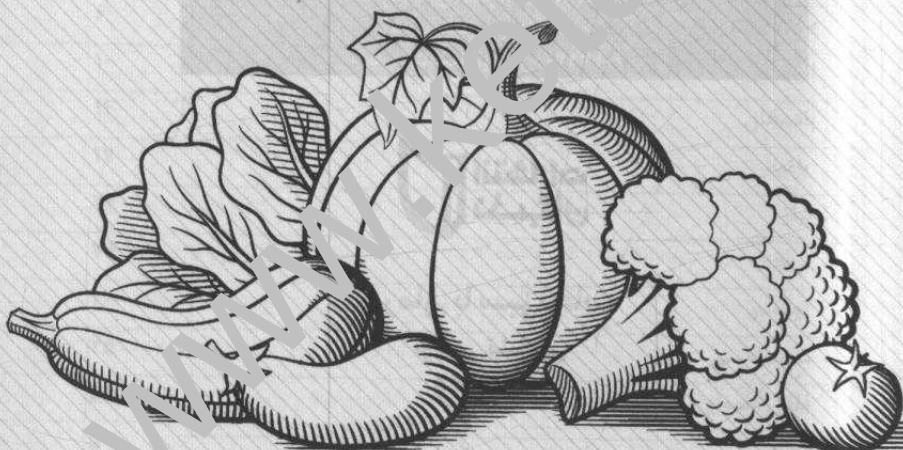


۲۰۱۳۱۵۲

درمان با سبزیجات

نرگس تشکری



سرشناسه: تشکری، نرگس، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور: درمان با سبزیجات / نرگس تشکری.

مشخصات نشر: تهران: نخبگان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۶۲۲-۶۲۲۱۴۶-۷-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: سبزی‌ها - خواص درمانی

موضوع: Vegetables -- Therapeutic use

موضوع: بیماری‌ها -- درمان جایگزین

موضوع: Diseases -- Alternative treatment

رده‌بندی کنگره: RM۲۳۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲۱

شابک کتابشناسی ملی: ۶۰۴۳۹۳۰

انتشارات
نخبگان

درمان با سبزیجات

نرگس تشکری

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۹

نوبت چاپ: اول

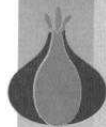
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۶۲۲-۶۲۲۱۴۶-۷-۹۷۸

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۶	سبزیجات شبیه به اندام‌های بدن
۱۰	اسفناج
۱۴	بادمجان
۱۷	بامیه
۲۴	پیاز
۳۶	تربچه
۴۰	چغندر
۴۵	سیب‌زمینی
۵۳	فلفل دلمه‌ای
۵۷	قارچ
۶۴	کدو
۶۷	کرفس
۷۰	لوبیاسبز
۷۳	هویج
۸۰	منابع



مقدمه

نعمت‌های زیادی مانند خاک، رودها و جویبارها، دریاها، کوه‌ها، جنگل‌ها و ... در طبیعت برای ما به ودیعه نهاده شده‌اند که توجه دقیق به آنها ما را متوجه این نکته می‌کند که در هر یک از آنها انرژی و پتانسیل زیادی برای بقا و ادامه حیات ما وجود دارد. در صورت شناخت کامل و اشراف به خواص آنها می‌توانیم از یک زندگی سالم و پر از آرامش جسمی و روحی برخوردار شویم.

سال‌هاست که دانشمندان زیادی وقت خود را صرف تحقیق و مطالعه پیرامون این نعمت‌های خدادادی نموده‌اند و حاصل تحقیقات ارزشمند خود را در قالب کتاب‌های گوناگون در زمینه‌های ماسه‌درمانی، گیاه‌درمانی، آب‌درمانی، انرژی‌درمانی، سنگ‌درمانی و ... با درمانی و سایر رشته‌های طب مکمل در اختیار ما قرار داده‌اند. دردی را طبیعت خود ندارد که درمانی برای آن نباشد. در این راستا فقط نیازمند شناخت و استفاده درست از پیرامون خود هستیم تا با استفاده درست و به جا از این نعمت‌ها بتوانیم بدن را از آسیب‌رساندن به این نعمت‌های ارزشمند، از آنها برای ادامه حیات و حفظ تن و جان استفاده کنیم.

یکی از این موهبت‌ها، سبزیجات هستند که دارای خواص بی‌شمارند و می‌توانند بسیاری از نیازهای بدن و ادامه حیات ما را تأمین و تضمین کنند. از خواص سبزیجات مختلف می‌توان به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از سرطان‌ها اشاره کرد. سبزی‌ها دارای انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی هستند که برای سلامت ما بسیار مفید و ضروری‌اند.

