



دایره المعارف طب جامع ایران

هادی طه‌پوری

سرشناسه: طه‌وری، هادی، ۱۳۵۹-

عنوان و نام پدیدآور: دایره المعارف طب جامع ایران/ مؤلف: هادی طه‌وری.

مشخصات نشر: قم، اسماء الزهرا (س)، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۹۱۲ ص.

بهاء: ۱۲۰۰۰۰ ریال ISBN: 978-600-6856-56-8

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: پزشکی سنتی

موضوع: گیاهان دارویی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۸ط/ج/۵۵/۵۵/۵۵ BP۴۸۸/۵۵

رده بندی دهی: ۶۱۵/۴۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۸۲۶۵۹



نام کتاب: دایره المعارف طب جامع ایران

مؤلف: هادی طه‌وری

ناشر: اسماء الزهرا

صفحه آرا: رضا فهیمی

ویراستار: مجید شکری پینوندی

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپخانه: توحید

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۶-۵۶-۸

کلیه حقوق برای انتشارات اسماء الزهرا (س) محفوظ می‌باشد

مرکز پخش:

قم، خیابان سمیه، کوچه ۱۸، پلاک ۶۴

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳ همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳

فهرست مطالب

فصل اول: طب سنتی

۳۴	تاریخ و مبانی طب سنتی ایران
۳۷	تعریف طب سنتی ایران
۳۸	انواع درمان در طب سنتی ایران
۴۱	پروستات و درمان
۴۲	عوامل مهم در افزایش سرطان پروستات
۴۲	عوامل مهم در کاهش سرطان پروستات
۴۳	گیاهان مؤثر در درمان پروستات
۴۶	ازبین بردن هورمون مرغ
۴۶	لاغری با تخم کتان
۴۸	باز کردن عروق
۵۱	شربت ضد سرفه
۵۱	افزایش زیبایی و جوانسازی پوست صورت
۵۲	درمانی برای پوکی استخوان
۵۳	درمان سردمزاجی زنان در طب سنتی
۵۵	جوانسازی پوست با جوانه گندم
۵۵	نکاتی در مورد سردی و گرمی
۵۵	کرم ضد چروک
۵۶	بی اشتهاپی
۵۷	نکاتی راجع به تغذیه دانش آموزان در مدرسه

- ۵۹..... خواص عسل
- ۶۰..... انواع عسل
- ۶۲..... نکاتی در رابطه با حفظ سلامت و کیفیت عسل
- ۶۳..... توصیه جهت مصرف تخم کتان
- ۶۳..... توصیه جهت مصرف شیر و خرما
- ۶۳..... نوشیدنی آب لیمو زنجبیل
- ۶۳..... رفع موهای زائد با زردچوبه و پودر نخود
- ۶۵..... مسکن های درد را بشناسید
- ۶۶..... رنگ موی شرابی پر رنگ
- ۶۷..... کرفس گیاه بسیار مفید
- ۶۹..... لوسیون خانگی برای بستن منافذ پوست
- ۷۰..... لوسیون های فوق العاده برای بستن منافذ پوست
- ۷۰..... درمان گرفتگی مکرر عضلات کمر
- ۷۱..... شربت سکنجبین و خیار برای سوزش دهان
- ۷۲..... معجون چربی سوز شکم و پهلو بسیار ساده و تاثیر گذار (بدون ضرر)
- ۷۲..... علل افزایش چربی خون
- ۷۴..... ماسک مناسب برای بستن منافذ پوست
- ۷۴..... جوشانده بسیار مفید مخصوص خانم ها
- ۷۵..... رنگ موی مسی طبیعی
- ۷۵..... درمان بوی بد دهان
- ۷۶..... معجزه ترکیب ماست و سبزیجات
- ۷۶..... چاقی صورت با آجیل
- ۷۷..... درمان تری گلیسیرید بالا
- ۷۷..... چهار راه طبیعی صاف کردن موهای فر
- ۷۹..... نرم کننده و رنگ لب طبیعی
- ۷۹..... درمان ساده و مؤثر میخچه
- ۸۰..... ماسک ضد جوش پس از اصلاح

۸۱	چربی سوز بسیار ساده مؤثر
۸۱	درمان زبری پاشنه پا
۸۱	چگونه ابرو و مژه‌های بی نظیر داشته باشیم
۸۳	رنگ موی طبیعی
۸۳	درمان کم کردن اسید معده
۸۳	تقویت قوای جنسی با شربت رز با چاشنی هل
۸۴	بهترین خون سازها
۸۵	درمان هموروئید با بواسیر خارجی و داخلی
۸۶	چای اکلیل کوهی
۸۷	لایه‌برداری پوست در ۱۰ دقیقه
۸۸	خواص انجیر
۸۸	درمان میگرن
۹۰	درمان خانگی تیرگی زیر بغل
۹۲	تاثیر شکلات داغ بر جوار سازی سلول‌های مغز
۹۲	رژیم‌های غذایی بسیار اثر بخش پاکسازی بدن
۹۴	براق و درخشان کردن مو در خانه
۹۵	فواید عجیب قلم گاو
۹۶	پوست خود را درخشان کنید
۹۸	درمان موخوره با ماسک روغن زیتون و سرکه سیب
۱۰۰	درمان تیرگی دور چشم
۱۰۰	گیاهی مناسب ضد عفونی کردن
۱۰۲	درمان پایین بودن پلاکت خون
۱۰۳	مفیدترین مواد طبیعی برای از بین بردن سموم بدن
۱۰۵	مزاج معده
۱۰۶	دفع سنگ کیسه صفرا
۱۰۷	اگر می‌خواهید پوستتان زیبا شود اسفناج مصرف کنید
۱۰۸	۵ روش طبیعی و آسان برای خلاصی از ترک‌های پوست

