

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

موثرترین

درمان‌های طبیعی

۲۲۶۹۴۴۸

۱۴۰۱/۲/۱۱

مترجمین:

محمود ثابت نژاد

دکتر زهرا ثابت نژاد



سرشناسه: باودن، جانی / Bowden, Jonny
عنوان و نام پدیدآور: موثرترین درمان‌های طبیعی
مشخصات نشر: تهران: یاس بهشت، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.: مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۸-۶۶-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: درمان طبیعی / Naturopathy / پزشکی جایگزین
شناسه افزوده: ثابت نژاد، محمود، ۱۳۲۸-، مترجم
شناسه افزوده: ثابت نژاد، زهرا، ۱۳۵۵-، مترجم
رده بندی کنگره: RZ۴۴۰
رده بندی دیویی: ۶۱۵/۵۳۵
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۱۶۸۱۵

موثرترین درمان‌های طبیعی



✍ مولف: جونی بودن
🎙 مترجمین: دکتر زهرا ثابت نژاد، محمود ثابت نژاد
📖 ناشر: یاس بهشت
📖 نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۱
📖 چاپ: یاس بهشت
📖 شمارگان: ۵۰ جلد
📖 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۸-۶۶-۴

☎ ۶۶۴۸۱۴۵۸
☎ ۶۶۴۷۸۶۵۰
☎ ۶۶۴۸۴۶۶۱
📠 ۶۶۴۷۸۶۶۱
☎ ۰۹۱۲۳۲۰۳۲۲۵

خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، خیابان فخر رازی
کوچه فاتحی داریان، پلاک ۱۴، واحد ۴ و ۵

فهرست

۵	 مقدمه
۶	 آکنه
۱۲	 مشکلات سالمندی
۳۰	 آلرژی‌ها (حساسیت‌های) فصلی و مرتبط با غذا
۳۷	 اضطراب
۴۰	 التهاب مفاصل
۴۶	 آسم
۵۲	 بوی بد دهان
۵۶	 افزایش حجم خوش خیم غده پروستات
۶۰	 هوس‌ها
۶۳	 افسردگی
۷۱	 دیابت / سندرم متابولیک
۸۰	 اکزما
۸۶	 مشکلات عاطفی
۸۹	 نقرس
۹۲	 بیماری‌های قلبی
۱۰۰	 ترش کردن
۱۰۸	 هیپاتیت C
۱۱۵	 تبخال
۱۱۹	 گر گرفتگی
۱۲۳	 فشارخون

- ۱۲۸..... ناتوانی جنسی / اختلال نعوظ / افت میل جنسی
- ۱۳۳..... پیشگیری از عفونت
- ۱۳۹..... ناباروری
- ۱۴۴..... بیماری التهابی روده (بیماری کرون / کولیت زخمی)
- ۱۴۹..... بی‌خوابی / اختلالات خواب
- ۱۵۲..... سنگ کلیه
- ۱۵۵..... بی‌حالی، خستگی ناشی از استرس
- ۱۵۹..... دژنراسانس ماکولار / مشکلات بینایی
- ۱۶۳..... میگرن
- ۱۶۹..... سندرم تخمدان پلی‌کیستیک
- ۱۷۶..... استرس پس از سانحه / تروما
- ۱۸۱..... معجون سندرم قبل از قاعدگی
- ۱۸۶..... زخم‌ها
- ۱۹۰..... کاهش وزن
- ۱۹۵..... عفونت قارچی

مقدمه

هدف این کتاب

هدف من از نوشتن این کتاب این است که شما را مصمم کرده و کمک کنم تا نه تنها در مراقبت از خود مشارکت فعال داشته باشید، بلکه مدیر تیم مراقبت از سلامت خود باشید. من از شما می‌خواهم که به حرف‌های من گوش دهید و مطالب را آزمایش نموده و ببینید که اگر مؤثرند از آن‌ها استفاده کنید و اگر مؤثر نیستند آنها را دور بیندازید.

طب غربی همه پاسخ‌ها را در خود ندارد. بهبودی را نمی‌توان همیشه با ارقام بیان کرد. بهترین درمان برای شما درمانی است که عملاً برایتان مؤثر باشد. شما در درازمدت مسئول سلامتی خود هستید. به حرف‌های من که مورد اطمینان‌تان هستند عاقلانه گوش دهید، اما در نهایت خودتان تصمیم بگیرید.

یادتان باشد که سلامتی هدیه‌ای است که خداوند مهربان به شما داده و شما هم باید قدردان این نعمت باشید. زمانی که کمتر از آنچه که باید باشید هستید یا به قولی در دنیایی پست‌تر از خود زندگی می‌کنید شما، من و هر فرد دیگری را از کمک‌های زیادی که می‌توانید به جهان بنمایید محروم می‌کنید. شما کامل‌ترین نمود وجودی خود را به "خود"، من و به دیگر افراد مدیون هستید.