به طور کلی سبزیجات نارنجی‌رنگ مانند هویج و ... در حلهای دارای بتاکاروتن هستند که از بدن در مقابل انواع سرطان محافظت می‌کنند. سبزیجات برگ سبز مانند کرفس، اسفناج، بروکلی و جعفری دارای کاروتنوئیدها،

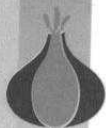
سپونین‌ها^۱، لوتئین^۲ و فلاونوئیدها^۳ هستند که فیبر، فولات (فولیک اسید- ویتامین B9) و بتاکاروتن^۴ مورد نیاز بدن را فراهم کرده و به درمان بیماری‌ها کمک می‌کنند. سبزیجات قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی، هندوانه و کلم بنفش دارای فیتوکمیکال‌ها^۵ هستند که می‌توانند از پوست بدن در برابر اشعه خورشید محافظت کنند و باعث بهبود کارکرد غده پروستات شوند.

مصرف تمام میوه‌ها و سبزیجات برای سلامت بدن ضروری هستند. بعضی از آنها از برخی دیگر مفیدتر به نظر می‌رسند ولی بعضی از ارگان‌های حیاتی بدن نیاز به ویتامین‌های خاص، پروتئین و مواد معدنی دارند که تنها نوع مشخصی از مواد غذایی خاص آنها را دارند. جالب است بدانید که بین شکل میوه و سبزیجات با اندام‌هایی که آنها را درمان می‌کنند، ارتباط وجود دارد.

طبق بررسی‌هایی منشأ بدن، مواد غذایی شبیه به اعضای بدن، به هر عضو بدن انسان که شبیه هستند، برای همان عضو نیز مفیدند و همه مواد مورد نیاز آن را تأمین می‌کنند. به عنوان مثال گردو بسیار شبیه مغز است و موجب بهبود و تقویت فعالیت‌های مغزی می‌شود. اووکادو مانند جنین انسان از مرحله شکوفه

۱. ماده گلیکوزیدی که از گیاهان مختلف به دست آمد و در اثر حرکت دادن آن با آب کف تولید می‌کند.
۲. آنتی‌اکسیدان برخی از مواد غذایی مانند سبزیجات به‌دلیل تیره‌رنگ از جمله کلم برگ و کاهو با برگ‌های سبز تیره که در زرده تخم‌مرغ به‌دلیل نیز یافت می‌شود. این ماده مفید علاوه بر مقابله با بیماری‌های مهلکی از جمله سرطان تنگی عروق، به پیشگیری از بیماری‌های چشمی و پوستی نیز کمک می‌کند. لوتئین به عنوان یک آنتی‌اکسیدان از آسیب رساندن رادیکال‌های آزاد به سلول‌های محافظت می‌کند.
۳. واژه فلاونوئید به مفهوم وسیع تمام رنگدانه‌های گیاهی را در بر می‌گیرد به‌عنوان یک کلمه لاتین فلاووس به معنای زرد گرفته شده است.

۴. رنگدانه زرد و نارنجی که در سبزیجاتی مانند هویج و کدو حلواپی یافت می‌شود.
۵. برگرفته از واژه phyto به معنای «گیاه» در زبان یونانی؛ ترکیباتی شیمیایی هستند که به‌طور طبیعی در گیاهان به وجود می‌آیند و معمولاً اشاره به ترکیباتی دارند که بیشتر اثرات پزشکی دارند تا تغذیه‌ای. بعضی از این مواد عامل پدید آمدن رنگ و دیگر ویژگی‌های ارگانولپتیک، همانند رنگ تند بعضی میوه‌ها یا بوی سیر هستند. فیتوکمیکال‌هایی چون کاروتنوئیدها یا زردینه‌ها از اهمیت زیستی بالایی برخوردارند، گرچه ممکن است ارزش غذایی بالایی نداشته باشند. شمار فیتوکمیکال‌ها در طبیعت ممکن است بیشتر از ۴۰۰۰ نوع مختلف باشد. این مواد شامل ترکیبات پیچیده شیمیایی هستند که در اندام‌های مختلف گیاهان دارویی تولید و ذخیره می‌شوند و معمولاً به عنوان مواد اولیه داروسازی مورد استفاده قرار می‌گیرند.





زدن تا میوه شدن به ۹ ماه زمان نیاز دارد و برای سلامت رحم و رشد جنین مفید است.

