

راز یکصد سال سلامت زیستن بدون دارو

تالیف و گردآوری:
دکتر بهار عصار



انتشارات دین نیا

سرشناسه : عصار، جلال

عنوان و نام پدیدآور: راز یکصدسال سلامت زیستن بدون دارو/ تالیف و گردآوری جلال عصار.

مشخصات نشر : تهران : نشر ذهن زیبا، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری : ۲۱۶ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۴۴۶-۲-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

وضعیت: در دسترس - تأثیر تغذیه، سلامتی

رده بندی دهکده: ۱۳۹۳/ع۶۷۵/۷۷۷ RA

رده بندی دهکده: ۶۱۱.۴

شماره کتابشناسی: ۳۴۵۳

نام کتاب: راز یکصدسال سلامت زیستن بدون دارو

تالیف: دکتر جلال عصار

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: ذهن زیبا

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

انتشارات ذهن زیبا

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سرج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست

۹.....	پیشگفتار
۱۱.....	غذا بجای دارو ای سلاحت و شفا
۱۳.....	برنامه غذایی
۱۴.....	چگونه غذا شفابخش بیماری باشد
۱۷.....	انواع چربی های مفید و بی اثر
۱۹.....	برای رسیدن به سرحد سلامت غذا بخورید
۲۰.....	غذا بهبودبخش بیماری ها
۳۳.....	فراموشی
۳۴.....	درمان بیماری های مغز توسط غذاهای سالم
۳۷.....	آسم
۴۰.....	کمردرد
۴۲.....	بوی بد دهان
۴۹.....	برونشیت
۵۳.....	کبودی و خون مردگی ها
۵۵.....	سوخستگی ها
۵۸.....	سنگ کیسه صفرا

۶۱	آب مروارید
۶۴	سرماخوردگی و فلو
۶۷	یبوست
۶۹	بوره سر
۷۲	سردگی
۷۷	مرض قند
۸۲	اسهال
۸۶	خستگی
۸۹	گاز شکم
۹۰	حساسیت غذایی
۹۲	سنگ کلبه
۹۵	نقرس
۹۹	خماری
۱۰۲	تب یونجه
۱۰۴	سردرد
۱۰۶	سوزش معده (ترش کردن)
۱۰۸	بیماری های قلب
۱۱۲	یواسیر
۱۱۶	فشارخون
۱۱۹	کلسترول
۱۲۳	کھیر
۱۲۵	سوء هاضمه
۱۲۷	بی خوابی

۱۳۰.....	لنگی.....
۱۳۲.....	ناراحتی‌های روده.....
۱۳۶.....	ناراحتی‌های چشم.....
۱۳۹.....	فراموشی.....
۱۴۳.....	فسگی.....
۱۴۷.....	قاعده‌گی.....
۱۴۹.....	تهوع.....
۱۵۱.....	آرتروز.....
۱۵۴.....	پوکی استخوان.....
۱۵۷.....	اضافه وزن.....
۱۶۱.....	اختلالات پیش از قاعدگی.....
۱۶۴.....	ذات‌الریه.....
۱۶۷.....	شده پروستات.....
۱۷۱.....	پسوریازیس.....
۱۷۴.....	روماتیسم.....
۱۷۷.....	زونا.....
۱۷۹.....	سینوزیت.....
۱۸۲.....	مسائل پوستی.....
۱۸۴.....	گل‌درد.....
۱۸۸.....	آفتاب‌سوختگی.....
۱۹۰.....	صدا‌های درون گوش.....
۱۹۲.....	زخم معده.....
۱۹۵.....	تورم مهب.....

چین و جبروک ۱۹۹

زگیل ۲۰۲

واریس ۲۰۵

الزایمر ۲۰۷

رفه ۲۱۰

مسکن نعوظ ۲۱۲

پارکسون ۲۱۴

www.ketabir.ir

خوردن برای سلامتی

امروزه مواد غذایی و طرز تهیه آنها در بیشتر دنیا به گونه‌ای شده است که بیشتر افراد مبتلا به اضافه وزن، حاقی بیماری‌های قند و دیابت می‌گردند. یکی از مواد غذایی که همه روی آن مصرف می‌رسد، مواد هیدروکربنی است.

رژیم‌های غذایی کم هیدروکربنی برای کاهش وزن پیشنهاد گردیده ولی متأسفانه همراه با چربی‌های اشباع شده است که برای سلامت بسیار زیان‌بخش است. باید تأکید کرد که مواد هیدروکربنی بطور معمول مواد بدی نیستند و برای تهیه غذا و تغذیه بسیار مهم و با ارزش هستند، لیکن باید مواد هیدروکربنی خوب و نافع مانند کربوهیدرات‌های میوه‌جات، سبزیجات و دانه‌های نباتی را انتخاب کرد.

کم کردن چربی در برنامه‌ی غذایی هم به سلامت و هم به کاهش وزن کمک زیادی می‌کند و از بروز بسیاری بیماری‌ها جلوگیری می‌نماید.

چربی‌ها هم دو گونه‌اند: یک نوع چربی‌های اشباع نشده شامل چربی‌هایی که در گردوها، دانه‌های نباتی، زیتون و آووکادو وجود دارند که بسیار مفیدند و دیگری چربی‌های حیوانی که در گوشت گاو، بوسفند، مرغ و محصولات لبنی وجود دارند که بسیار مضر هستند.

مطالعات نشان داده که رژیم غذایی گیاهی از نظر سلامتی بسیار مفید و مانع بیماری‌های مهم مانند سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی می‌گردند. دانشمندان علوم تغذیه پیشنهاد می‌کنند که برای سلامت زیستن و بهره‌گیری حقیقی از تغذیه، روزانه به جای ۳ وعده، ۶ وعده غذا میل نمایید.

آزمایشات عملی نشان داده که با ۶ وعده غذا خوردن، مقدار غذای کمتر وارد بدن می‌گردد و از اضافه وزن و باقی‌جاگیری می‌شود و برخلاف تصور همگان بهتر است بیشتر غذاهای نباتی را به مقادیر بسیار کمی گوشت حیوانی نیز همراه این غذاها بلامانع استفاده را هم از مواد گوشتی استفاده کرده‌اید و هم برمزه‌ی غذا اضافه نموده‌اید.