

۱۸۰۰ راهکار خانگی

در تشخیص و درمان بیماری‌ها



www.ketab.ir

Carolyn Dean

ترجمه

فهیمة ادراکی - زیبا بابازاده فردی

سرشناسه	:	دین، کارولین
عنوان و نام پدیدآور	:	Dean, Carolyn
مشخصات نشر	:	۱۸۰۰ راهکار خانگی در تشخیص و درمان بیماری‌ها
مشخصات ظاهری	:	[دین کارولین]: مترجمین فهیمه ادراکی، زیبا بابازاده فردی.
شابک	:	تهران: نایماز، ۱۳۹۷.
وضعیت فهرست نویسی	:	۶۲۱ ص.: مصور، نمودار.
یادداشت	:	978-600-403-378-7
موضوع	:	فیبا
موضوع	:	عنوان اصلی: Reader's Digest 1801 Home remedies.
موضوع	:	درمان -- به زبان ساده
موضوع	:	Therapeutics -- Popular works
موضوع	:	مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	:	Self-care, Health
شماره افزوده	:	ادراکی، فهیمه، ۱۳۶۹، مترجم
شماره افزوده	:	بابازاده فردی، زیبا، ۱۳۶۲، مترجم
رابطه بندی کنگره	:	RM1۲۲/۵/د۹۵۲ ۱۳۹۷
رده ی ک د ج	:	۶۱۶
شماره کت شناس ملی	:	۵۲۱۶۵۰۷

۱۸۰۰ راهکار خانگی در تشخیص و درمان بیماری‌ها

ناشر:	نایماز
مؤلف:	Carolyn Dean
مترجمین:	فهیمه ادراکی - زیبا بابازاده فردی
مدیر اجرایی:	مجید باشعور
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۸
چاپ و صحافی:	چاپ نایماز
شمارگان:	۱۰۰۰
قیمت:	۷۰۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۴۰۳-۳۷۸-۷
 حق چاپ محفوظ و متعلق به انتشارات تایماز می باشد.	

آدرس: تهران - خیابان انقلاب - خیابان فخررازی - خیابان وحید نظری غربی - پلاک ۸۵ - طبقه ۳

تلفن: ۰۲۱-۶۶۲۰۲۷۴۴ موبایل: ۰۹۱۲۷۲۴۴۵۳۵ ایمیل: taymazpub@yahoo.com صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۶۴۸ تهران taymazpub@gmail.com تلگرام: ۰۹۱۴۴۰۹۹۷۵۸

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۲	 درباره کتاب
۱۳	 استفاده از درمان‌های خانگی
۲۹	 بخش اول: بیماری‌های روزمره
۳۰	 بیماری‌های روزمره
۳۱	 آکنه
۳۴	 لکه‌های پیری
۳۷	 آلرژی‌ها
۴۳	 خارش مقعد
۴۶	 آنژین
۴۹	 اضطراب
۵۳	 آرتروز
۶۲	 آسم
۶۶	 با دوش گرفتن احساس آرامش کنید
۷۰	 قارچ پای ورزشکار
۷۴	 کمر درد
۸۴	 بوی بد دهان
۸۹	 شب ادراری
۹۱	 آروغ زدن
۹۵	 تاول
۹۹	 درمان‌های دریایی
۱۰۲	 بوی بدن
۱۰۵	 جوش

۱۰۸	حساسیت پستان‌ها
۱۱۲	مشکلات شیر دهی
۱۱۷	برونشیت
۱۲۱	کبودی
۱۲۵	بورسیت و تاندونیت
۱۳۵	پینه و میخچه
۱۳۹	آفت
۱۴۵	سرم‌آونل کارپ (CTS)
۱۵۲	لبه‌های خشک و تر نخورده
۱۵۵	آبله‌مرغان
۱۵۸	سوپ‌های شفابخش از سراسر جهان
۱۶۰	تب خال
۱۶۵	سرماخوردگی و آنفلوآنزا
۱۷۴	کولیک
۱۷۸	ورم مُلْتَحِمه
۱۸۳	ییوست
۱۸۸	سرفه
۱۹۲	بریدگی و خراش
۱۹۵	شوره سر
۱۹۸	افسردگی
۲۰۳	راش پوشک
۲۰۷	اسهال
۲۱۲	موی خشکی
۲۱۶	خشکی دهان

۲۱۹.....	خشکی پوست.....
۲۲۴.....	گوش درد.....
۲۲۸.....	موم گوش.....
۲۳۱.....	اگزما.....
۲۳۶.....	سوزش چشم.....
۲۳۹.....	خستگی چشم.....
۲۴۳.....	خستگی.....
۲۴۸.....	تب.....
۲۵۱.....	باد شکم.....
۲۵۶.....	بوی پا.....
۲۶۰.....	پا درد.....
۲۶۳.....	نقرس.....
۲۶۷.....	بیماری‌های لته.....
۲۷۰.....	شپش سر.....
۲۷۴.....	سردردها.....
۲۷۹.....	سوزش سر دل.....
۲۸۳.....	پاک کننده های خانگی.....
۲۸۶.....	عرق سوز شدن.....
۲۸۹.....	هموروئید.....
۲۹۳.....	سکسکه.....
۲۹۷.....	فشار خون بالا.....
۳۰۲.....	کلسترول بالا.....
۳۰۷.....	کپهیر.....
۳۱۱.....	اختلالات نعوظ.....

