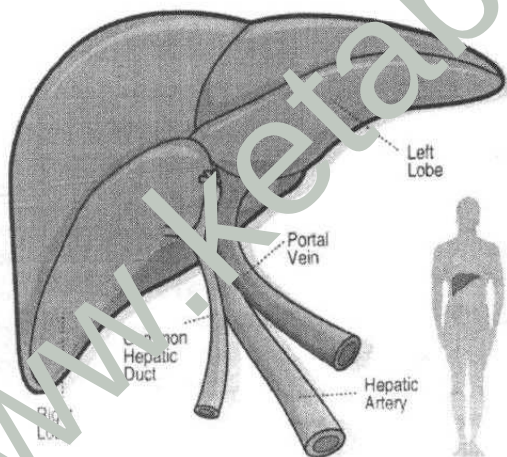


کتاب

۱۳۹۶.۱۹

نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده

کبد



تألیف:

مهندس شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۴

سرشناسه	:	مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده: کبد / تالیف شهرام مقصودی.
مستحضات نشر	:	تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۴.
مستحضات ظاهری	:	۱۴۲ ص: مصور: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۴۴-۱
وسعت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	واژه‌نامه.
موضوع	:	کبد -- بیماری‌ها -- تاثیر تغذیه
موضوع	:	کبد -- بیماری‌ها -- درمان
موضوع	:	کبد چرب
موضوع	:	پزشکی سستی
رده بندی شنگره	:	۱۳۹۴ ۲۷۲/م/۸۴۵ RC
رده بندی دیوبند	:	۶۱۶/۳۶۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۱۱۸۲۶۴

ناشر	:	آقای کتاب
عنوان	:	نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده - کبد
مؤلف	:	مهندس شهرام مقصودی
طرح روی جلد	:	مریم میرحسینی
نوبت چاپ	:	اول / ۱۳۹۴
تیراژ	:	۱۰۰ جلد
قیمت	:	۱۲ هزار تومان
شماره شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۴۴-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد انقضی قرار 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، پن‌بست 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"

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۵	بیشگفتار
۷	در زمینه کبد خود چه میزان اطلاع دارید
۹	دانشتهای مهم در مورد سیستم کبدی
۱۱	کبد خود را چقدر می شناسید
۱۲	سلامتی عمومی انسان به کبد، کلیه و مثانه بستگی دارد
۱۴	مراقبت از کبد، تنظیم خلق و خو
۱۵	فعالیت باطن و تریک کبد
۱۶	تغذیه سالم، کبد سالم
۱۶	تغذیه مناسب فراموش نشود
۱۸	رژیم غذایی و کبد
۱۹	مشکلات کبد را با میوه ها شنید
۲۱	چربی سوزهای مفید برای کبد
۲۱	کبدتان را با ورزش پاکسازی کنید
۲۳	قهوه و سلامت کبد
۲۵	با این گیاهانه کبد خود را مقاوم کنید
۲۷	۱۳ ماده غذایی مهم که به طور طبیعی کبد را پاک می کنند
۲۸	با مصرف این مواد غذایی، کبدتان را سمزدایی کنید!
۳۲	برای پاکسازی کبد آب آرتیشو بنوشید
۳۳	مناسبترین گیاه برای کبد نعمت است
۳۳	برای درمان بیماری های کبدی از گیاه خار مریم کمک بگیرید
۳۵	عرق چنت نجات دهنده کبد
۳۶	با عرق کاسنی تبلی کبد را درمان کنید
۳۷	اسهیب کبد و علت های آن
۳۷	ناراحتی کبد و دخانیات و الودگی محیط
۴۰	بیماری های کبدی با دیابت چه ارتباطی دارد؟
۴۰	خبردار شدن از مشکلات کبدی با این خوردنی ها
۴۱	آب تگری مضر برای کبد
۴۲	تندید مشکلات کبدی با این خوردنی ها
۴۴	عوارض کبدی این چای را بدانید
۴۶	برخوری و سلامت کبد
۴۸	بیشگیری از بروز مشکلات در کبد
۴۹	نایم سالم بودن کبد بر زیبایی پوست
۵۲	سلامت کبد را از پوست تشخیص دهید

- ۵۳..... آب خردش پوست دلیل بر بیماری کبد است
- ۵۶..... مواردی که برای کبد سم هستند
- ۵۸..... کبد بدنتسازان در خطر است!
- ۵۸..... بهترین اختلال کبدی در ایران
- ۶۰..... کبد چرب در یک نگاه
- ۶۹..... ایجاد کننده‌های چربی در کبد
- ۷۰..... تسخیر بی‌سابقه کبد چرب در اطفال و نوجوانان
- ۷۱..... ریسک‌سنجی برای درمان کبد چرب
- ۷۲..... هم غذایی مطلوب برای کبد چرب‌ها
- ۷۵..... انگلیس اضافه، ستهیم ردیف اول کبد چرب
- ۷۶..... غذاهای با غارخانه چربی کبد
- ۷۹..... روزی برای کبد چرب‌ها
- ۸۰..... تست‌های کبد چرب را بدانیم
- ۸۰..... آریسته بوسیدن مایه‌ها بین بیماری کبد چرب غیر الکلی
- ۸۰..... اکثری خواهید چربی کبد را بالا نرید بخوانید!
- ۸۲..... عبور کبدی با تشدید چرب شدن کبد
- ۸۴..... قهوه و سلامت کبد چرب
- ۸۵..... آب لیمو و روغن زیتون علیه کبد چرب!
- ۸۶..... آب‌سبزی کبد چرب و تنگی عروق قلب
- ۸۷..... کبد چرب‌ها این روغن‌ها را فراموش نکنند
- ۸۷..... کمک به کاهش تجمع چربی در کبد با مصرف پروبیوتیک‌ها
- ۸۹..... برای کبد چرب این درمان گیاهی عالی است
- ۸۹..... ریف برزدا تسهیل بیماری یرقان کبدی
- ۹۰..... اکثری کبدی هستند مراقب بیماری کبد باشید
- ۹۴..... سمی خطرناک و پرهزینه سیروز کبدی
- ۹۵..... همتان، بیماری کبدی با نشانه‌های پوستی
- ۹۷..... همتان و سیروز کبد، غلغل و درمان
- ۱۰۰..... اسهال کبدی - علائم و درمان
- ۱۰۴..... اکثر دچار بزرگی کبد شدیم چکار کنیم
- ۱۰۷..... سفالین با بروز سرطان در کبد
- ۱۱۰..... سفالین با سرطان کبد با ورزش
- ۱۱۱..... نوشیدنی معجزه‌آسا برای پیشگیری از سرطان در کبد
- ۱۱۲..... چرا مفری تولید شده در کبد سرطانی می‌شود؟
- ۱۱۴..... عوامل خطر و پیشگیری از سرطان کبد
- ۱۲۳..... سبزی‌های شفا بخش
- ۱۲۹..... جمع موارد استفاده

