

گنجینه طب سنتی ایران

راز زیبایی، شادابی، سلامت و طول عمر

مؤلف: احسان جلی شریفی
با همکاری سیدی احسان جلی شریفی

سرشناسه: حاجی شریفی، احمد ۱۳۲۵ -
عنوان و پدیدآور: گنجینه‌ی طب سنتی: راز زیبایی، شادابی، سلامت و طول عمر
مشخصات نشر: تهران: حافظ نوین، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۱۰۸۸ ص: مصور
شابک: 978 - 964 - 8264 - 98 - 2
وضعیت فهرست‌نویسی: فیای مختصر
یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir>
شناسه افزوده: حاجی شریفی، مهدی
شماره کتابخانه ملی: ۳۷۷۴۵۲۷



گنجینه طب سنتی ایران

راز زیبایی، شادابی، سلامت و طول عمر

مؤلف:

احمد حاجی شریفی

با همکاری مهدی حاجی شریفی

نوبت چاپ و تاریخ: سوم ۱۳۹۴

لیتوگرافی: بهرنگ

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: گلشن

برنامه‌ریزی، تدوین

محمد رضا یزدی‌زاده

قیمت: ۱۰۰/۰۰۰ 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 غربی، پ ۱۲۲

تلفاکس: ۶۶۹۶۰۳۰۳

شابک ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۲۶۴ - ۹۸ - ۲ ISBN 978 - 964 - 8264 - 98 - 2

فهرست

۳۸.....	رؤیای دموى	۱۷.....	گفتار مؤلف
۳۸.....	رؤیای صفراوى	۱۹.....	فصل اول: تاریخچه علم مزاج شناسى
۳۸.....	شناسایى چهار تیپ مزاجى	۲۰.....	علوم تجربى و زوال دانش هاى باستانى
۴۰.....	تیپ سوداوى	۲۴.....	تاریخچه پزشکی ایران باستان
۴۱.....	تیپ بلغمى	۲۷.....	هدف طب چیست؟
۴۱.....	تیپ صفراوى	۲۸.....	مزاج چیست؟
۴۲.....	اصلاح مزاج از میان	۲۹.....	انواع مزاج مربوط به انسان
۴۴.....	افراد بلغمى مزاج	۳۰.....	عناصر چهارگانه
۴۴.....	افراد صفراوى مزاج	۳۱.....	مزاج ها
۴۵.....	افراد دموى مزاج	۳۱.....	روش تولید اخلاط در بدن
۴۵.....	افراد سوداوى مزاج	۳۲.....	فرضیه تقسیم بندى اخلاط
۴۶.....	راه هاى پیشنهادى جهت جلوگیری از تغییر طبع ..	۳۳.....	شناخت کامل اخلاط
۴۹.....	فصل دوم: تقسیم بندى مراحل عمر	۳۴.....	علت به وجود آمدن اخلاط و عملکرد آن
۵۰.....	شناخت مزاج اصلی در مراحل عمر	۳۵.....	مشخصات افراد صفراوى (گرم و خشک)
۵۰.....	شناخت مزاج از نظر جنسیت	۳۶.....	مشخصات افراد دموى (گرم و تر)
۵۱.....	شناسایى مزاج افراد چاق و لاغر	۳۶.....	مشخصات افراد بلغمى (سرد و تر)
۵۲.....	تشخیص حالات مزاجى بدن	۳۷.....	علائم غلبه اخلاط و دیدن رویا
۵۳.....	حالات مختلف اعضاى بدن	۳۷.....	رؤیای سوداوى
		۳۸.....	رؤیای بلغمى

فصل بهار..... ۹۱	تشخیص مزاج اعضای بدن..... ۵۴
فصل تابستان..... ۹۲	نیروی جنسی مردان..... ۶۱
فصل پاییز..... ۹۲	شناخت مزاج اندام‌های بدن..... ۶۳
فصل زمستان..... ۹۳	اندام‌های دارای مزاج گرم..... ۶۳
طبیعت ساعات شبانه‌روز..... ۹۴	اندام‌های دارای مزاج سرد..... ۶۳
رنگ پوست و حالت موها..... ۹۵	اندام‌های دارای مزاج مرطوب..... ۶۴
خوب و بد فصول سال و ارتباط آن با طبایع..... ۹۵	اندام‌های دارای مزاج خشک..... ۶۴
چرخه‌ی وضعیت اخلاط در فصول مختلف .. ۱۰۰	توده‌های مختلف بدن و طبع آن‌ها..... ۶۵
دوران مختلف عمر با فصول سال..... ۱۰۲	طبیعت اندام‌های بدن..... ۶۶
نتایج عملی از ارتباط سن با فصول سال..... ۱۰۲	مزاج ترکیبی اندام‌ها..... ۶۶
شیوع بیماری‌های مهم در فصول مختلف ۱۰۲	روش‌های درمانی مناسب هر مزاج..... ۶۶
تعریف بحران طبیعی..... ۱۰۳	ورزش مناسب هر مزاج..... ۶۷
تعریف بحران طبیعی صفراوی..... ۱۰۴	زوج مناسب هر مزاج..... ۶۹
ویژگی‌های بحران‌های طبیعی..... ۱۰۷	فصل سوم: عوامل ایجاد دهنده بیماری..... ۷۱
انواع بحران‌های طبیعی..... ۱۰۷	عوامل تغییر دهنده حالات بدن..... ۷۳
فواید آگاهی یافتن از بحران‌های طبیعی بدن..... ۱۰۸	۱- عوامل جغرافیایی..... ۷۳
علل بحران‌های طبیعی دموی..... ۱۱۱	۲- خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها..... ۷۳
علل بحران‌های طبیعی صفراوی..... ۱۱۱	۳- خواب و بیداری..... ۷۳
علل بحران‌های طبیعی بلغمی..... ۱۱۴	۴- تحریک و بی‌تحریکی..... ۷۶
علل بحران‌های طبیعی سوداوی..... ۱۱۵	۵- احتباس و استفراغ..... ۷۶
تکنیک‌های کاهش دهنده‌ی بحران‌های طبیعی .. ۱۱۶	۶- حالات فکری و روانی..... ۷۶
بحران‌های طبیعی مصنوعی..... ۱۱۸	حالت‌هایی شبیه به بیماری..... ۷۷
فصل ششم: ادویه‌های طبیعیه..... ۱۲۱	کوچکی و بزرگی اندام‌های بدن..... ۷۸
وظایف ارکان چهارگانه..... ۱۲۳	فصل چهارم: اقلیم‌شناسی..... ۷۹
مزاج‌ها (امزجه)..... ۱۲۴	تاریخچه اقلیم‌شناسی..... ۷۹
مزاج‌های نه‌گانه..... ۱۲۴	تأثیرات اقلیم بر انسان..... ۸۰
مزاج معتدل..... ۱۲۵	هوای متعفن و تأثیرات آن..... ۸۴
مزاج غیرمعتدل..... ۱۲۶	تأثیر بادها بر بدن..... ۸۵
مزاج ستین مختلف..... ۱۲۷	تأثیر محیط‌زیست بر انسان..... ۸۶
مزاج فصل‌ها..... ۱۲۸	انتخاب مسکن..... ۸۹
مزاج جنسیت..... ۱۲۹	خانه‌های رو به مشرق..... ۹۰
مزاج مکان‌ها..... ۱۳۰	خانه‌های رو به مغرب..... ۹۰
مزاج اعضا..... ۱۳۰	فصل پنجم: شناخت طبیعت زمان..... ۹۱
اخلاط..... ۱۳۲	

