

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای درمان طبیعی بیماری با غذا

رما تیس م فصلی

حیدر احمدی زارع

www.ketab.ir



۶۶۹۶۳۰۶۵

۰۹۱۲ ۳۲۹۰۳۸۸

راهنمای درمان طبیعی بیماری یا غذا - رماتیسم مفصلی

مؤلف: حیدر احمدی زارع
ناشر: یاران علوی
چاپ اول: تابستان ۱۳۹۰
حروفچینی: فرنود افصلی
نمونه خوان: یلدا عزیزی موسوی
ویراستار: سارا خجسته کیاکلا
طراح جلد: ایلینا
مطبع، فنی و تولید: سید علیرضا عزیزی موسوی
لیتوگرافی: پانید
چاپ: صحیفه
تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۸۳-۲۷-۲

WWW.yaranealavi.com
Email: Rasa_kord@yahoo.com

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

سرشناسه: احمدی زارع، حیدر، ۱۳۴۱ -

عنوان و نام کتاب: راهنمای درمان طبیعی بیماری یا غذا -

رماتیسم مفصلی / حیدر - احمدی زارع

مشخصات نشر: تهران: یاران علوی، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص. : جنول

شابک: ۳۰۰۰۰ ریال: ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۸۳-۲۷-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

یادداشت: بالای عنوان: راهنمای درمان طبیعی بیماری یا غذا

عنوان دیگر: راهنمای درمان طبیعی بیماری یا غذا.

موضوع بازتوزیع: رماتیسم مفاصل

موضوع: رماتیسم - تأثیر تغذیه

موضوع: رماتیسم - رژیم درمانی

رده بندی کتبی: ۱۳۹۰ ۸ ر.الف/۹۲۲/RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۷۷۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۷۹۸۲۵

تاریخ درخواست: ۱۳۹۰/۰۶/۲۱

تاریخ پاسهنگوی: ۱۳۹۰/۰۶/۲۶

کد پیگیری: ۳۳۷۸۱۳۹

مراکز فروش:

تهران:

خیابان انقلاب خ. ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۶ طبقه دوم.

واحد ۶ تلفن: ۶۶۴۷۷۵۱۹

خیابان انقلاب، خ. فخر رازی، نبش خیابان نظری.

فروشگاه ترسیم تلفن: ۶۶۴۶۶۶۹۹

م.رسالت، بین سرسبز و دردمشت، پ. ۵۲۰ مجتمع ریحانه،

کتابفروشی ریحان تلفن: ۷۷۸۱۷۷۷۹

فهرست مطالب

پیشگفتار ناشر	۹
سخنی از سر دلواپسی با شما:	۱۱
مصرف اینسید در آرتریت روماتوئید: لطمه بیش از نفع؟	۱۱
«این مطلب چه اهمیتی دارد؟»	۱۲
«درمان با کورتیکواستروئیدها (کورتن):	۱۳
«راه حل چیست؟»	۱۴
«آرتریت چیست؟»	۱۵
«آرتریت روماتوئید	۱۶
«چه اتفاقی می افتد؟»	۱۷
سیستم دفاعی بدن، سدی در برابر مبارزه با بیماری ها	۲۰
«عملکرد کار گروهی برای دفاع از بدن	۲۰
«اعضای سیستم دفاعی	۲۱
«مواد مصون کننده	۲۱
«سلول های دفاعی	۲۱
«سلول های «بی»	۲۲
«سلول های «تی»	۲۲
«وظایف غده تیموس	۲۲
«سلول های «بی»	۲۳
«سیستم دفاعی هوشمند	۲۴
«اقدامات مؤثر برای تقویت سیستم ایمنی بدن	۲۴
«توان سیستم دفاعی و نحوه زندگی	۲۵
«همه جانبه اندیشیدن اساس درمان بیماری	۲۶
«رابطه عملکرد اعصاب و عملکرد سیستم ایمنی	۲۸
«سیستم ایمنی زنان	۲۹
«عواملی که سیستم مقاومت و ایمنی بدن را در مقابل مواد بیماری زا بلوکه و تضعیف می کنند	۳۱
«علامه کاهش قدرت مقاومت و ایمنی بدن انسان	۳۱
«آرتریت روماتوئید و سلامتی یوشیمیایی	۳۳
❁ پروسه عملکرد گوارش	۳۳

