

درمان دردها، و اختلالات

قاعدگی با غذا

حیدر احمدی زارع



۰۲۱-۶۶۹۶۳۰۶۵

۰۹۱۲۳۲۹۰۳۸۸

احمدی زارع، حیدر

درمان دردها، و اختلالات قاعدگی با غذا / حیدر

احمدی زارع - تهران: یاران علوی، ۱۳۸۴.

۱۴۲ ص: جدول

ISBN: 964-8583-02-1 ۱۳۵۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیا.

کتابنامه: ص. [۱۴۲]

۱. قاعدگی - اختلالات - تأثیر تغذیه. ۲. قاعدگی -

اختلالات - رژیم درمانی.

۶۱۸/۱۷۲۰۶۵۴ RG ۱۶۳ / الف ۳ ۵۴

۸۴-۲۶۸۶۴ کتابنامه ملی ایران

عنوان: درمان دردها، و اختلالات قاعدگی با غذا

مؤلف: حیدر احمدی زارع

ناشر: یاران علوی

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴

شابک: ۹۶۴-۸۵۸۳-۰۲-۱

حروفچینی: یاران علوی

طرح جلد: زهرا عزیزی موسوی

لیتوگرافی: پویه گراور

چاپ: اسکویی

صحافی: علایی

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

Email: WWW.ahmadizare@yahoo.com

قیمت: ۱۳۵۰۰

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار ناشر
۱۱	مقدمه
۱۵	عادت ماهانه یا قاعدگی چیست؟
۱۷	● سیر شکل‌گیری قاعدگی
۱۸	● سن شروع قاعدگی
۱۸	● قاعدگی نامنظم Irregular periods
۱۹	● آمنوره (Amenorrhoea) قطع یا عدم شروع عادت‌های ماهانه
۲۰	● علل آمنوره
۲۱	● علل دیگر
۲۱	● منوراژی (Menorrhagia) (هیپرمنوره Hypermenorrhoea)
۲۱	● علت به وجود آمدن منوراژی
۲۱	● تشخیص و درمان منوراژی
۲۲	● دیسمینوره (قاعدگی دردناک Dysmenorrhoea)
۲۴	● سندرم قبل از قاعدگی: premenstrual syndroms یا به اختصار (PMS) پی‌ام‌اس
۲۵	● علت (PMS) و چگونگی تشخیص آن
۲۷	● چگونگی تشخیص ابتلا به سندرم (PMS)
۲۸	● برقراری تعادل هورمونی زنان با تغذیه خوب
۳۱	● وقتی همه چیز ممنوع است چه فرقی می‌کند؟
۴۰	● عدم تعادل استروژن و پروژسترون
۴۲	● تندرستی زنان و استفاده از غذاهای هورمون‌دار
۴۷	● اضافه وزن، تشدیدکننده سندرم پیش از عادت ماهانه
۵۰	● تغییر شیوه زندگی و تأثیر آن در سندرم پیش از عادت ماهانه
۵۶	● اثر سدیم (نمک) بر سندرم دوران پریود
۶۱	● مصرف مایعات
۶۳	● هیدرات‌های کربن (قند و نشاسته)
۶۹	● شاخص قند در مواد غذایی مختلف
۶۹	● غلات، انواع نان، و حبوبات
۷۰	● سبزی‌ها
۷۱	● میوه‌ها
۷۲	● لبنیات

- آلودگی و مواد ضد مغذی، عامل برهم زدن تعادل هورمونی ۷۳
- بهبود سندروم پیش از عادت ماهانه در ۳ وعده غذا ۸۱
- نقش صبحانه در رساندن انرژی به بدن و بهبود سندروم پیش از عادت ماهانه ۸۲
- ناهار، میان وعده‌های غذایی، شام ۸۴
- نقش مواد معدنی در کاهش نشانه‌های سندروم پیش از عادت ماهانه ۸۸
- کلسیم ۸۹
- منیزیم ۹۲
- پتاسیم ۹۵
- آهن ۹۹
- روی ۱۰۲
- منگنز ۱۰۵
- نقش ویتامین‌ها در کاهش نشانه‌های سندروم پیش از عادت ماهانه ۱۰۶
- ویتامین‌های گروه B ۱۰۷
- ویتامین اینوزیتول (I) ۱۱۷
- ویتامین C (اسید اسکوربیک) ۱۱۸
- ویتامین D ۱۲۰
- ویتامین E (توکوفرول) ۱۲۲
- نکته‌های مهم و درمان اختلالات قاعدگی ۱۲۵
- خوراک‌های خطرآفرین برای کسانی که از علائم پیش از عادت ماهانه رنج می‌برند ۱۲۶
- چرا زنان باید نیاز به شیرینیجات را در خورد کنترل کنند؟ ۱۲۷
- رژیم غذایی نشامسته‌ای ۳ ساعته ۱۲۷
- قاعدگی و جواب‌های بدون سؤال ۱۲۸
- چند پیشنهاد برای آرامش و کاهش سندروم پیش از قاعدگی ۱۳۴
- چگونه می‌توان از سندروم پیشگیری نمود و یا آن را کاهش داد؟ ۱۳۸
- منابع و مآخذ ۱۴۱