- ۱۱۱..... چاق کردن صورت فقط در دوهفته.....
- ۱۱۲..... درمان زردی انگشتان از سیگار.....
- ۱۱۳..... خواص برخی ماسک‌های طبیعی صورت.....
- ۱۱۴..... فواید انار برای مردان.....
- ۱۱۵..... نشانه‌های بارز افسردگی سوداوی.....
- ۱۱۶..... علامت و نشانه‌های افسردگی ناشی از خلط بلغم.....
- ۱۱۷..... جوانی پوست با آلوئه ورا.....
- ۱۱۸..... آلوئه ورا و کاهش وزن.....
- ۱۱۹..... طرز تهیه شامپوی خانگی با جوش شیرین.....
- ۱۲۰..... درمانهای خانگی برای جوش‌های سرسیاه.....
- ۱۲۱..... ماسک عالی برای برطرف کردن لکه‌های قهوه ای پوست.....
- ۱۲۲..... افزایش شیر مادر.....
- ۱۲۴..... چغندر.....
- ۱۲۶..... آداب استحمام.....
- ۱۲۷..... لیست بیماری‌هایی که با سبزی‌ها و میوه‌ها درمان می‌شوند.....
- ۱۲۸..... پرتقال.....
- ۱۳۲..... کرم ضد چروک.....
- ۱۳۲..... تقویت قلب.....
- ۱۳۴..... نسخه ای موثر در باب انعقاد نطفه.....
- ۱۳۵..... ساده ترین روش آب کردن چربی‌های پهلوی و شکم.....
- ۱۳۷..... درمان پرمویی زنان.....
- ۱۳۹..... روش‌هایی طبیعی برای پهن شدن ابروها.....
- ۱۴۱..... ماسک خرمالو نرم کننده و براق کننده پوست.....
- ۱۴۱..... ماسک خرمالو برای پوست‌های خشک.....
- ۱۴۲..... خرمالو تمیز کننده عمیق پوست.....
- ۱۴۲..... ماسک خرمالو برای بهبود چین و چروک پوست.....
- ۱۴۳..... افزایش حجم لب‌ها با دارچین.....

- داروهای خانگی برای درمان آرنج و زانوی سیاه ۱۴۳
- طرز تهیه ماسک صورت ۱۴۴
- تهیه ماسک مو ۱۴۴
- داروهای خانگی برای پوست خشک ۱۴۵
- داروهای خانگی برای درمان پوست چرب ۱۴۵
- ۷ درمان خانگی موثر برای رفع بوی بد زیر بغل ۱۴۵
- چه کنیم تا عرق نکنیم؟ ۱۴۷
- سه میوه مفید ۱۴۸
- گونه آبداری در منزل بدون نیاز به جراحی ۱۴۸
- تغذیه و سوپ مفید ۱۴۹
- در فصول سرد سال زیاد آب بنوشید ۱۵۱
- حرکات ورزشی برای چاق شدن صورت ۱۵۲
- چرا بعد از مدتی رژیم گرفتن، دیگر وزن کم نمی یابد؟ ۱۵۳
- کوتاه و مختصر پیرامون خردل ۱۵۴
- دفع سموم از راه ادرار ۱۵۶
- ۴ درمان خانگی برای ریزش مو ۱۵۷
- با این ماسک صورت پوست خود را بوتاکس کنید ۱۵۹
- انسولین گیاهی ۱۵۹
- عوامل بروز جوش در صورت در طب سنتی یا گیاه درمانی ۱۶۰
- درمان جوش صورت در طب سنتی ۱۶۰
- رفع حالت تهوع ۱۶۲
- زیبایی صورت از روش طب سنتی ۱۶۲
- دستورات غذایی برای حفظ سلامت کبد: ۱۶۳
- کبد چرب چیست؟ علایم، پیشگیری و درمان کبد چرب ۱۶۴
- انواع کبد چرب ۱۶۵
- چند نکته مهم در درمان کبد چرب ۱۶۹
- افزایش توان جنسی (طب اسلامی) ۱۷۰

- ۱۷۱.....ترفند جالب (هایلایت موها با آلیمو).....
- ۱۷۲.....لایه برداری با اسکراب نشاسته.....
- ۱۷۳.....فواید طلا از نظر طب سنتی اسلامی برای زنان.....
- ۱۷۴.....نسخه های طب سنتی برای کنترل آبریزش بینی.....
- ۱۷۵.....زیبایی با گزنه و لوسیون گزنه.....
- ۱۷۵.....همه چیز در مورد عرق کردن دست.....
- ۱۷۹.....مدیریت موهای پرپشت با روغن مالی.....
- ۱۸۰.....چگونه از روغن ها برای سر استفاده کنیم؟.....
- ۱۸۰.....چرا هندی ها موهای پرپشتی دارند؟.....
- ۱۸۰.....درمان موهای چرب.....
- ۱۸۱.....راهکار برای سیاه شدن مو.....
- ۱۸۱.....درمان استرس.....
- ۱۸۲.....حفظ سلامتی در هوای آلوده.....
- ۱۸۲.....اکالیتوس.....
- ۱۸۳.....۱۵ نشانه ای که به شما می گوید کمبود ویتامین دارید.....
- ۱۸۳.....درمان کم خونی.....
- ۱۸۴.....آیا میتوان در فصل پاییز و زمستان خیار و هندوانه (سردوتر) خورد یا نه؟.....
- ۱۸۶.....آب های زائد پنهان و سموم بدنتان را این گونه دفع کنید.....
- ۱۸۸.....معجزه پرتقال بخارپز در درمان سرفه های خشک، مزمن و آلرژیک.....
- ۱۸۸.....لارنژیت یا گرفتگی صدا و یا سرفه.....
- ۱۸۹.....طرز تهیه یک نوع قرص لاغری بسیار قوی در خانه.....
- ۱۸۹.....از بین بردن جوش های سرسیاه روی بینی.....
- ۱۹۰.....جهت پاکسازی معده.....
- ۱۹۰.....بخورات و بوییدنی های مفید.....
- ۱۹۱.....خواص پیاز.....
- ۱۹۱.....درمان نرله.....
- ۱۹۱.....درمان سرماخوردگی با طب سنتی.....

