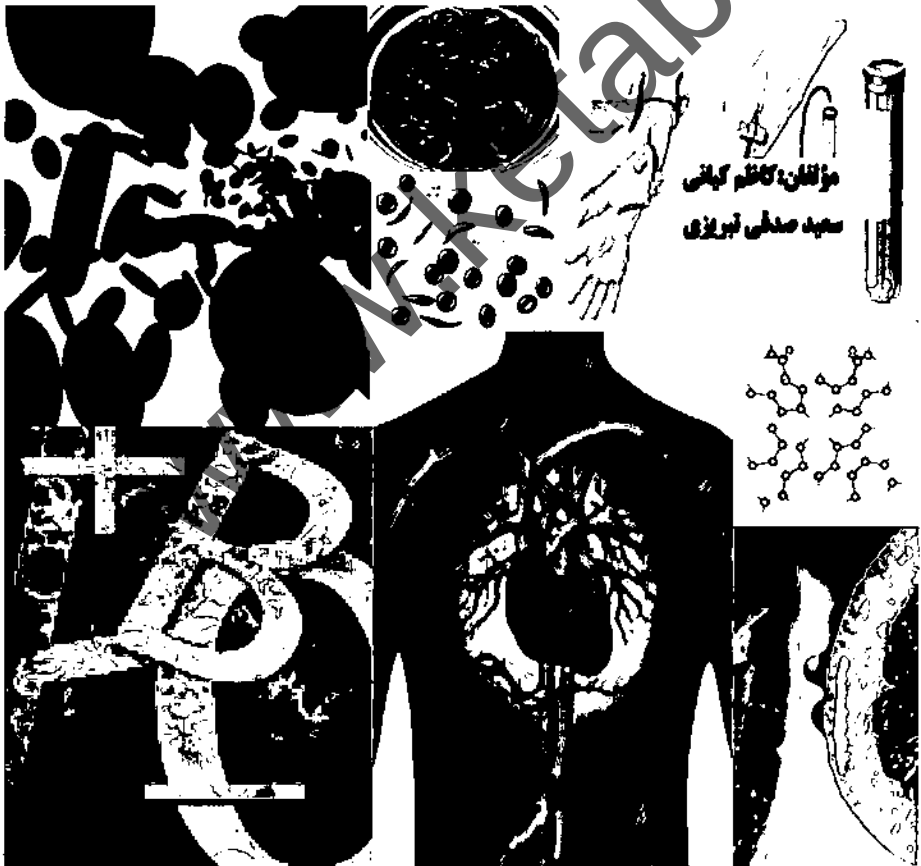


درمان

کم خونی

با طب گیاهی

آشنایی با گروه های خونی



Handwritten signature or mark.

- سرشناسه : گیانی، کاظم، ۱۳۳۸ -
 عنوان و نام پدیدآور : درمان کم‌خونی با طب گیاهی و آشنایی با گروه‌های خونی/مؤلفان کاظم گیانی، سعید صدقی تبریزی.
 مشخصات نشر : تبریز: زرقلم، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۸۵ص:، مهر، جدول.
 شابک : 978-964-2979-74-5
 موضوع : کم‌خونی - درمان هومنوتیک
 موضوع : گیاه‌درمانی
 موضوع : پزشکی سنتی - نسخه‌ها و دستورالعمل‌ها
 موضوع : کم‌خونی - درمان
 موضوع : خونی - گروه‌ها
 شناسه افزوده : صدقی تبریزی، سعید، ۱۳۶۶ -
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۰/۹۵۴/۴ RC۶۴۱
 رده بندی دیویی : ۶۱۴/۱۵۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۲۴۱۶۷
 تاریخ درخواست : ۱۳۹۰/۰۸/۰۲
 تاریخ پاسخگویی : ۱۳۹۰/۰۸/۰۸
 کد پیگیری : 2524070

دفتر انتشارات زرقلم - تبریز (۰۴۱۱)

