

داروخانه خانگی

داروهای امتحان شده خانگی
برای درمان ناراحتی‌های روزمره

دکتر مانفرد پاولوف

ترجمه‌ی ملیندا اسکندری



روزنامه اطلاعات

Pahlow, Mannfried پالو، دکتر مانفريد، ۱۹۲۶ - م.
داروخانه خانگی: داروهای امتحان شده خانگی برای درمان ناراحتی های
روزمره / مانفريد پاولوف؛ ترجمه ملبندا اسکندري . - تهران: ققنوس،
۱۳۸۴.
ISBN 964-311-548-8
۲۴۰ ص.
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
Hausapotheke ... عنوان اصلی:
۱. گیاه درمانی ۲. گیاهان دارویی ۳. پزشکی سنتی الف. اسکندري، ملبندا،
۱۳۴۶ - مترجم. ب. عنوان.
پ ۹ گ / RM ۶۶۶ / ۶۱۵/۳۲۱
۱۳۸۴
کتابخانه ملی ایران
۲۸۹۸-۸۴ م

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Hausapotheke

Bewährte Hausmittel zur Behandlung von Alltagsbeschwerden

Apotheker M. Pahlow

Bechtermünz Verlag



انتشارات قوتوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

دکتر مانفرد پاولوف

داروخانه خانگی

ترجمه ملیندا اسکندری

چاپ پنجم

۸۰۰ نسخه

۱۳۹۶

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۷-۵۴۸-۳۱۱-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-311-548-7

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۱۸۰۰۰ تومان

فهرست

- در باره این کتاب ۱۱
۱. دانستی‌هایی در مورد مصرف داروها ۱۳
- محدودیت‌های خود درمانی ۱۴
- مصرف داروهای طبیعی ۱۴
- مصرف خوراکی ۱۵
- مصرف خارجی ۱۶
۲. سرماخوردگی ۱۹
- خوددرمانی سرماخوردگی ۲۰
- پیشگیری از سرماخوردگی ۲۰
- التهاب گلو و حلق ۲۵
- گرفتگی بینی، سینوزیت و التهابات حفره فکی ۲۹
- تب ۳۱
- برونشیت، سرفه ۳۳
- سرفه خشک ۳۳
۳. بیماری‌های معده و روده (دستگاه گوارشی) ۴۱
- خوددرمانی بیماری‌های معده و روده (دستگاه گوارش) ۴۲
- اشتها و هضم ۴۳
- تقویت عمومی معده ۴۳
- تسهیل هضم و تحریک اشتها ۴۴
- سوءهاضمه ۴۹
- سوءهاضمه پس از مصرف چربی‌ها ۵۰
- سوءهاضمه همراه با حالت تهوع و استفراغ ۵۱
- احساس سنگینی معده، نفخ، سسکه، سوزش سردل (ترش کردن) ۵۳
- اسهال ۵۶
- یبوست ۵۹

- ۱۰۲..... عفونت‌های حاد و مزمن مثانه.
- ۱۰۵..... پالایش مثانه و کلیه.
- ۱۰۶..... تقویت کلیه و مثانه.
- ۱۰۷..... سنگ‌های مثانه و کلیه.
۷. اختلالات خواب، عصبانیت و تحریک‌پذیری و
- ۱۱۱..... افسردگی.
- خوددرمانی اختلالات خواب، عصبانیت و
- ۱۱۲..... تحریک‌پذیری و افسردگی.
- ۱۱۲..... تمدد اعصاب و آمادگی برای خوابیدن.
- ۱۱۹..... افسردگی.
۸. بیماری‌های قلب و عروق
- ۱۲۳..... خود درمانی بیماری‌های قلبی و عروقی.
- ۱۲۴..... تقویت قلب.
- ۱۲۸..... فشار خون.
- ۱۲۸..... اختلالات عصبی قلب (درد قلبی).
- ۱۳۰..... درد قلبی.
- کمک‌های اولیه هنگام بروز غش
- ۱۳۱..... (بی‌هوشی).
۹. ناراحتی‌های قسمت سر
- ۱۳۳..... خود درمانی ناراحتی‌های قسمت سر.
- ۱۳۴..... سردرد.
- ۱۳۶..... دندان درد.
- ۱۳۷..... گوش درد.
- ۵۹..... پیوست حاد.
- ۶۰..... پیوست مزمن.
- ۶۲..... درد معده.
- ۶۲..... دردهای نامشخص معده.
- ۶۳..... دردهای عصبی معده.
- گاستریت (التهاب جدار مخاطی معده)،
- ۶۵..... زخم معده، زخم دوازدهه.
- ۶۸..... التهاب لوزالمعده.
- ۶۹..... یواسیر (هموروئید).
۴. بیماری‌های کبد و کیسه صفرا.
- ۷۱..... خود درمانی بیماری‌های کبد و کیسه صفرا.
- ۷۲..... ناراحتی‌های کبدی.
- ۷۳..... بیماری‌های کیسه صفرا.
- ۷۷..... کم‌کاری کیسه صفرا.
- ۷۷..... سنگ‌های کیسه صفرا، کولیت کیسه صفرا.
- ۸۰..... التهاب کیسه صفرا و مجاری صفراوی.
- ۸۳.....
۵. روماتیسم و نقرس، سیاتیک و کمردرد.
- ۸۵..... خوددرمانی روماتیسم و نقرس.
- ۸۶..... خود درمانی سیاتیک و کمردرد.
- ۸۷..... روماتیسم و نقرس.
- ۸۷..... سیاتیک و کمردرد.
- ۹۸.....
۶. بیماری‌های مثانه و کلیه.
- ۱۰۱..... خوددرمانی بیماری‌های مثانه و کلیه.
- ۱۰۲.....