گوشت‌ها برای گروه خونی O.....	۱۸۵	انواع اخلاط طبیعی و غیرطبیعی.....	۱۳۵
خوراک آبی برای گروه خونی O.....	۱۸۶	اندام‌ها (اعضا).....	۱۳۸
فرآورده‌های شیری و تخم‌مرغ برای گروه خونی O.....	۱۸۸	مزاج اعضا در مقایسه با یکدیگر.....	۱۳۹
روغن و چربی برای گروه خونی O.....	۱۸۹	ارواح و قوا.....	۱۴۰
بادام‌ها و تخمه‌ها برای گروه خونی O.....	۱۸۹	مروری بر قوا و وظایف آن‌ها.....	۱۴۴
نخودها و لوبیاها برای گروه خونی O.....	۱۹۰	ارتباط حواس باطنی.....	۱۴۵
غله / حبوبات برای گروه خونی O.....	۱۹۱	افعال.....	۱۴۵
نان‌ها و کیک‌های آردی برای گروه خونی O.....	۱۹۲	فصل هفتم اسرار خون.....	۱۴۷
رشته‌های آردی برای گروه خونی O.....	۱۹۳	انقلاب در بدن کامل.....	۱۴۷
سبزیجات و تره‌بار برای گروه خونی O.....	۱۹۴	داستان سریت.....	۱۴۸
میوه‌ها برای گروه خونی O.....	۱۹۷	تاریخچه گروه خونی.....	۱۵۰
آب‌میوه برای گروه خونی O.....	۱۹۹	مقدمات تحول.....	۱۵۲
ادویه‌جات برای گروه خونی O.....	۲۰۰	تاریخچه گروه خونی A.....	۱۵۳
چاشنی‌ها برای گروه خونی O.....	۲۰۱	تاریخچه گروه خونی B.....	۱۵۵
چای‌های گیاهی برای گروه خونی O.....	۲۰۲	تاریخچه گروه خونی AB.....	۱۵۷
نوشابه‌های گازدار و... برای گروه خونی O.....	۲۰۳	خون، این محلول کهن.....	۱۵۸
توصیه‌های پزشکی درباره‌ی مکمل‌های غذایی		خون، الگوی هستی.....	۱۶۰
برای گروه خونی O.....	۲۰۳	اهمیت گروه خونی.....	۱۶۵
توصیه پزشکی برای مکمل‌های غذایی زبان‌آور		بررسی وضعیت PH خون در مراحل مختلف عمر.....	۱۶۰
برای گروه خونی O.....	۲۰۶	نشانگر گروه‌های خونی.....	۱۶۲
نوشابه‌های گازدار و... برای گروه خونی O.....	۲۰۷	گردآورین‌ها و ارتباط آن‌ها با رژیم غذایی.....	۱۶۵
ویژگی‌های خاص غصیتی دارنده خون O.....	۲۰۹	شناسایی گردآورین‌های زبان‌آور.....	۱۷۰
رژیم غذایی برای گروه خونی O.....	۲۰۹	برنامه‌ریزی برای هر گروه خونی.....	۱۷۲
خوراک‌های مفید.....	۲۰۹	رژیم غذایی گروه خونی.....	۱۷۳
خوراک‌های بی‌زبان.....	۲۱۱	رژیم غذایی گروه خونی.....	۱۷۴
خوراکی‌های زبان‌آور.....	۲۱۳	تناسب طبیعی وزن و اندام.....	۱۷۶
برنامه‌ریزی برای گروه خونی A.....	۲۱۵	مکمل‌های غذایی.....	۱۷۷
ویژگی‌های گروه خونی A.....	۲۱۵	فشار اعصاب و ورزش.....	۱۷۹
رژیم غذایی برای گروه خونی A.....	۲۱۶	سرشت یا خوی انسانی.....	۱۸۱
تناسب اندام برای گروه خونی A.....	۲۱۶	برنامه‌ریزی برای گروه خونی O.....	۱۸۲
گوشت‌ها برای گروه خونی A.....	۲۱۸	رژیم غذایی برای گروه خونی O.....	۱۸۲
خوراک آبی برای گروه خونی A.....	۲۱۹	تناسب اندام برای گروه خونی O.....	۱۸۳
فرآورده‌های شیری و تخم‌مرغ برای گروه خونی A.....	۲۲۰	مواد غذایی مشکل‌ساز برای گروه خونی O.....	۱۸۴
روغن و چربی برای گروه خونی A.....	۲۲۱	مواد غذایی سودمند برای گروه خونی O.....	۱۸۵
بادام‌ها و تخمه‌ها برای گروه خونی A.....	۲۲۳		

