

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای درمان طبیعی بیماری با غذا

میگرن

حیدر احمدی زارع

www.ketab.ir



۶۶۹۶۳۰۶۵

۰۹۱۲ ۳۳۹-۳۸۸

راهنمای درمان طبیعی بیماری با غذا - میگرن

مؤلف:	حیدر احمدی زارع
ناشر:	یاران علوی
چاپ اول:	تابستان ۱۳۹۰
حروفچینی:	فرنود افضالی
نمونه خوان:	یلدا عزیزی موسوی
ویراستار:	سارا خجسته کیاکلا
طراح جلد:	ایلیا
مدیر فنی و تولید:	سید علیرضا عزیزی موسوی
لیتوگرافی:	پانیز
چاپ:	صحبیه
تیراژ:	۳۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۹۶۳-۸۵۸۳-۲۹-۸

WWW.yaranealavi.com

Email: Rasa_kord@yahoo.com

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

سرشناسه: احمدی زارع، حیدر، ۱۳۳۱ -

عنوان و نام کتاب: راهنمای درمان طبیعی بیماری با غذا -

میگرن / حیدر - احمدی زارع،

مشخصات نشر: تهران: یاران علوی، ۱۳۹۰

مشخصات ناشری: ۱۱۲ ص. - جدول

شابک: ۳۰۰۰ ریال: ۲۹-۸-۸۵۸۳-۹۶۳-۹۷۸ ISBN:

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

یادداشت: واژنامه

موضوع: میگرن

موضوع: میگرن - رژیم درمانی

رده بندی آکراف: ۶۳۰ ر ۲ / RC۳۹۷

رده بندی دیویر: ۶۱۶/۸۵۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۶۹۷۹۶

تاریخ درخواست: ۱۳۹۰/۶/۱۵

تاریخ پاسخگویی: ۱۳۹۰/۶/۱۹

کد پیگیری: ۲۴۶۹۷۱۲

مراکز فروش:

تهران:

خیابان انقلاب خ. ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۶ طبقه دوم.

واحد ۶ تلفن: ۶۶۴۷۷۵۱۹

خیابان انقلاب، خ. فخر رازی، نیش خیابان نظری،

فروشگاه ترسیم تلفن: ۶۶۴۶۶۶۹۹

م.رسالت، بین سرسبز و دره دشت، پ. ۵۲۰ مجتمع ریحانه،

کتابفروشی ریحان

تلفن: ۷۷۸۹۷۷۷۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ * أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا * ثُمَّ شَقَقْنَا
الْأَرْضَ شَقًّا * فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا * وَعَيْنًا وَقَضْبًا * وَزَيْتُونًا
وَنَخْلًا * وَحَدَاقَ غُلْبًا * وَفَاكِهَةً وَأَبًّا * مَتَاعًا لَكُمْ وَ
لِإِنْعَامِكُمْ

پس انسان باید به غذای خود بنگرد. این ما بودیم
که آب را به کیفیتی که انسان‌ها خبر ندارند از
آسمان فرستادیم. و سپس زمین را باز به کیفیتی نا
گفتی و به وسیله دانه‌ها شکافتیم. و در آن دانه‌ها
رویاندیم و انگور و سبزیجاتی و زیتون و نخلی. و
باغ‌هایی پر درخت سر به کرده‌ای و میوه و چراگاه.
تا وسیله زندگی شما و حیوانات شما باشد.

برای پی بردن به طرز فکر دیروز خود،

بنگر به چگونگی احوال جسمانی امروز خود

برای ردیابی از احوال جسمانی فردای خود،

نظری کن به طرز فکر روحیه امروز خود

حضرت النعل هندی

سلامتی اموی طبیعی است. یکی از
امکانات مثبتی که حق هر انسان است به
شرط آنکه با اصول عاقلانه زندگی کند اگر
انسان قوانین طبیعت را رعایت کند، به
طور مسلم با «عقلی سالم در بدن سالم»
خواهد زیست.