کسی که بی‌ارزش بودن اکثر داروها را می‌داند، دکتر است.

«بنجامین فرانکلین»

پیشگفتار ناشر

این انتشارات قصد دارد با یاری خدا، سلسله کتاب‌هایی را با عنوان «غذا به جای دارو» از محقق محترم جناب آقای حیدر احمدی زارع به چاپ برساند؛ با امید به این‌که این مجموعه کتاب‌ها روزنه‌ای باشند برای باز شدن دیده دل‌ها....

در اطراف انسان، مجموعه مواد مغذی و غیر مغذی وجود دارد که قبل از آفرینش او، جهت سلامتی و تندرستی اش تمام این مواد مهیا شده است. هم‌اکنون تمامی انسان‌های خواستار سلامتی و تندرستی، به دنبال اطلاعاتی در مورد نحوه مصرف بهینه مواد خوراکی و خواص آن می‌باشند که بتوانند از آن‌ها به نحو مناسب استفاده نمایند و امید داریم با ارائه این کتاب‌ها به آن‌چه که می‌خواهند، دسترسی پیدا کنند.

از این مجموعه کتاب‌ها، اولین عنوانی که به چاپ رسیده، «درمان کم‌خونی با غذا» می‌باشد و فهرست کتاب‌هایی که توسط این نویسنده به این انتشارات جهت چاپ ارائه شده، تقریباً در حدود ۲۲ عنوان است، که درمان بیماری‌های مختلف از جمله درمان: آسم، کلسترول، افسردگی، یائسگی، فشار خون، چاقی، یبوست، ناباوری، آگزما، بی‌خوابی، پوکی استخوان، سنگ کلیه، انواع سرطان، فراموشی، اختلالات جنسی و... با غذا، می‌باشد.

هدف این انتشارات از چاپ این مجموعه آثار، مطالب زیر می‌باشد:

۱- تفکر نوین درمان از دیرباز تاکنون به عنوان پایه از تغذیه.

۲- عدم وابستگی به داروهای شیمیایی و التیام درمان بیماری با غذا، زیرا منشأ تمامی بیماری‌ها در سوء تغذیه می‌باشد.

۳- در صورت عدم مصرف کمتر دارو، در هزینه‌های اقتصادی ناشی از واردات مواد اولیه دارویی صرفه‌جویی شود.

۴- سلامتی جامعه.

و ...



بایز ۱۳۸۴

تا تو تن را چرب و شیرین می‌دهی
گوهر جانت نیاید فربهی
جمله ناگواریت در طلب گوارش است
ترک گوارش از کنی زهر گوارا آیدت
مولوی.

مقدمه

تاریخچه درمان و شفا از طریق غذا، از زمان‌های قدیم به عنوان پیشگیری و سلامت بخشی، دارای سابقه‌ای دیرینه می‌باشد. زیرا غذا می‌تواند موجب تغییر ساختار جسم و روح شده، در طبیعت انسان اثرگذار باشد. مواد غذایی، اعم از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، نقش مهمی را در زندگی جسمی و روحی انسان ایفا می‌نمایند. لذا، اغراق نیست که بگوییم علت و ریشه بیماری‌ها و یا درمان را باید در محصولات غذایی جستجو نمود.

متأسفانه علی‌رغم رشد علمی در جوامع، تعداد اندکی از مردم در مورد تغذیه و نقش سازنده آن، از دانش کافی برخوردار می‌باشند. در صورتی که راز سلامتی، تندرستی و طول عمر را باید در تغذیه سالم جستجو نمود.