چاشنی‌ها برای گروه خونی B.....۲۶۸	نخودها و لوبیاها برای گروه خونی A.....۲۲۴
چاشنی‌ها برای گروه خونی B.....۲۶۹	غله / حبوبات برای گروه خونی A.....۲۲۴
چای‌های گیاهی برای گروه خونی B.....۲۶۹	نان‌ها و کیک‌های آردی برای گروه خونی A.....۲۲۵
نوشابه‌های گازدار و غیره برای گروه خونی B.....۲۷۰	رشته‌های آردی برای گروه خونی A.....۲۲۶
توصیه پزشکی درباره‌ی مکمل‌های خوراکی برای	میوه‌ها برای گروه خونی A.....۲۳۰
گروه خونی B.....۲۷۰	آبمیوه‌ها برای گروه خونی A.....۲۳۲
فشار اعصاب و ورزش برای گروه خون B.....۲۷۳	ادویه‌جات برای گروه خونی A.....۲۳۲
ویژگی‌های خصلتی دارنده‌ی خون گروه B.....۲۷۵	چاشنی‌ها برای گروه خونی A.....۲۳۴
رژیم غذایی گروه خونی B.....۲۷۶	چای‌های گیاهی برای گروه خونی A.....۲۳۴
برنامه‌ریزی برای گروه خونی AB.....۲۸۲	نوشابه‌های گازدار و غیره برای گروه خونی A.....۲۳۵
رژیم غذایی برای گروه خونی AB.....۲۸۳	توصیه پزشکی درباره‌ی مکمل‌های غذایی برای
تناسب اندام برای گروه خونی AB.....۲۸۳	گروه خونی B.....۲۳۶
گوشت‌ها برای گروه خونی AB.....۲۸۴	گیاهان دارویی آرام‌بخش.....۲۴۱
خوراک آبزی برای گروه خونی AB.....۲۸۵	توصیه‌ی پزشکی درباره‌ی مکمل‌های غذایی
فرآورده‌های شیری و تخم‌مرغ برای گروه خونی AB.....۲۸۶	زیان‌آور برای گروه خونی B.....۲۴۲
روغن و چربی برای گروه خونی AB.....۲۸۷	فشار بر اعصاب و ورزش برای گروه خونی A.....۲۴۲
بادام‌ها و تخمه‌ها برای گروه خونی AB.....۲۸۸	آمادگی ورزشی مناسب برای گروه خونی A.....۲۴۰
نخودها و لوبیاها برای گروه خونی AB.....۲۹۰	ویژگی‌های خصلتی دارنده‌ی خون گروه B.....۲۴۵
غله / حبوبات برای گروه خونی AB.....۲۹۰	رژیم غذایی گروه خون A.....۲۴۷
نان‌ها و کیک‌های آردی برای گروه خونی AB.....۲۹۱	برنامه‌ریزی برای گروه خونی B.....۲۵۲
رشته‌های آردی برای گروه خونی AB.....۲۹۲	رژیم غذایی برای گروه خونی B.....۲۵۳
سبزیجات و تره‌بار برای گروه خونی AB.....۲۹۳	تناسب اندام برای گروه خونی B.....۲۵۳
میوه‌ها برای گروه خونی AB.....۲۹۵	گوشت‌ها برای گروه خونی B.....۲۵۵
آبمیوه‌ها برای گروه خونی AB.....۲۹۶	غذاهای آبزی برای گروه خونی B.....۲۵۶
ادویه‌جات برای گروه خونی A.....۲۹۶	فرآورده‌های شیری و تخم‌مرغ برای گروه خونی B.....۲۵۷
چاشنی‌ها برای گروه خونی B.....۲۹۸	روغن و چربی برای گروه خونی B.....۲۵۹
چای‌های گیاهی برای گروه خونی AB.....۲۹۸	بادام‌ها و تخمه‌ها برای گروه خونی B.....۲۵۹
نوشابه‌های گازدار و غیره برای گروه خونی AB.....۲۹۸	نخودها و لوبیاها برای گروه خونی B.....۲۶۰
توصیه پزشکی درباره‌ی مکمل‌های غذایی برای	غله / حبوبات برای گروه خونی B.....۲۶۱
گروه خونی AB.....۲۹۹	نان و کیک‌های آردی برای گروه خونی B.....۲۶۲
گیاهان دارویی آرام‌بخش.....۳۰۱	رشته‌های آردی برای گروه خونی B.....۲۶۳
فشار بر اعصاب و ورزش برای گروه خونی AB.....۳۰۲	سبزیجات و تره‌بار برای گروه خونی B.....۲۶۳
آمادگی ورزشی مناسب برای گروه خونی AB.....۳۰۴	میوه‌ها برای گروه خونی B.....۲۶۵
ویژگی‌های خصلتی دارنده‌ی خون گروه AB.....۳۰۵	آبمیوه‌ها و سبزیجات برای گروه خونی B.....۲۶۶
رژیم غذایی گروه خونی AB.....۳۰۵	ادویه‌جات برای گروه خونی B.....۲۶۷