تلفن: ۵۵۶۷۲۸۲ فاکس: ۵۵۵۳۶۹۹ همراه: ۰۹۱۳۳۱۳۰۵۵۶



نام کتاب: درمان کم‌خونی با طب گیاهی و آشنایی با گروه‌های خونی
 مؤلفان: کاظم گیانی - سعید صدقی تبریزی ناشر: انتشارات زرقلم چاپ: اعظم
 سال: ۱۳۹۰ چاپ اول تعداد صفحات: ۲۴۸
 تیراژ: ۳۰۰۰ جلد قطع: وزیری قیمت: ۵۲۰۰۰ ریال
 شابک: ISBN:

978-964-2979-74-5

۹۷۸-۹۶۴-۲۹۷۹-۷۴-۵

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زرقلم

آدرس: تبریز - خیابان امین - پاساژ ولیعصر

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۳۰	عرق زنیان	۹	مقدمه
۳۱	عرق شنبلیله	۱۰	درمان کم خونی
۳۲	عرق گل سرخ (گلاب)	۱۱	راه های درمان کم خونی
۳۳	عرق گزنه	۱۲	اهمیت نوع کم خونی در درمان
۳۴	عرق مرزه	۱۴	درمان کم خونی ناشی از فقر آهن
۳۵	عرق یونجه	۲۰	آشپزی ویژه
۳۶	آب میوه های خون ساز	۲۰	سالاد شاهی آبی
۳۷	آب اسفناج	۲۱	درمان کم خونی با آب پرتقال
۳۸	آب آلو بخارا	۲۲	نسخه های گیاهی
۳۹	آب انگور	۲۳	نسخه ۶ عرق
۴۰	آب توت فرنگی	۲۳	نسخه ۳ گیاه
۴۱	آب جعفری	۲۳	نسخه توت فرنگی
۴۲	آب جعفر	۲۴	نسخه شش گیاه
۴۳	آب خربزه	۲۴	نسخه چهار گیاه
۴۳	آب خیار	۲۵	نسخه گزنه
۴۵	آب ریحان	۲۵	نسخه بیدمشک
۴۶	آب زردآلو	۲۵	نسخه چهار عرق
۴۷	آب شلغم	۲۶	نسخه مخصوص حکیم عارف
۴۸	آب طالبی	۲۷	عرقیات گیاهی خون ساز
۴۹	آب کلم	۲۸	عرق بادرنجبویه
۵۰	آب گلابی	۲۹	عرق بید مشک
۵۱	آب گوجه فرنگی	۲۹	عرق جعفری

۷۶	علف چای	۵۲	آب موز
۷۷	علیق	۵۲	آب هندوانه
۷۸	فراسیون ابیض	۵۳	آب هویج
۷۹	قطرم	۵۴	روغن های مفید
۸۰	کاسنی	۵۵	روغن ذرت
۸۲	کرفس الجبل (انجدان رومی)	۵۷	روغن زیتون
۸۳	گزنه سفید	۶۲	خوراکی های خون ساز
۸۴	گل قاصد	۶۳	دانه جو
۸۵	گل همیشه بهار	۶۴	اسفناج
۸۶	گللابی	۶۴	اقاقیا
۸۷	هویج	۶۵	اکسیر ترکی
۸۹	ونکه صغیره	۶۵	بابونه
۹۰	افسطین	۶۶	بادرنجبویه
۹۱	انار	۶۷	برنجاسف
۹۲	بلوط	۶۷	جنطیانا (کوشاد)
۹۲	پوآرو	۶۸	حشیشه الملوک
۹۳	توت فرنگی	۶۹	رازک
۹۵	نعلب	۷۰	رأس الهر
۹۶	جعفری	۷۰	رجل الاسد (حشیشه الفضه)
۹۷	جین سینگ	۷۱	زبان گنجشک کاذب
۹۸	چغندر	۷۲	زنجیل شامی
۹۹	خریزه	۷۳	زوفا
۱۰۱	خرما	۷۴	ساق الحمام (کلم بو)
۱۰۵	خرمالو	۷۵	صابونی (ساپونر)