۱۹۲.....	چربی سوز گیاهی.....
۱۹۲.....	طرز تهیه کلسیم طبیعی یا آهک خوراکی.....
۱۹۲.....	فواید عالی آب طالبی.....
۱۹۴.....	تقویت سیستم عصبی.....
۱۹۵.....	داشتن شکمی تخت با ترخون.....
۱۹۶.....	شناسایی ۳۰۰۰ نوع باکتری در اسکناس‌ها.....
۱۹۷.....	چای گل گاوزبان و سنبل طیب.....
۱۹۷.....	معجزه روغن زدن به کف پا.....
۱۹۸.....	خواص عجیب و جالب.....
۱۹۹.....	لوبیا سبز.....
۲۰۰.....	خواص به و دانه اش.....
۲۰۱.....	خواص به دانه.....
۲۰۱.....	بهبود رنگ پوست.....
۲۰۲.....	چای کوهی تقویت کننده سیستم ایمنی بدن.....
۲۰۲.....	با موی خیس نخواستید.....
۲۰۳.....	خواص سرکه‌های طبیعی.....
۲۰۴.....	نکات جالب درباره‌ی فلفل دلمه‌ای.....
۲۰۵.....	نوشیدنی نیروزا.....
۲۰۶.....	روش‌های درمان موخوره.....
۲۰۷.....	پایین آورنده غلظت خون.....
۲۰۸.....	درمان مجرب دیگری پیرامون سیاتیک.....
۲۰۸.....	نکاتی پیرامون مصلحات غذایی.....
۲۱۱.....	این چای‌ها را ننوشید.....
۲۱۱.....	چه کسانی نباید چای بخورند.....
۲۱۲.....	در حالت‌های مختلف چه بخوریم.....
۲۱۲.....	درمان خواب رفتن دست و پا.....
۲۱۴.....	استحکام لثه نوزاد و تسریع در درآمدن دندان.....

- ۲۱۴..... راه حل تقویت حافظه و افزایش تمرکز حواس
- ۲۱۷..... تقویت غضروف
- ۲۱۷..... منع مصرف غذایی در سرماخوردگی
- ۲۱۸..... از بین بردن پف زیر چشم
- ۲۱۸..... صفری
- ۲۱۸..... یخت و یز با حرارت ملایم و روغن‌های سالم
- ۲۱۹..... گردو بخورید !!!
- ۲۲۰..... غلات کامل بهتر از غلات تصفیه شده
- ۲۲۰..... صد گرم سیاه دانه بخريد
- ۲۲۱..... سیر
- ۲۲۲..... آلوورا
- ۲۲۲..... دمنوش یا چای دارچینی
- ۲۲۳..... لیمو ترش
- ۲۲۳..... جرم گیری دائمی دندان‌ها با روش‌های خانگی
- ۲۲۶..... روش‌های سفت کردن سینه‌ها به کمک داروهای خانگی
- ۲۲۹..... لایه برداری لب‌های خشک با روش خانگی
- ۲۳۱..... با این لوسیون‌ها رشد موهاتون را افزایش دهید
- ۲۳۲..... کدام ضد آفتاب مناسب است
- ۲۳۳..... ویژگی‌های ضد آفتاب مناسب چیست؟
- ۲۳۳..... مراقبت زمستانی از پوست و مو
- ۲۳۴..... صبح خود را با آب‌لیمو و عسل شروع کنید
- ۲۳۵..... تاثیر گیاهان بر پوست
- ۲۳۶..... درمان انزال زودرس
- ۲۳۷..... سلامتی ریه
- ۲۳۸..... گل ختمی بهترین شامپو و جایگزین شامپوهای شیمیایی

فصل دوم: دمنوش‌ها و جوشانده‌ها

۲۴۲.....	دمنوش
۲۴۳.....	دمنوش فله‌ای یا کیسه‌ای؟
۲۴۴.....	تاریخ مصرف دمنوش مهم است
۲۴۴.....	تذکرات در مورد چگونگی دم کردن چای‌های گیاه
۲۴۴.....	دم کرده داروهای گیاهی مفیدتر از جوشانده
۲۴۵.....	چای گل گاو زبان و سنبل طیب
۲۴۵.....	چای به لیمو و زیرفون
۲۴۶.....	چای بادرنجویه و زیرفون
۲۴۶.....	چای بابونه
۲۴۷.....	چای به لیمو
۲۴۷.....	چای دارچین
۲۴۷.....	چای زنجبیل
۲۴۸.....	چای میوه گل نسترن
۲۴۸.....	چای زیرفون
۲۴۹.....	چای آویشن
۲۴۹.....	چای اکلیل کوهی (رزماری)
۲۴۹.....	چای گزنه
۲۵۰.....	چای مرزنجوش
۲۵۰.....	چای اسطوخودوس
۲۵۱.....	چای فلوس
۲۵۱.....	چای زعفران
۲۵۱.....	چای نعناع
۲۵۲.....	چای پونه
۲۵۲.....	چای چلتوک برنج
۲۵۲.....	چای گلپر
۲۵۳.....	چای زیره سیاه

