی، کوچه ۲۸، کوچه

جلالزاده، فرعی اول سمت راست، پلاک ۶۹

Email: EbtekarDanesh@yahoo.com

موضوع: پزشکی، تاریخ: ۱۳۹۵ -
عنوان: دستور العمل های کاربردی و نسخه های شفابخش از
اطباء طب سنتی اسلامی
تکرار: جدید
مشخصات نشر: هم: ابتکار دانش
مشخصات نشر: هم: ص
شابک: ۹۷۸-۶۰-۱۱۱-۴۸۹-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: پزشکی سنت
موضوع: پزشکی اسلامی
موضوع: پزشکی اسلامی
شناسه افزوده: دستور العمل ها
شناسه افزوده: سلامتی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵، ۴۵، ۴۳ ب / R ۱۳۵
رده بندی دیویی: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۲۲۸۴۴

دستور العمل های کاربردی و نسخه های شفابخش

از اطباء طب سنتی اسلامی

مجید برزو

مشاور: دکتر احمد حبیب الهی، دکتر محمد پورفغانان، دکتر مهدی عابدینی

صفحه آرا: محمد صادقی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰ جلد / قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰-۱۱۱-۴۸۹-۶

ق.م. خیابان شهدا، کوچه ۲۸، کوچه جلالزاده، فرعی اول، پلاک ۶۹ تلفن: ۰۲۵۳۷۷۴۶۵۶۷

کلیس: حقوق برای مؤلف محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف ۲۷

بخش اول:

دکتر حسین رازاده

فصل اول: نمک طعام ۲۹

تعریف نمک در لغت و اصطلاح ۲۹

مهمترین فایده نمک با استناد به حدیث ۲۹

سوال: آیا نمک برای بدن ضرر دارد و فشار خون را افزایش می‌دهد؟ ۳۱

آیا در بعضی از بیماری‌ها باید از خوردن نمک پرهیز کرد؟ ۳۲

علت خوردن نمک قبل از غذا ۳۳

علت خوردن نمک بعد از غذا ۳۳

چند اصطلاح درباره نمک ۳۴

بشکنند این دست که نمک ندارد ۳۴

هر چه بگندد نمکش می‌زنند ۳۵

فالانی من را نمک گیر کرده است و یا من نمک پرورده شما هستم ۳۶

- ۳۶..... فالانی نمک شناس است و یا فالانی نمک خورد و نمک‌دان را شکست.....
- ۳۷..... نمک غذای ضد بلغم.....
- ۳۷..... نمک سالم کدام نمک است؟.....
- ۴۰..... فواید معجزه‌آسای پتاسیم و منیزیم در نمک طعام.....
- ۴۰..... فواید پتاسیم.....
- ۴۱..... فواید منیزیم.....
- ۴۱..... علت تعریق زیاد بدن و شوری عرق.....
- ۴۲..... مصرف نمک به صورت خشک بهتر است یا محلول با آب؟.....
- ۴۲..... نمک در دید ماه قمری.....
- ۴۲..... برخی از استفاده‌های نمک طعام.....
- ۴۵..... علت خودکشی زاپی ها.....
- ۴۶..... توصیه‌ای به کارخانه‌داران.....
- ۴۷..... **فصل دوم: آب آشامیدنی**.....
- ۴۷..... تعریف آب.....
- ۴۷..... تقسیم بندی آب.....
- ۴۷..... آب سالم.....
- ۴۸..... آب جوشیده.....
- ۵۰..... چگونگی مصرف آب.....
- ۵۰..... پاسخ به چند سوال.....
- ۵۱..... آداب آشامیدن آب.....
- ۵۱..... آشامیدن آب در بین غذا.....
- ۵۳..... آشامیدن آب قبل از غذا.....
- ۵۴..... آشامیدن آب بعد از غذا.....
- ۵۴..... آداب دیگر در آب خوردن.....