۱۳۹	لوبیا سبز	۱۰۹	خیار
۱۴۰	لیموترش	۱۱۲	ذرت
۱۴۱	ماش	۱۱۵	زالزالک
۱۴۱	مریم گلی	۱۱۸	زنیان
۱۴۱	همیشه بهار	۱۱۸	زیتون
۱۴۲	هندوانه	۱۲۰	سرمق
۱۴۴	یونجه	۱۲۰	سنجد
۱۴۵	مضرات	۱۲۲	سنگدان
۱۴۶	پیازچه	۱۲۲	شاهی
۱۴۷	پیاز	۱۲۴	شقایق نعمانی
۱۴۸	چای	۱۲۴	شلغم
۱۴۹	غذاهای خون ساز	۱۲۶	شنبلیله
۱۵۰	آبگوشت با آب انار	۱۲۸	شیره خرما
۱۵۰	اردور اسفناج	۱۲۸	طالبی
۱۵۱	اردور خیار و برگ کاهو	۱۳۰	عدس
۱۵۲	آش اسفناج	۱۳۱	عسل
۱۵۳	آش آلو	۱۳۲	عشقه
۱۵۳	آش آلو بخارا	۱۳۲	عناب
۱۵۴	آش انار	۱۳۴	فندق
۱۵۵	آش شلغم	۱۳۶	کاهو
۱۵۶	املت سبزیجات	۱۳۷	کبر
۱۵۷	باقلا پلو	۱۳۷	کوله خاس
۱۵۸	باقلا قاتق	۱۳۸	گل گندم
۱۵۹	برانی باقلا سبز	۱۳۸	گوجه سبز

۱۵۹	پتاژ باقلای سبز	۱۵۹	سالاد لوبیا سبز	۱۸۰
۱۶۰	پوره نخود	۱۶۰	سالاد نخود فرنگی	۱۸۱
۱۶۰	حلیم	۱۶۰	ساندویچ همبرگر گیاهی	۱۸۱
۱۶۱	خرمای مغز دار	۱۶۱	سوپ اسفناج	۱۸۲
۱۶۲	خوراک تره فرنگی	۱۶۲	سوپ اسفناج و خامه	۱۸۳
۱۶۳	خوراک سبزی های مخلوط	۱۶۳	سوپ با تره فرنگی	۱۸۴
۱۶۴	خوراک سبزیجات	۱۶۴	سوپ جعفری	۱۸۵
۱۶۵	خوراک سیب و سیب زمینی	۱۶۵	سوپ ذرت	۱۸۶
۱۶۷	خوراک سیب زمینی با اسفناج	۱۶۷	سوپ عدس	۱۸۶
۱۶۷	خوراک عدس، فلفل قرمز	۱۶۷	سوپ عدس و کرفس	۱۸۷
۱۶۸	خوراک نخود با اسفناج	۱۶۸	سوپ ماست و اسفناج	۱۸۸
۱۶۹	خورش اسفناج با آلو	۱۶۹	شیر برنج	۱۹۰
۱۷۰	خورش آلو	۱۷۰	عدس پلو	۱۹۱
۱۷۱	خورش آلو و اسفناج	۱۷۱	قیمه گياهخواران	۱۹۲
۱۷۱	خورش انار	۱۷۱	کراچ حراما	۱۹۳
۱۷۲	خورش باقلا	۱۷۲	کوفته گوجه سبز	۱۹۳
۱۷۳	خورش گوجه سبز	۱۷۳	کوکوی اسفناج	۱۹۵
۱۷۴	دلمه برگ مو با باقلا	۱۷۴	کوکوی لوبیا سبز	۱۹۵
۱۷۵	دلمه خیار	۱۷۵	گراتن تخم مرغ و اسفناج	۱۹۶
۱۷۶	دمی باقلا	۱۷۶	غذای نخود فرنگی	۱۹۷
۱۷۷	سالاد اسفناج	۱۷۷	نرگسی لوبیا سبز	۱۹۸
۱۷۸	سالاد آنديو	۱۷۸	آشنایی با گروه های خونی	۱۹۹
۱۷۸	سالاد خیار	۱۷۸	خون از چه ساخته شده است؟	۲۰۰
۱۷۹	سالاد لبو	۱۷۹	کشف گروه های خونی	۲۰۳

