

# درمان طبیعی بیماری‌ها

پزشکی امروز، طب سنتی دیروز

تألیف: احمد حاجی شریفی

(عطار اصفهانی)

انتشارات حافظ نوین

سرشناسه: حاجی شریفی، احمد، ۱۳۲۵ -  
 عنوان و پدیدآور: درمان طبیعی بیماری‌ها: پزشکی امروز، طب سنتی دیروز /  
 احمد حاجی شریفی (عطار اصفهانی)  
 مشخصات نشر: تهران: حافظ نوین، ۱۳۹۱  
 مشخصات ظاهری: ۳۸۴ ص.  
 شابک: 978 - 600 - 6415 - 09 - 3  
 فهرست نویسی: قیبا  
 عنوان دیگر: پزشکی امروز، طب سنتی دیروز  
 موضوع: بیماری‌های داخلی  
 موضوع: بیماری‌های داخلی - - درمان  
 موضوع: پزشکی سنتی  
 رده‌بندی کنگ: ۱۳۹۱ ۲۴۴ ح ۴۶ / RC  
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۶  
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۸۷۰۹۹



**درمان طبیعی بیماری‌ها**  
 پزشکی امروز، طب سنتی دیروز  
 تألیف: احمد حاجی شریفی (عطار اصفهانی)  
 ناشر

**انتشارات حافظ نوین**  
 نوبت چاپ و تاریخ: اول - ۱۳۹۲  
 تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی  
 تصویر:  
 چاپ و صحافی: گلشن  
 برنامه‌ریزی، تدوین و نظارت فنی  
 محمدرضا یزدی‌زاده

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

انتشارات حافظ نوین: تهران، بازار بین‌الحرمین، کوچه مسجد جامع، نبش پاساژ کاشفی

تلفاکس: ۵۵۱۶۰۰۵۵ - ۸

مرکز پخش: انتشارات لوح‌دانش: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، پ ۲۵۶

تلفاکس: ۶۶۹۷۲۵۸۱ - ۳

شابک: 978 - 600 - 6415 - 09 - 3

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۴۱۵ - ۰۹ - ۳

## فهرست

|                                             |    |                                               |    |
|---------------------------------------------|----|-----------------------------------------------|----|
| ایمینی و آلرژی .....                        | ۴۵ | سخن مؤلف .....                                | ۹  |
| حساسیت نسبت به آلرژی .....                  | ۴۵ | بدن انسان مجموعه‌ای منظم و سازمان‌یافته ..... | ۱۱ |
| طب سنتی و توصیه‌های بهداشتی .....           | ۴۶ | دستگاه‌های سازنده تن آدمی .....               | ۱۱ |
| کلسیم .....                                 | ۴۸ | ماهیه‌ها .....                                | ۱۴ |
| کلسیم در کدام غذا و منابعی وجود دارد؟ ..... | ۴۸ | اعصاب و مشکلات آن .....                       | ۱۵ |
| برخی از فواید ویتامین‌های B .....           | ۴۹ | اعصاب ناحیه‌ی گردنی .....                     | ۱۵ |
| طب سنتی و رابطه غذا با بدن .....            | ۵۲ | اعصاب ناحیه‌ی سینه‌ای .....                   | ۱۵ |
| طب سنتی و روش رایج درمان بیماری‌ها .....    | ۵۷ | اعصاب ناحیه‌ی کمری .....                      | ۱۶ |
| حجامت و فواید آن .....                      | ۵۷ | اسکلت بدن .....                               | ۱۷ |
| زالو درمانی .....                           | ۶۶ | ورزش و تحرک سلامتی می‌آورد .....              | ۱۹ |
| اخلاطه اربعه (مزاج‌ها) .....                | ۶۷ | اثرات نامطلوب استراحت زیاد بر تندرستی .....   | ۲۱ |
| طب سنتی و مزاج آدمی .....                   | ۶۷ | پوکی استخوان .....                            | ۲۴ |
| علائم مزاج‌ها و درمان آن‌ها .....           | ۷۱ | تعداد استخوان‌های بدن .....                   | ۲۴ |
| چند سؤال و جواب .....                       | ۷۸ | ستون مهره‌ها .....                            | ۲۵ |
| مو .....                                    | ۸۱ | ورزش برای سلامتی ستون مهره‌ها .....           | ۲۶ |
| خوراکی‌های مفید برای سلامتی مو .....        | ۸۱ | درمان ستون مهره‌ها .....                      | ۲۶ |
| پوست سر .....                               | ۸۱ | تنظیم حرارت پوست .....                        | ۳۲ |
| قارچ پوست سر .....                          | ۸۱ | مسمومیت .....                                 | ۳۲ |
| شوره و چربی سر .....                        | ۸۲ | مصرف بیش از حد دارو .....                     | ۳۳ |
| پزشکی امروز و موی سر .....                  | ۸۲ | آنتی‌ژن‌ها .....                              | ۳۴ |
| شوره سر .....                               | ۸۲ | آنتی‌کورها .....                              | ۳۴ |
| کچلی .....                                  | ۸۲ | سم‌شناسی .....                                | ۳۶ |
| خارش پوست سر .....                          | ۸۵ | حساسیت .....                                  | ۴۲ |

