

# درمان‌های ساده

برای بیماری‌های سخت

مؤلف:

سیامک علیان

(پژوهشگر درمان‌های طبیعی)

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار.....
۱۳	مقدمه.....
۱۵	فصل اول / درمان‌های طبیعی ساده.....
۱۶	درمان‌های طبیعی ساده چیست؟.....
۱۷	ویژگی‌های درمان‌های طبیعی ساده.....
۱۷	بی‌نیازی از تخصص و دخالت در امور پزشکی.....
۱۷	بی‌عارضه یا کم‌عارضه بودن.....
۱۷	بی‌هزینه یا کم‌هزینه بودن.....
۱۸	قابلیت فهم و آموزش عمومی.....
۱۹	قابلیت استفاده‌ی عمومی و به‌کارگیری آسان در بیشتر مکان‌ها و زمان‌ها.....
۱۹	بررسی و توجه همزمان به جسم و روان فرد.....
۱۹	عدم وابستگی به شخص، گروه و مکتبی خاص.....
۲۱	مشکلات درمانی در جوامع پیشرفته‌ی دنیا.....
۲۱	عدم تشخیص صحیح.....
۲۱	عوارض جانبی داروها و جراحی‌ها.....
۲۱	هزینه‌ی بالای درمان.....
۲۲	عدم آگاهی و عدم دخالت نسبی بیمار در دوره‌ی درمان خود.....
۲۳	تأکید بیش از حد بر تأثیر وراثت و اعصاب.....
۲۵	عدم توجه کافی و همزمان به جسم و روان فرد.....
۲۵	حذف و سرکوبی علامت بیماری به‌جای درمان علت آن و بازگشت بیماری.....
۲۷	منظور از گرمی، سردی، تری و خشکی چیست؟.....

۱۰۰	استرس؛ هول و اضطراب
۱۰۱	اعتیاد
۱۰۳	ام اس (MS)
۱۰۴	صرع
۱۰۷	میگرن
۱۰۹	وسواس
۱۱۱	<b>بیماری‌های پوست و مو</b>
۱۱۱	آکنه و جوش؛ بزرگی منافذ
۱۱۳	آبله‌مرغان؛ زونا؛ زگیل؛ تب‌خال؛ کهیر و اگزما؛ پسوریازیس؛ خارش
۱۱۶	واریس
۱۱۸	برص (ویتیلیگو)
۱۲۰	ریزش مو؛ شوره‌ی سر
۱۲۲	موهای زائد
۱۲۴	<b>بیماری‌های زنان</b>
۱۲۴	آداب و مسائل زنان
۱۲۶	عفونت زنان
۱۲۸	قطع قاعدگی (آمنوره‌ی ثانویه)
۱۲۹	تومور؛ ضخامت دیواره‌ی رحم؛ پلی‌کیستیک؛ میوم یا فیبروم و...
۱۳۱	دردهای شدید قاعدگی
۱۳۳	خونریزی زیاد
۱۳۵	ویار و تهوع بارداری
۱۳۷	<b>بیماری‌های استخوان و مفاصل</b>
۱۴۱	<b>بیماری‌های عفونی و عفونت</b>
۱۴۱	اوریون؛ تب‌مالت؛ آنفولانزا؛ مخرمک؛ تب؛ آپاندیسیت و...
۱۴۴	<b>بیماری‌های هورمونی</b>
۱۴۴	تیروئید؛ پاراتیروئید؛ هیپوفیز؛ فوق‌کلیوی؛ بیضه‌ها؛ تخمدان‌ها و...