۲۰۵	تعیین گروه خون
۲۰۶	چه کسی میتواند خون دریافت ...
۲۰۷	سیستم گروه خونی
۲۱۰	پیش بینی گروه خونی فرزندان
۲۱۲	سازگاری گروه های خونی
۲۱۴	فرآورده های خونی
۲۱۵	انواع تعیین گروه خونی
۲۱۶	تعیین گروه سرمی
۲۱۷	آزمایش DU
۲۱۸	اشکالات و علل بروز خطا
۲۲۱	بیشتر بدانیم
۲۲۵	ارتباط تغذیه با گروه خونی
۲۳۲	درمان کم خونی با آهن
۲۳۳	مواد معدنی
۲۳۳	آهن
۲۳۴	منابع طبیعی آهن
۲۳۶	آلبالو
۲۳۶	انجیر
۲۳۶	اسفناج
۲۳۷	بادام
۲۳۸	انار
۲۳۸	باقلا
۲۳۸	بلال
۲۳۹	انگور فرنگی

۲۳۹	انگور
۲۳۹	تخم مرغ
۲۳۹	تره فرنگی
۲۴۰	تره
۲۴۰	توت فرنگی
۲۴۰	جو
۲۴۰	چاودار
۲۴۰	زردآلو
۲۴۱	زغال اخته
۲۴۱	زیتون
۲۴۲	سیب زمینی
۲۴۲	شاهی
۲۴۲	عدس
۲۴۲	کاهو
۲۴۳	گزنه
۲۴۴	گردو
۲۴۴	گلابی
۲۴۵	گوجه
۲۴۵	لبو
۲۴۵	لوبیا
۲۴۶	لیمو
۲۴۶	موز
۲۴۶	هویج
۲۴۷	مقدار آهن در مواد غذایی

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

کم خونی یکی از مشکلاتی است که گریبانگیر بسیاری از ایرانیان به خصوص زنان می باشد.

در خون انسان سلولهایی به نام گلبولهای قرمز موجود است که حامل اکسیژن مورد نیاز اندام هاست. در صورتیکه تولید گلبولهای قرمز در بدن کاهش یابد، فرد مبتلا به کم خونی می شود که علائم آن ضعف، رنگ پریدگی و خستگی زود رس است.

عوامل متعددی موجب کم خونی در انسان می باشد که ما بخاطر جلوگیری از حجیم شدن کتاب در این مجموعه از شرح آنها خودداری کرده ایم و تنها به درمان این بیماری پرداخته ایم. هموطنان عزیز که علاقمند به اطلاعات بیشتر در این زمینه می باشند می توانند به کتاب درمان و کنترل بیماری های خون که توسط مولفین این کتاب نوشته شده است مراجعه کنند.

گروههای خونی نیز آنتی ژنهایی هستند که در سطح گویچه های قرمز خون و سلولهای دیگر قرار دارند و از والدین به فرزندان به ارث می رسند. گلبولهای قرمز مانند همه سلولهای هسته دار بدن واجد اختصاصات آنتی ژنتیکی در سطح خود می باشند. این آنتی ژنها، آنتی ژنهای گروه خونی نامیده می شوند.

گاهی دیده می شود که خون شخصی را به شخص دیگری تزریق می کنند خون شخص دهنده در بدن فرد گیرنده لخته می کند و رسوب می دهد. چگونگی این عمل با انعقاد خون متفاوت است و به وجود گروه های خونی مختلف مربوط می شود. در سطح خارجی گلبول های قرمز افراد دو نوع آنتی ژن از جنس پروتئین وجود دارد که به نامهای A و B معروف هستند. برخی افراد آنتی ژن نوع A و برخی نوع B، برخی هر دو آنتی ژن A و B را دارا هستند و برخی هیچ یک از آنتی ژنها را ندارند این افراد را به ترتیب در گروه های خونی AB، B، A و O قرار می دهند.

کاظم کیانی - سعید صدقی تبریزی

پاییز ۱۳۹۰