

## فهرست مطالب

۲۱	.....	واژه‌نامه
۲۳	.....	مقدمه
۲۵	.....	گرمی و سردی چیست؟
۲۸	.....	درجات گرمی و سردی کدامند؟
۲۹	.....	لزوم تشخیص گرمی و سردی در علاج امراض چیست؟
۲۹	.....	اخلاط چهارگانه (The 4 temperaments)
۳۰	.....	نشانه‌های غلبه‌ی اخلاط
۳۱	.....	راز اخلاط چهارگانه
۳۲	.....	کاربرد و لزوم شناخت اخلاط چهارگانه چیست؟
۳۵	.....	علت و انگیزه‌ی گرایش به این نوع شیوه‌ی درمانی
۳۶	.....	نتایج مقایسه‌ی بیماران و نوع علاج آنان
۳۸	.....	علت برخی تناقض‌ها، در شرح خواص و مضرات خوراکی‌ها و میوه‌ها در کتب قدیم
۴۴	.....	اشاره‌ای به چند نمونه از درمان‌ها و داروهای معالج
۴۸	.....	شیوه‌های درمانی گذشتگان: مطابقت با علم جدید یا روش‌های خرافی؟
۵۱	.....	روش‌های تشخیص نسبی بیماری‌ها در قدیم
۵۴	.....	تشخیص ساده‌ی بالا بودن چربی و قند خون
۵۴	.....	و نیز اختلالات کبدی (روش مؤلف)
۵۴	.....	علاج بیماری ایدز با داروهای گیاهی
۵۵	.....	انواع سردرد و نحوه‌ی علاج آن به روش طبیعی
۵۷	.....	دیدگاه‌هایی درباره‌ی گیاه‌خواری کامل
۵۸	.....	مقایسه‌ای بین داروهای شیمیایی و گیاهی
۵۸	.....	(تجربیات پنج‌هزار ساله در برابر طب صد ساله)
۶۲	.....	درمان‌های سنتی دفع انگل
۶۲	.....	طب سنتی و بیماری‌های زنان
۶۳	.....	آیا طب قدیم می‌تواند به‌طور کامل جانشین طب امروزی شود؟
۶۴	.....	مقایسه‌ی حجامت و اهدای خون
۶۵	.....	خواص آهن‌ربا یا مغناطیس
۶۵	.....	سرطان و علاج آن از طریق درمان گیاهی
۶۶	.....	مقایسه‌ی طب رازی و بوعلی سینا
۶۸	.....	کتب و رساله‌های حکیم بوعلی سینا در طب
۶۹	.....	کتب و رساله‌های حکیم رازی در طب
۷۱	.....	کفیر (نوشابه‌ی قفقازی)
۷۲	.....	آیا می‌توان فرمول خاصی برای سلامتی ارائه داد یا خیر؟



۷۴.....	آریزش چشم
۷۵.....	آریزش دهان (سیلان بزاق)
۷۵.....	آب سبز چشم
۷۶.....	آب مروارید
۷۷.....	آیاندیس
۷۷.....	آرتروز (آستئو آترایتیس)
۷۹.....	آستیگماتیسم
۸۰.....	آسم
۸۱.....	آبومینوری، پروتئینوری
۸۲.....	آلزایمر (حافظه‌ی کوتاه‌مدت سالمندان)
۸۳.....	آمبولی ریوی
۸۳.....	آمبولی قلبی
۸۴.....	آمبولی مغزی
۸۴.....	آمفیزم ریوی
۸۵.....	آنتی‌اکسیدان‌ها
۸۵.....	آنتی‌بیوتیک‌ها (پادزیست‌ها)
۸۶.....	آندومتريوز
۸۶.....	آنژین صدری
۸۷.....	احتلام در شب
۸۷.....	اختلالات قاعدگی
۸۸.....	اختلالات مجاری صفراوی
۸۹.....	ازدیاد اسید معده
۸۹.....	از شیر گرفتن طفل
۹۰.....	استئانوره (مدفوع چرب)
۹۰.....	استسقاء (ادم)
۹۱.....	استفراغ
۹۲.....	استفراغ هنگام بارداری
۹۲.....	استمناء
۹۳.....	اسکوربوت
۹۴.....	اسهال
۹۴.....	اسهال خونی
۹۵.....	اسهال کودک
۹۵.....	اسیدی کننده‌های ادرار
۹۶.....	اشتها
۹۶.....	افسردگی
۹۸.....	اگزما