۴۱	<b>تفاوت زن و مرد</b>
۴۳	انسان چیست؟
۵۰	استرس چیست؟
۵۳	<b>بیماری و سلامتی</b>
۵۵	چه بخوریم؟
۵۷	روش تهیه‌ی شکلات کامل
۵۷	روش تهیه‌ی شیرهای گیاهی
۶۱	درباره‌ی غسل بیشتر بدانیم
۶۴	چگونه بخوریم؟
۶۷	چگونه حمام کنیم؟
۷۰	لاغر کردن و تناسب اندام
۷۷	ورزش، نرمش، ماساژ و تنفس عمیق
۸۰	درمانگر خود و دیگران باشیم
۸۳	<b>فصل دوم / بیماری‌ها</b>
۸۴	آلرژی‌ها
۸۴	آلرژی‌ها
۸۷	<b>بیماری‌های دستگاه گوارش</b>
۸۷	اسهال
۸۸	استفراغ
۹۰	بی‌اشتهایی
۹۱	انگل‌های روده؛ حصبه
۹۳	هموروئید
۹۴	یبوست
۹۶	ورم معده؛ نفخ روده؛ ترش کردن و برگشت اسید و سوزش معده
۹۸	<b>بیماری‌های مغز، اعصاب و روان</b>
۹۸	آلزایمر

۱۴۶	سرطان‌ها و بیماری‌های لاعلاج
۱۵۰	دیابت
۱۵۰	انواع دیابت
۱۵۲	بیماری‌های کبد
۱۵۲	هیپاتیت‌ها؛ سنگ کیسه‌صفر؛ سیروز کبدی؛ تومورهای کبدی و ...
۱۵۵	کم‌خونی (آنمی فقر آهن)
۱۵۸	بیماری‌های سیستم ایمنی
۱۵۸	انواع لوسمی؛ لوپوس؛ تالاسمی؛ سندرم بهجت؛ ایدز؛ آفت و ...
۱۶۲	بیماری‌های کلیه و مجاری ادراری
۱۶۲	نارسایی‌های حاد و مزمن کلیه، دفع پروتئین، سنگ کلیه، سوزش ادرار و ...
۱۶۴	فشارخون بالا
۱۶۶	بزرگ شدن غده‌ی پروستات
۱۶۸	بیماری‌های قلبی
۱۶۸	آریتمی قلبی، گرفتگی عروق کرونر قلبی، سکته‌ی قلبی پرولاپس قلبی و ...
۱۷۱	بیماری‌های چشم
۱۷۱	آب‌مروارید، آب‌سیاه، نزدیک‌بینی، دوربینی، آستیگماتیسم، شب‌کورگی و ...
۱۷۵	بیماری‌های لوزه‌ها، سینوس‌ها و دهان
۱۷۵	عفونت و ورم لوزه‌ها
۱۷۷	سینوزیت
۱۷۹	ناراحتی‌های دندان و لثه
۱۸۱	روش درمان عفونت یا تحلیل لثه
۱۸۳	صدمات و جراحات
۱۸۳	سوختگی
۱۸۳	کوفتگی و ضرب‌دیدگی
۱۸۴	خونریزی و گزیدگی

## پیشگفتار

هرگز آن بعدازظهر گرم تابستانی سال ۱۳۶۸ را فراموش نمی‌کنم. وقتی با دوست و همکلاسیم درباره‌ی ضعف بینایی مشغول صحبت بودم و می‌گفتم: «از اینکه همواره مجبورم از عینک استفاده کنم، بسیار ناراحتم»، او با شنیدن این سخن بی‌درنگ رفت و از کتابخانه پدرش، کتابی را برایم آورد تا شاید بتوانم در آن برای حل این مشکل جوابی بیابم.

شروع به ورق‌زدن آن کردم، از هر صفحه، جمله‌ای را اتفاقی می‌خواندم، پس از اندکی دریافتم که حجم چشمگیری از کتاب دربردارنده‌ی راهنمایی‌هایی عمومی برای پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامتی و همچنین راه‌هایی برای درمان به کمک تغذیه سالم و پاکسازی معده و نیز استفاده از داروهای گیاهی است. با آنکه چهارده ساله بودم ولی کشش و علاقه‌ی وافری به طبیعت، گیاهان، جانوران و به‌ویژه علم طب و روانشناسی داشتم؛ از این‌رو همواره درصدد بودم تا عطش دانستن را در وجود خود با مطالعه‌ی آثار علمی و پزشکی سیراب کنم.