۵۴	میزان خوردن آب در طول شبانه روز
۵۵	نتیجه تحقیق یک محقق ژاپنی بر روی آب
۵۵	علم و آگاهی قدمای ما از اهمیت آب
۵۶	آداب و رسوم غلط
۵۶	آمار از میزان آبهای مختلف در کره زمین
۵۷	آب در قرآن کریم
۵۸	تغییرات داده شده به آب
۵۹	آیا خوردن دوغ اشکال دارد؟
۶۰	نوشیدنیهای مفید و سالم
۶۲	فصل سوم: روغن خوراکی
۶۲	مضرات سرخ کردنی
۶۲	خوردن غذاهای قریب الهضم
۶۳	انواع روغن
۶۳	خصوصیات روغن خوراکی
۶۴	خصوصیات روغن صنعتی
۶۵	انواع روغن خوراکی
۶۵	روغن زرد (روغن حیوانی)
۶۶	روغن آرد کنبج
۷۰	روغن زیتون
۷۰	روغن دنبه
۷۱	روغن شحم گاو (روغن شحنه)
۷۱	روغن قلم شتر و گاو
۷۲	برخی از روشهای رژیمهای لاغری
۷۲	شیمیایی زدایی درست است نه میکروب زدایی

۷۴.....	مقایسه نمونه‌ی از روغن صنعتی با روغن خوراکی
۷۴.....	روغن صنعتی مندآب
۷۵.....	روغن خوراکی کنجد
۷۶.....	نحوه صحیح مصرف تخم مرغ
۷۸.....	فصل چهارم: ظروف
۷۸.....	عناصر مفید حیاتی
۷۸.....	عنصر مس
۷۹.....	عنصر روی
۷۹.....	عنصر برنج
۷۹.....	ظروف مفید
۷۹.....	۱. ظروف چینی
۷۹.....	۲. ظروف آبگینه‌ی یا شیشه‌ی
۸۰.....	۳. ظروف گلی و سفالی
۸۰.....	۴. ظروف سنگی
۸۱.....	۵. ظروف مسی
۸۳.....	۶. ظروف برنجی
۸۳.....	۷. ظروف آهنی و چدنی
۸۴.....	۸. ظروف آغشته به طلا و نقره
۸۵.....	فواید حسوم (کفگیر آهنی)
۸۵.....	تعریف حسوم
۸۶.....	تاریخچه حسوم و چگونگی فراموشی آن
۸۸.....	فرق قرص آهن با یون آهن
۸۹.....	ممنوع بودن گذاشتن درب ظرف غذا هنگام طبخ
۹۰.....	ظروف مضر

۹۰.....	مایکروفر
۹۰.....	ظروف یکبار مصرف
۹۲.....	ظروف آلومینیوم
۹۲.....	ظروف آراییز و زودپز و نسوز
۹۳.....	کتری برقی
۹۴.....	فصل پنجم: نسخه‌های درمانی
۹۴.....	درمان آب صورت و گردن خانمها و آقایان
۹۴.....	درمان عفونت گوش زنان باردار
۹۴.....	تمیز کردن و شستن غیر عفونی

بخش دوم:

دکتر غلامرضا کرد افشاری

۹۵.....	فصل اول: تغذیه
۹۵.....	حکمت یک ماه روزه گرفتن
۹۶.....	پرهیزات
۹۸.....	بهترین خوراکیها برای ماه رمضان
۹۹.....	یک افطاری مفید
۱۰۰.....	راههای رفع عطش و تشنگی زیاد در ماه مبارک رمضان
۱۰۱.....	تقویت بدنهای ضعیف
۱۰۱.....	میان وعده‌های مناسب
۱۰۲.....	انواع زیره و خواص آن
۱۰۲.....	بهترین آب
۱۰۳.....	بهترین نان
۱۰۳.....	مضرات نانهای بد

۱۰۳	نان خمیر
۱۰۴	نان بدون سبوس
۱۰۴	نان با گندم خشک
۱۰۴	نان جوش شیرین‌دار
۱۰۴	فواید نانهای خوب
۱۰۴	نان گندم تازه
۱۰۴	نان سیاه‌دانه
۱۰۵	نان شیرمال
۱۰۵	نان جر
۱۰۶	فصل دوم: نسخه‌های درمائی
۱۰۶	آیا داروهای گیاهی عوارض دارد؟
۱۰۷	اصلاح معده دیابتی‌ها
۱۰۷	رژیم ۱۵ روزه
۱۰۹	رفع یبوست مزاج
۱۱۰	توصیه‌هایی به دیابتی‌ها
۱۱۰	درمان سستی عضلات در دیابتی‌ها
۱۱۱	اصلاح معده
۱۱۴	درمان ترش کردن و رفلاکس معده
۱۱۴	درمان یبوست (ام‌الامراض)
۱۱۷	درمان زخم روده
۱۱۷	رفع افت فشار خون
۱۱۷	درمان فشار خون
۱۱۸	روش افزایش اشتها
۱۱۹	روش پاکسازی و سم زدایی کبد