۳۱۶	بی‌اختیاری ادراری
۳۲۰	سوء هاضمه
۳۲۴	ناباروری
۳۲۹	بیماری‌های التهابی روده (IBD)
۳۳۳	موهای رشد نکرده (موهای زیر پوستی)
۳۳۶	ناخن درون روئیده (به عبارت ساده‌تر ناخن پا که در داخل گوشت فرو رفته است)
۳۳۹	نیش - شوره - عنکبوت
۳۴۵	بی‌حواس
۳۵۱	سندرم روده با تحرک پذیر (IBS)
۳۵۶	بیماری‌های حاد کبد ران
۳۶۰	سنگ کلیه
۳۶۴	التهاب حنجره (لارنژیت)
۳۶۸	مشکلات حافظه
۳۷۴	مشکلات یائسگی
۳۷۹	مشکلات قاعدگی
۳۸۳	تهوع اول صبح
۳۸۷	گرفتگی ماهیچه
۳۹۳	مشکلات مربوط به ناخن
۳۹۷	تهوع
۴۰۰	فشار وارد کنید
۴۰۴	درد کتف و گردن
۴۱۰	خون دماغ شدن
۴۱۳	موی چرب
۴۱۶	پوست چرب

- ۴۲۱.....تپش قلب
- ۴۲۶.....پیچک سمی
- ۴۳۱.....مشکلات دوران بارداری
- ۴۳۵.....سندرم پیش از قاعدگی
- ۴۳۹.....بزرگ شدن پروستات
- ۴۴۴.....پسوریازیس
- ۴۴۹.....سوزش ناشی از اصلاح
- ۴۵۳.....سندرم پاهای بی قرار (RLS)
- ۴۵۷.....عفونت قارچی پوست (Ringworm)
- ۴۶۱.....آکنه روزاسه، آکنه هرار، بزرگ سالی
- ۴۶۵.....اختلال خلقی فصلی، SAD
- ۴۶۸.....درد جلوی ساق پا
- ۴۷۲.....زونا
- ۴۷۶.....سینوزیت
- ۴۸۱.....خروپف
- ۴۸۵.....زمان صرف چای
- ۴۸۹.....التهاب گلو
- ۴۹۴.....تراشه ها (فرو رفتن جسم تیز)
- ۴۹۷.....گل مژه
- ۵۰۱.....استرس
- ۵۰۵.....آفتاب سوختگی
- ۵۰۹.....گوش شناگر
- ۵۱۳.....دندان قروچه
- ۵۱۷.....رویش دندان

مقدمه

نوشته کارولین دین، پزشک و پزشکی طبیعی

هنگامی که دختر جوانی در شهر دارتموث بودم، مادرم نوا اسکوشیا، معروف به «ملکه عقل سلیم» بود. او یک پرستار آموزش دیده بود وی را در تمام محله به عنوان یک فرد دلسوز و غمخوار می‌شناختند و در زمان احساس نیاز به مشاوره پیش او می‌رفتند. در آن حوالی پزشکی وجود نداشت و مردم سعی می‌کردند از خودشان در مقابل بیماری‌ها مراقبت کنند. همه آنها - دانستند که در زمان بیماری باید پیش مادرم بیایند. هر وقت کسی با بریدگی یا زخمی نزد مادرم مراجعه می‌کرد او به آسانی زخم او را بخیه زده و ترمیم می‌کرد و می‌دانست که چکار باید انجام دهد. زن‌های پزشکی مادرم در من هم وجود دارد و همچنین بعضی از آنها نیز از پدرم، که یک آموزشده پرستاری داشت و علاوه بر این، یک هومیوپات و گیاه‌شناس بود، ارث رسیده است. هنگامی که پدر بزرگم با خانواده‌اش از بوستون به قسمت شمالی نیوفاوندلند نقل مکان کرد، نوا بلافاصله در آنجا باغی از گیاهان دارویی ایجاد کرد. او ویال‌های مربوط به هومیوپاتی را (می‌توان برای چندین دهه نگهداری کرد) به طور ایمن در قفسه‌های پرستی نگه‌داری می‌کرد. من با شنیدن داستان‌های عجیب از ترسناک‌ترین معالجه‌های او بزرگ شدم. او به ضماض کردن زخم‌ها علاقه خاصی داشت و از ضماض کردن برای درمان هر دردی از التهاب دندان‌ها گرفته تا زخم‌های آلوده و عمیق استفاده می‌کرد. اما به دلیل عشق و علاقه من به درمان‌های خانگی که از خانواده‌ام به من به ارث رسیده است، این شور و هیجان همزمان با دنبال کردن آموزش پزشکی توسط من، حتی قوی‌تر نیز شد. به نظر من یکی از قسمت‌های مهم علم پزشکی، کمک به مردم در مراقبت از خودشان است. این امر حتی در طی سالیان اخیر به اثبات رسیده است. همزمان افزایش مشغله کاری پزشکان و نیز بیشتر شدن تعداد بیماران و اختصاص زمان کمتری برای معالجه بیماران، مسئولیت مراقبت از خود و پیشگیری از بیماری‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. با مطالعه صفحات مربوط به «۱۸۰۱ راهکار خانگی» می‌توانید راهکارهای سریع‌تری را برای مقابله با بیماری‌ها اتخاذ کنید. این نوعی از دانش کاربردی است که در هر زمانی در دسترس قرار دارد. سال‌ها پیش اریک برادرزاده‌ام با دوستانش دعوا کرده بود و دور چشمانش کبود شده بود. با استفاده از کمی یخ و گل همیشه بهار کوهی (برای کاهش درد، تورم و کبودی)، کبودی‌های به رنگ سیاه و آبی به طور کامل تا صبح روز بعد از بین رفت و مادر اریک از این موضوع شگفت‌زده شده بود. چون اریک یک کودک ۱۰ ساله بود واقعا از اینکه