۹۹.....	التهاب رحم
۹۹.....	التهاب کیسه‌ی صفر
۱۰۰.....	ام اس (تصلب منتشر) M.S
۱۰۱.....	انزال زودرس
۱۰۲.....	انسداد کبدی (قولنج کبدی)
۱۰۳.....	انگل روده
۱۰۴.....	انگل معده
۱۰۵.....	اوره‌ی خون، اورمی، هیپرازیمی
۱۰۶.....	ایدز
۱۰۶.....	علایم ایدز
۱۰۷.....	ایسکمی (کم‌خونی موضعی) قلبی
۱۰۷.....	باد در رحم
۱۰۸.....	باد در گوش
۱۰۸.....	باز کردن صدا (گرفتگی صدا)
۱۰۹.....	بدبویی دهان (هالیستوس)
۱۱۰.....	برص، بهق
۱۱۱.....	برونشیت، سینه‌پهلو، ذات‌الریه
۱۱۱.....	بزرگی قلب
۱۱۲.....	بلغم
۱۱۳.....	بند آوردن خون حیض (قاعدگی شدید)
۱۱۳.....	بواسیر، بواسیر خونی
۱۱۵.....	بوی سیر (برطرف کردن)
۱۱۵.....	بی‌اختیاری ادرار
۱۱۶.....	بی‌خوابی
۱۱۷.....	بیماری‌های ناشی از جذب تشعشعات رادیو اکتیو
۱۱۸.....	پادرد
۱۱۹.....	پارکینسون (لقوه)
۱۲۰.....	پانکراتیت (عفونت لوزالمعده)
۱۲۱.....	پریش پلک
۱۲۱.....	(ورم غده‌ی) پروستات (مغز سوم بدن)
۱۲۲.....	پزوریازیس (داء‌الصدف) =سورایسیس
۱۲۳.....	پف کردن زیر چشم
۱۲۴.....	پوست چرب
۱۲۵.....	پوست خشک
۱۲۵.....	پوکی استخوان (آستئوپروز)
۱۲۷.....	پیوره



۲۵۵.....	عفونت کلیه، عفونت ادراری زنان باردار.....
۲۵۶.....	عفونت معده.....
۲۵۶.....	عقیمی زنان (نازایی).....
۲۵۷.....	عقیمی مردان (ناباروری).....
۲۵۸.....	غدد.....
۲۶۰.....	غلظت خون.....
۲۶۱.....	فتق.....
۲۶۱.....	فشار خون (پرفشاری خون).....
۲۶۳.....	قُلبیت.....
۲۶۴.....	فلج.....
۲۶۵.....	فلور روده.....
۲۶۶.....	فوق کلیه (آدرنال).....
۲۶۷.....	فیبرهای گیاهی.....
۲۶۷.....	قاعدگی دردناک (دیسمنوره).....
۲۶۹.....	قد.....
۲۶۹.....	قطع قاعدگی (داروهای بازکننده قاعدگی).....
۲۷۰.....	قلیایی کننده ادرار.....
۲۷۱.....	قلیایی کننده های خون، اسیدوز.....
۲۷۱.....	قند در ادرار.....
۲۷۲.....	قولنج (کولیت) روده.....
۲۷۳.....	قولنج (کولیت) معده.....
۲۷۴.....	کابوس (خواب هایل).....
۲۷۵.....	کاهش اسپرم (در مردان).....
۲۷۶.....	کبد چرب.....
۲۷۶.....	کرم چرب مغذی.....
۲۷۷.....	کرم زیبایی (با کیفیت عالی).....
۲۷۷.....	کرم مرطوب کننده.....
۲۷۷.....	کرون روده.....
۲۷۸.....	کک و مک.....
۲۷۹.....	کُلد کرم.....
۲۷۹.....	کم خونی.....
۲۸۰.....	کمر درد.....
۲۸۲.....	کیست (فیبروم) رحمی.....
۲۸۴.....	گاز روده، عفونت روده.....
۲۸۵.....	گرفتگی شبانه ماهیچه ها.....
۲۸۵.....	گرفتگی عروق کرونر قلب.....