۱۲۰	درمان کبد چرب
۱۲۲	۳ توصیه برای هیپاتیته‌ها
۱۲۲	پیشگیری از سرماخوردگی
۱۲۳	رهایی از اضطراب و مشکلات اعصاب
۱۲۴	خون‌دماغ و علل و درمان آن
۱۲۵	درمان عمومی آلرژی و اگزما
۱۲۶	درمان آرتزی در قسمت بینی
۱۲۶	درمان بیماری صرع (تشنج)

بخش سوم:

دکتر محمد عزیزخوانی

۱۲۷	فصل اول: راز طول عمر و جوانی (استه ضروریه)
۱۲۷	سته ضروریه
۱۲۸	هوا (اهمیت دم و بازدم صحیح، گردش هوا و پاکسازی بدن)
۱۳۰	خوردن و آشامیدن صحیح (علم تغذیه)
۱۳۰	یاکوب ادوارد پولاک فرانسوی
۱۳۱	حرکت و سکون (ورزش، پیاده‌روی تند و شنا)
۱۳۱	نکاتی مهم راجع به ورزش کردن
۱۳۲	احتباس و استفراغ
۱۳۳	طبع و مزاج در ازدواج
۱۳۴	اعراض نفسانی
۱۳۵	فضایل و رذائل اخلاقی
۱۳۵	صله رحم
۱۳۶	فصل دوم: نسخه‌های درمانی

۱۳۶	گودی زیر چشم
۱۳۶	مشکلات پوست و مو (پوست آینه‌ی کبد است)
۱۳۷	راه‌حل زیباسازی پوست
۱۳۷	جلوگیری از ریزش مو
۱۳۹	خستگی زودرس
۱۴۰	مشکلات کلیوی و درمان آن
۱۴۱	باقی بقیه کردن بدن و صورت
۱۴۱	روش‌های کم‌کم کردن صفای بدن
۱۴۲	حجامت قهوه‌ای
۱۴۲	سقط جنین، سزارین و زایمان طبیعی
۱۴۳	شب ادراری کودکان
۱۴۴	بیماری ام اس و درمان آن
۱۴۴	وزوز گوش و درمان آن
۱۴۵	ترس در کودکان
۱۴۵	تعیق شدید
۱۴۶	کم کاری تیروئید
۱۴۷	تری گلیسیرید و چربی خون
۱۴۸	سینوزیت
۱۴۸	مشکلات معده (درد، ورم و نفخ، زخم و...)
۱۴۹	رفع بوی بد دهان
۱۴۹	بهبود حافظه و یادگیری
۱۵۰	سفیدتر کردن دندانها
۱۵۰	سفیدی زودرس موها
۱۵۱	کم خونی و قرص آهن

۱۵۱	وسواس فکری (خصوصاً وسواس شستشو).....
۱۵۲	تغییرات مزاجی، تعدیل مزاج.....
۱۵۲	درمان خشکی و خارش و لکه های پوستی (اصلاح و پاکسازی کبد).....
۱۵۳	آسم و آلرژی.....
۱۵۳	لرزش دست.....
۱۵۴	تارم دید، ضعف بینایی، خشکی چشم.....
۱۵۴	آبروز، خرابی های مفصلی.....
۱۵۴	دیسک کمر.....
۱۵۵	تپش قلب.....
۱۵۵	بیماری های اعصاب در کودکان.....
۱۵۶	جراحی زیبایی.....
۱۵۶	اختلالات و مشکلات جنسی.....
۱۵۹	فصل سوم: توصیه های طبی در طب اسلامی.....
۱۶۰	درمان سرماخوردگی در طب سنتی به روش علت درمانی.....
۱۶۱	علامت درمانی در طب مدرن.....
۱۶۳	اهمیت پرداختن به علت نسبت به معلول در درمان.....
۱۶۳	دفع ماده ی بیماری در بدن به جای دفع آن در طب مدرن.....
۱۶۴	مضرات مسکن ها و آنتی بیوتیک ها.....
۱۶۴	اثر آنتی بیوتیک ها بر عقیمی و ناباروری.....
۱۶۵	آداب و اصول حمام رفتن.....
۱۶۹	مطالبی درباره سونا.....
۱۷۰	حجامت و اثر آن بر شادابی و سرحالی بدن.....
۱۷۱	فواید گریه برای بچه.....
۱۷۱	آداب خوابیدن.....

