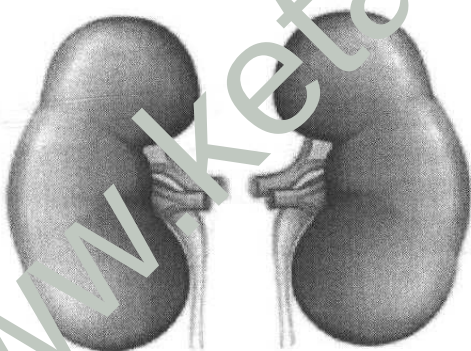




۱۳۸۴.۹۳

نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده

کلیه



تألیف:

مهندس شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۴

سرشناسه:	مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور:	نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده: کلیه / تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر:	تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری:	۱۲۰ص: مصور، جدول: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۴۲-۷
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
ادداشت:	واژه‌نامه.
موضوع:	کلیه‌ها -- بیماری‌ها -- تاثیر تغذیه
موضوع:	کلیه‌ها -- بیماری‌ها -- درمان
موضوع:	ادرار -- اندام‌ها -- بیماری‌ها -- درمان
موضوع:	پزشکی سنتی
رده بندی کنگره:	۱۳۹۴ ن ۲/م ۹۰۳/RC
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۶۱۰۶۵۴
شماره کتابشناسی ملی:	۴۱۰۸۱۱۱

ناشر:	آقای کتاب
عنوان:	نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده - کلیه
مؤلف:	مهندس شهرام مقصودی
طرح روی جلد:	مریم میرزاعلی
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۴
تیراژ:	۱۰۰ جلد
قیمت:	۱۰ هزار تومان
شماره شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۴۲-۷

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. برکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری،

پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

پیشگفتار.....	۵
نقش ارزنده کلیه در سلامتی بدن.....	۷
شرط داشتن کلیه سالم.....	۹
درمان سالم طبیعی مناسب بیماران کلیوی.....	۱۰
۱۰ نشان بیماران کلیه را باید بدانید.....	۱۲
مشکلات کلیوی و پاسخ متخصصین.....	۱۵
به سلامت کلیه‌ها، این پیشنهاد را قبل اهمیت دهید.....	۱۸
رفع التهاب کلیه با این روش خانگی.....	۱۹
مضربترین عادات روزمره که به کلیه آسیب می‌رساند.....	۲۱
رژیم‌های اسیدی تأثیرات بدی بر سلامت کلیه‌ها می‌گذارند.....	۲۳
تخریب کلیه با این نوشیدنی‌ها.....	۲۴
مسکن‌ها دشمنان درجه یک کلیه‌ها هستند.....	۲۵
هشدارهای مشکلات کلیه‌ای در خردسالان.....	۲۶
۵ ماده غذایی فوق العاده برای سلامتی کلیه‌ها.....	۲۷
سلامت کلیه‌ها با رژیم مدیترانه‌ای.....	۲۸
مفیدترین جایگزین‌های آب برای کلیه.....	۳۰
درمان انواع مشکلات کلیه با انگور.....	۳۱
این رفتارهای مخرب برای کلیه را بشناسید.....	۳۳
رعایت این توصیه‌ها به خاطر سلامتی کلیه.....	۳۴
علائم نارسایی مزمن کلیه بر پوست را بشناسید.....	۳۸
هشدار برای بیمار بودن کلیه شما.....	۳۹
چگونگی تفکیک درد کمر از درد کلیه.....	۴۰
آنتی بیوتیک طبیعی برای از بین بردن عفونت مثانه و کلیه.....	۴۱
عفونت‌های دستگاه‌های ادراری در بزرگسالان.....	۴۲
ارتباط شب ادراری با عفونت سیستم کلیوی.....	۴۵



- ۴۶..... مشکل در سیستم ادراری فرزندانمان.....
- ۴۹..... آیا روزه گرفتن برای بیماران کلیوی زیان آور است.....
- ۵۱..... کمبود خواب و آسیب به کلیه.....
- ۵۲..... همه نکاتی که باید در مورد سنگ کلیه و راه درمان آن بدانید.....
- ۵۳..... انواع سنگ کلیه و مراحل تشکیل آن‌ها.....
- ۵۵..... سنگ کلیه با این علائم شما را تهدید می‌کند.....
- ۵۸..... سنگ کلیه چگونه در غذاها و تشکیل سنگ‌های کلیه.....
- ۵۹..... روزه سنگ کلیه در سیستم ادراری با این موارد.....
- ۶۲..... آب نمک و آب پرتقال برای سنگ کلیه.....
- ۶۳..... خوشمزه‌ها و سنگ کلیه ساز.....
- ۶۴..... سبزیجات و سنگ کلیه که مشکل کلیه دارند.....
- ۶۵..... تقویت دستگاه گوارش چاره سنگ کلیه.....
- ۶۷..... این امیوه‌ها مانع از ایجاد سنگ کلیه شوند.....
- ۶۸..... دفع سنگ در کلیه با این مایعات.....
- ۶۹..... کاهش درد سنگ کلیه با این روش.....
- ۷۰..... کاهش آسیب ناشی از سنگ در کلیه.....
- ۷۲..... با انجیر خشک کلیه را از بین ببرید.....
- ۷۲..... سرطانی در کلیه.....
- ۷۵..... دفع خطر سرطان کلیه با ۴ تا گوجه فرنگی.....
- ۷۶..... مقابله با کیست‌های کلیه.....
- ۷۸..... اطلاعات جامع در مورد کیست کلیه.....
- ۸۰..... برای درد کلیه این گیاهان طبیعی درمان کننده هستند.....
- ۸۲..... نسخه‌های شفابخش.....
- ۹۹..... منابع مورد استفاده.....