۲۸۷.....	گریه نوزاد.....
۲۸۷.....	گزیدگی زنبور.....
۲۸۸.....	گزیدگی رتیل.....
۲۸۸.....	گزیدگی عقرب.....
۲۸۹.....	گزیدگی مار.....
۲۸۹.....	گل مژه.....
۲۹۰.....	گلودرد، گلودرد چرکی (آنژین).....
۲۹۱.....	گلوکوم (آب سیاه، حمله ی گلوکوم).....
۲۹۲.....	گوش، ضعف شنوایی.....
۲۹۳.....	گوش درد.....
۲۹۳.....	گیاهان دارای اسپرین (سالیسیلاتها).....
۲۹۴.....	گیاهان افزایش دهنده سرعت جریان خون.....
۲۹۴.....	گیاهان دارای اسید آمینه.....
۲۹۴.....	گیاهان ضد التهاب (دارای کورتون طبیعی).....
۲۹۵.....	لارنژیت.....
۲۹۶.....	لاغری.....
۲۹۷.....	لقوه (داء الرقص = هانتینگتون).....
۲۹۸.....	لک صورت.....
۲۹۹.....	لکنت زبان.....
۳۰۰.....	لوچی چشم.....
۳۰۰.....	تورم لوزه ها.....
۳۰۱.....	ماسک های زیبایی.....
۳۰۳.....	ماه گرفتگی.....
۳۰۳.....	مواد مدر.....
۳۰۴.....	مسمومیت ها.....
۳۰۵.....	مننژیت.....
۳۰۶.....	موخوره.....
۳۰۷.....	موهای زائد.....
۳۰۸.....	میگرن.....
۳۰۹.....	ناتوانی جنسی.....
۳۱۰.....	ناخن.....
۳۱۲.....	نارسایی کبد.....
۳۱۳.....	نارسایی کلیه، قولنج کلیوی، رنال کولیک.....
۳۱۴.....	نعوظ.....
۳۱۵.....	نفخ شکم، آروغ، آتروفازی.....
۳۱۶.....	نقرس (اسید اوریک).....



۳۱۸	نوشابه‌ها
۳۱۸	نیروی جنسی زنان (تقویت).....
۳۱۹	نیروی جنسی مردان (تقویت).....
۳۲۰	واریس.....
۳۲۲	ورم طحال (اسپلنومگالی).....
۳۲۳	ورم کلیه (نفريت).....
۳۲۴	ورم معده (گاستریت) یا روده.....
۳۲۵	وریکوسل.....
۳۲۶	وزوز (همهمه) گوش.....
۳۲۶	وسواس.....
۳۲۷	ویار (زنان باردار).....
۳۲۸	هیپاتیت B.....
۳۳۰	هیپاتیت روده.....
۳۳۰	هیپاتیت کبدی، ورم (بزرگی) کبد.....
۳۳۱	هموفیلی.....
۳۳۲	هورمون‌های جنسی زنانه (گیاهان حاوی این هورمون‌ها).....
۳۳۲	هورمون‌های جنسی مردانه (گیاهان حاوی این هورمون‌ها).....
۳۳۲	یائسگی (عوارض).....
۳۳۳	یبوست کودکان.....
۳۳۴	یبوست بزرگسالان.....
۳۳۵	یرقان.....
۳۳۶	یرقان نوزادی.....
۳۳۷	یبوست ۱: منابع ویتامین‌ها و مواد معدنی.....
۳۴۵	یبوست ۲: حب‌ها و معاجین و ترکیبات اشاره‌شده در کتاب.....
۳۵۷	جدول طبایع.....