۱۷۳	آداب مسواک کردن
۱۷۴	بادکش‌های لغزان
۱۷۵	فصل چهارم: توصیه‌های تغذیه‌ای در طب ایرانی-اسلامی
۱۷۵	درمان با تغذیه‌ی اولی از درمان با دارو
۱۷۵	میوه‌های فصل پاییز
۱۷۵	قهوه و اثر آن بر کبد
۱۷۶	سوجان مرغی (و موز) و ناسازگاری آن با اقلیم ما
۱۷۷	نان بدون سرس
۱۷۷	مضرات مصرف آب سرد ناشتا
۱۷۸	آداب نوشیدن آب
۱۷۸	روغن‌های صنعتی
۱۷۹	برنج سفید
۱۷۹	برخی از آداب غذا خوردن

بخش چهارم
دکتر مهدی فهیمی

۱۸۵	فصل اول: دیابت
۱۸۵	اهمیت سلامتی
۱۸۶	درمان دیابت
۱۹۲	فصل دوم: نسخه‌های درمانی
۱۹۲	درمان استرس و افسردگی
۱۹۲	درمان کمردرد
۱۹۳	درمان خارشهای پوستی
۱۹۳	درمان صدای روده‌ها

درمان ریزش مو (در دوران حاملگی و بعد از زایمان)	۱۹۳
درمان وزوز گوش	۱۹۴
درمان عادت ماهیانه دردناک	۱۹۶

بخش پنجم:

علامه سید حسن ضیائی

فصل اول: درمان تعدادی از مشکلات مربوط به عضلات	۱۹۷
پرمییزات	۱۹۷
درمان در ماهیچه و درمان ورم بدن	۱۹۸
درمان درد عضلات و	۱۹۸
درمان دردهای عضلانی و رفع گرفتگی عضلانی	۱۹۸
درمان اسپاسم عضلانی و درمان گرفتگی عضلانی	۱۹۹
تقویت عضله‌ها، تقویت ماهیچه‌ها، درمان خستگی عضلات	۱۹۹
درمان ضعف شدید عضلات	۲۰۰
درمان ضعف عضلات ارادی (یا بیماری دیستروفی)	۲۰۰
ضعف عضلانی و سستی اعضا (میاستنی گراو و شبه قایی)	۲۰۰
درمان کشیدگی عضله پا	۲۰۱
درمان کوفتگی و ضرب دیدگی	۲۰۱
فصل دوم: درمان برخی از مشکلات مربوط به استخوان‌ها و مفاصل	۲۰۲
پرهیزات	۲۰۲
درمان التهاب مفصل (آرتریت)	۲۰۳
سائیدگی مفصل (آرتروز)	۲۰۴
درمان سائیدگی غضروف	۲۰۶
درمان کمبود مایع مفصلی	۲۰۷