خوراکی‌های قابل پرهیز (خوردن آنها بدون مصلح	۳۱۳
ممنوع است).....	۳۱۳
برنامه غذایی پیشنهادی.....	۳۱۷
برای کنترل وزنی گروه خونی A.....	۳۱۷
طرز تهیه چند نوع غذا.....	۳۱۹
برای گروه خونی A.....	۳۲۰
سالاد لوبیا سبز.....	۳۲۱
خوراک لوبیا.....	۳۲۲
نان با عصاره زردآلو.....	۳۲۴
ماهی پخته شده عربی.....	۳۲۵
خوراک ماهی.....	۳۲۸
خوراک ماهی با سبزیجات.....	۳۳۰
سالاد اسفناج.....	۳۳۱
گروه خونی B.....	۳۳۳
شخصیت و خصوصیات رفتاری.....	۳۳۴
برنامه غذایی.....	۳۳۶
خوراکی‌های بسیار مفید برای گروه خونی B (نقش	۳۳۸
دارویی نیز دارند).....	۳۴۰
برنامه غذایی پیشنهادی.....	۳۴۰
برای کنترل وزنی گروه خونی B.....	۳۴۰
طرز تهیه چند نوع غذا.....	۳۴۲
برای گروه خونی B.....	۳۴۲
برنج زعفرانی.....	۳۴۳
کباب ماهی.....	۳۴۳
سیب زمینی شیرین کبابی با آبلیمو.....	۳۴۳
مخلوط جو و گردو.....	۳۴۳
سالاد اسفناج.....	۳۴۳
گره خونی AB.....	۳۴۴
شخصیت و خصوصیات رفتاری.....	۳۴۴
برنامه غذایی.....	۳۴۵
خوراکی‌های مفید که نقش دارویی در بدن دارند.....	۳۴۵
خوراکی‌هایی که خوردن آنها ضرری ندارد و فقط	۳۴۵
نقش غذایی دارند.....	۳۴۶
خوراکی‌های قابل پرهیز که خوردن آنها بدون	
مصلح ممنوع است.....	
گروه‌های خونی انسان.....	۳۱۳
و رابطه آن با طبایع.....	۳۱۳
اثر غذاها با گروه‌های خونی.....	۳۱۷
گوشت ماهیان.....	۳۱۷
گوشت دام، طیور و روغن‌ها.....	۳۱۹
لبنیات، تخم‌مرغ و عسل.....	۳۲۰
انواع نان، بیسکویت و کلوچه.....	۳۲۱
آرد و غلات.....	۳۲۲
حبوبات.....	۳۲۴
سبزیجات.....	۳۲۵
میوه‌جات.....	۳۲۸
خشکبار.....	۳۳۰
ادویه‌جات.....	۳۳۱
چاشنی‌ها و نوشیدنی‌ها.....	۳۳۳
تعدادی از داروهای گیاهی.....	۳۳۴
تغذیه هر گروه خونی.....	۳۳۶
لکتن‌ها.....	۳۳۸
پیشنهادهای غذایی براساس نوع گروه‌های خونی.....	۳۳۸
گروه خونی O.....	۳۴۰
شخصیت و خصوصیات رفتاری.....	۳۴۰
برنامه غذایی گروه خونی O.....	۳۴۰
برنامه غذایی پیشنهادی.....	۳۴۲
برای کنترل وزن گروه خونی O.....	۳۴۲
طرز تهیه چند نوع غذا.....	۳۴۳
برای گروه خونی O.....	۳۴۳
کباب بریان.....	۳۴۳
سالاد اسفناج.....	۳۴۳
ماهی پخته.....	۳۴۴
سالاد لوبیاسبز.....	۳۴۴
گروه خونی A.....	۳۴۵
برنامه غذایی.....	۳۴۵
خوراکی‌های بسیار مفید (نقش دارویی در بدن	
دارند).....	۳۴۵
خوراکی‌های بی‌ضرر (خوردن آنها ضرری ندارند و	
فقط نقش غذایی دارند).....	۳۴۶

۴۲۷.....	تقسیم‌بندی انواع سوءمزاج
۴۲۷.....	اسباب سوءمزاج‌های مفرد
۴۳۱.....	تقسیم‌بندی انواع بیماری‌های تابع سوءهیت‌ترکیب
۴۳۱.....	امراض مرکب
۴۳۲.....	مراحل چهارگانه مرض
۴۳۳.....	مراحل معاینات پزشکی در طب سنتی
۴۳۳.....	مقایسات طبعی
۴۳۵.....	وزن افراد در طبایع مختلف
۴۳۶.....	پرخورى افراد در طبایع مختلف
۴۳۷.....	تعریق عمومی بدن در طبایع مختلف
۴۳۸.....	روحیه خوش‌بینی در طبایع مختلف
۴۳۸.....	اراده‌ی افراد در طبایع مختلف
۴۳۹.....	وضعیت گوارشی افراد در طبایع مختلف
۴۴۰.....	عوارض قلبی عروقی در طبایع مختلف
۴۴۰.....	بیماری‌های تیروئیدی در طبایع مختلف
۴۴۱.....	بیماری‌های کلیوی در طبایع مختلف
۴۴۲.....	مشکل پروستات در طبایع مختلف
۴۴۳.....	بیل جنسی در طبایع مختلف
۴۴۳.....	توان جنسی افراد در طبایع مختلف
۴۴۴.....	امراض پوستی در طبایع مختلف
۴۴۴.....	رفتار رودرس موها در طبایع مختلف
۴۴۵.....	ریزش موها در طبایع مختلف
۴۴۵.....	تاری دید چشم در طبایع مختلف
۴۴۵.....	بیش‌فعالی در طبایع مختلف
۴۴۸.....	رشد قدی افراد در طبایع مختلف
۴۵۰.....	کیست تخمدان در طبایع مختلف
۴۵۵.....	ابتلا به فیبروم رحمی در طبایع مختلف
۴۵۶.....	شیوه‌ی درمانی با غلبه‌ی صفرا
۴۶۰.....	روش درمانی با غلبه‌ی بلغم
۴۶۱.....	روش درمان بیماران با طبع‌های مختلط
۴۶۳.....	چند مثال آموزشی
۴۶۹.....	روش استفاده از پرهیزات اخلاط
۴۷۲.....	تئوری درمان به ضد
۴۷۳.....	تئوری درمان به اضداد
۴۷۴.....	غذاها و خوراکی‌های خوب عمومی