- ۳۴..... ❁ غذا، عامل ایجاد درد در بیماران آرتریت روماتوئید
- ۳۵..... ❁ مراقبت از روده‌ها، یعنی حفاظت از سیستم ایمنی
- ۳۶..... ✓ مشکلات و بیماری‌های روده‌ای
- ۳۷..... ✓ محافظت از روده
- ۳۷..... ✓ روده خود را تمیز نگه دارید
- ۳۸..... ✓ گوارش غذا را تنظیم کنید
- ۳۹..... ❁ حساسیت غذایی و آرتریت روماتوئید
- ۴۱..... ❁ مشخص کردن نوع غذایی که باعث بروز علائم آرتریت می‌شود
- ۴۲..... ❁ بیست نوع مواد غذایی که علائم روماتیسمی را تحریک و تشدید می‌کنند
- ۴۳..... ❁ اثر تخریبی قهوه در مبتلایان به آرتریت روماتوئید
- ۴۵..... ❁ هورمون مرگ
- ۴۸..... ❁ نقش و تاثیر آنتی اکسیدان‌ها در درمان آرتریت روماتوئید
- ۴۹..... ❁ آشنایی بیشتر با رادیکال‌های آزاد
- ۵۲..... ❁ نمونه‌ای از عناصر دارای آنتی اکسیدان
- ۵۲..... ❁ اسید آلفالیپوتیک
- ۵۲..... ❁ گیاه قره قاط :
- ۵۲..... ❁ کوآنزیم Q10 :
- ۵۳..... ❁ سیستین :
- ۵۳..... ❁ زنگو (درخت معبد) :
- ۵۳..... ❁ گلوتاتیون :
- ۵۴..... ❁ چای سبز :
- ۵۵..... ❁ ملاتونین :
- ۵۵..... ❁ پروآنتوسیانیدین‌های اولیگومریک :
- ۵۶..... ❁ سلنیوم :
- ۵۷..... ❁ سوپراکسید دیسموتاز :
- ۵۷..... ❁ ویتامین A و بتاکاروتن :
- ۵۸..... ❁ ویتامین C :
- ۵۸..... ❁ ویتامین E :
- ۵۹..... ❁ روی :
- ۵۹..... ❁ متیونین
- ۶۰..... ❁ کلازن
- ۶۱..... ❁ نقش مواد غذایی و اثرات آن بر روی دستگاه ایمنی بدن
- ۶۱..... ❁ بدون پروتئین، سیستم ایمنی کار نمی‌کند!
- ۶۲..... ❁ هیدروکربن‌ها، مهم‌ترین منابع انرژی
- ۶۲..... ❁ ویتامین‌های مورد نیاز برای سالم نگه داشتن دستگاه ایمنی بدن

۶۶.....	• ویتامین B۵ اسید پانتوتنیک
۶۷.....	• چه مواد معدنی مورد نیاز برای سالم نگه داشتن دستگاه ایمنی بدن
۶۸.....	• آهن
۶۸.....	• منگنز
۶۹.....	• روی
۷۰.....	• منیزیم
۷۱.....	• سلیوم
۷۱.....	• ارتباط ماده معدنی مس با آرتریت روماتوئید
۷۳.....	• چه لزوم استفاده املاح توأم با ویتامین
۷۴.....	مثالی دیگر از اختلال
۷۵.....	• تاثیر گوشت قرمز و چربی در التهاب مفاصل
۷۹.....	غذاهای گیاهی غنی از ALA
۸۰.....	برای درمان آرتریت روماتوئید، چرا ماهی؟ چرا امگا ۳؟
۸۵.....	• داروهای سبز و ادویه های شفا بخش برای التیام التهاب مفاصل
۸۵.....	• آناناس
۸۵.....	• فلفل قرمز
۸۵.....	• گزنه
۸۷.....	• مرزنگوش
۸۸.....	• بید، سر و شیرین بیان
۸۹.....	• بروکلی و سایر گیاهان گلوتاتیون دار
۸۹.....	• گیاهان چلیپایی (صلیبی شکل)
۸۹.....	• ترخون
۸۹.....	• باریجه
۹۰.....	• گشنیز
۹۰.....	• کاج کوهی
۹۰.....	• جعفری
۹۰.....	• برگ بو
۹۰.....	• تاثیر زنجبیل در آرتریت روماتوئید
۹۳.....	• کورکومین
۹۴.....	• افشیره درمانی
۹۵.....	• آب کرفس
۹۵.....	• آب اسفناج
۹۶.....	• آب انگور
۹۶.....	• آب بولاغ اوتی
۹۶.....	• آب سیب