- چای بادرنجبویه..... ۲۵۳
- چای بهار نارنج..... ۲۵۳
- چای کوهی (چای پشمی)..... ۲۵۴
- چای آلبالو..... ۲۵۴
- چای ترش (چای مکه یا چای گجرات)..... ۲۵۴
- چای گل سرخ (گل محمدی)..... ۲۵۵
- چای زرشک..... ۲۵۵
- چای قره قات (فراقات)..... ۲۵۵
- چای غوره..... ۲۵۶
- چای عناب..... ۲۵۶
- چای گل پنیرک..... ۲۵۶
- ترک مصرف چای..... ۲۵۷
- تفاوت جوشانده و دمنوش..... ۲۵۷
- جوشانده‌ها باید لیتری مصرف شوند تا فایده کنند..... ۲۵۷
- جوشانده‌ها، درمان کننده‌اند..... ۲۵۸
- جوشانده‌های خانگی مفید یا بی تاثیر؟..... ۲۵۸
- جوشانده‌های گیاهی، مزه‌ی دارو می‌دهند..... ۲۵۹
- افراط در مصرف جوشانده‌ها می‌تواند به سلامتی آسیب زند..... ۲۵۹
- دمنوش دارچین و زنجبیل..... ۲۶۱
- دمنوش گلپر..... ۲۶۱
- دمنوش انار..... ۲۶۱
- دمنوش موز..... ۲۶۳
- دمنوش میوه نسترن..... ۲۶۴
- ۱۰ دمنوش سنتی معجزه آسا..... ۲۶۵
- اکالیپتوس برطرف کننده‌ی زکام..... ۲۶۸
- جوشانده بابونه..... ۲۶۹
- جوشانده بادرنجبویه..... ۲۶۹

- ۲۷۰..... جایگزین هایی مناسب برای چای.....
- ۲۷۱..... دمنوش کوهی.....
- ۲۷۱..... دمنوش بابونه.....
- ۲۷۱..... جعفری بهترین تمیزکننده برای کلیه ها.....
- ۲۷۲..... جوشانده اسطوخودوس، پونه، نعناع و آویشن.....
- ۲۷۲..... جوشانده بادرنجبویه.....
- ۲۷۳..... جوشانده تخم شوید.....
- ۲۷۴..... جوشانده دارچین.....
- ۲۷۴..... جوشانده ضد خستگی.....
- ۲۷۵..... جوشانده لاهی.....
- ۲۷۵..... چای میوه ای.....
- ۲۷۷..... چای بابونه، بهترین آرام بخش دستگاه گوارش.....
- ۲۷۷..... چای پونه کوهی آرام بخش سردردهای سینوزیتی.....
- ۲۷۸..... چای زعفران.....
- ۲۸۰..... چای سبز با لیمو و نعناع.....
- ۲۸۲..... چای سفید.....
- ۲۸۳..... چای سنبل الطیب با عطر دارچین.....
- ۲۸۳..... دم کرده خولنجان.....
- ۲۸۴..... دمنوش استخودوس.....
- ۲۸۶..... دمنوش اسطوخودوس برای آرایش.....
- ۲۸۷..... دمنوش افیمون.....
- ۲۸۸..... دمنوش اکلیل کوهی.....
- ۲۸۸..... دمنوش آلبالو.....
- ۲۹۰..... دمنوش انار.....
- ۲۹۰..... دمنوش انار و دارچین.....
- ۲۹۱..... دمنوش آویشن.....
- ۲۹۲..... دمنوش بابونه.....

- ۲۹۴..... دمنوش بابونه و بهار نارنج
- ۲۹۴..... دمنوش بادرنگبویه
- ۲۹۵..... دمنوش بادرنگبویه و زیرفون دمنوش گلپر
- ۲۹۵..... دمنوش بادرنگبویه درمان کم خونی
- ۲۹۶..... دمنوش بادرنگبویه و زیرفون
- ۲۹۶..... دمنوش برگ درخت به
- ۲۹۷..... دمنوش به سیب نعناع
- ۲۹۸..... دمنوش به لیمو
- ۲۹۹..... بهترین زمان مصرف هر دارویی چه وقت است؟
- ۲۹۹..... دمنوش به لیمو ضد فح
- ۳۰۰..... دمنوش به لیمو و زیرفون
- ۳۰۱..... دمنوش بهار نارنج
- ۳۰۱..... خواص چای بهار نارنج
- ۳۰۲..... دمنوش به لیمو
- ۳۰۳..... دمنوش بیدمشک
- ۳۰۳..... دمنوش ضد افسردگی
- ۳۰۴..... دمنوش پونه
- ۳۰۵..... دمنوش پونه و گلپر
- ۳۰۶..... دمنوش پونه کوهی و آویشن
- ۳۰۶..... دمنوش پونه و لیمو با تزیین فوق العاده
- ۳۰۷..... دمنوش چای ترش
- ۳۰۸..... دمنوش چای کوهی
- ۳۰۹..... دمنوش چلتوک برنج
- ۳۰۹..... دمنوش دارچین
- ۳۱۰..... دمنوش دارچین برای سیستم ایمنی
- ۳۱۱..... دمنوش رازیانه
- ۳۱۱..... دمنوش رزماری

۳۱۲.....	دمنوش ریوند چینی.....
۳۱۳.....	دمنوش زرشک و نعناع.....
۳۱۳.....	دمنوش زعفران.....
۳۱۴.....	دمنوش زنجبیل.....
۳۱۴.....	دمنوش زنجبیل ویژه دیابتی ها.....
۳۱۵.....	دمنوش زنجبیل و لیموترش.....
۳۱۶.....	دمنوش زیرفون.....
۳۱۶.....	دمنوش زرد میاه.....
۳۱۷.....	دمنوش سیب و نعناع.....
۳۱۷.....	دمنوش سیب.....
۳۱۹.....	دمنوش فلوس.....
۳۱۹.....	دمنوش گزنه.....
۳۲۰.....	دمنوش مرزنجوش.....
۳۲۰.....	دمنوش گشنیز.....
۳۲۰.....	دمنوش گل ساعتی.....
۳۲۱.....	دمنوش گل سرخ.....
۳۲۲.....	دمنوش گل گاو زبان.....
۳۲۲.....	دمنوش گل گاو زبان داروی آرامبخش.....
۳۲۴.....	دمنوش گل گاو زبان و بهار نارنج.....
۳۲۵.....	چای گل گاو زبان و سنبل الطیب.....
۳۲۵.....	دمنوش گل گاو زبان و سنبل الطیب.....
۳۲۶.....	دمنوش گل همیشه بهار.....
۳۲۷.....	دمنوش گلاب و دارچین.....
۳۲۷.....	دمنوش گلپر.....
۳۲۸.....	دمنوش لیمو.....
۳۲۹.....	دمنوش لیمو مناسب برای سرماخوردگی.....
۳۲۹.....	دمنوش مرزنجوش.....