۳۵۹.....	برنامه غذایی پیشنهادی
۳۵۹.....	برای کنترل وزن گروه خوبی AB

فصل هشتم: درمان بیماری‌ها و رابطه آن با گروه‌های

۳۶۱.....	خونی
۳۶۲.....	داروهای تجویز نشده از سوی پزشک
۳۶۴.....	واکسن‌ها و حساسیت‌های گروه‌های خونی
۳۶۶.....	نکات مثبت و منفی آنتی‌بیوتیک‌ها
۳۷۱.....	بهبود سریع‌تر در جراحی
۳۷۲.....	احتیاط‌ها: پزشکی در جراحی برای خون گروه O
۳۷۲.....	احتیاط‌ها: پزشکی در جراحی برای خون گروه B
۳۷۳.....	احتیاط‌ها: رشی در جراحی برای خون گروه AB و A
۳۷۴.....	خون خود را شنو

فصل نهم: خون، عامل برتری بیماری

۳۷۶.....	چرا برخی آسیب‌پذیر و برخی آسیب‌نازک‌رند؟
۳۷۷.....	ارتباط خونی
۳۷۸.....	دسته‌بندی بیماری‌های عمومی
۳۷۸.....	بیماری‌های پیرکننده
۳۷۹.....	بیماری‌رگی
۳۸۸.....	بیماری‌های دوران کودکی
۳۹۴.....	بیماری‌های گوارشی
۴۰۴.....	بیماری جگر
۴۰۵.....	بیماری‌های پوستی
۴۰۵.....	بارداری و نازایی
۴۰۹.....	اصول مهم پیشگیری از بیماری‌ها

فصل دهم: گروه‌های خونی و سرطان

۴۱۲.....	نگاهی به گروه‌های خونی
۴۱۳.....	سرطان پستان
۴۱۴.....	واکسن پادساز (آنتی‌ژن)
۴۱۵.....	گونه‌های دیگر سرطان
۴۱۹.....	روبرو شدن با واقعیات
۴۲۳.....	دیگر روش‌های مبارزه با سرطان

فصل یازدهم: انواع بیماری و طبایع

مواد غذایی مفید برای پیشگیری از سرطان.....۴۸۸	پرهیزات غذایی عمومی.....۴۷۵
مواد غذایی مفید برای درمان بی‌خوابی.....۴۸۹	مواد غذایی و دارویی مفید و مضر.....۴۷۵
مواد غذایی و ضماد‌های مفید برای درمان انواع دردها و زخم‌ها.....۴۸۹	مواد غذایی مفید برای افراد دُموی مزاج.....۴۷۶
لیست داروهای گیاهی برای کم‌کردن چربی خون.....۴۸۹	غذاهای مضر برای افراد دُموی مزاج.....۴۷۶
مواد غذایی مفید برای درمان آسم و تنگی نفس.....۴۸۹	غذاهای مفید برای افراد صفراوی مزاج.....۴۷۶
مواد غذایی مفید برای پروستات.....۴۹۰	غذاهای مضر برای افراد صفراوی مزاج.....۴۷۷
مواد غذایی مفید برای تقویت حافظه و مغز و متکه مغزی.....۴۹۰	غذاهای مفید برای افراد بلغمی مزاج.....۴۷۷
مواد غذایی مفید برای تقویت اعصاب.....۴۹۰	غذاهای مضر برای افراد بلغمی مزاج.....۴۷۸
مواد غذایی مفید برای سردرد و میگرن.....۴۹۰	غذاهای مفید برای افراد سوداوی مزاج.....۴۷۹
لیست داروهای مقوی قلب.....۴۹۱	غذاهای مضر برای افراد سوداوی مزاج.....۴۷۹
مواد غذایی مفید برای چاقی یا لاغری.....۴۹۱	غذاهای مفید برای استخوان، آرتروز، درد مفاصل و نقرس.....۴۷۹
درباره‌ی بانوان باردار.....۴۹۲	غذاهای مضر برای استخوان.....۴۸۰
توصیه‌های غذایی و دارویی مفید جهت بانوان باردار.....۴۹۲	غذاهای مفید برای چشم.....۴۸۰
توصیه‌های غذایی در دوران بارداری.....۴۹۳	غذاهای مضر برای چشم.....۴۸۱
توصیه‌های پزشکی در خصوص بانوان باردار.....۴۹۴	غذاهای مفید برای کبد.....۴۸۲
روش‌های حفظ سلامتی.....۴۹۵	مواد غذایی مضر برای کبد.....۴۸۲
نش‌اصل ضروری برای زندگانی سالم.....۴۹۵	مواد غذایی مفید برای کلیه‌ها.....۴۸۲
اصطلاحات تغذیه در طب سنتی ایران.....۵۰۰	مواد غذایی مضر برای کلیه‌ها.....۴۸۲
نکات مهم.....۵۰۲	خوردنی‌های مجاز جهت دیابتی‌ها.....۴۸۳
فصل دوازدهم: دلایل و علایم بیماری‌ها.....۵۱۱	مواد غذایی مضر برای بیماران دیابتی.....۴۸۴
نشانه‌ی غلبه‌ی انلاط.....۵۱۹	پرهیزات غذایی بیماران سنگ کلیوی.....۴۸۴
فصل سیزدهم: اختلالات و تندرستی... ۵۲۱	مواد غذایی مفید برای فشار خون.....۴۸۴
روش زندگی صحیح.....۵۲۳	پرهیزات غذایی بیماران مبتلا به فشارخون.....۴۸۵
الف: دستورهای عمومی.....۵۲۳	مواد مفید برای مو.....۴۸۵
ب: دستورهای مخصوص هر مزاج.....۵۲۳	توصیه‌های غذایی در مورد ریزش مو.....۴۸۵
تدبیر غذا.....۵۲۹	ضمادها و خوراکی‌های مفید برای پوست.....۴۸۵
نکات کلی و ضروری در صرف غذا.....۵۲۹	قطره‌های چکاندن مفید برای گوش.....۴۸۶
رعایت حال معده و مزاج در تدبیر خوردنی‌ها.....۵۳۱	غرغره‌ها و خوراکی‌های مفید برای دهان و دندان.....۴۸۶
تفاوت رژیم غذایی در فصل‌های مختلف.....۵۳۱	مواد غذایی مفید برای معده.....۴۸۷
علایم اشتباه واقعی.....۵۳۲	مواد غذایی مفید برای کنترل اسهال یا یبوست.....۴۸۷
غذا و شغل.....۵۳۷	مواد غذایی مفید برای درمان تب.....۴۸۷
غذاهای مزه‌دار و نفع و ضرر آن‌ها.....۵۳۷	مواد غذایی مفید برای سرماخوردگی.....۴۸۸
	مواد غذایی مفید برای کم‌خونی.....۴۸۸