۹۶	 آب شلغم
۹۷	 (کنگر فرنگی)
۹۷	 تأثیر گیاهان و سبزیجات در درمان التهاب مفاصل و روماتیسم
۹۹	 دم نوش‌های شفا بخش برای درمان التهاب مفاصل
۱۰۵	 خلاصه و مهم‌ترین توصیه رژیم غذایی برای بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید
۱۰۷	 منابع و مآخذ

www.ketab.ir

این سری کتابها از ابتدا بنا بود که به صورت چهار رنگ چاپ بشن، اما به دلیل یک سری مشکلات از رنگی چاپ شدن این کتابها فعلاً صرف نظر شد. قبل از این که تصمیم به تک رنگ شدن این کتاب گرفته بشه، یک روزگرم تابستانی تلفن زنگ خورد. پشت خط صدای نویسنده‌ای که بی نهایت به نظر خسته میومد، به گوش می‌رسید. ایشان گفتن: وقت داری؟ گفتم: امر بفرما. گفتن: یه چندتا عکس می‌خوام از اینترنت بگیرم که در رابطه با بیماری آرتریت روماتوئید (روماتیسم) باشه. گفتم: تا کی؟ گفتن: یه سه چهار روز دیگه.

همون شب وارد اینترنت شدم. آیکن ایمج - آرتریت روماتوئید تایپ شد و یه اینترنت پست سرش. چشمتون روز بد بیننه. اون موقع فهمیدم چرا صدای نویسنده بنده خدا خسته بود. نظم بند اومده بود. از این که تنها بودم، یه مقدار ترسیدم. عکس‌هایی که توی اینترنت می‌دیدم، باور کردنی نبودن. مگه می‌شه مفصل‌های پدیده این شکل تفسیر قیافه بدن! مگه می‌شه با این همه پیشرفت علم و تکنولوژی، قیافه دست و پای آدم این قدر تفسیر بکنه. نه، این امکان نداره. این عکسا مان کسیه که مونتاژ کرده و ...

گوشی رو برداشتم و به نویسنده بنده خدا زنگ زدم. گفتم: این عکسا که توی اینترنت، می‌خوای چه کار؟ گفت: پیدا کردی؟ کیفیتش خوب بود؟ میشه توی کتاب ازشون استفاده کرد؟ گفتم: آخه مگه این عکسا... مگه می‌دونن چین؟ تو اصلاً مگه دیدی که می‌گی؟ گفت: آره، بیماری خسته‌کننده، خطرناک و دردناکيه. خدا کنه کسی گرفتارش نشه، ولی آگه پیش بیاد. آدم از خودش بیزار می‌شه. فکرش رو بکن، شب به امید این می‌خوابی که صبح سر حال و قهراق بلند شی. صبح که بلند می‌شی، تازه اول بدبختیه که تمام مفصلات شدیداً درد می‌کنن، یعنی دقیقاً فواصل قرینه که هیچ کاریشون نمی‌تونی بکنی.