- ۳۳۰..... دمنوش مریم گلی
- ۳۳۰..... دمنوش میوه «به»، جایگزین مطبوع چای
- ۳۳۱..... دمنوش میوه گل نسترن
- ۳۳۱..... دمنوش میوه‌ای
- ۳۳۲..... دمنوش نعنای
- ۳۳۳..... دمنوش نعنای و دمنوش گلپر
- ۳۳۴..... دمنوش نعنای و بابونه
- ۳۳۵..... دمنوش هللو
- ۳۳۶..... دمنوش آلبالو
- ۳۳۶..... زنجبیل
- ۳۳۶..... فواید باورنکردنی جوشانده پونه
- ۳۳۸..... معجزه دمنوش ترخون
- ۳۳۸..... درمان عصبانیت و خشم همسر با طب سنتی
- ۳۴۰..... دمنوش گزنه
- ۳۴۱..... دمنوش پنیرباد
- ۳۴۲..... دم نوش میوه عناب
- ۳۴۳..... دمنوش زیرفون
- ۳۴۳..... دمنوش بادرنجبویه
- ۳۴۳..... دمنوش نعنای
- ۳۴۴..... دمنوش اکلیل کوهی
- ۳۴۴..... دمنوش آویشن
- ۳۴۵..... دمنوش آویشن و لیمو
- ۳۴۵..... دمنوش آویشن و مشکل آسم
- ۳۴۶..... دمنوش بابونه و بهارنارنج
- ۳۴۶..... دمنوش بادرنجبویه و زیرفون
- ۳۴۷..... دمنوش برگ درخت به
- ۳۴۷..... دمنوش به لیمو

۳۴۸		دمنوش به لیمو و زیرفون
۳۴۸		دمنوش بهار نارنج
۳۴۹		دمنوش پونه
۳۴۹		دمنوش گلپر
۳۵۰		دمنوش زنجبیل
۳۵۰		دمنوش زیرفون
۳۵۱		دمنوش زیره سیاه
۳۵۱		دمنوش فلفل
۳۵۲		دمنوش کوهی
۳۵۲		دمنوش گزنه
۳۵۲		دمنوش گشنیز ضد سرماخوردگی
۳۵۳		دمنوش گل گاوزبان و سنبل الطیب
۳۵۴		دمنوش گل گاوزبان
۳۵۴		دمنوش مرزنجوش
۳۵۵		دمنوش نعناع
۳۵۶		دمنوش رزماری برای رفع سردرد و سردی
۳۵۷		این دمنوش ها رو زیاد بنوش

فصل سوم: دمنوش های پاییزی و زمستانی

۳۶۰		دمنوش های گیاهی که تا امروز نمی شناختید
۳۶۰		آبریزش بینی کلافه تان می کند؟
۳۶۱		از ابتلا به افسردگی فصلی نگرانید؟
۳۶۲		آشنایی با روش تهیه چای انار؛ دمنوش خوش طعم پاییزی
۳۶۳		اگر سرماخوردگی زود سراغ تان می آید
۳۶۳		تسکین علائم با چای سلمانی ها (هندی)
۳۶۴		جوشانده اسطوخودوس علیه سرماخوردگی
۳۶۴		چند نوع دمنوش برای ایام پاییز
۳۶۵		درمان سرماخوردگی با دم نوش آویشن

- ۳۶۵ دم نوش گل گاوزبان بنوشید
- ۳۶۶ دمنوش پاییزی نشاط آور
- ۳۶۷ دمنوش ها و شربت های پاییزی
- ۳۶۷ دمنوش های پاییزی برای مهار سرماخوردگی
- ۳۶۸ سرکه های خشک آزارتان می دهد؟
- ۳۶۹ درمان سرما خوردگی
- ۳۷۰ بهترین نوشیدنی ها در فصل سرما
- ۳۷۱ چای زبردون
- ۳۷۱ دم کرده آفتاب سیاه
- ۳۷۲ چند توصیه مفید دیگر برای فصل سرما
- ۳۷۲ پاکسازی یا بخور گیاهی
- ۳۷۳ دم نوش زمستانی
- ۳۷۳ دمنوش پرتقال و زنجبیل
- ۳۷۵ دمنوش رزماری یا اکلیل کوهی
- ۳۷۶ دمنوش فلفل سیاه مناسب برای سرماخوردگی
- ۳۷۷ دمنوش مریم گلی مناسب برای سرماخوردگی
- ۳۷۷ دمنوش نعناع و زعفران مناسب برای سرماخوردگی
- ۳۷۸ سرخارگل یا گیاه اکیناسه
- ۳۷۸ بادرنجبویه
- ۳۷۹ رازیانه
- ۳۷۹ اسطوخودوس
- ۳۷۹ رزماری
- ۳۸ جینسنگ
- ۳۸ مریم گلی
- ۳۸۰ اکالیپتوس
- ۳۸۱ دمنوش دارچین
- ۳۸۱ دمنوش های گل گاوزبان

- ۳۸۲..... دمنوش آویشن
- ۳۸۲..... دمنوش به لیمو
- ۳۸۲..... گشنیز دم نوش ضد سرماخوردگی