هتل از Hygieia منظر سلامتی منظر طبیعت

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار ناشر.....
۹.....	سخنی با شما.....
۱۰.....	یک مثال از فریاد بدن.....
۱۳.....	میگرن چیست؟.....
۱۵.....	○ میگرن کلاسیک.....
۱۵.....	○ میگرن غیر کلاسیک.....
۱۷.....	عللی که می‌توانند تولید کننده سردرد باشند.....
۱۸.....	شکل‌های بالینی و نکته‌های مهم در مورد حملات میگرن.....
۲۰.....	استرس عامل فقدان نیرو و محرک اصلی میگرن.....
۲۰.....	اثرات شیمیایی و فیزیولوژیکی استرس و وارد شدن صدمات روحی بر بدن به چه صورت می‌باشد؟.....
۲۴.....	منابع مغزی ذیل می‌تواند در افزایش آرامش عصبی و کاهش استرس مؤثر باشد.....
۲۵.....	میگرن قاعدگی.....
۲۷.....	غذاهایی که تنظیم کننده هورمون‌ها هستند.....
۲۸.....	رابطه میگرن و انرژی.....
۲۹.....	غذا، انرژی، میگرن.....
۳۲.....	کمی قند در خون (هیپوگلیسمیا) تولید میگرن می‌کند.....
۳۳.....	تاریخچه قند و شکر و رابطه آن با بیماری میگرن.....
۳۶.....	رابطه قند و سر درد میگرنی.....
۴۰.....	انسولین به چهار روش این تعادل را برقرار می‌سازد:.....
۴۷.....	چهار اصل را برای درمان و حملات میگرن رعایت کنید.....
۵۵.....	تأثیر داروهای میگرن و مسکن‌ها بر کسب قند.....
۵۸.....	در استفاده از داروها دقت کنید.....
۵۹.....	تأثیر الکل بر حملات میگرن.....
۶۰.....	تأثیر کافئین بر شدت حملات میگرن.....
۶۳.....	تأثیر روزه داری و میگرن.....
۶۴.....	توارث و میگرن.....

۶۵	انواع نان، نان سوخاری بدون شیرینی و ماکارونی
۶۶	غلات
۶۸	میوه و آب میوه
۶۹	مواد غذایی حاوی مواد شیمیایی و محرک میگرن
۶۹	از آمین‌ها پرهیز کنید
۷۰	سردرد ناشی از MSG
۷۲	نیتريت‌ها
۷۲	در کل
۷۳	بیماران میگرنی و اسپارتام
۷۷	آمین‌ها
۷۷	سولفیت‌ها
۷۹	سروتونین
۷۹	اطلاعاتی در مورد عملکرد سروتونین
۷۹	آشنایی با منیزیم
۸۰	ارتباط کمبود منیزیم و میگرن
۸۶	تأثیر ماده معدنی مس برای کاهش سردرد میگرن
۸۷	ملائونین
۸۸	نقش ماهی و روغن ماهی در کنترل سردرد میگرن
۸۹	درمان میگرن با زنجبیل
۹۷	دم نوش‌های شفابخش برای درمان میگرن
۱۰۱	برای کاهش سردرد میگرن منابع مغذی زیر مؤثر است حتماً امتحان کنید
۱۰۱	آب درمانی
۱۰۲	روش فعال نمودن ضد درد و مسکن برای درمان میگرن
۱۰۲	فنیل‌الانین
۱۰۷	منابع و مآخذ

پیشگفتار ناشر

چند وقتی بود که مرتب تماس می‌گرفتین و می‌گفتین: کتاب جدید از آقای زارع چی دارین؟ آره حدود یک سال و پنج - شش ماه بود که کتابی از ایشون چاپ نکرده بودیم. هفته‌ای حداقل ده دوازده نفر تماس داشتن و ما هم طبق وظیفه به ایشون انتقال می‌دادیم. تا این‌که یه روز دیدیم توی دفتر انتشارات ایشون سه جلد کتاب روی میز گذاشتن و گفتن این هم کتاب‌های جدید.... او می‌گفت برای هر کدام از کتابا حداقل پنج سال تحقیق کرده، تطبیق داده و مقایسه کرده که خدایی نکرده یه موقعی چیزی اشتباه نشده و مدیون کسی نشده ...

آره، اون خیلی صادقانه صحبت می‌کرد و حرفاش به قلب نشست؛ مشتاقتر شدم که ببینم امروز چه خبر...!!!

داشتم کتاب می‌گرنشون رو ورق می‌زدم، کتابی که توی نمایشگاه‌ها راه و چاهای این نویسنده رو راجع به سردرد و میگرن از من می‌خواستن. چون خدایش کتاب‌های دیگشون روی بحث غذا حرف نداره. نه، نمی‌خوام تعریف کنم و یا این‌که بخوام علو کنم؛ با کسی هم تعارف ندارم و از کسی هم نمی‌ترسم. همین کتاب «درمان صرع و تشنج با غذا»، یکی از کتاباییه که آقای ۴۰ ساله تماس گرفت. یکی از تماسها راجع به این کتاب. و گفت: من این بیماریمو با راهنمایی‌های این کتاب تا حدود خیلی زیادی مهار کردم و از وضعیت جسمیش خیلی راضی بود و خیلی دعا کرد و از نویسنده هم خیلی تشکر....