پیشگفتار

بیشتر مردم دوست دارند خودشان مراقب تندرستی و سلامت خود باشند به جای آنکه وقتشان را در اتاق انتظار پزشکان تلف شود و بیماری‌ها از طریق پیگیری الگوی 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 درباره این راه‌های درمان طبعی 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 نو بیاموزد و با داروهای طبیعی دوباره آشنا شود.

داروهای گیاهی را هم باید مانند داروهای شیمیایی زیر نظر کارشناس مصرف کرد. اگر به توصیه‌ها و رهنماهای کارشناسان این رشته توجه کنیم، قطعاً به نتایج بهتری خواهیم رسید. نکته دیگری که در اینجا باید ذکر شود آنست که با وجود آنچه تاکنون درباره داروهای طبیعی گفتیم، باید به یاد آوریم که گیاهان دارویی درمان هر دردی است و ما می‌توانیم بدون کوچک‌ترین شناختی از وضع خودمان بدون کمترین تخصصی دست به خود درمانی بزنیم. به‌دشمنی مردم بیماری‌های حاد قلبی یا عفونت‌های جدی بی‌درنگ باید به پزشک متخصص مراجعه کرد گیاهان دارویی می‌تواند پیش از هر چیز به عنوان عامل پیشگیری کننده عمل کند و به این مطلب وقتی بای بیماری‌هایی مانند امراض قلبی در میان باشد، اصلاً کم چیزی نیست.

از سوی دیگر با وجود پیشرفت‌های علمی چشمگیر هنوز در مورد رابطه گیاهان دارویی با برخی از بیماری‌ها و نیز میزان دوز مصرفی، اختلاف نظر وجود دارد و برای دادن نظر قطعی و مشخص بایستی منتظر مطالعات کامل‌تر و دقیق‌تری در آینده بود. وظیفه اصلی کبد از بین بردن مواد سمی موجود در خون، و همچنین سوختن چربی‌ها و هضم غذا را بهبود می‌دهد. برای حفظ سلامت کبدتان بهتر است از عواملی که موجب نارسایی در آن می‌شوند دوری کنید و در جهت بهبود عملکرد آن قدم بردارید و آچاره ندهید به این عضو در بدنتان آسیبی وارد شود چون نارسایی کبد پیامدهای ناگواری برایتان خواهد داشت کبد دومین عضو چند کارکردی در بدن است. به طوری که هر

آنچه می‌خوریم یا می‌نوشیم توسط این عضو از بدن پردازش می‌شود. کبد خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها را به انرژی و مواد مغذی برای بدن تبدیل می‌کند و مواد مضر را نیز فیلتر می‌نماید.

بهتر است هیچ وقت کبدتان را دست کم نگیرید. کبد یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین عضوهای داخلی بدن است. این عضو با وزنی بین یک تا یک و نیم کیلوگرم، ۵۰۰ طبقه متفاوت حیاتی را بر عهده دارد. وظایف این عضو مهم طیف گسترده‌ای از متابولیسم درشت‌مغذی‌ها یعنی قندها، چربی‌ها و پروتئین‌ها، ذخیره‌سازی مواد معدنی و رساندن خون‌های کوناگون را دربرمی‌گیرد.

کبد به همان اندازه که نقش حیاتی در بدن ایفا می‌کند، احتیاج به رسیدگی و مراقبت نیز دارد. یکی از راه کارهای حفظ سلامت این عضو استفاده از رژیم غذایی و همچنین کاهش دارویی است.

برای زیبایی بیشتر روستان سعی کنید مراقب کبدتان باشید چون این دو ارتباط مستقیمی با هم دارند سعی کنید نسبت به عملکرد آن و حفظ سلامت آن بیشتر دقت کنید. در کل اگر طالب پوستی سالم و شاداب هستید کبدتان را دریابید

بیماری کبدچرب از شایع‌ترین بیماری‌ها در ایران است که معزل پزشکان و متخصصان ایرانی شده است افزایش وزن بدن و حاقی از مهمترین علل ایجاد این بیماری در ایرانیان است.

از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا دارم در صورت مشاهده هر گونه اشتباه یا نارسایی، چاپی و غیرچاپی مولف را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام تصودی^۱