فصل چهارم: خواص روان درمانی دمنوش‌ها

- ۳۸۶..... ۱۲. دمنوش گیاهی سالم برای آرامش اعصاب و روان
- ۳۸۶..... ۱. دمنوش آرامش چای بابونه
- ۳۸۶..... ۲. دمنوش آرامش چای میوه گل نسترن
- ۳۸۷..... ۳. دمنوش آرامش چای سفید
- ۳۸۷..... ۴. دمنوش آرامش نعناع فلفلی
- ۳۸۷..... ۵. دمنوش آرامش چای گزنه
- ۳۸۸..... ۶. دمنوش آرامش بادرنجبویه
- ۳۸۸..... ۷. دمنوش آرامش چای زرشک
- ۳۸۸..... ۸. دمنوش آرامش هل
- ۳۸۹..... ۹. دمنوش آرامش چای زعفران
- ۳۸۹..... ۱۰. دمنوش آرامش دارچین
- ۳۸۹..... ۱۱. دمنوش آرامش چای زیره سیاه
- ۳۸۹..... ۱۲. دمنوش آرامش چای به لیمو زیرفون
- ۳۹۰..... دمنوش مخلوط انرژیزا
- ۳۹۰..... آبریزش بینی کلافه‌تان می‌کند؟
- ۳۹۰..... اعصابی راحت با یک دمنوش خوش طعم و خانگی
- ۳۹۱..... انواع دمنوش موثر بر معده
- ۳۹۳..... با اسطوخودوس، خوش خواب شوید
- ۳۹۴..... با انواع دمنوش لاغری آشنا شویم
- ۳۹۴..... کرفس و دمنوش لاغری
- ۳۹۵..... دمنوش لاغری و چای سبز
- ۳۹۵..... دمنوش لاغری
- ۳۹۶..... برای شما که زود احساس خستگی می‌کنید

- ۳۹۶ به، درمانی برای سرماخوردگی
- ۳۹۷ تاثیر دمنوش‌ها بر حافظه انسان
- ۳۹۷ دمنوش فلوس برای تقویت حافظه
- ۳۹۷ دمنوش جینسینگ
- ۳۹۸ جوانی چهره با این دمنوش
- ۳۹۸ جوشانده «ارغوان» برطرف‌کننده برودت معده و کلیه
- ۳۹۹ جوشانده برای بی خوابی
- ۴۰۰ جوشانده پوست میوه
- ۴۰۰ جوشانده برگ گردو مفید برای دیابت
- ۴۰۱ جوشانده رازیانه
- ۴۰۴ جوشانده ضد حساسگی
- ۴۰۴ جوشانده ضد دیابت
- ۴۰۴ جوشانده مخصوص خانم‌ها
- ۴۰۵ چای پونه کوهی آرام بخش سردردهای سینوزیتی
- ۴۰۶ چای تیول آرام بخش قلب و سردردهای میگرنی و عصبی
- ۴۰۷ داروی ضد کلسترول طبیعی
- ۴۰۷ دمنوش به، مخصوص بی اعصاب‌ها!
- ۴۰۹ دمنوش مخلوط آرامبخش
- ۴۰۹ دمنوش مخلوط لاغری
- ۴۰۹ دمنوش فشارخونی‌ها (زالزالک)
- ۴۱۰ دمنوشهای ضد کلسترول
- ۴۱۱ دمنوش‌های گیاهی محبوب کودکان امروزی
- ۴۱۱ دمنوش‌های گیاهی، نوشیدنی روزهای پراسترس امتحان
- ۴۱۲ ۱. بادرنجبویه
- ۴۱۲ ۲. دمنوش اسطوخودوس
- ۴۱۳ ۳. دمنوش سنبل الطیب
- ۴۱۳ دمنوش‌های مفید برای افزایش تمرکز دانش آموزان در ایام امتحانات

۱. دمنوش بادرنجبویه..... ۴۱۴
۲. دمنوش علف چای..... ۴۱۴
۳. چای سبز..... ۴۱۴
- شب ادراری در کودکان..... ۴۱۵
- نعناع، آرام کننده ی سیستم عصبی..... ۴۱۵
- نعناع برای شما که زود احساس خستگی می کنید..... ۴۱۶
- چای کوهی یک نوشیدنی آرام بخش برای رفع خستگی و ضد افسردگی..... ۴۱۷
- زمستان با دمنوش های گرم گیاهی..... ۴۱۸
- دمنوش زیرفون..... ۴۱۸
- دمنوش بادرنجبویه..... ۴۱۸
- دمنوش دارچین..... ۴۱۹
- دمنوش هایی برای آلرژی های فصلی..... ۴۱۹
- از بین بردن آلرژی (حساسیت)..... ۴۲۰
- اکالیپتوس برطرف کننده ی زكام..... ۴۲۰
- درمان سرفه های خشک با جوشانده دارچین..... ۴۲۱
- جوشانده پرتقال..... ۴۲۱
- جوشانده ی رزماری جهت خستگی..... ۴۲۲
- چای سبز با نعناع جهت خستگی..... ۴۲۲
- زرین گیاه (گیاه آهوان یا ژینکو) جهت تقویت حافظه..... ۴۲۳
- درمان تب کودکان..... ۴۲۳
- نسخه های شفابخش کاسنی..... ۴۲۳

فصل پنجم: جوشانده ها و چای ها

- جوشانده نسترن..... ۴۳۰
- جوشانده نعناع فلفلی..... ۴۳۰
- جوشانده عناب و جو..... ۴۳۰
- جوشانده آویشن..... ۴۳۲
- جوشانده بابونه..... ۴۳۳

- ۴۳۳.....جوشانده بادرنجبویه
- ۴۳۳.....جوشانده برگ چنار
- ۴۳۴.....جوشانده برگ گردو
- ۴۳۴.....جوشانده بهار نارنج
- ۴۳۴.....جوشانده بومادران
- ۴۳۵.....جوشانده بید
- ۴۳۵.....جوشانده بید مشک
- ۴۳۵.....جوشانده پونه
- ۴۳۶.....جوشانده اسطوخودوس
- ۴۳۶.....جوشانده اکلیل کوهی
- ۴۳۶.....جوشانده مرزنجوش
- ۴۳۷.....جوشانده آلبالو
- ۴۳۷.....جوشانده آویشن
- ۴۳۷.....جوشانده بهار نارنج
- ۴۳۸.....جوشانده پونه کوهی و آویشن
- ۴۳۸.....جوشانده دارچین
- ۴۳۹.....جوشانده دارچین و زنجبیل
- ۴۳۹.....جوشانده زنجبیل
- ۴۳۹.....جوشانده چای سبز
- ۴۴۰.....جای سیاه
- ۴۴۰.....جوشانده گل گاوزبان و سنبل الطیب
- ۴۴۱.....جوشانده گلپر
- ۴۴۱.....جوشانده میوه گل نسترن
- ۴۴۱.....جوشانده نعنای یا پونه
- ۴۴۲.....جوشانده خار شتر
- ۴۴۲.....جوشانده دارچین
- ۴۴۳.....جوشانده رازیانه