گفتم: ای بابا، فکر کردم این عکسارو توی فتوشاپی چیزی درست کردن و گذاشتن تو سایتا. گفت: نه، اینا واقعین. گفتم: آخه چرا! چطوری! ایشون گفتن: اینا همش برمی‌گرده به مصرف بیش از حد گوشت و پایین بودن سیستم ایمنی بدن. این بیمارا باید خودشون رو با ویتامین‌هایی که بدنشون کم داره، به‌طور مرتب تقویت کنن که سیستم ایمنی بدنشون بالا بره. این بیماری، در واقع، چه جوری بهت بگم ... انگاریه جورایی نشتی روده‌س که یه سری مواد که باید وارد خون نشن، وارد می‌شن و این گرفتاری رو به‌وجود میارن. البته خیلی‌ها مراقب کارکرد روده‌هاشون هستن، ولی خیلی‌ها هم اصلاً به روده‌هاشون اهمیت نمی‌دن و حتی بیماری مهلک و خطرناک یبوست رو دست‌کم می‌گیرن. گفتم: یبوست! گفتن: آره یبوست. که در اکثر افراد منشأ اون اضطراب و استرسه. ولی چاره چیه، مردم نمی‌دونن و دستی‌دستی خودشون رو گرفتار می‌کنن... یا این که ماهی مصرف می‌کنن به امید این که سلامت باشن. باورت می‌شه ماهی پرورشی درد این بیماری رو چند برابر می‌کنه! گفتم: آخه چه فرقی داره! گفتن: دِ فرقی در اینه که ماهی دریایی سرشار از امگا ۳ و ماهی پرورشی سرشار از امگا ۶ ... حدود دو ساعتی توضیح دادن و صحبت کردن و آخرش هم گفتن که عجله نکن، کتاب رو بهت می‌دم می‌خونی و می‌فهمی که چه نفسی از من بریده شده... هرچه بیشتر می‌فهمم که باعث و بانی این بیماری‌ها، مراقبت نکردن مردم از خودشونه، خسته‌تر و رنجورتر می‌شم. خدا کنه با این نوشته‌ها، مردم بدونن که چه طوری گرفتار می‌شن و باید مراقب باشن... خلاصه، بیاین یه کمی جدی بگیریم و مراقب سلامتی خودمون باشیم که گرفتار بیماری نشیم. به خدا مراقبت کردن خیلی راحت‌تر از درمونه، ... اینو می‌دونستین! پس چرا!!



تابستان ۱۳۹۰

سخنی از سر دلواپسی با شما:

تا چند مدت دیگر می‌خواهید برای التیام بیماری خود درو
استفاده کنید؟

مصرف انسید^۱ در آرتريت روماتويد: لطمه بیش از نفع؟

اگر شما از داروها برای درمان استفاده می‌کنید، این مسئله خیلی مهم است که درباره عوارض جانبی آن‌ها اطلاعاتی داشته باشید. داروهای آرتريت با داروهایی که در شرایط دیگر تجویز می‌گردند، تداخل دارند. بیش از ۵۰ دارو برای درمان آرتريت استفاده می‌شود و هزاران دارو نیز برای بیماری‌های دیگر تجویز می‌گردد.

انسیدها داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی هستند. این داروها به مقدار زیاد و در انواع مختلفی از آرتريت توصیه می‌شوند. به‌خصوص در نوعی از آرتريت که مفاصل متورم، سخت و تا حدودی گرم می‌گردند. در مراحل اولیه آرتريت، داروهای غیر استروئیدی معمولاً بعد از تجویز مسکن‌ها توصیه می‌شوند.

فقط سه انسید (ایبوپروفن^۲، ناپروکسن^۳ و کتوپروفن^۴) هستند که بدون نسخه پزشک تجویز می‌شوند. خانواده داروهایی که مربوط به انسیدها هستند عوارض جانبی زیادی دارند. از جمله عوارض جانبی قابل توجه و شایع، تحریکات گوارشی است. بیش‌تر داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی به‌وجودآورنده عوارض کلیوی

۳. Ibuprofen

۱. Nsaids

۴. Ketoprofen

۲. Naproxen

خاصی می‌باشند.

یکی از عوارض جانبی آسپیرین و سایر داروهای انسید که غالباً عنوان نمی‌کنند، جلوگیری آن‌ها از ترمیم و بازسازی غضروف (یعنی جلوگیری از سنتز و ترکیب مادهٔ بستر کولژن^۱ و همچنین تشدید خرابی آن است که هم‌زمان به‌خاطر جلوگیری از ساخت غضروف و تشدید خرابی آن، موجب بدتر شدن وضع بیمار می‌شوند. به‌بیان ساده‌تر، داروهای خانوادهٔ انسید در عین آن‌که علائم بیماری را سرکوب می‌کنند پیشرفت آن را تشدید می‌نمایند.

داروهای انسید در مورد آرتریت روماتوئید (رماتیسمی) نیز مسائلی را نشان می‌دهند این نکتهٔ عموماً به‌خوبی پذیرفته شده است که در بلند مدت، معالجات پزشکی استاندارد در اکثر موارد از بیماری‌های رماتیسمی کم ارزش است، چرا که قادر نیست پیچیدگی این مرض را مد نظر قرار دهد. وانگهی، هم داروهای انسید و هم داروهای کورتونی، به جریان بیماری کمک می‌کنند.