|     |                                       |     |                                   |
|-----|---------------------------------------|-----|-----------------------------------|
| ۲۳۲ | وضعیت پاهای باز                       | ۲۰۲ | لوزالمعده                         |
| ۲۳۲ | وضعیت سر - زانو                       | ۲۰۳ | مرض قند                           |
| ۲۳۴ | وضعیت حفظ منی                         | ۲۰۳ | قرحه یا زخم معده                  |
| ۲۳۶ | وضعیت یک پا به سر                     | ۲۰۴ | برودت و سردی معده                 |
| ۲۳۶ | وضعیت دو پا به سر                     | ۲۰۴ | عقونت معده                        |
| ۲۳۷ | وضعیت تاب خوردن                       | ۲۰۵ | جوع                               |
| ۲۳۸ | وضعیت جنین                            | ۲۰۶ | غدد تناسلی مردان                  |
| ۲۳۹ | وضعیت ایستادن روی سر                  | ۲۰۸ | سستی کمر، ضعف کمر، باه            |
| ۲۴۱ | وضعیت پاهای برخاسته                   | ۲۰۹ | پزشکی امروز و دستگاه تناسلی مردان |
| ۲۴۲ | وضعیت چرخ                             | ۲۱۱ | غده پروستات چیست؟                 |
| ۲۴۳ | وضعیت ملخ                             | ۲۱۲ | ورزش «کنترل امواج فکر»            |
| ۲۴۴ | وضعیت ایستادن روی شانه                | ۲۱۲ | و تقویت نیروی جنسی                |
| ۲۴۵ | وضعیت خیش (ماشین شخم‌زنی)             | ۲۱۲ | مقدمه                             |
| ۲۴۶ | با پشت و سر روی زمین                  | ۲۱۲ | دستورالعمل‌های عمومی              |
| ۲۴۸ | وضعیت تعظیم                           | ۲۱۵ | شیوه تنفس                         |
| ۲۴۹ | وضعیت کشش یا انقباض فقراتی            | ۲۱۵ | تنفس به روش «کنترل امواج فکر»     |
| ۲۵۱ | وضعیت آسایش                           | ۲۱۸ | نفس کشیدن یک در میان              |
| ۲۵۳ | غدد تناسلی زنان                       | ۲۱۸ | نفس کشیدن هم‌زمان دو طرفه         |
| ۲۵۶ | بیماری دستگاه تناسلی خانم‌ها          | ۲۱۸ | تنفس صدادار                       |
| ۲۵۸ | رگل در سیزگان و دختران                | ۲۱۹ | وضعیت نشستن روی زمین              |
| ۲۶۱ | علائق پسر یا دختر بودن نوزاد          | ۲۱۹ | وضعیت آرامش                       |
| ۲۶۳ | دستگاه تناسلی زنان                    | ۲۲۰ | وضعیت بی‌باک                      |
| ۲۶۳ | خارش فرج                              | ۲۲۱ | وضعیت بی‌باک، خمیده به جلو        |
| ۲۶۳ | کیست تخمدان                           | ۲۲۲ | وضعیت بی‌باک با پاهای باز         |
| ۲۶۴ | خوراکی‌های مؤثر در دوران حاملگی       | ۲۲۲ | وضعیت بی‌باک افقی                 |
| ۲۷۱ | ورزش دوران بارداری                    | ۲۲۳ | وضعیت گاو - سر                    |
| ۲۹۰ | تمرین روزانه                          | ۲۲۳ | وضعیت ماتسی‌ینداری ناقص           |
| ۲۹۱ | ورزش برای بهتر زایمان کردن            | ۲۲۵ | وضعیت ناقص مت سیندرا              |
| ۲۹۲ | نکات مهم که در ورزش‌های دوران بارداری | ۲۲۵ | وضعیت کامل مت سیندرا              |
| ۲۹۵ | ورزش پس از زایمان                     | ۲۲۷ | حالت اول                          |
| ۲۹۹ | شروع ورزش از ۲ ماه پس از زایمان       | ۲۲۷ | حالت دوم                          |
| ۲۹۹ | تقویت کف لگن و قسمت پائین پشت         | ۲۲۷ | حالت سوم                          |
| ۳۰۰ | نیرو بخشیدن به ماهیچه‌های شکمی        | ۲۳۰ | حالت چهارم                        |
| ۳۰۰ | پیچش ستون فقرات                       | ۲۳۰ | حالت پنجم                         |
| ۳۰۲ | حرکت تونل لگن                         | ۲۳۰ | حالت ششم                          |