بیماری‌ها
۹

۱۵۹..... شب ادراری

۱۶۰..... درد هنگام دفع ادرار

۱۶۱..... اسهال، انگل‌ها

۱۶۲..... مشکلات تحصیلی

۱۶۳..... آکنه

۱۱. بیماری‌های زنان

۱۶۵..... خوددرمانی بیماری‌های زنان

۱۶۶..... دیس منوره (درد قاعدگی)

۱۶۶..... کم خونی و فقر آهن

۱۶۹..... برفک (ترشحات سفید رنگ)

۱۶۹..... بیماری‌های التهابی لگن

۱۷۱..... مشکلات دوران یائسگی

۱۲. بیماری‌های دوران سالمندی

۱۷۷..... خوددرمانی بیماری‌های دوران سالمندی

۱۷۸..... تقویت عمومی

۱۷۸..... قلب در دوران سالمندی

۱۷۹..... آرتروز (آستئوآرتریت)

۱۸۰..... سرفه دوران سالمندی

۱۸۱..... بیماری‌های پروستات

۱۸۲..... بی‌خوابی در دوران سالمندی

۱۸۵..... بی‌اشتهایی در دوران سالمندی

۱۸۷..... کم‌نوشی (فقدان تشنگی)

۱۸۷..... اسهال

۱۸۷..... نفخ و دل پیچه

۱۳۹..... خونریزی بینی

۱۳۹..... تب یونجه، حساسیت به گرده گل‌ها

۱۰. بیماری‌های کودکان

۱۴۱..... خوددرمانی بیماری‌های کودکان

۱۴۲..... کولیت (قولنج) و نفخ در نوزادان و

کودکان

۱۴۲..... اسهال نوزادان و کودکان هنگام درآوردن

دندان‌ها

۱۴۴..... گرفتگی بینی نوزادان

۱۴۵..... درمان زخم و ادرار سوختگی نوزادان و

کودکان

۱۴۶..... کلاهیک نوزادی و آگزما در نوزادان و

کودکان

۱۴۶..... ضعف سیستم ایمنی

۱۴۷..... اختلالات خواب

۱۴۸..... سرماخوردگی

۱۴۸..... پیشگیری از سرماخوردگی

۱۴۸..... گلو درد

۱۴۹..... تب

۱۴۹..... زکام

۱۵۲..... سرفه

۱۵۳..... آسم

۱۵۶..... سرخک، اریون، آبله مرغان

۱۵۷..... دل درد

۱۵۷..... بی‌اشتهایی

۱۵۸.....

کرمک‌های اولیه برای درمان زخم‌های	۱۳. مشکلات پوستی	۱۸۹
سطحی.....	خوددرمانی مشکلات پوستی	۱۹۰
۲۰۰.....	آلودگی پوست، آکنه	۱۹۰
۲۰۴.....	پوست خسته.....	۱۹۱
۱۵. سوختگی، سوختگی با آب داغ، آفتاب	شکستگی و زخم پوستی.....	۱۹۲
سوختگی.....	پوست خشک.....	۱۹۳
۲۰۷.....	جوش‌های پوستی.....	۱۹۳
خود درمانی سوختگی، سوختگی با آب	زگیل و کک مک.....	۱۹۳
داغ و آفتاب سوختگی.....	پسوریازیس.....	۱۹۴
۲۰۸.....	زونا.....	۱۹۵
کرمک‌های اولیه برای سوختگی و سوختگی	قارچ‌های پوستی و قارچ پا.....	۱۹۶
با آب داغ.....	میخچه.....	۱۹۶
۲۰۸.....	کنه.....	۱۹۶
کرمک‌های اولیه برای آفتاب سوختگی.....	تعریق دست‌ها و پاها.....	۱۹۶
۲۰۸.....	سرمازدگی و یخ‌زدگی.....	۱۹۷
۱۶. دورهٔ معالجهٔ بهاره و پاییزه.....	زخم بستر.....	۱۹۷
۲۱۱.....		
دانشتنی‌هایی در بارهٔ دوره‌های معالجهٔ	۱۴. زخم‌های سطحی، دمل، آبسه.....	۱۹۹
بهاره و پاییزه.....	خوددرمانی زخم‌های سطحی، دمل و	
۲۱۲.....	آبسه.....	۲۰۰
۱۷. نمایه داروها.....		
۲۱۷.....		
۱۸. نمایه بیماری‌ها.....		
۲۳۵.....		