سبزیجات شبیه به اندام‌های بدن

شبهاتی که برخی از سبزیجات به ارگان‌های بدن دارند، دانشمندان را به این فکر واداشته است که ممکن است برای همان ارگان نیز مفید باشند. از این رو بعد از تحقیقات فراوان، دانشمندان به این نتیجه دست یافته‌اند که رابطه عجیب و معناداری بین این گیاهان و اندام‌ها وجود دارد و آنها برای همان اندامی که به آن شباهت دارند، بسیار مفید هستند، مثلاً آووکادو شبیه رحم، انار شبیه به سیستم گردش خون، جینسینگ شبیه بدن انسان، زنجبیل شبیه معده، زیتون شبیه تخمدان، سبزی‌مینا شیرین شبیه پانکراس (لوزالمعده)، قارچ شبیه گوش، گردو شبیه مغز، گزنه تروت شبیه سینه، گوجه فرنگی شبیه قلب و هویج شبیه چشم است.

آووکادو: بسیار شبیه رحم و گران است. این میوه از زمان شکوفه زدن تا وقتی که هسته درون آن تشکیل شود و به شکل کاملاً رسیده درآید، مانند زمان رشد جنین در شکم مادر، ۹ ماه زمان نیاز دارد. از این رو این میوه در سلامت رحم تأثیرگذار است. تحقیقات جدید حاکی از آن است که اگر زنان در هفته یک آووکادو مصرف کنند، ورم‌های بدنشان تنظیم می‌شود. همچنین این میوه از سرطان دهانه رحم، و در خانم‌های باردار از تولد زودرس جنین جلوگیری می‌کند.

انار: انار کلسترول و فشارخون را کاهش می‌دهد و موجب از بین رفتن سدادهای قلبی می‌شود.

انگور: شبیه کیسه‌های هوایی ریه (آلوتل) است که اجازه می‌دهد اکسیژن از ریه‌ها عبور کرده و وارد خون شود. رژیم غذایی سرشار از انگور تازه، در کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه و آمفیوزم (بیماری مزمن ریوی) تأثیر

بسزایی دارد. همچنین دانه (هسته)های انگور حاوی ماده شیمیایی هستند که شدت آسم‌های آلرژیک را کاهش می‌دهند. به علاوه جبه‌های انگور شبیه سلول‌های خونی هستند و تحقیقات نشان داده که انگور برای حیات قلب نیز بسیار مفید است.

پیاز: پیاز برش خورده شبیه سلول‌های بدن است. تحقیقات حاکی از آن هستند که پیاز، مواد زائد را از سلول‌های بدن خارج می‌کند. به عنوان مثال اشکی که پیاز چشم‌ها جاری می‌کند موجب شستن لایه اپیتلیال^۱ چشم و محافظت از آن می‌شود. علاوه بر این پیاز از رشد تومورهای روده جلوگیری می‌کند. **زنجبیل:** زنجبیل ظاهرش تا حدودی شبیه به معده است و به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. هضم و جذب غذاها بیش از ۵ هزار سال است که برای آرامش معده و درمان تهوع و بیماری‌های حرکتی از این ماده غذایی استفاده می‌کنند. **سیب‌زمینی:** سیب‌زمینی شیرین شبیه لوزالمعده است و مصرف این ماده می‌تواند شاخص قند خون بیماران دیابتی را متعادل کند. همچنین حاوی بتاکاروتن است که یک آنتی‌اکسیدان قوی بوده و از تمام بافت‌های بدن، از جمله پانکراس (لوزالمعده) محافظت و از آسیب‌های مرتبط با سرطان پیری جلوگیری می‌کند.

قارچ: چنانچه قارچ را از وسط برش بزنید آن را درست شبیه به گوش انسان خواهید یافت. قارچ موجب بهبود شنوایی گوش شده و با ویتامین D، به تقویت استخوان‌ها به خصوص ۳ استخوان کوچک گوش که اتصال صدا به مغز را به عهده دارند کمک زیادی می‌کند.

کرفس و ریواس: بسیار شبیه به ساختار استخوان بدن انسان هستند. این

۱. در زبان یونانی، اپی، به معنای روی یا بالای و تلی به معنای بافت است. اپیتلیال، بافتی است که از سلول‌های چندضلعی اجتماع‌یافته‌ای تشکیل شده است که پوشش سلولی سطوح خارجی و داخلی بدن از جمله پوست، دیواره رگ‌ها و حفره‌های کوچک را می‌پوشاند. بسیاری از غدد نیز از بافت پوششی تشکیل شده‌اند. این بافت در بالای بافت همبند قرار گرفته است و این دولایه توسط غشای پایه از هم جدا می‌شوند. بافت‌های پوششی دارای رگ‌های خونی در اطراف خود نیستند و بنابراین از طریق نفوذ غذا از بافت‌های زیرین همبند، تغذیه می‌کنند.