پیشگفتار

بیشتر مردم دوست دارند خودشان مراقب تندرستی و سلامت خود باشند به جای آنکه وقیشان را در اتاق انتظار پزشکان تلف شود و بیماری‌ها از طریق پیکیری الکوی زندگی سالم خودبه خود درمان شده و دوره‌شان سپری گردد. از آنجا که گیاهان دارویی امکان این خود درمانی را فراهم می‌کنند، برای بشر بسیار سودمندند. با این حال میزان اثربخشی گیاهان بستگی به میزان شناخت ما از آنها دارد. هرچه دربارهٔ این راه‌های درمان خارجی بیشتر بدانیم، کمتر برای گرفتن دارو (مثلاً آنتی بیوتیک) به پزشک مراجعه خواهیم کرد. انسان این عصر می‌بایست بسیاری چیزها را که میراث گذشته اوست از تو بیاموزد و با داروهای طبیعی دوباره آشنا شود.

داروهای گیاهی هم مانند داروهای شیمیایی زیر نظر کارشناس مصرف کرد. اگر به توصیه‌ها و راهنمایی‌های کارشناسان این رشته توجه کنیم، قطعاً به نتایج بهتری خواهیم رسید. نکته دیگری به یاد اینجاست که باید ذکر شود آنست که با وجود آنچه تاکنون دربارهٔ داروهای طبیعی گفتیم باید در این توهّم شد که گیاهان دارویی درمان هر دردی است و ما می‌توانیم بدون تردید بیشترین شناخت از وضع خودمان بدون کمترین تخصصی دست به خود درمانی بزنیم. به‌ویژه در مورد بیماری‌های حاد قلبی یا عفونت‌های جدی بی‌درنگ باید به پزشک متخصص مراجعه کرد. گیاهان دارویی می‌توانند پیش از هرچیز به عنوان عامل پیشگیری کننده عمل کنند و خود این مطلب وقتی پای بیماری‌هایی مانند امراض قلبی در میان باشد، اصلاً کم چیزی نیست.

از سوی دیگر با وجود پیشرفت‌های علمی چشمگیر هنوز مردم باطله گیاهان دارویی با برخی از بیماری‌ها و نیز میزان دوز مصرفی، اختلاف نظر وجود داشته و برای دادن نظر قطعی و مشخص بایستی منتظر مطالعات کامل‌تر و دقیق‌تری درآمده بود. مکتب طب سنتی ایران، مکتبی کل نگر است که بر اساس اصول، قواعد و زاویه دید خاص خود راه حل‌هایی مختص شرایط مختلف را ارائه می‌دهد. از اصول اولیه در طب ایرانی حفظ سلامتی بر اساس تصحیح روش زندگی است. تغییر و اصلاح روش‌های تغذیه و آشامیدن یکی از روش‌های پر کاربرد در طب ایرانی محسوب می‌شود.



کلیه‌ها مانند کبد نقش ارزنده‌ای در مقابل مواد سمی بالقوه‌ای که به بدن ما وارد شده، بازی می‌کنند. لوله‌های کوچک ظریف کلیه‌ها، سموم و ضایعات را از جریان خون پالایش می‌کند کلیه از جمله اعضای حساس بدن است که قابلیت تقویت کردن این قسمت وجود ندارد و به عبارتی دیگر برای این مشکل نمی‌توان درمانی در نظر گرفت. بهتر است افراد پیش از بروز مشکل با مصرف داروهای گیاهی و درمان‌های خانگی نسبت به درمان آن اقدام نمایند.

بسیاری از ما به کلیه‌های مان توجهی نمی‌کنیم، تا هنگامی که مشکلی بوجود بیاید. اما این اعضای لوله‌ای شکل که در زیر قفسه سینه قرار دارند، نقش بسیار مهمی در سلامت بدن ما به عهده دارند. کلیه سموم را از بدن دفع می‌کنند، خون را تصفیه می‌کنند و سه هورمون ترشح می‌کنند که یکی فشارخون را تنظیم می‌کند، یکی سلول‌های قرمز را تقویت می‌کند و دیگری قدرت استخوانی را حفظ می‌کند. خوشبختانه با یک رژیم غذایی مناسب و سبک زندگی برگزیده می‌توانیم سلامت این عضو پرکار را حفظ کنیم. از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا دارم در صورت مشاهده هر گونه اشتباه یا نارسایی، چاپی و غیرچاپی مراتب اطلاع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام مقصودی^۱