درمان عمومی روماتیسم مفصلی	۲۰۸
درمان درد مفاصل ناشی از سردی مفاصل و باد گرفتگی	۲۰۸
درمان قولنج و	۲۰۸
تشکیل شبکه پروتئینی در مفصل	۲۰۹
درمان یوکی استخوان (استئوپوروز)	۲۰۹
درمان نرمی استخوان (راشیتسم)	۲۱۱
درمان فیبروز	۲۱۱
درمان کمی ضایعات غضروف و	۲۱۲
تنگی کانال نخاعی	۲۱۳
درمان دیسک و	۲۱۴
درمان درد کمر (لومبار)	۲۱۴
درمان شکستگی و جوش خوردن ترک استخوان	۲۱۵
کم خونی و عدم رشد کافی قَدی	۲۱۶
بحث التهاب مفاصل	۲۱۷
فصل سوم: در درمان بیماری پارکینسون	۲۲۰
پرهیزات	۲۲۰
درمان بیماری عدم تعادل در حرکت (لقوه، پارکینسون)	۲۲۱
درمان سُستی و قَلجی و شِبه فلجی	۲۲۲
فصل چهارم: درمان بعضی از مشکلات مربوط به پوست (۱)	۲۲۶
پرهیزات در تمامی امراض پوستی	۲۲۶
بیماری اکتیوز (اکتسای، زنتیکی)	۲۲۷
اگزمای آتوپیک	۲۲۹
اگزمای کودکان (رَشکا)	۲۲۹
اگزما و خارش پوست بدن	۲۳۰

۲۳۱	درمان التهاب پوست، خارش پوست و اگزما
۲۳۱	پوست بسیار ملتهب و
۲۳۲	درمان التهاب کبد، کبد چرب، کبیر و
۲۳۳	پَمْفِگُوس (بیماری تاول)
۲۳۴	بر آفروختگی چهره
۲۳۴	تبخال
۲۳۵	پوسته رسته شدن کنار ناخن های انگشتان دست
۲۳۵	ترک پوست
۲۳۶	بوی بد بدن (بو گس، پوست بد بو و مُتَعَفَن)
۲۳۷	درمان پسوریازیس
۲۳۹	پِیسی (بَرَص، ویتیلیگو، و نَکَب)
۲۴۲	درمان تیرگی پوست
۲۴۳	نمای مخملی ضخیم و تیرگی پوست در حای بدن
۲۴۳	تیرگی و لک و جوش صورت و دستها
۲۴۴	روشن کردن پوست و ضد آفتاب زدگی، آفتاب سوختگی
۲۴۵	جُذام
۲۴۶	جَرَب (کال، گری)
۲۴۷	جوش غرور جوانی
۲۴۸	جوش از نوع آکنه
۲۴۸	جوش های صورت در دوره قاعدگی
۲۴۹	رفع جوش های پوست
۲۴۹	پوست چرب و دارای منافذ باز و ناصاف
۲۴۹	رفع چین و چروک پوست
۲۵۰	حساسیت پوست

۲۵۰	خارش پوست بدن
۲۵۳	خارش شدید پوست و التهابات
۲۵۴	فصل پنجم: درمان بعضی از مشکلات مربوط به پوست (۲)
۲۵۵	خارش پوست و تاول
۲۵۵	خارش شدید پوستی از فرق سر تا پا توأم با دانه‌های ریز و سوزش شدید
۲۵۶	خارش شدید کف دست و پا
۲۵۷	خشکی پوست صورت و بدن
۲۵۸	خون‌ردگ، اعصاب
۲۵۸	دانه‌های آب‌پری
۲۵۸	ذمل
۲۵۸	ضد خونریزی خارجی و داخلی
۲۵۹	زخم نوک پستان
۲۵۹	درمان زخم‌ها و رفع جراحات‌ها و ورم‌ها
۲۶۰	ترمیم زخم و جراحات
۲۶۰	ضد زخم انگشتان
۲۶۰	زخم‌های عفونی قانقاریائی و سرطانی
۲۶۱	زخم کل بدن با منشأ کبدی
۲۶۱	زگیل
۲۶۱	درمان سرطان پوست، کبد چرب (گرید ۱ و ۲) و...
۲۶۴	سالک (کُپَه، لیشمانیوز)
۲۶۶	سوختگی
۲۶۷	سیاهی دور چشم
۲۶۷	شفافیت پوست
۲۶۸	شقاق پوست دست و پا (ترک خوردگی‌های شدید)