فصل پانزدهم: نبض شناسی.....	۵۷۵
شرایط بررسی صحیح نبض.....	۵۷۶
عوامل تغییر دهنده‌ی نبض.....	۵۷۶
نحوه‌ی بررسی نبض.....	۵۷۷
جنس اول نبض: تقسیم‌بندی و معیارها.....	۵۷۸
جنس دوم نبض: تقسیم‌بندی و معیارها.....	۵۸۰
جنس سوم نبض: تقسیم‌بندی و معیارها.....	۵۸۰
جنس چهارم نبض: تقسیم‌بندی و معیارها.....	۵۸۱
جنس پنجم نبض: تقسیم‌بندی و معیارها.....	۵۸۲
جنس ششم نبض: تقسیم‌بندی و معیارها.....	۵۸۲
جنس هفتم نبض: تقسیم‌بندی و معیارها.....	۵۸۳
جنس هشتم نبض: تقسیم‌بندی و معیارها.....	۵۸۳
جنس نهم نبض: تقسیم‌بندی و معیارها.....	۵۸۴
جنس دهم نبض: تقسیم‌بندی و معیارها.....	۵۸۴
فصل شانزدهم: ادرار شناسی (بررسی قاروره).....	۵۸۷
نوع مرض:.....	۵۸۹
مشخصات ادرار.....	۵۸۹
تباطا رنگ ادرار با وضعیت اخلاط.....	۵۹۲
حالتی درباره‌ی ادرار کودکان.....	۵۹۵
تفاوت‌های ادرار زنان با مردان.....	۵۹۵
انواع رگ‌های طبیعی ادرار و علت آن.....	۵۹۶
فصل هفدهم: شش‌ها، درمانی و طبایع.....	۵۹۷
آشنایی با حجامت.....	۵۹۷
انواع حجامت.....	۶۰۳
سنین مجاز عمل حجامت.....	۶۰۳
میزان دفعات عمل حجامت در طول سال.....	۶۰۳
بهترین اوقات انجام عمل حجامت.....	۶۰۴
اقدامات قبل و بعد از حجامت.....	۶۰۴
نحوه انجام عمل حجامت.....	۶۰۵
حجامت و قندخون.....	۶۰۶
ضرورت انجام عمل حجامت.....	۶۰۷
حجامت ونقاط مختلف بدن و خواص هر یک.....	۶۰۷
درمان برخی از بیماری‌ها و تشخیص محل حجامت.....	۶۱۰

پرهیز زیاد و دائمی.....	۵۴۰
تنظیم وقت ورزش و غذا.....	۵۴۰
تدبیر آشامیدن آب.....	۵۴۱
آب و هوا در فصول مختلف و تدابیر لازم.....	۵۴۱
باد و اثرات آن در سلامتی.....	۵۴۲
اقلیم‌های مختلف.....	۵۴۳
فصل بهار.....	۵۴۴
فصل تابستان.....	۵۴۵
پاییز.....	۵۴۵
زمستان.....	۵۴۵
راز سلامت و دارو.....	۵۴۵
تدبیر جوانان.....	۵۴۵
تدبیر میانسالان.....	۵۴۶
تدبیر پیران.....	۵۴۶
تدبیر گرم مزاجان.....	۵۴۷
تدبیر سردمزاجان.....	۵۴۸
تدبیر ترمزاجان.....	۵۴۸
تدبیر خشک‌مزاجان.....	۵۴۹
تدبیر استحمام.....	۵۴۹
تدابیر بارداری.....	۵۵۰
تدبیر خواب و بیداری.....	۵۵۲
تدبیر حرکت و سکون جسمانی و ورزش.....	۵۵۴
فعالیت بدنی و سلامت.....	۵۵۵
اثرات ذهنی و روانی ورزش.....	۵۵۷
مشیت و مال یا ذلک.....	۵۵۹
انواع ذلک.....	۵۵۹
بهداشت شغل و حرف.....	۵۶۰
تدبیر اعضا (حفظ سلامت اندام‌ها).....	۵۶۱
تدبیر جماع.....	۵۶۵
فصل چهاردهم: تدابیر درمانی.....	۵۶۷
تدبیر غذا در بیماری.....	۵۶۷
اصول تدابیر درمان بیماری با دارو.....	۵۶۸
تدابیر کلی استفرغات.....	۵۷۰
روش‌های مختلف ایجاد استفرغ.....	۵۷۲