اما آنچه تا آن روز آموخته بودم، غیر از اطلاعات کتاب‌های درسی تنها

از زبان مادر بزرگ‌هایم بود که بدون داشتن سواد مدرسه‌ای و کلاسیک از دانش تجربی در طب و درمان بهره‌مند بودند البته گه‌گاه نیز خودم مستقیماً با بررسی انواع گیاهان و جانوران و آزمایش‌های شیمیایی و فیزیکی کودکانه چیزهایی آموخته و تجربیاتی به‌دست آورده بودم؛ چون بیشتر اوقات فراغتم را در کنار نه‌های آب، دامنه‌ی کوه‌ها و یا بوته‌زارها در حال جست‌وجو بودم. در آن زمان، با دیدن آن کتاب متوجه شدم که برای درمان‌های طبیعی ساده و نیز دست یافتن به علم طبی که عموم مردم به آسانی آن را بفهمند، می‌توانم به منابع و کتاب‌هایی دسترسی پیدا کنم و آن‌چنان امیدوار و ذوق‌زده شده بودم که دلم نمی‌آمد آن را به صاحبش برگردانم و بیش از دو سال کتاب را به امانت نگه داشتم تا سرانجام نمونه‌ای از آن را یافته و خریداری کردم.

با آنکه آن کتاب از نظر متخصصان علم طب قدیم و جدید و حتی صاحب‌نظران گیاه‌درمانی بسیار ضعیف و غیرتخصصی به نگارش درآمده است؛ اما در آن روز، برای من دریچه‌ای بود برای ورود به دنیای گمشده‌ام و جرقه‌ای بود در انبار باروت دلم و چنان آتشی برافروخت که همواره با گرما و نورش مسیر رسالتم را طی خواهم کرد. گرچه بعدها به منابع، کلاس‌ها و دوره‌های متعددی دسترسی پیدا کردم و از هرچیز و هرکسی تا آنجا که می‌توانستم فراگرفتم؛ ولی ساده‌گویی، انسان‌دوستی و دلسوزی آن کتاب اول هنوز برایم شیرین و گواراست و امروز همان ویژگی‌ها برای من الگوست.

طی این سال‌ها هرگاه شاهد درد و رنج مردم و بعضاً مرگ عزیزان در اثر بیماری‌های مختلف بودم، دل‌شکسته شده و به این می‌اندیشیدم که

چرا علم پزشکی نمی‌تواند جوابگوی این مصائب باشد؟ و چرا توان تأمین سلامت جامعه توسط علم پزشکی امروز به هیچ وجه در حد قابل قبولی نیست؟ و آیا با وجود این همه ضعف در تشخیص و درمان، هزینه‌های بالا و نیز وجود عوارض جانبی آن، باز هم باید مردم به‌طور کلی حفظ سلامتی و درمان بیماری‌های خود را از جوامع پزشکی بخواهند و خود عهده‌دار هیچ چیز نباشند؟!

امروز پس از سال‌ها بررسی و تحقیق بر این باورم که علم طب واقعی بسیار ساده، قابل فهم و قابل اجراست. به‌طوری‌که اکثر مردم می‌توانند آن را به آسانی فرا گرفته، در زندگی خود به‌کار گیرند. از این‌رو، بر آن شدم تا خلاصه‌ای از آنچه را در این سال‌ها آموخته و به دیگران آموزش داده‌ام، به زبانی ساده و کاملاً الفبایی ارائه نمایم تا عموم مردم خود را عاجز از فهم مسائل طبی و درمان بیماری‌های خود ندانسته و حفظ سلامت جسم و روان را به دست خود گرفته و ابتدا بر خود تکیه کنند.

بدیهی است، که در بیان مطالب از خطا و اشتباه مبرا نبوده‌ام و همچنین بسیاری از مطالب می‌تواند کامل‌تر ارائه گردد. از این‌رو، با نهایت فروتنی دست کمک به‌سوی شما دوستان و صاحب‌نظران دراز کرده و درخواست یاری و مساعدت در راستای این خدمت‌رسانی عمومی را دارم.

سیامک علیان

Alian.siamak@gmail.com

تابستان ۱۳۹۲