به‌عنوان مثال، افرادی که آرتریت روماتوئید (رماتیسم) دارند از قابلیت جذب و نفوذ روده‌ای بیش‌تری برخوردارند. روده‌های آن‌ها زیاده از حد "نشت‌کننده" است. تجربه نشان می‌دهد که داروهای انسید این میزان نشت و نفوذ روده در مبتلایان به آرتریت روماتوئید را به شدت افزایش می‌دهد.

◀ این مطلب چه اهمیتی دارد؟

روده‌ای با این وضعیت مولکول‌های بزرگ غذایی و باکتریایی را بیش‌تر جذب می‌کند. در حالت طبیعی، روده از جذب این مولکول‌ها، به دلیل این‌که بیش‌از حد بزرگ هستند، ممانعت می‌کند اما، در آرتریت روماتوئید (رماتیسم)، این‌ها جذب بدن شده و در نتیجه ترکیبات پیچیده‌ای را به وجود می‌آورند که می‌توانند در مفاصل

۱- Collagen matrix.

رسوب کنند. در نهایت، مفاصل به شدت ورم کرده و منهدم می‌شوند.

از آنجایی که آسپیرین و سایر داروهای لنسید علائم و نشانه‌های لین بیماری را تقلیل می‌دهند، لذا موجب افزایش «نشت» روده‌ای نیز می‌شوند، حاصل جمع تأثیر لین داروها شتاب بخشیدن به عود ملی است که جریان پیشرفت بیماری را تسریع می‌کنند.

◀ درمان با کورتیکو استروئیدها (کورتن):

استفاده از کورتیکواستروئیدها برای درمان آرتریت در میان روماتولوژیست‌ها از موارد بحث برانگیز است. کورتیکو استروئیدها در کاهش تورم بسیار مؤثر هستند اما گستره‌ای از عوارض جانبی را نیز به دنبال دارند. از عوارض جانبی موجود می‌توان به کاهش فعالیت غده آدرنال، افزایش فشار خون، زخم‌های گوارشی، آب مروارید، تنگی نفس، دیابت، استنوپورزی و کورتیکو استروئید که باعث شکنندگی پوست می‌شود اشاره کرد.

مطالعات نشان داده‌اند که حدود یک پنجم افرادی که دارو را در دوزهای بالا یا به مدت طولانی دریافت می‌کنند به زخم معده یا دوازدهه مبتلا می‌شوند. این مقدار ۱۰ برابر بیش‌تر از جمعیت‌های نرمال است. متأسفانه سالانه صدها نفر بر اثر زخم‌های گوارشی ناشی از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی می‌میرند. استروئیدها نسخه‌های ساختگی یا صورت تغییر یافته هورمون‌های کنترل کننده التهاب در بدن هستند. این هورمون‌ها کورتیکو استروئید و گلوکوکورتیکوئید نام دارند که توسط غده آدرنال در بدن ساخته می‌شوند. برخی از این داروها به نام دگزامتازون، هیدرو کورتیزون و پردنیزولون خوانده می‌شوند.

لین داروها، درد و تورم را به بهای گزافی کاهش می‌دهند!

راه حل این است که نقش تغذیه را در درمان آرتریت روماتوئید لحاظ نموده و جدی بگیرید.

پزشکانی که تغذیه درمانی را توصیه می‌کنند، این راهکارها را در پیش می‌گیرند.

آن‌ها غذاهایی را که ممکن است آرتریت روماتوئید را تشدید کند تا شما به اجبار متوسل به دارو شوید را از رژیم غذایی حذف می‌کنند یا بالعکس. غذاهایی را که ضد التهابی هستند را توصیه نموده و اضافه می‌کنند.

مشخص شده است که بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید دچار کمبود تعدادی از مواد مغذی بسیار مهم هستند مثلاً بررسی‌های وسیع پژوهشگران نشان می‌دهد که افراد مبتلا به کمبود ویتامین E، بتاکاروتن و سلنیوم بیش از ۸ برابر افراد دارای سطح طبیعی این مواد مغذی در معرض خطر ابتلا به آرتریت روماتوئید قرار دارند. با استفاده از یک رژیم غذایی ویژه، به اندازه‌ای بهبودی حاصل می‌گردد که نیاز به استفاده از داروها شدیداً کاهش و یا قطع خواهد شد.

حال شما را دعوت می‌کنم به مطالعه متن کتاب، تا بدانید چگونه می‌توانید از شر این دروهای پر خطر راحت شوید.

والسلام

حیدر احمدی زارع

۱۳۹۰