

۱۴۰۵۴۲۳



نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده

زنان



تألیف:

مهندس شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۵

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده : زنان/تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۰ ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۷۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: زنان.
موضوع	: زنان -- بیماری‌ها -- تاثیر تغذیه
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: زنان -- بیماری‌ها -- رژیم درمانی
رده‌بندی کسره	: ۱۳۵۹ ۷۷۸/م۷۲ RA
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۵/۳۵۰۸۲
شماره کتابستونی ملی	: ۴۲۱۷۹۹۴

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: نبردهای ساده با بیماری‌های پیچیده - زنان
مؤلف	: شهرام مقصودی
طرح روی جلد	: مریم میرزایی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۵
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۱۲ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۷۶-۲

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی 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

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۵
غذای فوق العاده برای زنان.....	۷
طبیعی‌ترین مواد غذایی لازم برای زنان.....	۱۰
بلوغ در دختران.....	۱۱
نکات بلوغ.....	۱۴
آشنایی با شوغ زودرس و علل علائم آن در دختران.....	۱۷
تغذیه دختران در دوران بلوغ.....	۲۸
آنچه لازم است بدانید با قاعدگی در دختران بدانید.....	۳۹
تغذیه با قاعدگی ارتباط دارد.....	۵۷
باورهای درست و نادرست راجع به نیازهای غذایی خانم باردار.....	۵۸
میوه‌های مفید و میوه‌های مضر در دوران بارداری.....	۶۱
همه چیز در مورد میان وعده‌های دوران بارداری.....	۶۳
خانم‌های باردار و جگر.....	۶۶
راه‌حل‌های جبران کمبود ید در بارداری.....	۶۸
پراهن‌ترین خوراکی‌ها برای بارداری.....	۶۸
نشانه‌های خطرناک زنانه.....	۷۰
انواع نارسایی‌های تخمدان و راه‌های تشخیص و درمان آن‌ها.....	۷۴
سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS).....	۷۷
نشانه‌های مشکلات رحمی در زنان.....	۸۲
چگونه دختران و زنان از شر سرطان رحم در امان بمانند.....	۸۵
یائسگی - علائم و درمان.....	۹۲
مشکلات اصلی زنان در دوره یائسگی و شیوه‌های درمانی مناسب.....	۱۰۰



- یائسگی پیش از موعد با این موارد..... ۱۰۳
- در دوران یائسگی چه رژیمی مناسب است..... ۱۰۶
- توصیه‌های غذایی در خانم‌های بالای ۵۰ سال..... ۱۱۱
- اصلی‌ترین دلایل عفونت زای زنانه..... ۱۱۳
- راهکارهای طبیعی برای عفونت‌های شایع زنان (عفونت واژینال)..... ۱۱۷
- مرفند‌های غذایی برای خلاصی از عفونت ادراری در زنان..... ۱۱۸
- سرخه‌های شفاف‌بخش..... ۱۲۱
- مربع ه د استه د..... ۱۴۷

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 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 طبیعی 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 می‌توان 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 که در اینجا باید ذکر شود آنست که با وجود آنچه تاکنون درباره داروهای طبیعی گفتیم نباید دیدیم که گیاهان دارویی درمان هر دردی است و ما می‌توانیم بدون کوچکترین شناسایی 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 می‌تواند پیش از هر چیز به عنوان عامل پیشگیری کننده عمل کند. خدای تعالی این مطلب وقتی پای 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 داشته و برای دادن نظر قطعی و مشخص بایستی منتظر مطالعات کامل‌تر و دقیق‌تری در آینده بود. در این کتاب، درمان‌های غذایی ساده‌ای برای انواعی از بیماری‌های معمول زنان در دوران مختلف زندگی پیشنهاد شده است.

در مجلات و وب سایت‌ها، انبوهی از مقالات در مورد سلامت گفته شده است که انتخاب صحیح مواد غذایی؛ کلید سلامتی است. برخی از آنها اما به شما پیشنهاد غذاهای



عجیب و غریب، کم چرب را می‌کنند که خوردن آنها شاید مشکل باشد. از این رو، در این کتاب یک برنامه رژیم غذایی برای شما آورده شده که بسیار آسان است. تمام مواد غذایی ذکر شده به راحتی در دسترس است و البته، سالم است. آنها از وعده‌های غذایی روزانه ضروری هستند.

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

شهرام مقصودی^۱