در باره این کتاب

بیماری‌ها، جراحات و کسالت‌ها را خود به کمک داروهای به دست آمده از باغ، مزرعه یا جنگل، با روش‌های ساده و عملی، درمان کنند. اغلب، مادر یا مادر بزرگ خانواده وظیفه پزشک یا داروساز خانواده را نیز برعهده داشت.

این تجارب سریعاً در انتقال از نسلی به نسل دیگر به ورطه فراموشی سپرده می‌شد، بنابراین، در طول زمان این گنج بزرگ گردآوری شد و با دقت تمام به رشته تحریر درآمد. کتاب دستنویس «دارو و پزشک» هر خانواده اغلب بخشی از جهیزیه نوجروسان بود.

به علت تأثیر بهتر و سریع‌تر داروهای شیمیایی و روش مصرف ساده‌تر و آسان‌تر آن‌ها، رفته‌رفته داروهای خانگی به فراموشی سپرده شدند.

امروزه می‌دانیم که داروهای مدرن نیز تأثیر محدودی دارند و علاوه بر این دارای عوارض ناخواسته‌ای نیز هستند، بنابراین مصرف داروهای طبیعی افزایش پیدا کرده است و

درمان‌های طبیعی از سال‌ها پیش برای من بسیار مهم بوده‌اند، در دوران کودکی مادر بزرگم به کمک داروهای خانگی زکام و سرفه، دل‌درد یا ضرب‌دیدگی زانویم را درمان می‌کرد. او همیشه راه حل مناسبی داشت. در آشپزخانه چیزی را، که می‌دانستم حتماً برایم مفید خواهد بود، به شکلی مرموزانه آماده می‌کرد. در حالی که چایی را که او آماده کرده بود می‌نوشیدیم، روی تخت من می‌نشست و گاهی هم چیزی برایم می‌خواند. اگر قرار بود بانداژ یا ضمادی دردم را کاهش دهد مادر بزرگم با مهربانی نوازشم می‌کرد و مرمومی بر زخم می‌گذاشت و همین حال را بهتر می‌ساخت.

داروهای خانگی، موارد مصرف و طرز تهیه آن‌ها از زمانی به ما رسیده که داروهای آماده‌انگشت‌شماری وجود داشت. بسیاری از مردم قدرت خرید داروهای گرانقیمت یا پرداخت حق‌الزحمه پزشکان را نداشتند و راه‌ها و جاده‌ها دور و ناهموار بودند. از این رو مردم ناچار بودند

تجارب استفاده از داروهای خانگی قدیمی هرچه بیش تر رواج می‌یابد. من این جمله را بارها در داروخانه‌ام شنیده‌ام: «هیچ دارویی به درستی مرا درمان نمی‌کند ولی با داروهای خانگی مادربزرگم ناراحتی‌های من ناپدید می‌شوند.» شاید ایراد بگیرند که تأثیرات تشریح شده در مورد داروهای خانگی چیزی جز تصور و تخیل نیست، اما تحقیقات نوین پزشکی نشان داده است که بسیاری از داروهای طبیعی قدیمی، که از لحاظ علمی مورد آزمایش قرار گرفته‌اند، دارای تأثیر سریع و عجیبی هستند.

در طول سالیان متمادی بسیاری از مردم منشأ و طرز تفکرهای مختلفی از داروهای طبیعی برایم نقل کرده‌اند، داروهایی که از دیرباز در خانواده آن‌ها با موفقیت کامل مورد استفاده قرار گرفته است.

بنابراین، نه تنها تجارب زیادی در مورد داروهای طبیعی کسب کردم بلکه متوجه شدم که هر فردی نظریه مشخصی در مورد داروهای طبیعی دارد.

در این کتاب راهنما از گردآوری‌های چندین ساله خود داروهایی را انتخاب نمودم که مصرف آن را در خوددرمانی بیماری‌ها می‌توان پیشنهاد نمود. در هر فصل از کتاب از سرماخوردگی تا بیماری‌های معده و روده و از بیماری‌های کودکان تا بیماری‌های دوران سالمندی هر بار ابتدا ارتباطاتی را که باید بشناسید توضیح داده‌ام، سپس داروهایی را برای درمان هر ناراحتی معین با طرز تهیه و نحوه مصرف آن ارائه نموده‌ام. خواهشمندم قبل از خوددرمانی توضیحات را به دقت بخوانید.

در نمایه داروهای طبیعی تمام داروهای توصیه شده در این کتاب را به صورت فهرست الفبایی خواهید یافت. بیماری‌هایی که به کمک آن دارو می‌توان درمان کرد در زیر هر عنوان آورده شده است. نمایه بیماری‌ها که فصل پایانی کتاب است دسترسی سریع به فصل مربوطه را امکان‌پذیر می‌سازد.

مانفرد پاولف