۲۶۸	شقاق لب
۲۶۹	پوست ظریف
۲۶۹	عرق زیاد کف دست و پا
۲۶۹	عرق زیاد بدن و بدبویی آن
۲۷۰	عفونت جای بخیه ها
۲۷۰	کک مک و لک قهوه‌ای و ماه گرفتگی
۲۷۱	کنک و ضرب دیدگی
۲۷۱	درمان کبیر
۲۷۲	لطیف کنند پوست
۲۷۲	لک‌های قهوه‌ای پوست
۲۷۳	لکه‌های همانزیموم
۲۷۳	لیکن پلان
۲۷۵	میلایمی
۲۷۶	میخچه
۲۷۶	نازو فیروزم
۲۷۷	ضد ورم = ضد نفريت
۲۷۸	فصل ششم: در درمان برخی از مشکلات مربوط به مو
۲۷۸	تقویت پیاز مو و تقویت مو
۲۷۸	رشد مو
۲۷۹	درمان دیر رشد کردن موها
۲۷۹	رشد مو و رویش مو
۲۸۰	ریزش شدید مو
۲۸۰	جلوگیری و پیشگیری از ریزش مو
۲۸۱	ریزش موی سگه‌ای (الوپسیا آت آ)

- طاسی جلو سر مردان ۲۸۱
- ریزش موی زیاد جلوی سر زنان = آلوپسی مردانه (طاسی جلو سر) ۲۸۲
- رشد موی ابرو ۲۸۳
- درمان ریزش مژه ۲۸۳
- درمان چربی مو و چربی پوست سر ۲۸۳
- درمان شوره سر و تقویت ساقه مو ۲۸۴
- رهایم کم پشت و نازک و شکننده ۲۸۴
- خشکی مو و شکنندگی مو ۲۸۴
- رنگ موی طبیعی بهوه‌ای ۲۸۵
- جلوگیری از سفید شدن مو و درمان آن ۲۸۵
- سیاه شدن موی سر و غولیا کردن آن ۲۸۵
- بیماری زالی یا آلینیسیم (Alopecia) ۲۸۶
- شپش سر و قارچ کچلی ۲۸۶
- مو خوره ۲۸۶
- حذف موهای زائد ۲۸۷
- فصل هفتم: در درمان بیماری چربی خون و چاقی** ۲۸۸
- پرهیزات ۲۸۸
- درمان چربی خون ۲۸۸
- درمان چاقی ۲۹۰
- درمان لاغری ۲۹۱
- درمان ضعیفی و لاغری کودک ۲۹۶
- رشد مخچه بچه و وزن گرفتن بچه (در دوران نوزادی) ۲۹۶
- رشد قد و وزن گرفتن نوزاد ۲۹۷
- ضعف اعصاب شدید، پر خاشگری، لاغری شدید، بی اشتها ۲۹۸

۲۹۹	کنترل عصبانیت
۳۰۰	درمان لاغری صورت و روپاندن گوشت بر صورت و بدن (فربهی بدن)

بخش ششم:

خواص خوراکی ها و روش تهیه معجون های گیاهی

۳۰۲	فصل اول: برخی از خوراکی های بسیار مفید
۳۰۲	سنتی و ریزیک های طبیعی
۳۱۲	خواص اسنان
۳۱۷	خواص آه نهورا
۳۱۹	خواص برنج قهوه ای
۳۲۴	خواص خرفه
۳۲۷	خواص خرما
۳۳۰	فواید دارچین
۳۳۳	خواص سیاهدانه
۳۳۳	خواص سیاه دانه در طب اسلامی
۳۳۴	خواص سیر
۳۳۶	سیرخوری ناشتا بر مبنای طب سنتی
۳۳۷	خواص سیب درختی
۳۴۳	خواص سبزی و آب کرفس
۳۴۶	چای سفید و ارزش آن در بین چای های سنتی
۳۴۹	خواص سیبوس گندم و جو
۳۵۱	خواص شلغم
۳۵۵	شلغم را با چه چیزی بخوریم؟
۳۵۵	خواص کدو حلوائی