۶۴۹.....	قی کردن.....	۶۱۰.....	اقدامات قبل و بعد از حمام.....
۶۵۰.....	برخی از کاربردهای درمانی عمل قی.....	۶۱۱.....	دعای قبل از حمام.....
۶۵۱.....	چه کسانی را نباید به قی کردن وا داشت؟.....	۶۱۲.....	دلایل معنوی لزوم حمام از نظر اسلام.....
۶۵۱.....	داروهای گیاهی قی آور.....	۶۱۴.....	آشنایی با زالو درمانی.....
۶۵۱.....	عوارض قی کردن های متوالی.....	۶۱۵.....	تاریخچه زالو درمانی.....
۶۵۱.....	دستورات ایمنی به دنبال عمل قی.....	تفاوت زالودرمانی در طب سنتی ایران با زالو درمانی مدرن.....	۶۱۹.....
۶۵۲.....	راههای کنترل عمل قی یا استفراغ مقاوم.....	۶۲۰.....	آنچه از زالودرمانی نمی دانیم.....
۶۵۲.....	تنقیه (یا اماله).....	۶۲۲.....	درمان سنگ کبد به وسیله زالودرمانی.....
۶۵۳.....	نحوه انجام اماله یا تنقیه.....	۶۲۲.....	زالو، ایدز را درمان می کند.....
۶۵۳.....	مشت و مال یا ذلک (ماساژ).....	۶۲۲.....	زالو و زیبایی پوست.....
فصل هجدهم: گزیده های از مفردات غذایی پرمصرف.....		۶۲۴.....	هیچ مکبر و ارگانیکسمی ریزاق زالو رشد نمی کند.....
۶۵۵.....	حبوبات.....	۶۲۵.....	خارش محل گزش زالو.....
۶۵۵.....	نان ها.....	۶۲۵.....	علت خارش محل گزش زالو.....
۶۵۸.....	گوشت ها.....	۶۲۷.....	زالودرمانی و طبایع.....
۶۵۸.....	گوشت های گوسفند.....	۶۲۷.....	برخی از مواد مفید موجود در نیش زالو.....
۶۵۹.....	گوشت گوساله.....	۶۲۸.....	مکانیسم های عمل زالو.....
۶۶۱.....	گوشت گاو.....	۶۲۸.....	مزایای زالودرمانی.....
۶۶۱.....	گوشت شتر.....	۶۲۹.....	خواص درمانی زالو.....
۶۶۲.....	گوشت گاو.....	۶۳۳.....	نحوه استفاده از زالو.....
۶۶۲.....	گوشت گاو.....	۶۳۴.....	نکاتی از عواقب موضعی زالودرمانی.....
۶۶۳.....	گوشت و فرآورده های مرغ.....	۶۳۵.....	زنبور درمانی و طبایع.....
۶۶۴.....	تخم مرغ.....	۶۳۶.....	طب سوزنی و طبایع.....
۶۶۵.....	گوشت کبک.....	۶۳۷.....	آشنایی با طب هومیوپاتی.....
۶۶۵.....	بلدرچین.....	۶۳۸.....	فصد خون (یا رگ زنی).....
۶۶۶.....	گوشت ماهی.....	۶۳۹.....	انواع مجرای فصد خون.....
۶۶۷.....	میگو.....	۶۳۹.....	اندیکاسیون های فصد خون (علل نیاز به فصد).....
۶۶۷.....	شیر و فرآورده های آن.....	۶۴۰.....	موارد ممنوعیت عمل فصد خون.....
۶۷۱.....	میوه ها و خواص آن ها.....	۶۴۳.....	بیماری های مهمی که نیاز به فصد خون دارند.....
۶۷۸.....	میوه های زمستانی.....	۶۴۴.....	تفاوت فصد با سایر روش های تخلیه.....
۶۷۹.....	میوه های خشک.....	۶۴۴.....	عوارض فصد خون.....
فصل نوزدهم: نشانه ها و نکات مهم برای سلامتی.....		۶۴۴.....	خواص وریدهای سر.....
۷۱۳.....	برخی از غذاهای سالم در طب سنتی.....	۶۴۵.....	وریدهای دست برای فصد کردن.....
۷۲۱.....	دستور سیر و لیموترش (برای باز کردن عروق).....	۶۴۷.....	اعمال بعد از فصد خون.....
		۶۴۸.....	خلاصه مبحث فصد خون.....

- ۷۵۴..... انسولین
- داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز (MAOIS)..... ۷۵۴
- ۷۵۴..... وارفارین
- داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز (MAOIS)..... ۷۵۵
- ۷۵۵..... بتابلاکرها مثل پروپر انولول، آتنول، متوپرولول و سوتالول
- ۷۵۵..... افدرین، پسدوافدرین و فرآورده‌های حاوی آنها..... ۷۵۶
- ۷۵۷..... تیکلوپیدین
- ۷۵۷..... وارفارین
- ۷۵۸..... گیاهان رقیق کننده خون
- داروهای کورتونی شامل پردنیزولون، متیل پردنیزولون، تریامسینولون، هیدروکورتیزون، بتامتازون و دگزامتازون..... ۷۵۹
- ۷۵۹..... آسپرین و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (مثل ایبوپروفن، دیکلوفناک، پیروکسیکام، ایندومتاسین، ناپروکسن و تولمتین)..... ۷۶۰
- ۷۶۰..... مدرهای لوپ (مانند فوروزماید) و مدرهای تیازیدی (مانند هیدروکلرتیازید)..... ۷۶۰
- ۷۶۱..... دیگوسین
- ۷۶۱..... اینزیمها
- ۷۶۱..... اسپرونولاکت
- ۷۶۲..... آنتی بیوتیک، رسالطیف
- ۷۶۳..... تتراسایکلینها
- داروهای مهارکننده بازجذب سروتونین (SSRIS) شامل فلوکستین، فلوواکسامین، سرتالین و سیتالوپرام..... ۷۶۴
- ۷۶۴..... بنزودیازینها شامل ديازپام، لورازپام، اگزازپام، فلورازپام، کلونازپام، آلپرازولام و غیره..... ۷۶۵
- داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز (MAOIS) شامل ترانیل سپرومین، ایزوکربوکسازید، فنلژین، سلژین و موکلوبامید..... ۷۶۵
- ۷۶۵..... واکسن آنفلوانزا
- ۷۶۶..... انسولین
- ۷۲۳..... بازکردن گرفتگی شریان‌های قلب
- ۷۲۳..... رژیم شیر و عسل
- ۷۲۴..... گرمی بخش‌های بدن انسان
- ۷۲۵..... سردی بخش‌های بدن انسان
- ۷۲۵..... رطوبت بخش‌های بدن انسان
- ۷۲۶..... خشکی بخش‌های بدن انسان
- ۷۲۷..... بایدها و نبایدها در طول سال
- ۷۲۸..... شروط غذا خوردن
- ۷۳۱..... نکاتی که باید هنگام خوردن رعایت کرد..... ۷۳۱
- ۷۳۴..... اصول رژیم گیاه‌خواری
- ۷۳۵..... دستورالعمل رژیم گیاه‌خواری
- ۷۳۶..... چای‌های سنتی ایرانی
- ۷۴۰..... خوراکی‌های سازگار با هضم
- ۷۴۴..... مواد غذایی ممنوع
- فصل بیستم: شرح تداخلات گیاهان دارویی با داروهای شیمیایی**
- ۷۴۵..... داروهای بیهوش کننده عمومی
- ۷۴۶..... گیاه ژینکو Ginkgo biloba
- ۷۴۶..... آسپرین
- داروهای مهارکننده آنزیم مبدل (ACIS) مثل کاپتوپریل، اناپریل و لیزینوپریل..... ۷۴۸
- ۷۴۹..... گلیکوزیدهای قلبی مانند دیگوسین
- داروهای مهارکننده آنزیم مونو آمین اکسیداز (MAOIS)..... ۷۵۰
- ۷۵۱..... دیگوسین
- ۷۵۱..... دیگوسین
- مدرهای تیازیدی (مانند هیدروکلرتیازید) و مدرهای لوپ (مانند فوروزماید)..... ۷۵۱
- ۷۵۲..... سیکلوسپورین (سیکلوران، نتورال)
- ۷۵۲..... داروهای شیمی درمانی
- داروهای ضد قارچ آزولی مانند کتوکونازول، فلوکونازول، ایتراکونازول و کلوتریمازول..... ۷۵۳
- ۷۵۳..... داروهای شیمی درمانی
- ۷۵۴..... داروهای سولفونیل اوره