یا کتاب «درمان کم خونی با غذا» شون یه کتابه و کلی بیمار درمان شده طی دو و نهایتاً سه ماه.

توی سری کتابهای غذایی ایشان، شرط لازم و کافی برای درمان، رعایت کردن موبه مو؛ خوردن و نخوردن. هر کسی که رعایت کنه، خدایش خوب می بره...

میگرم یکی از همین بیماری‌هاست که طی دو تا سه ماه می تونه خوب بشه و آدم خیالش از بابت بیماریش راحت بشه. آره، توی این کتاب به همه چیز اشاره کرده. به نظر من توی این کتاب، قدرت خدا رو بالاتر از همه چیز معرفی کرده. توی این کتابه آورده شده که علم بشر هنوز ناقصه. در خیلی جاها منفعت طلب و قدرت خدا که تمام نعمتشو برای سلامتی بشر مهیا کرده، از تمام علوم خیلی خیلی بالاتر و عظیم تره. اگه به هر دارویی شک داریم، به قدرت خدا که دیگه شک نداریم! تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی رو توی غذاها و طبیعت سر جای خودشون مرتب و منظم گذاشته که ما استفاده کنیم. ما هم که می‌ایم از چیزایی که بشر ساخته (قند، شکر، نوشابه، سوسیس و...) خیلی استفاده می‌کنیم و برای چیزایی که خدا مهیا کرده (میوه و آجیل، ماهی و سبزی، عسل و زیتون و...) ناز می‌کنیم. پس به جورایی حقمو که همش مریض بشیم... نه!!!

بیاین به بار دیگه رو به آسمان کنیم و با عنک طبیعت بین به خدای عزیزمون برای عظمت آسمونا و زمیناش شکر بگیریم. بیاین به بار دیگه کمبودهای طبیعت وجودمون رو با طبیعت خدا (ویتامین‌ها و مواد معدنی) تکمیل کنیم و بیماری‌ها و دردها رو از وجودمون بیرون کنیم. به امید اون روزی که همه بیمارها رو توی رخت سلامتی بشیم. انشاءالله



تابستان ۱۳۹۰

سخنی با شما

زمانی که فشار، مشکلات، و تغییرات زندگی سبب پریشانی خاطر می‌شوند، بدن انسان واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهد. برخی سوء هاضمه پیدا می‌کنند، در حالی که قلب برخی ضربان و تپش پیدا می‌کند. اضطراب و فشار روانی می‌تواند موجب تهوع و استفراغ، اسهال، یبوست، سردردهای مزمن تنشی و میگرن، پشت درد، و دردهای شکمی گردند، تنها مقداری از واکنش‌ها ذکر می‌شوند.

«آنچه ما می‌خوریم، می‌تواند موجب این علائم پریشان کننده شود.»

شگفت‌آور نیست که افراد در نتیجه اضطراب، اسهال پیدا می‌کنند. در حقیقت، این نتیجه طبیعی و منطقی زیاد خوردن است. اسهال روشی است که بدن برای پاک کردن روده‌ها جهت به حداقل رسانیدن فعالیت آن‌ها به کار می‌گیرد.

زمانی که واکنش فشار پدیدار می‌شود، افعال خاص لز بدن در حالی که برخی دیگر سریع می‌شوند، کند می‌شوند.

توزیع مجدد خون از ناحیه مویرگ‌های روده‌ها به طرف عضلات، صورت می‌گیرد تا عمل به وقوع بپیوندد. در نتیجه پاک شدن روده‌ها به دستگاه‌های دیگر فرصت داده می‌شود که کارشان به نحو احسن انجام پذیرد.

بدن انسان روش‌های آشکاری برای نشان دادن مشکلات غذایی و عادات نادرست رژیم‌های غذایی دارد، مانند: سوء هاضمه، تهوع، اسهال، یبوست، دردهای معده، نفخ، سردردهای ممتد و مزمن، بی‌خوابی و... که علائم آشفته‌گی بدن می‌باشد.

این علائم ممکن است عدم کفایت غذایی، عادت مغرب رژیم‌های غذایی، تپاهی مضوی، یا یک جریان فعال بیماری مانند میگرن را

به این نشانه‌ها گوش فرا دهید و از آن‌ها غافل نشوید، آن‌ها عقل بدن شما می‌باشند. پیش از آن‌که به سادگی ناراحتی را تسکین دهید، آن‌را مشاهده کنید و از آن چیز یاد بگیرید. تنها در جستجوی تسکین برآمدن و به هیچ کار دیگری دست نزدن کوتاه‌بینی است.