۴۴۳	جوشانده زنیان.....
۴۴۴	جوشانده زیره سبز.....
۴۴۴	جوشانده زیره سیاه.....
۴۴۴	جوشانده شاتره.....
۴۴۵	جوشانده شنبلیله.....
۴۴۵	جوشانده شوید.....
۴۴۶	جوشانده شیرین بیان.....
۴۴۶	جوشانده طارونه.....
۴۴۷	جوشانده کاسی.....
۴۴۷	جوشانده کمالک یا زالزالک.....
۴۴۷	جوشانده گل گاوران.....
۴۴۸	جوشانده اسطرخودوس.....
۴۴۸	جوشانده گزنه.....
۴۴۹	جوشانده گلاب.....
۴۴۹	جوشانده گل نسترن.....
۴۵۰	جوشانده نعناع.....
۴۵۰	جوشانده نعناع فلفلی.....
۴۵۱	جوشانده هل.....
۴۵۱	جوشانده یونجه.....

فصل ششم: مزاج شناسی سردی و گرمی خوراکی‌ها

۴۵۴	حقیقتاً معنی مزاج چیست.....
۴۵۵	تعریف ارکان.....
۴۵۵	تعریف مزاج.....
۴۵۶	انواع مزاج.....
۴۵۷	تعریف خلط.....
۴۶۰	چگونه طبع خود را بشناسیم؟.....
۴۷۱	لزوم تعادل مزاج و غذا.....

- ۴۷۲..... بلغمی مزاجها
- ۴۷۳..... مزاج فصول
- ۴۷۷..... روحيات و قیافه بلغمی مزاجها و بیماری هایشان
- ۴۷۸..... روحيات و قیافه دموی مزاجها و بیماری هایشان
- ۴۸۴..... روحيات و قیافه صفراوی مزاجها و بیماری هایشان
- ۴۸۶..... روحيات و قیافه سوداوی مزاجها و بیماری هایشان
- ۴۹۲..... بیماری هایی که بر اثر سودا به وجود می آید
- ۴۹۸..... انواع غذاها در طب اسلامی
- ۴۹۹..... غسل
- ۵۱۵..... بیماریهای ناشی از غلبه بلغم
- ۵۲۴..... مغز و اعصاب
- ۵۲۷..... راحتی در پر کاری استانه در کم کاری
- ۵۳۸..... چهار عنصر کلاسیک
- ۵۴۳..... لیست مصلحات غذاها
- ۵۶۳..... بازتاب های روانی و رفتاری در افراد دموی
- ۵۷۰..... انواع لبنیات و مزاج آنها
- ۵۷۵..... ادویه ها همه گرم و خشک هستند
- ۵۸۱..... میوه ها
- ۵۸۱..... مرکبات
- ۵۸۳..... کاربرد مزاج شناسی در تغذیه
- ۵۸۴..... کاربرد مزاج شناسی در مدیریت
- ۵۸۵..... مزاج رنگها و چهره ها
- ۵۸۷..... غذاهای مضر برای افراد سوداوی مزاج
- ۵۸۷..... غذاهای مفید برای افراد سوداوی مزاج
- ۵۸۸..... غذاهای مضر برای افراد صفراوی مزاج
- ۵۸۸..... غذاهای مفید برای افراد صفراوی مزاج
- ۵۸۹..... غذاهای مفید برای افراد دموی مزاج

مزاج در مرحله عمر.....	۵۹۰
مزاج اندامها.....	۵۹۲
فواید خوردن غذاهای مربوط به هر فصل چیست؟.....	۶۱۳
فصل بهار زمان پاکسازی کبد از سموم.....	۶۱۵
طب چینی.....	۶۱۶
طب ایورودیک.....	۶۱۶
دستورات تغذیه مخصوص هر مزاج.....	۶۲۹
تابستان گرم و میوه های سرد.....	۶۳۶
حبوبات و مزاج آن ها.....	۶۴۱
لیست میوه ها و غذاهای سرد و گرم.....	۶۴۵
دستورات ویژه ی دمو ی مزاج ها.....	۶۴۷
غذاها و نوشیدنی هایی که گرم هستند.....	۶۴۸
مزاج دمو ی و استعداد بیماریها.....	۶۴۸
دستورات ویژه ی صفراوی مزاج ها.....	۶۴۹
غذاها و نوشیدنیهایی که گرم و خشک هستند.....	۶۵۱
مزاج صفراوی و استعداد های بیماریها.....	۶۵۱
سبزی ها و مزاج آن ها.....	۶۵۲
ریشه ها و مزاج آن ها.....	۶۵۸
صیفی جات و مزاج آن ها.....	۶۶۴
گوشت و مزاج آن ها.....	۶۶۷
لبنیات و مزاج آن ها.....	۶۷۲
میوه ها و مزاج آن ها.....	۶۷۴

فصل هفتم: عرقیات گیاهی

عرقیات مفید در کاهش و تنظیم قند خون (دیابت).....	۶۸۷
با ترکیب این عرقیات آرامش و خواب راحتی داشته باشید!.....	۶۹۰
عرق آویشن.....	۶۹۵

