

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کلید سلامتی و تندرستی

با

گیاه درمانی

تحقیق و پژوهش:

حسین مفده

انتشارات احرار تبریز

پاییز ۱۳۹۵

سرشناسه	:	مقدم، حسین، ۱۳۱۴ - ، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	:	کلید سلامتی و تندرستی با گیاه درمانی / گردآورنده حسین مقدم.
مشخصات نشر	:	تهران: احرار، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۰ ص.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۹۷۶-۲۲۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	گیاه درمانی
موضوع	:	Herbs -- Therapeutic use
موضوع	:	گیاهان دارویی
موضوع	:	Medicinal plants
رده بندی کنگره	:	۶۶۳/۷۴۱۰۱ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	:	۶۱۵/۲۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۳۸۰۸۷

www.ketab.ir



عنوان کتاب	: کلید سلامتی و تندرستی با گیاه درمانی
مؤلف	: حسین مقدم
عنوان نشر	: احرار
نوبت چاپ و سال چاپ	: اول ۱۳۸۵
شمارگان	: ۵۰۰
طرح جلد	: بهزاد مقدم
محل نشر	: تبریز
چاپ و صحافی	: پرنیان - نوبل
شابک	: ۸ - ۲۲۵ - ۹۷۶ - ۹۶۴ - ۷۸
قیمت	: ۱۵۰۰۰ تومان

تبریز : خیابان ارتش جنوبی - پاستور جدید - ما بین ارتش و طالقانی - خیابان شهید نعلبندی پور -
روبروی مسجد حاج هاشم - پلاک ۳۵۸ نمایشگاه و فروشگاه کتاب آزادگان - انتشارات احرار
تبریز کدپستی : ۵۱۳۸۶۳۶۴۷۷ / فکس / ۳۵۴۳۰۵۴۵ - ۰۴۱ / تلفن تماس : ۳۵۴۲۳۷۸۷ - ۰۴۱
همراه ۰۹۱۴۳۱۵۱۲۱۶ / پست الکترونیکی : ahrar.publicationd@gmail.com

فهرست مطالب

* * *

عنوان

صفحه

مقدمه.....	۱۷
عرقیات.....	۱۹
عرق آویشن.....	۱۹
عرق اسطوخودوس.....	۲۰
عرق بابونه.....	۲۰
عرق بادرنجبویه.....	۲۱
عرق بومادران.....	۲۲
عرق بهارنارنج.....	۲۳
عرق بولاغ اوتی.....	۲۴
عرق بید بید.....	۲۴
عرق بیدمشک.....	۲۴
عرق پنیرک.....	۲۵
دارای ویتامین C, A, B ₂ , B ₁	۲۵
عرق پونه.....	۲۶
عرق چنار.....	۲۷
عرق خارخاسک.....	۲۷
عرق خارشتر.....	۲۸

عرق دارچین

۲۹

عرق رازیانه

۳۰

عرق زعفران

۳۰

عرق زنبق

۳۱

عرق زنجبیل

۳۲

زیره

۳۳

عرق سنبل الطیب

۳۴

عرق سیر

۳۵

عرق شادانه

۳۷

عرق شاهسیران «شاه نم»

۳۷

عرق شنبلیله

۳۸

عرق ناخنک

۳۸

عرق شوید یا شود

۳۹

عرق شیرین بیان

۴۰

عرق عناب

۴۱

عرق کاسنی

۴۳

عرق کاکوتی

۴۳

عرق گل پوره

۴۴

عرق کرفس

۴۴

عرق برگ گردو

۴۵

عرق گزنه

۴۶

عرق یونجه

۴۷

عرق گشنیز

۴۸

عرق گل گاوزبان

۴۹

عرق گل سرخ «گلاب»

۴۹

- ۵۱ عرق مرزنگوش
- ۵۱ عرق میخک
- ۵۲ عرق نعناع
- ۵۳ علف هزار چشم - یا علف چای یا چای کوهی
- ۵۵ نوع بیماری‌ها و راه درمان
- ۵۶ اسیداوریک خون
- ۵۶ ویار و استفراغ
- ۵۶ آفت دهان
- ۵۷ آسم - برونشیت - سرفه - تنگی نفس - سرماخوردگی
- ۶۰ آروغ زدن
- ۶۱ انگل روده
- ۶۱ ترشحات زنانگی
- ۶۲ درد جلوی سینه و قلب
- ۶۲ کلیت عصبی
- ۶۲ اعتیاد برای همه چیز
- ۶۳ مجموعه تنفسی
- ۶۳ آنتی‌بیوتیک و بوی بد دهان
- ۶۴ بوی بد دهان
- ۶۴ بزرگی تیروئید
- ۶۴ پروستات
- ۶۵ بیماری برص
- ۶۶ بیخوابی
- ۶۶ بی‌اشتهایی
- ۶۷ بواسیر
- ۶۷ بواسیر کودک و بزرگسالان

