

رموز گیاهان
برشمار از ویتامین

غلامرضا ساجدی راد

www.ketab.ir

سرشناسه	: ساجدی راد، غلامرضا، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	: رموز گیاهان سرشار از ویتامین / ساجدی راد، غلامرضا. ۱۳۴۹
مشخصات نشر	: مشهد: قلم آذین رضا، ۱۴۰۰. ۱۴۱ص.
شابک	: ISBN : 978-622-6142-92-2
فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: ویتامین‌های گیاهی
موضوع	: Plant vitamins
موضوع	: ویتامین‌ها - مصارف درمانی
موضوع	: Vitamin therapy
موضوع	: ویتامین‌ها در تغذیه انسان
موضوع	: Vitamins in human nutrition
رده‌بندی کنگره	: RM۲۵۹
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۵/۳۲۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۲۴۵۲۲

آدرس: مشهد مقدس: خیابان آیت الله بهجت ۲، پاساژ

گنجینه کتاب

قلم آذین رضا: ۱۹۶۲ ۱۲۰ ۰۹۱۵ ۳۲۲۵۵۳۹۰ - ۵۱



نام کتاب: رموز گیاهان سرشار از ویتامین

مؤلف: غلامرضا ساجدی راد

ناشر: قلم آذین رضا

چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

تعداد صفحات: ۱۴۱

قطع: رقعی

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۴۲-۹۲-۲

کلیه حقوق مؤلف محفوظ می‌باشد.

فهرست مطالب

۱۲	بررسی چستی ویتامین ها
۱۴	دسته بندی ویتامین ها
۱۴	ویتامین های محلول در چربی
۱۵	ویتامین های محلول در آب
۱۶	علل کمبود ویتامین
۱۹	ویتامین A چیست؟
۲۰	سلامت استخوان و پوست
۲۱	از دیاد بینایی، پیشگیری از آب مروارید و آب سیاه
۲۳	ضد سرطان
۲۴	گوجه فرنگی ضد سرطان پروستات
۲۵	نظریه طب سنتی در درمان شب کوری با ویتامین A
۲۶	نظریه پزشکی جدید در درمان شب کوری با ویتامین A
۲۷	گیاهان سرشار از ویتامین A
۳۱	گیاهان سرشار از بتاکاروتن
۳۲	نگهداری ویتامین A
۳۳	بیماری های ناشی از کمبود ویتامین A
۳۴	عوارض مصرف زیاد ویتامین A
۳۵	تداخلات دارویی ویتامین A
۳۶	ویتامین C چیست؟

- ویتامین C ویتامین سلامتی بدن..... ۳۶
- کاهش خطر ابتلا به آب مروارید..... ۳۸
- ویتامین C ساختگی و سرماخوردگی؟..... ۳۸
- سلامت و رشد استخوان‌های کودکان..... ۳۹
- جوان‌ساز پوست..... ۳۹
- پیشگیری از تشکیل نشدن مغز جنین..... ۴۰
- تداخلات دارویی ویتامین C..... ۴۱
- گیاهان سرشار از ویتامین C..... ۴۱
- میزان پیشنهادی..... ۴۴
- نحوه جذب ویتامین C..... ۴۴
- رموز نگهداری ویتامین C..... ۴۵
- ویتامین D چیست؟..... ۴۷
- نیاز روزانه..... ۴۸
- سلامت استخوان و قدرت عضلانی..... ۴۸
- ضد سرطان‌ها و تومورها..... ۵۰
- ضد بیماری قلبی..... ۵۳
- ضد سرماخوردگی..... ۵۴
- ویتامین D ضد ویروس کرونا..... ۵۴
- ضد دیابت نوع ۱..... ۵۵
- ضد دیابت نوع ۲..... ۵۶
- پیشگیری از اسکروز چندگانه یا MS..... ۵۷

- آیا تفاوتی بین ویتامین D^۳ و ویتامین D^۲ وجود دارد؟..... ۵۷
- افراد در معرض کمبود ویتامین D..... ۵۸
- منابع سرشار از ویتامین D..... ۵۹
- عوارض مصرف بیش از حد ویتامین D..... ۶۱
- بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین D..... ۶۱
- ویتامین E چیست؟..... ۶۳
- سلامتی ریه‌ها و حفظ شادابی و جوانی..... ۶۶
- پیشگیری از لخته شدن خون در قلب و مغز..... ۶۶
- عضله‌ساز..... ۶۷
- متعادل‌کننده هورمون‌ها..... ۶۸
- مقوی بینایی و درمان آب مروارید..... ۶۹
- حفظ سلامتی موها و پیشگیری از سفیدی زودرس..... ۷۰
- ضد آفتاب سوختگی و سرطان پوست..... ۷۰
- کلاژن‌ساز و ویتامین جوانی..... ۷۰
- ضد بیماری‌های قلبی..... ۷۱
- ضد سرطان پروستات..... ۷۳
- ضد آلزایمر و بیماری‌های نورودژنراتیو..... ۷۳
- ضد بیماری پارکینسون، یا لرزش دست و پا..... ۷۴
- بیماری اسکلروز جانبی آمیوتروفیک (ALS)..... ۷۶
- پیشگیری از سرطان..... ۷۶
- پیشگیری از تولد نوزادان نارس یا کم وزن..... ۷۷

مقدمه مؤلف

باسمه تعالی

برای تدوین کتاب گیاهان سرشار از ویتامین، لازم دیدم به کمک تجربه‌ی سی ساله‌ام در زمینه طب سنتی، آن را بر اساس آخرین تحقیقات انجام شده در کتاب‌های معتبر پزشکی "مبانی علمی غذا درمانی و رژیم‌های غذایی و معارف گیاهی دکتر میر حیدر"، "همیشه لاغر و سلامت باشید" دکتر صانعی، "لزوم تجدیدنظر در اصول و مبانی طب امروز" دکتر مصطفوی کاشانی، و دانشگاه‌های معتبر جهان همچون هاروارد آمریکا دانشگاه یورک کانادا و ... تدوین نمایم. ترجمه متون لاتین نیز توسط اینجانب انجام گرفته است.

انسان‌ها از میلیون‌ها سال پیش برای تغذیه و حفظ سلامتی و درمان بسیاری از بیماری‌ها همواره با تکیه بر تجربیات خود و حکما و اطباء همواره از ویتامین‌های طبیعی گیاهان شفابخش دارای مولد رنگی بخش یا ویتامین دار بهره برده‌اند. ما در این کتاب از "گیاهان سرشار از مواد ویتامین دار سخن می‌گوییم نه ویتامین‌های شیمیایی؛ چرا که مواد طبیعی گیاهی موثرتر از مواد شیمیایی بوده و عوارض آن‌ها به مراتب کمتر از عوارض مواد شیمیایی می‌باشد و طبیعت گیاهان با طبیعت جسم و جان انسان رابطه نزدیک‌تری دارند.

چنانکه در تحقیقات انجام شده در این کتاب خواهید دید بیشتر مکمل‌ها مانند فولیک اسید هیچ فایده‌ای برای بدن انسان ندارند.