|     |                                       |     |                                         |
|-----|---------------------------------------|-----|-----------------------------------------|
| ۳۱۸ | ماساژ پا.....                         | ۳۰۲ | بلند کردن پاها.....                     |
| ۳۱۸ | ماساژ سطح بیرون ساعد.....             | ۳۰۳ | چرخاندن سر و گردن.....                  |
| ۳۱۸ | ماساژ سطح درونی ساعد.....             | ۳۰۳ | زانو زدن (با زانوهای جدا از هم).....    |
| ۳۱۹ | ماساژ کف دست.....                     | ۳۰۴ | وضعیت پینه دوز.....                     |
| ۳۱۹ | ماساژ صورت.....                       | ۳۰۴ | بالا بردن لگن.....                      |
| ۳۲۰ | گریه های مشکوک اطفال.....             |     | چرخش در حالت نشسته و خم شدن به یک       |
| ۳۲۳ | دستگاه ادراری.....                    | ۳۰۴ | طرف.....                                |
| ۳۲۴ | سلسل البول.....                       |     | نشستن روی ساق های از هم باز و به یک طرف |
| ۳۲۴ | خونریزی بعد از بول.....               | ۳۰۵ | خم شدن.....                             |
| ۳۲۵ | عفونت مجرای بول.....                  | ۳۰۶ | حرکات نیرو دهنده عضلات شکمی ...         |
| ۳۲۶ | سوزاک.....                            | ۳۰۶ | خم شدن به پهلو.....                     |
| ۳۲۶ | سفلیس.....                            | ۳۰۶ | خم شدن به جلو.....                      |
| ۳۲۷ | پزشکی امروز و سوزاک، سفلیس.....       | ۳۰۶ | نشستن در میان پاها.....                 |
| ۳۲۷ | نشست، عقب، کتال.....                  | ۳۰۶ | بالا بردن کودک.....                     |
| ۳۲۸ | خارش مقعد.....                        | ۳۰۸ | زانو زدن با شانه های باز.....           |
| ۳۲۹ | پزشکی امروز و خارش مقعد.....          | ۳۰۸ | ساق ها باز روی دیوار.....               |
| ۳۲۹ | بیرون آمدن نشست.....                  | ۳۰۹ | قرار گرفتن روی شانه ها.....             |
| ۳۳۰ | خونریزی مقعد در اثر بواسیر.....       | ۳۱۰ | استراحت.....                            |
| ۳۳۰ | خونریزی مقعد در اثر سرطان.....        | ۳۱۱ | ماساژ کودکان.....                       |
| ۳۳۰ | خونریزی در اثر زخم معده و اثنی عشر .. | ۳۱۲ | ماساژ سینه و شکم.....                   |
| ۳۳۱ | کندرم یا ککوم.....                    | ۳۱۲ | ماساژ بالای شکم.....                    |
| ۳۳۱ | بواسیر.....                           | ۳۱۳ | ماساژ ازیب شکم.....                     |
| ۳۳۲ | نواسیر (فیستول).....                  | ۳۱۳ | دور زدن ناف.....                        |
| ۳۳۳ | کرمک.....                             | ۳۱۳ | فشار نقطه ای شکمی.....                  |
| ۳۳۳ | کرم آسکاریس.....                      | ۳۱۳ | ماساژ استخوان سینه.....                 |
| ۳۳۴ | کرم کدو.....                          | ۳۱۳ | دق سینه و بالای کمر.....                |
| ۳۳۵ | پزشکی امروز و کرم آسکاریس.....        | ۳۱۵ | ماساژ کامل پشت.....                     |
| ۳۳۷ | ساختمان پا.....                       | ۳۱۵ | آزاد کردن برجستگی شانه ها.....          |
| ۳۳۹ | درد ساق پا.....                       | ۳۱۵ | ماساژ بالای کمر.....                    |
| ۳۴۰ | پزشکی امروز و درد ساق پا.....         | ۳۱۶ | ماساژ پایین کمر.....                    |
| ۳۴۰ | رماتیسم.....                          | ۳۱۶ | ماساژ پشت پا.....                       |
| ۳۴۱ | پزشکی امروز و رماتیسم.....            | ۳۱۶ | مالش به طرف پایین.....                  |
| ۳۴۲ | درد و ضعف عمومی بدن.....              | ۳۱۶ | ماساژ مفصل ران.....                     |
|     | عقربک، میخچه، دمل، گوشه کردن انگشت و  | ۳۱۷ | ماساژ ساق پاها.....                     |
| ۳۴۳ | ترک پاشنه پا.....                     | ۳۱۷ | ماساژ ران.....                          |