## واژه‌نامه

آب آوردن ریه ← خیز ریوی	تری گلیسیرید ← چربی خون
آب سیاه ← گلوکوم	تشمع کبدی ← کبد چرب
آترومی ← تصلب شرایین	چربی خون ← تری گلیسیرید
آروغ ← نفخ شکم	خارش پوستی ← خارش سر
آسپرین ← گیاهان دارای آسپرین	خون در مدفوع ← زخم روده
آفت ← تاول دهان	خونریزی قاعدگی ← بند آوردن خون
آلرژی ← حساسیت	حیض
آنژین ← گلودرد	خونریزی معده ← زخم معده
اسکیزوفرنی ← شیذوفرنی	داءالرقص ← لقوه
اسهال کف‌آلود ← استئاتوره	داءالصدق ← پیروزباریس
اسید اوریک ← نقرس	دیزوری ← سوزش ادرار
اسیدوز ← قلیایی نبودن خون	دیسمنوره ← قاعدگی دردناک
انرژی‌زا ← دوپینگ‌های طبیعی	رعشه ← تشنج
اوره‌ی خون ← اورمی / هیپرازیمی	ریزش مو ← طاسی
براکسیزم ← دندان قروچه	سقط ← جلوگیری از سقط
برص ← بهق	سقط ← زایمان زودرس
برونشیت ← سینه‌پهلو / ذات‌الریه	سوفل ← آنژین صدری
پایروزیس ← ترش کردن معده	سینه‌پهلو ← برونشیت
پروتئینوری ← آلبومینوری	شن کلیه ← سنگ کلیه
پولی اورمی ← تکرر ادرار	عرق‌النساء ← سیاتیک
پیچ‌خوردگی روده ← چسبندگی روده	عروق کرونر ← تنگی دریچه‌ی میترال
تاکیکاردی ← تپش قلب	قلب
تب رماتیسمی ← رماتیسم قلبی	عفونت ادرار ← عفونت کلیه



غفونت روده ← گاز روده	مو ← تقویت مو
غدد لنفاوی ← تورم غدد لنفاوی	مورمور شدن دستها ← گزگز شدن دستها
قاعدگی شدید ← بند آوردن خون	نازایی ← عقیمی
حیض	آروغ ← نفخ شکم
قطره قطره آمدن ادرار ← تقطیر البول	نفريت ← ورم کلیه
قولنج کبدی ← انسداد کبدی	نفس تنگی ← تنگی نفس
قولنج کلیوی ← نارسایی کلیه	نقرس ← اسید اوریک
کلسترول ← تصلب شرایین	ورم قلب ← بزرگی قلب
کاهنده‌ی صفرا ← صفرا برها	ورم کبد ← هپاتیت کبدی
کبد ← نارسایی کبد	نفريت ← ورم کلیه
کورتون‌های طبیعی ← گیاهان	ورم کیسه‌ی صفرا ← التهاب کیسه‌ی صفرا
ضدالتهاب	ورم لوزالمعده ← پانکراتیت
گاستریت ← ورم معده	هیپرازتمی ← اوره‌ی خون
گرفتگی صدا ← باز کردن صدا	
مرض قند ← دیابت	
مژه ← تقویت مژه	

## مقدمه

قرن‌هاست که آثار معجزه‌آسای داروهای گیاهی، این نعمت‌های بی‌دریغ خدادادی و پزشکان سبز به اثبات رسیده و میلیون‌ها نفر از خواص درمانی آن‌ها سود جست‌ه‌اند و ده‌ها پزشک حاذق و نامی با زحمات زیاد، کوله‌بار تجربیات خود را یک‌به‌یک به شاگردان خود منتقل کرده‌اند. از این میان، کشور ایران و پزشکان نامی این کشور همچون بوعلی‌سینا و رازی سهمی بسزا در این مهم داشته‌اند که همگی پایه‌ی درمان‌ها را بر اخلاط چهارگانه گذاشته‌اند. اینجانب با مطالعه‌ی کتب پرشمار سنتی و مدرن و آزمون تجربیات نسخ گیاهی به اهمیت این مقوله پی برده‌ام و اقدام به نگارش کتابی کردم تا صحت این موضوع را ثابت و پزشکان امروزی، این وارثان پیشه‌ی بوعلی‌سینا را به مطالعه و به کار بستن دستورهای آن ترغیب کنم. البته پیش از این کتاب، مطالبی حجیم‌تر در چندین جلد درباره‌ی درمان‌های گیاهی تألیف کرده‌ام که نسبت به این کتاب موارد درمانی بیشتری را در خود جای داده است و طی نوزده سال از صدها مأخذ جمع‌آوری شده، لیکن کتاب حاضر با بهره‌گیری از همان منابع و مأخذ جدید علمی و مکاتبات با مراکز تغذیه و گیاه‌خواری بعضی کشورها و بر پایه‌ی «درمان بر مبنای اخلاط چهارگانه‌ی طب قدیم» نگاشته شده است و شما خوانندگان گرامی با خواندن بخش «روش استفاده از کتاب» می‌توانید از این کتاب بهره‌گیرید.

در پایان یادآور می‌شوم که اجرای درمان‌های قیدشده می‌بایست با صلاحدید پزشک صورت گیرد و مصرف داروهای شیمیایی یکباره قطع