اعمالی که در کارخانه‌های تولید مواد غذایی صورت می‌گیرد، باعث از بین رفتن ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی در آن‌ها می‌گردد و مواد غذایی تبدیل به تفاله شده، و تنها شکم گرسنه آدمی را سیر می‌کند.

از غذاها و تنقلات آماده و ارزان، توقع شفاف بخشی نداشته باشید.

زیرا ترکیبات حیات بخش آن‌ها، در فرآیند به اصطلاح صنعتی و کارخانه‌ای دستخوش تغییر شده و از بین رفته است.

امروز به علت تبلیغات غلط و دروغین شرکت‌های چند ملیتی و سرمایه‌داری،

تغذیه انسان امروزی، از مقادیر زیادی چربی‌های حیوانی (مانند همبرگر، سوسیس، کالباس) و قندهای تصفیه شده (مانند شیرینی، شکلات، شکر، نوشابه)، نمک (مثل چیپس، پفک و کنسرو) مواد آماده و فرآوری شده و ذخیره‌ای به صورت کمپوت و کنسرو به همراه افزودنی‌ها و مواد نگه‌دارنده سمی آن‌ها (اعم از رنگ‌ها، طعم‌دهنده‌های شیمیایی) و سرطان‌زا، تشکیل شده و مورد مصرف قرار می‌گیرد.

گوشت حیوانی که انسان‌ها مورد مصرف قرار می‌دهند، به انواع آنتی‌بیوتیک‌ها، هورمون‌ها، مواد شیمیایی و مواد به ظاهر خوراکی که به منظور رشد بیش‌تر و پرواری گوشت آن‌ها، به خورد حیوان داده می‌شود، آلوده می‌باشد. مصرف اینگونه مواد غذایی سبب رشد بیماری‌های مزمن، هم‌چون فشار خون، التهاب مفاصل، التهاب روده بزرگ و کوچک، کم‌خونی، دیابت، کلسترول، اضطراب، افسردگی، و تحریک غدد کنترل‌کننده سوخت و ساز قند - یعنی لوزالمعده - ایجاد آلرژی‌های مختلف، عدم تعادل هورمونی، دردها و سندروم‌های قاعدگی و سرطان می‌شود.

تغذیه انسان امروزی بسیار اسف‌انگیز است و از این‌رو به واسطه دریافت نامناسب مواد خوراکی ناسالم، بر میزان و تعداد بیماری‌های او روز به روز افزوده می‌شود.

بروز یک بیماری، نشان از آن دارد که بدن از کمبود بعضی از مواد مغذی مورد نیاز در رنج می‌باشد. بنابراین، با شناخت و مصرف مواد غذایی سالم می‌توانیم از شفابخشی غذا استفاده نماییم.

ناتوانی داروها و جراحی‌ها در درمان بسیاری از بیماری‌ها و کشت انواع ویروس‌ها، توسط کشورهای به ظاهر متمدن پیشرفته و عوامل سرمایه‌داری و وابسته به آن‌ها، برای به تاراج بردن ثروت کشورهای فقیر، ما را بر آن میدارد تا بار دیگر با قوانین طبیعت هماهنگ شده، از شفابخشی غذا بیش‌تر برخوردار شویم.

بخطرات داشته باشید که اقدامات در زمینه پیشگیری، با آگاهی و مطالعه درباره طبیعت بدن و شناخت کافی از آن و هم‌چنین شناخت مواد غذایی و نحوه پرورش و

آماده‌سازی آن‌ها، امکان زیستی سالم همراه با سلامتی را برای شما به ارمغان خواهد آورد. خانم‌ها می‌توانند با مطالعه کتاب به اثرات شفا بخشی غذا در دوره قاعدگی و نحوه درمان سندروم‌ها، آشنا شده و موجبات آرامش خود را فراهم آورند.

در خاتمه لازم می‌دانم که از زحمات خانم‌ها: اکرم خلیل نژادی و معصومه بخشایش گوراب زرمخی که در تصحیح و غلط‌گیری متن حوصله به خرج دادند، و هم‌چنین مدیر انتشارات یاران علوی، که در کاشت نهال این کتاب مرا صمیمانه یاری نمودند و نیز در چاپ و توزیع این اثر صادقانه قدم برداشتند، سپاس‌گذاری نمایم.

ای انسان‌ها بگذارید غذا دارویتان باشد، نه دارو غذایتان

حیدر احمدی زارع

تابستان ۱۳۸۳