پوسته پوسته شدن - دست ها - آگزما - خشک شدن و ترک خوردن پوست دست	۶۷
و لب و صورت	۶۷
درمان پیری زودرس چین و چروک	۶۸
درمان پیری زودرس - پیری	۶۸
لکه های قهوه ای روی بدن	۶۹
تب بر ضد سرماخوردگی و گریپ	۶۹
عفونت های رحم	۶۹
خارش شبانه بدن	۶۹
چاقی	۷۰
چربی خون	۷۰
کهیر و آلرژی - خارش ناراحتی های جلدی	۷۱
خارش گوش	۷۱
خونریزی های ریوی	۷۲
خونریزی های معده - اثنی عشر	۷۲
خونریزی تناسل ادراری	۷۲
خونریزی بینی	۷۳
زخم های بیماری قند	۷۳
درد قفسه سینه و قلب	۷۳
عرقیات درد جلو قفسه سینه و قلب	۷۳
ریزش مو	۷۳
ریزش موی سر	۷۴
درمان ریزش ابروها - مژه ها و شوره پلک ها	۷۴
آرتروز - روماتیسم	۷۴
زخم پستان	۷۵
درمان سفیدی شدن موی سر	۷۵

۷۵	درمان سفید شدن موی سر
۷۶	سکسکه - آروغ زدن
۷۶	سالک و زخم‌های کهنه سل‌های پوستی
۷۷	سنگ‌های کلیه - ادراری و تناسلی
۷۷	سنگ شکن
۷۷	سنگ کیسه صفرا
۷۸	سوزش ادراری
۷۸	زود انزال
۷۹	شب ادراری
۷۹	شب ادراری
۷۹	شفاف شدن صورت و گوشه و بودن آن
۸۰	شوره سر
۸۰	ضیق مجرای تناسلی
۸۱	یائسگی و چاقی
۸۱	عفونت گوش
۸۱	آکنه
۸۲	فشار خون
۸۲	قاعدگی
۸۳	قلب
۸۳	کولیت ساده و صدا کردن شکم و نفخ گاز
۸۴	کم سویی چشم
۸۴	زیادی شیر
۸۴	کنترل صرع
۸۵	لکنت زبان
۸۵	درمان لاغری

۸۵	لک صورت
۸۶	گرفتگی صدا و خشونت حلق
۸۶	میگرن عصبی - گریپ - سینوزیت
۸۷	معدة و اثنی عشر و آروغ - سسکه
۸۷	ورم بیضه - یبوست - خارش بدن
۸۷	یرقان
۸۸	کراتین
۸۹	بیماری ام اس
۸۹	آفت فماریوچک
۹۰	علت سقط جنین
۹۰	علت در رفتگی لب
۹۰	درمان بیماری کبد
۹۳	خواص میوه ها
۹۳	آلوبالو - آلوبخارا
۹۴	آناناس - ازگیل
۹۴	آناناس:
۹۴	ازگیل:
۹۴	انار
۹۴	انجیر
۹۵	انگور
۹۵	بادام
۹۶	بالنگ
۹۶	به
۹۶	پرتقال
۹۷	پسته

۹۷	تمشک
۹۷	توت فرنگی
۹۸	خریزه
۹۸	خرما
۹۹	زردآلو
۹۹	زیتون
۱۰۰	سیب
۱۰۰	عنانب
۱۰۱	گردو
۱۰۱	گلایه - گیلان
۱۰۲	لیموی ترش و شیرین
۱۰۲	موز - ازگیل
۱۰۳	هلو - هندوانه
۱۰۳	آویشن - اسپند
۱۰۴	اسفناج
۱۰۴	بادمجان - برنج
۱۰۵	پیاز
۱۰۶	ترب
۱۰۶	تره - ترخون
۱۰۷	جعفری
۱۰۷	چای
۱۰۸	خیار
۱۰۸	ذرت و رازیانه
۱۰۹	ریحان
۱۰۹	زعفران - زیره