|     |                                     |     |                                  |
|-----|-------------------------------------|-----|----------------------------------|
| ۳۷۰ | علایمی که باید به سرطان مشکوک شد .. | ۳۴۳ | پزشکی امروز و ترک پاشنه پا ..... |
| ۳۷۰ | علت پیدایش سرطان .....              | ۳۴۳ | ویتلا .....                      |
| ۳۷۲ | پلاکت‌ها .....                      | ۳۴۴ | تب عضوی .....                    |
| ۳۷۲ | پزشکی امروز و خون .....             | ۳۴۴ | تب کهنه و مزمن .....             |
| ۳۷۵ | گیاه داروها .....                   | ۳۴۵ | تب سه یک .....                   |
| ۳۷۷ | منابع و مآخذ .....                  | ۳۴۵ | حصبه و تیفوس .....               |
|     |                                     | ۳۴۸ | کک‌ومک .....                     |
|     |                                     | ۳۴۹ | برص .....                        |
|     |                                     | ۳۵۰ | درمان گیاهی .....                |
|     |                                     | ۳۵۰ | جوش غرور .....                   |
|     |                                     | ۳۵۰ | مخملک .....                      |
|     |                                     | ۳۵۱ | مخملک چرکی .....                 |
|     |                                     | ۳۵۱ | پزشکی امروز و مخملک .....        |
|     |                                     | ۳۵۲ | سرخک .....                       |
|     |                                     | ۳۵۳ | پزشکی امروز و سرخک .....         |
|     |                                     | ۳۵۴ | رشک .....                        |
|     |                                     | ۳۵۴ | کفگیرک .....                     |
|     |                                     | ۳۵۵ | سالک .....                       |
|     |                                     | ۳۵۵ | زرد زخم .....                    |
|     |                                     | ۳۵۶ | شقاق یا زخم سر پستان .....       |
|     |                                     | ۳۵۶ | باد سرخ .....                    |
|     |                                     | ۳۵۷ | شبه باد سرخ .....                |
|     |                                     | ۳۵۷ | پلاگر .....                      |
|     |                                     | ۳۵۷ | سیاه زخم .....                   |
|     |                                     | ۳۵۸ | گند تاول .....                   |
|     |                                     | ۳۵۸ | گال .....                        |
|     |                                     | ۳۵۹ | پزشکی امروز و گال .....          |
|     |                                     | ۳۵۹ | کورک یا دمل .....                |
|     |                                     | ۳۶۰ | کھیر .....                       |
|     |                                     | ۳۶۰ | اگزما .....                      |
|     |                                     | ۳۶۲ | شش پا .....                      |
|     |                                     | ۳۶۲ | اکچی موزیس .....                 |
|     |                                     | ۳۶۳ | مرمقی .....                      |
|     |                                     | ۳۶۳ | قوبا .....                       |
|     |                                     | ۳۶۹ | سرطان .....                      |