یک مثال از فریاد بدن

افرادی که فشار خون دارند معمولاً مقدار زیادی نمک می‌خورند و در نسبت سدیم و پتاسیم خونی‌شان عدم تعادل وجود دارد. موازنه الکترولیت این افراد و قدرت بدن آن‌ها برای رساندن نشانه‌های الکتریکی بی‌نظم است. اشتیاق زیاد برای خوردن نمک در حقیقت نشانه آن است که بدن‌هایشان عادت به سطح بالای نمک دارد.

در مورد شیرینی هم همین موضوع صادق است. زیاد شکر خوردن، نشانه کمبود قند در خون است. در کمبود قند خون، بدن در ابقای سطح ثابتی از قند در خون با مشکل مواجه است. تغییرات و نوسانات زیادی در سطح انرژی وجود دارد. زمانی که سطح انرژی پایین می‌آید، شخص کسالت، ضعف، گیجی، خستگی، عصبی، گسیختگی در افکار، توهم، عدم تمرکز، شک، دودلی، وسواس، هذیان، سردردهای مزمن و... را احساس می‌کند.

هنگامی که قند خون به مقدار وحشتناکی کاهش پیدا می‌کند، شخص شروع به نشان دادن میلی فراوان به خوردن قند و مشتقات تولید شده آن می‌نماید تا به نوعی اُفت آن‌را در خون جبران کند و کالری بسیار زیادی مصرف می‌گردد. این مسئله نشانه آن است که سیستم متابولیسم شما نادرست است، یا بعضی دستگاه‌های عضوی شما مانند: پانکراس - که انسولین برای جذب مواد قندی ترشح می‌کند - به درستی

کار نمی‌کند و نشان از آن دارد که شما بیمار هستید. یکی از این بیماری‌ها می‌گرن می‌باشد. یعنی در این وضعیت، می‌گرن تحریک و درد شروع خواهد شد.

ممکن است سردرد و می‌گرن شما، نشان از یک حساسیت غذایی باشد. افرادی که حساسیت دارند اغلب به همان غذاهایی که در مقابل آن‌ها حساسیت دارند، شدیداً علاقه‌مند می‌باشند. اگر شخص نسبت به غذایی حساسیت داشته باشد، بدن در مقابل آن غذا به مانند یک سم واکنش نشان می‌دهد. دفاع بدن بسیج می‌شود و پادزهرهایی تشکیل می‌شوند تا به مهاجمین حمله کنند. این واکنش، واکنش حساسیت. یک واکنش فشار می‌باشد که در بیماران دارای می‌گرن می‌تواند متناوباً تکرار شود.

گروه‌های دیگر، این واکنش‌های حساسیتی را به شکل ورم‌های کوچک روی پوست، ترشح و آبریزش چشم، آبریزش از بینی، داغ شدن‌های ناگهانی پس از غذا، اختلاط گلو و ریه‌ها، نوسان‌های شکمی و نوسان‌های انرژی ظاهر می‌شوند.

پس گام درست جهت درمان بیماری، تجدید نظر در

عادات غذا خوردن شما می‌باشد نه آن‌که برای درمان

بیماری خود پیوسته به دنبال دارو باشید.

در این کتاب، برای درمان بیماری می‌گرن راهنمایی‌های بسیار مهم در خصوص آن‌چه باید بخورید و یا این‌که نباید خورده شود، کاملاً توضیح داده شده است. برای درمان این بیماری، شاید اولین انگیزه ناگهانی شما تمایل به خوردن دارو باشد. اما این غلط است، زیرا در درون شما یک حالت ناراحتی به وجود آمده است ولی از آن، چیزی نیاموخته‌اید. آیا شما همیشه می‌خواهید در مقابل واکنش و تحریک بیماری خود دارو مصرف کنید؟

غافل از آن‌که استفاده از منابع غذایی ضد مغزی و آلوده به سموم شیمیایی و... سست کننده سلسله اعصاب مرکزی‌اند. محرک‌ها و سست کننده‌ها موجب تنش زاید در بیوشیمی بدن شما می‌شوند.

ماقلانته آن است که جهت درمان بیماری خود، به غذا نیکه
پنگیرد. مطمئن باشید که راه درستی را در پیش گرفته‌اید. استفاده از
غذای مناسب برای درمان بیماری یکی از تدبیر ویژه در دنیای
امروز محسوب می‌شود.

یعنی آن چه می‌خورید و این که چگونه می‌خورید مقاومت جسم
شما را در مقابل بیماری نشان می‌دهد. پس تصمیم بگیرید بدون
درد زندگی کنید. به خاطر داشته باشید چاره درمان بیماری شما
مصرف دلوور نمی‌باشد. توصیه‌های این کتاب را جدی بگیرید.

والسلام

حیدر احمدی زارع

تایستان ۱۳۹۰