- ۶۹۸..... عرق آلوئه ورا.....
- ۷۰۰..... عرق اسطوخودوس.....
- ۷۰۱..... آبغوره.....
- ۷۰۲..... عرق اترج.....
- ۷۰۲..... عرق افسنتين.....
- ۷۰۳..... عرق الالپتوس.....
- ۷۰۵..... عرق بابا آدم.....
- ۷۰۶..... عرق بابونه.....
- ۷۰۸..... عرق بارنجبويه.....
- ۷۰۹..... عرق بارهنگ.....
- ۷۱۰..... عرق بالنگ.....
- ۷۱۲..... عرق برگ چنار.....
- ۷۱۳..... عرق برگ گردو.....
- ۷۱۴..... عرق برگ زيتون.....
- ۷۱۶..... عرق برگ مورد.....
- ۷۱۸..... عرق بومادران.....
- ۷۱۹..... عرق بهار نارنج.....
- ۷۲۱..... عرق به.....
- ۷۲۱..... عرق بيد.....
- ۷۲۵..... عرق بيد گياه.....
- ۷۲۶..... عرق بيد کاسنى.....
- ۷۲۶..... عرق بيدمشک.....
- ۷۲۸..... عرق پونه.....
- ۷۲۹..... عرق تمشک.....
- ۷۳۰..... عرق ترخون اشتها آور.....
- ۷۳۱..... عرق جعفرى.....
- ۷۳۲..... عرق چای سبز.....

۷۳۳	چهار عرق
۷۳۳	عرق چهار زیره
۷۳۴	عرق چهار گیاه
۷۳۴	عرق چهل گیاه
۷۳۵	عرق خارخاسک
۷۳۶	عرق خارشتر
۷۳۷	عرق ختمی
۷۳۸	عرق رازیانه
۷۴۱	عرق زنجبیلی
۷۴۲	عرق زنجبیل
۷۴۳	عرق زرشک
۷۴۴	عرق زنیان (کسرک)
۷۴۶	عرق زوفا
۷۴۷	عرق زیره
۷۴۸	عرق زنجبیل
۷۴۹	عرق سیر
۷۵۱	عرق سنبل الطیب
۷۵۲	عرق شنبلیله
۷۵۳	عرق شوید
۷۵۳	عرق شیرین بیان
۷۵۵	عرق شاه اسپرم
۷۵۶	عرق شاه تره
۷۵۸	عرق کاسنی
۷۶۰	عرق کاکوتی
۷۶۱	عرق کرفس
۷۶۲	عرق گلبهار
۷۶۳	عرق کلیوره

- ۷۶۴ عرق گل گاو زبان
- ۷۶۵ عرق گشنیز
- ۷۶۶ عرق گزنه
- ۷۶۸ عرق فراسیون
- ۷۶۹ عرق مرزه
- ۷۷۰ عرق میخک
- ۷۷۰ عرق نعناع
- ۷۷۲ عرق نسترن
- ۷۷۴ عرق هل
- ۷۷۵ عرق یونجه
- ۷۷۶ عرق کیالک (زبالک)

فصل هشتم: روغن های گیاهی

- ۷۸۰ روغن چهل گیاه
- ۷۸۰ خواص درمانی بی نظیر روغن کنجد
- ۷۸۱ خواص درمانی و روش مصرف روغن کنجد
- ۷۸۵ بهترین روغن ها برای تقویت و رشد مو، ابرو و مژه
- ۷۹۴ روغن کرچک
- ۷۹۷ روغن رزماری
- ۷۹۸ روغن تره
- ۷۹۹ یکی از بهترین ها برای درمان بواسیر
- ۷۹۹ روغن بنه
- ۸۰۲ روغن آمله
- ۸۰۲ روغن زرده تخم مرغ
- ۸۰۲ موم روغن جهت درمان خشکی پوست و ترک پا
- ۸۰۷ روغن نارگیل
- ۸۱۰ لانولین (روغن پشم)
- ۸۱۲ روغن جوجوبا

۸۱۳.....	روغن اسطوخودوس
۸۱۴.....	روغن هفت مغز
۸۱۵.....	روغن مورچه
۸۱۷.....	روغن بادام
۸۱۸.....	روغن زبره
۸۱۹.....	روغن خشخاش
۸۲۰.....	روغن بنفشه
۸۲۲.....	روغن مار
۸۲۴.....	روغن فندق
۸۲۵.....	روغن تنباکو
۸۲۶.....	روغن جوانه گندم
۸۲۶.....	روغن گردو
۸۲۷.....	روغن شترمرغ
۸۳۰.....	روغن بادام تلخ
۸۳۱.....	روغن مورد
۸۳۲.....	روغن پسته
۸۳۳.....	روغن سیاه دانه
۸۳۴.....	روغن بابونه
۸۳۵.....	روغن سورنجان
۸۳۶.....	روغن آمله قوی کننده ریشه مو

فصل نهم: سبزی درمانی

۸۴۱.....	اسفناج
۸۴۱.....	باقالا
۸۴۱.....	پونه
۸۴۶.....	پیاز
۸۴۹.....	ترب و تربچه
۸۵۰.....	ترخون

- ۸۵۳..... جعفری
- ۸۵۵..... ریحان
- ۸۵۹..... زیره کرمانی
- ۸۶۰..... شاتره
- ۸۶۱..... شاهي يا ترتيزک
- ۸۶۴..... سوید
- ۸۶۸..... فلفل سبز
- ۸۷۱..... کلم و کلم پیچ
- ۸۷۴..... گسيز
- ۸۷۷..... نعناع
- ۸۸۰..... یونجه
- ۸۸۳..... خیار
- ۸۸۴..... سیب زمینی
- ۸۸۶..... شیرین بیان
- ۸۸۷..... کرفس
- ۸۸۹..... سیر
- ۸۹۲..... سویا
- ۸۹۴..... روناس
- ۸۹۵..... شنبلیله
- ۸۹۶..... کاسنی
- ۸۹۹..... مرزه
- ۹۰۲..... کاهو
- ۹۰۶..... چگونه سبزی بیشتری بخوریم؟
- ۹۰۸..... خواص گروهی از سبزیجات
- ۹۱۰..... منابع و مآخذ