## سخن مؤلف

اجزای بدن انسان هر یک دارای شناسنامه‌ای است که در علم پزشکی امروز با آن شناخته و ثبت شده‌اند.

نام اجزاء بدن و تعداد آن‌ها تقریباً به پنج هزار می‌رسد که اکثراً مبدأ لاتین و یونانی دارند که با اضافه کردن پیشوند و پسوندها، ترکیبات جدیدی با هزاران اسم و علامت دیگر از آنها مشتق می‌گردد که در این کتاب به جزیی از آن اشاره شده است.

این حقیر از طفولیت به شناخت گیاهان مختلف یا به قول عموم علف‌های هرز علاقه وافر داشته‌ام و در این راه عمری را سپری کرده‌ام. این دانش امروز یکی از شاخه‌های علم پزشکی تحت عنوان علم طب گیاهی شناخته می‌شود. از همان دوران کودکی در حین تحصیل هرگاه فرصتی می‌یافتم نزد استادانی مجرب به شاگردی در این خصوص پرداختم و با زحمات طاقت فرسای شبانه روزی درصدد تحقیقات گسترده‌ای پیرامون آن بودم. پس از حدود پنجاه سال تحقیق و تجربه، روزی به این فکر افتادم که بر مبنای شعر زیر عمل کنم:

دیگران کاشتند ما خوردیم      ما بکاریم و دیگران بخورند

همان‌طور که دیگران هر چه را از نیاکان دریافتند و یا تجربه کرده‌اند، به دیگران و نسل‌های بعد منتقل کردند، ما نیز وظیفه داریم که دانسته‌ها و تجارب خویش را به دیگران منتقل کنیم.

لذا تاکنون تجربیات خود را برای هم‌وطنان عزیز، در مجموعه کتاب‌هایی با عنوان‌های:

دایرةالمعارف گیاه درمانی ایران، اسرار گیاهان دارویی، یک درد و صد درمان، دایرةالمعارف

گیاه درمانی ایران (مسایل جنسی و زناشویی) دانستنی‌های ازدواج و زناشویی، بارداری و

زایمان، راه و رسم زندگی زناشویی، والدین و پرورش کودکان، آنچه زن و مرد باید بدانند و بالاخره کتاب حاضر که پیش روی شماست با نام «درمان طبیعی بیماری‌ها» را به رشته تحریر در آورم. ویژه‌گی این کتاب این است که علاوه بر توضیح بیماری‌ها از منظر علم پزشکی امروز و طب سنتی دیروز، گیاه درمانی همراه با ورزش درمانی ارائه کرده است.

از شما برادران، خواهران و هم‌وطنان عزیز انتظار دارم کتاب‌های دیگر این حقیر که قبلاً نام آنان ذکر گردید را مورد استفاده قرار دهند تا به این طریق با گیاهان دارویی و هم‌چنین طریقه‌ی درمان با گیاهان دارویی را دریابند. کسانی که به پزشک دسترسی ندارند از دانسته‌های این حقیر کمال استفاده را ببرند و کسانی که به پزشک دسترسی دارند لااقل به عنوان کمک درمان از این کتاب‌ها استفاده کنند.

احمد حاجی شریفی (عطار اصفهانی)

تلفن تماس: ۰۹۱۳۱۱۰۴۶۷۷