- داروهای شیمی درمانی..... ۷۷۹
- وارفارین..... ۷۷۹
- اثر زنجبیل بر جذب داروها..... ۷۷۹
- شرح تداخلات..... ۷۸۰
- فلفل قرمز..... ۷۸۰
- میوه گیاه رازک (*Humulus lupulus*)..... ۷۸۰
- گیاه خارمریم *Silybum marianum*..... ۷۸۰
- گیاه سنبل الطیب *Valeriana officinalis*..... ۷۸۱
- زنجبیل *Zingiber officinale*..... ۷۸۱
- گیاه سنبل الطیب..... ۷۸۱
- گیاه کاوا (*Piper methysticum*)..... ۷۸۲
- گیاه هوفاریقون یا علف جای..... ۷۸۲
- (*Hypericum perforatum*)..... ۷۸۲
- گیاه خارمریم (*Silybum marianum*)..... ۷۸۳
- اسیدفولیک..... ۷۸۳
- ویتامین B6..... ۷۸۳
- کایین..... ۷۸۴
- کوآنزیم Q10 (*COQ10*)..... ۷۸۴
- کروم..... ۷۸۵
- نیکوتین و نیکوین..... ۷۸۶
- اسیدفولیک..... ۷۸۶
- ویتامین B1 (تیامین)..... ۷۸۶
- ویتامین B2 (ریبوفلاوین)..... ۷۸۷
- ویتامین B3 (نیاسین)..... ۷۸۷
- ویتامین B6 (پیریدوکسین)..... ۷۸۸
- ویتامین B12 (کوبالامین)..... ۷۸۸
- ویتامین C (اسید آسکوربیک)..... ۷۸۸
- کلسیم..... ۷۸۹
- مس..... ۷۸۹
- آهن..... ۷۸۹
- منگنز..... ۷۹۰
- سلنیم..... ۷۹۰
- روی..... ۷۹۰
- نیکوتین..... ۷۹۰
- اسید فولیک..... ۷۹۱
- فنلزین..... ۷۶۶
- وارفارین..... ۷۶۶
- داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز (MAOIS) مانند ترانیل سیپرومین، ایزوکربوکساید و فنلزین..... ۷۶۷
- داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای (TCAs) شامل آمی‌تریپتیلین، ایمپرامین، کلومیپرامین، دزی‌پرامین، تریمیپرامین و دوکسپین..... ۷۶۷
- داروهای مهارکننده بازجذب سروتونین (SSRIs) شامل فلوکستین، فلوواکسامین، سرتالین و سیتالوپرام..... ۷۶۸
- داروهای مقلد سمپاتیک (سمپاتیمتیک) مثل فنیل افرین، نفازولین، افرین، دودافین..... ۷۶۸
- بنزودیازپین‌ها شامل دیازپام، نوربام، اگزاپام، فلورازپام، کلونازپام و آلپرازولام..... ۷۶۹
- داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز (MAOIS) شامل ترانیل سیپرومین، ایزوکربوکساید، فنلزین و سلزین..... ۷۷۰
- داروهای مهارکننده بازجذب سروتونین شامل فلوکستین، فلوواکسامین، سرتالین و سیتالوپرام..... ۷۷۰
- بتا بلاکرها شامل پروپرانولول، آتنولول، متوپرولول و سوتالول..... ۷۷۱
- داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز (MAOIS)..... ۷۷۱
- استامینوفن..... ۷۷۲
- بنزودیازپین‌ها شامل دیازپام، نورازپام، اگزاپام، فلورازپام، کلردیازپوکساید، کلونازپام و آلپرازولام..... ۷۷۳
- داروهای شیمی درمانی به‌ویژه داروی سیس پلاتین..... ۷۷۳
- سیکلو سپورین..... ۷۷۴
- هالوپریدول..... ۷۷۴
- مترونیدازول..... ۷۷۴
- وارفارین و تیکلوپیدین..... ۷۷۶
- داروهای بیهوش کننده عمومی..... ۷۷۷
- گیاه علف جای..... ۷۷۸
- داروهای بیهوش کننده عمومی..... ۷۷۸