با چشم کبود به مدرسه برود ناراحت بود. یا اینکه در حادثه دیگری، یکی از اعضای خانواده من در پشتش خراش عمیقی ایجاد شد. در طول هفته به صورت منظم با صبر و حوصله ضماگذاری انجام گرفت و در نهایت بدون نیاز به جراحی و بدون ایجاد نشانه‌ای از عفونت به بهبودی کامل دست یافت. من از فواید عالی داروهای خانگی آگاهی دارم. این داروها نه تنها تأثیرات خوبی دارند بلکه باعث کنترل بیماری‌ها نیز می‌شوند. و می‌توانند از هدر رفتن پول‌هایتان جلوگیری کرده و ساده‌ترین راه‌حل معمول (مثل یخ و گل همیشه بهار کوهی برای کبودی چشم) باشند و حتی از همه مهم‌تر اینکه آنها غالباً می‌توانند بیماری را در همان ابتدا فرو نشانند و گاهی اوقات از عواقب ناخوشایند آن که باعث وخامت بیماری می‌شود جلوگیری کنند. برخی اوقات سوال می‌شود که آیا درمان‌های خانگی مجموعه‌ای از «افسانه‌های قدیمی» است! خوب، بعضی از آنها هستند؛ اما به یاد داشته باشید، برخی از این «افسانه‌های قدیمی»، ستاران در گذشته بودند که نقش قابل توجهی در جامعه داشتند و همه افراد با آنها شورت می‌کردند. مادر و مادربزرگم مثال‌های بارزی هستند. این آموزش‌ها باعث بهبود سیستگی من شد و الهام بخش و انگیزه‌ای برای من در اخذ مدرک پزشکی و آموزش پیشرفته در طب به وپاتیک ایجاد کرد. امروز حتی به مردم می‌گویم که این وظیفه وطن پرستانه ماست که در درمان‌های خانگی یاد بگیریم. اگر زمانی قرار باشد که با یک اپیدمی یا سایر موارد اورانس پزشکی در یک جامعه مواجه شویم، کسانی که تحصیل کرده هستند قادر به مقابله با بیمه‌های جزئی در خانه بوده و بر سیستم مراقبت‌های بهداشتی، بار اضافی تحمیل نمی‌کنند. امروزه پزشکان کمتر در دسترس بوده و حتی نسبت به گذشته سرشان شلوغ‌تر از همیشه است. درست است که این «درمان» را یاد بگیریم. ما نقطه عطفی در پزشکی هستیم و همان زمان، پزشکان خواستار داروهای «علمی» بوده و بسیاری بر تحقیقات و مطالعاتی که بر روی داروها در یک گروه و یا افراد سالم انجام می‌گیرد تکیه می‌کنند. اما هیچ مطالعه‌ای تأیید نمی‌کند که افراد، مثنی از داروهای تجویزی را با هم مصرف کنند؛ ولی متأسفانه این سناریو در بین بسیاری از افراد، رایج است. و این فقط یکی از دلایلی است که چرا بیشتر افراد به دنبال جایگزین‌های ساده‌ای هستند و این گزینه‌ها به آسانی در دسترس افراد قرار دارد. امیدوارم که با مطالعه کتاب ۱۸۰۱ راهکارهای خانگی با استفاده از «التیام‌دهنده‌های خانگی» سلامت خود و خانواده‌تان را بر عهده بگیرید. درمان بیماری‌ها که در این کتاب آمده است کاملاً مناسب شما و اعضای خانواده‌تان است و می‌توانید همراه با درمان‌های پزشکی، از درمان‌های خانگی نیز استفاده

کنید. کتاب ۱۸۰۱ راهکار خانگی فقط در مورد گیاهان یا مکمل‌ها، هومیوپاتی، تغذیه و یا محصولات بدون نسخه نیست بلکه گزیده‌ای از مطالبی درمورد روش‌های التیام و درمان در سنین مختلف است و حاوی تمام نکاتی است که خواننده در ذهن دارد. بنابراین بر روی چیزهایی تمرکز می‌کنند که عملی، راحت و در نهایت، قابل انجام است.

www.ketab.ir