- ۱۱۰ سبوس - سیب زمینی
- ۱۱۱ سیر
- ۱۱۱ شاهي
- ۱۱۲ شغلم
- ۱۱۲ شنبلیله
- ۱۱۳ انواع ویتامین ها
- ۱۱۳ B₃- B₂
- ۱۱۴ B₆- B₅
- ۱۱۵ B₁₂
- ۱۱۵ ویتامین H
- ۱۱۶ کولین
- ۱۱۷ B₉ اسید فولیک
- ۱۱۸ ویتامین C
- ۱۱۸ ویتامین D
- ۱۱۹ ویتامین E
- ۱۲۰ ویتامین K
- ۱۲۱ انواع مواد معدنی و عناصر شیمیایی
- ۱۲۱ سدیم
- ۱۲۱ پتاسیم - مس
- ۱۲۳ منگنز
- ۱۲۳ کلسیم
- ۱۲۴ ید
- ۱۲۵ کروم
- ۱۲۶ روی
- ۱۲۷ فسفر

۱۲۷	آهن
۱۲۸	گوگرد
۱۲۹	سیلیم
۱۲۸	میوه ها و گیاهان
۱۲۹	سیب
۱۲۹	هویج
۱۳۰	پیاز
۱۳۱	کتیرا
۱۳۱	اوکالیتوس
۱۳۱	گل گندم
۱۳۱	صبر زرد
۱۳۲	خار خاسک
۱۳۲	به لیمو
۱۳۲	پنیرک
۱۳۲	ترنجبین
۱۳۳	شیر خشت
۱۳۳	مصطکی
۱۳۳	گز نه
۱۳۴	کندر
۱۳۴	گل بنفشه
۱۳۴	هلیله
۱۳۵	گل گاوزیان
۱۳۵	عناب
۱۳۶	گرچک
۱۳۶	ثعلب

۱۳۶	نارون
۱۳۷	دم اسب
۱۳۷	اسفناج
۱۳۸	بامیه
۱۳۸	پیاز پخته
۱۳۸	ترخون - خرفه
۱۳۹	کدوی حلوائی - ریواس
۱۴۰	کلم - گل گلم
۱۴۰	کنگر - رجه فرنگی
۱۴۱	مرزه
۱۴۱	باقلا - عدس
۱۴۲	زگیل - عدس
۱۴۲	لوبیا
۱۴۳	ماش
۱۴۳	نخود
۱۴۳	گندم
۱۴۴	جو - زغال - حبوبات
۱۴۴	چغندر - و کلم
۱۴۵	طالبی - گیلان - ضد سرطان
۱۴۵	در سنین ۶۰ سالگی
۱۴۷	نیروی جنسی
۱۴۷	انحراف زانو
۱۴۸	ترکی پوست
۱۴۹	سنگ کلیه
۱۴۹	تخم کتان

- ۱۵۰ انبه - قارچ - زیتون - جو - گیوی - توت فرنگی - پرتقال
- ۱۵۰ هندوانه - آناناس - نارنگی - انار - آلبیمو - آبغوره
- ۱۵۱ گوجه سبز - هلو - گلابی - به
- ۱۵۲ درمان پی گرفتگی دور ناف
- ۱۵۳ تمام نرمال ها
- ۱۵۳ تیروئید
- ۱۵۴ سرطان لنفاوی
- ۱۵۴ بیماری پسه ریازیس
- ۱۵۵ فایده های بای
- ۱۵۵ زرشک - فندق - کند
- ۱۵۶ عسل - شیر الاغ - سرکه
- ۱۵۷ سنا - سیاهدانه - سکنجبین
- ۱۵۷ خلط آوران - پارکینسون و تبدل
- ۱۵۸ جوانی - ناراحتی قلبی
- ۱۵۹ اوره - اسید اوریک
- ۱۵۹ تری گلیسرید - تقویت کودکان
- ۱۹۳ واژگان

با توجه به نعمات بیکران که خداوند لایزال به وفور در دسترس همگان قرار داده تا با استفاده بهینه از آن‌ها ضامن بقای زندگی باشد. لیکن انسان خاکی همواره دچار تزلزل فکری و جسمی به دلایل عدم آگاهی از فواید و مضرات مواردی که مصرف می‌کند می‌باشد، که با این عمرهای کوتاه در اثر عدم رعایت قوانین تغذیه دچار مشکلات جسمانی می‌شود، با نظر به این موضوع و علاقه اینجانب به رفع چنین ناراحتی‌ها که با استفاده از خلاصه‌ترین و ارزان‌ترین مواد می‌شود به سلامتی دست یافت. با استناد به زحمات محققان در این رابطه و برداشتی و خلاصه نمودن موارد مفید در ارائه به هموطنان خواستم خدمتی کرده باشم که شاید لبخند سلامتی و شادکامی به ویژه همشهریان عزیز تقدیم نمایم.

با احترام: حسین مقدم

محقق و پژوهشگر