۳۵۷	خواص میخک
۳۶۱	فصل دوم: برخی از معجون‌های مفید
۳۶۱	روغن‌های طبیعی
۳۶۲	روغن حیوانی در طب سنتی
۳۶۳	اما چرا این روغن شگفت‌انگیز و پرخاصیت است؟
۳۶۴	معارف روغن زرد
۳۶۵	خواص روغن حیوانی
۳۶۸	روغن شحم گاو (گا)
۳۶۸	روش تهیه روغن شحم گاو
۳۶۹	خواص روغن شحم گاو
۳۷۰	روغن دنبه
۳۷۰	روش تهیه روغن دنبه
۳۷۳	خواص روغن دنبه
۳۷۳	روغن آرده کتجد
۳۷۵	روغن زیتون
۳۷۵	خواص روغن زیتون
۳۷۷	روغن به
۳۷۷	روغن پالنگ
۳۷۷	رُب سیب
۳۷۸	رُب به
۳۷۸	سرکه و خواص آن
۳۷۹	برخی از خواص سرکه‌های طبیعی
۳۸۰	ماندگاری سرکه
۳۸۰	سرکه انگور

۳۸۱	طرز تهیه سرکه انگور
۳۸۵	سرکه سیب
۳۸۵	طرز تهیه سرکه سیب
۳۸۶	سرکه خرما و کشمش
۳۸۶	طرز تهیه سرکه خرما یا کشمش
۳۸۷	سرکه پیاز دشتی یا عنصل
۳۸۸	سکاجین (سکنگین)
۳۹۱	سکاجین عنصل (اسقیلی)
۳۹۲	شربت سرکه شیره
۳۹۴	شربت سیب
۳۹۴	شربت برای تصفیه خون
۳۹۵	شربت آبغوره خانگی
۳۹۵	گل قند
۳۹۵	طرز تهیه گل قند
۳۹۶	طرز تهیه گل قند عسلی (گل انگبین)
۳۹۷	خواص درمانی گل قند
۳۹۸	ماءالجین
۳۹۸	روش تهیه ماءالجین (آب پنیر)
۳۹۹	میزان مصرف ماءالجین
۳۹۹	خواص ماءالجین
۴۰۰	نکاتی مهم درباره ماءالجین
۴۰۲	ماءالعسل
۴۰۲	روش تهیه ماءالعسل
۴۰۲	خواص ماءالعسل

فصل سوم: مضرات برخی از خوراکی‌های ممنوعه ۴۰۳

مضرات پفک و چیپس ۴۰۳

مضرات پیتزا ۴۰۵

۱. نمک ۴۰۵

۲. پنیر ۴۰۶

۳. سوسیس و کالباس ۴۰۶

۴. سس‌ها و چاشنی‌ها ۴۰۷

۵. نان ۴۰۷

آشپزخانه ۴۰۸

مضرات چای سرد ۴۰۸

مضرات نوشابه ۴۱۳

مقدمه مؤلف

سپاس بی کران حکیمی است که چهار رکن هستی بر اراده او استوار است، معشوقی که آتش عشق او بر دل مشتاقان خاموشی نپذیرد و سودای وصلش در سر ساکنان خاک همواره زنده باشد، پادشاهی که عرش خود را بر آب قرار داد و باد را واسطه شمیدن بوی رحمتش گردانید. و درود بر فرستاده اش، طیب دلها، محمد مصطفی صلی الله علیه و آله و بر جانشینان بر حق او که اطاعتشان را بر ما فرض نمود و بدین وسیله منزلتشان را به ما شناساند.

این کتاب بر اساس سخنرانی های پنج استاد و طیب بزرگ و مطرح طب سنتی اسلامی (علامه سید حسن ضیائی، دکتر حسین روازاده، دکتر علامرضا کردافشاری، دکتر محمد عزیز خوانی و دکتر مهدی فهیمی) تدوین و جمع آوری شده است.

امید است که این کتاب برای علاقه مندان به طب سنتی اسلامی مفید واقع

شود.

تذکر: کتاب حاضر جهت آشنایی و افزایش سطح اطلاعات خوانندگان گرامی با طب سنتی اسلامی می‌باشد و بر همگان لازم است جهت هرگونه اقدام درمانی با پزشک حاذق مشورت نمایند.

در خاتمه از جناب آقای محمد صادقی که در طراحی و صفحه آرایی این اثر بنده را یاری فرمود کمال تشکر و امتنان را دارم.

و من الله التوفیق و علیه التکلان

مجید برزو

قم المقدسه، مصادف با عید مبعث رسول اکرم ﷺ