

M.S

زندگی بدون ناراحتی داستان واقعی زندگی یک بیمار

مجملاً به MS

نوشته دانا، اچ بریانت

برگردان مزیه ظاهیر

کارشناس تغذیه

رهنمودی بر تغذیه درست و داشتن یک زندگی سالم با کنترل ، کاهش و محدود نمودن عتائم

بیماری MS

شامل بیش از بیست و پنج دستور

غذای مفید برای MS

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	مقدمه
۳	درباره نویسنده
بخش ۱	
۷	MS چیست
۹	علائم و مشکلات
۱۴	آزمایشات و تست‌های MS
۱۵	درمان MS
۱۸	پیش‌بینی
۲۰	خلاصه
بخش ۲	
۲۳	داستان من
۲۳	اولین علامت
۲۶	در جستجوی راه حل
۲۹	پایان انکار
۳۱	روزی که همه چیز تغییر کرد

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۳۶	برای بهترین و بدترین.....
۳۶	ایجاد تغییرات مهم در زندگی.....
۳۹	شرح بزرگ.....
۴۲	زندگی امروز من.....

بخش ۳

۴۳	طب سنتی (رسمی).....
۴۴	طب سنتی چه خدمتی می‌تواند ارائه دهد.....
۴۶	داروهای تسکین دهنده بیماری.....
۵۳	درباره عوارض جانبی.....
۵۵	درمان رسمی مهم است.....
۵۶	سخن پایانی.....

بخش ۴

۵	آنچه پزشکان به شما نمی‌گویند.....
---	-----------------------------------

بخش ۵

۶۳	شما و رژیم غذایی.....
۶۴	رژیم نشاط آور.....

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

رژیم کم شیرینی.....	۶۶
رژیم بدون گلوتن.....	۶۸
بهترین رژیم شرط بندی.....	۷۰
زردپوبه.....	۷۱
Herbamate چای گیاهی (چای راج).....	۷۲
سبزیجات با سبزیجات.....	۷۳
میوه ها.....	۷۴
آناناس.....	۷۵
چربی های دوستدار قلب - رژیم مدیترانه ای.....	۷۶
رژیم ارگانیک.....	۷۷
آنچه برای من موثر بود.....	۷۹
آنچه برای من موثر نبود.....	۸۰
سخن پایانی.....	۸۴

بخش ۶

ویتامین ها و مکمل ها.....	۸۵
ویتامین D۳.....	۸۷
ویتامین B۱.....	۸۸

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۸۸.....	ویتامین B۶.....
۸۹.....	ویتامین B۱۲.....
۹۱.....	امگا ۳.....
۹۱.....	DHA.....
۹۲.....	EPA.....
۹۳.....	کلسیم.....
۹۳.....	منیزیم.....
۹۴.....	ویتامین C.....
۹۵.....	زردچوبه.....
۹۶.....	درمانهائی که من استفاده نکرده ام.....
۹۶.....	کولین.....
۹۷.....	ویتامین E و A.....
۹۸.....	چنیکویلوبا.....
۹۸.....	کرن بری cranberry.....
۹۹.....	والرین.....
۹۹.....	در مورد مواد شیمیائی؟.....
۱۰۲.....	جیوه.....
۱۰۳.....	سخن پایانی.....

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

بخش ۷

۱۰۵.....	ورزش و فعال بودن
۱۰۶.....	آنچه در مورد من موثر نبود
۱۰۸.....	نمای قلب مفید است
۱۱۱.....	تغذرات مفید و سالم
۱۱۴.....	ورزش نباید موصله آدم را سر ببرد
۱۱۵.....	خواب در مهم است
۱۱۶.....	سخن پایانی

بخش ۸

۱۲۱.....	در خط ماندن
۱۲۵.....	فعال ماندن
۱۳۰.....	سخن پایانی

بخش ۹

۱۳۳.....	یک سیستم حمایتی پیدا کنید
۱۳۷.....	ارتباطات مجازی خود را گسترش دهید
۱۳۸.....	سخن پایانی

بخش ۱۰

۱۴۱.....	دیدگاه خود را همین الان عوض کنید
۱۴۷.....	ضمیمه
۱۴۷.....	دستورات غذایی مفید برای MS بدون گلوتن
۱۴۷.....	لبنیات و حبوبات

مقدمه :

آیا شما یا یکی از کسانی که دوستان شما دارید مبتلا به MS هستید؟ MS یک بیماری مخرب است که می تواند زندگی را زیر و رو کند. برای خیلی ها تلاش برای کشف یک زندگی سالم تر و ساده تر با بیماری یک امر محال است. برای شما و سایر کسانی که به MS مبتلا هستند درک این موضوع که این کار امکان پذیر است مهم می باشد.

در این کتاب شما در مورد موفقیت های من در زندگی عشق و لذت بردن من از زندگی به عنوان یک بیمار مبتلا به MS می آموزید.

من پزشک نیستم فقط بیماری هستم که در رابطه با MS توانسته ام عواطف خود را حفظ کنم. امروز من یک شخص خوشحال و سالم هستم که می توانم علائم این بیماری را کنترل کنم. در حالی که وقتی تشخیص این بیماری در مراکز من داده شد اینطور نبودم. شوکه شده بودم و تا مدتی در ورطه درد و افسردگی غوطه می خوردم و طول کشید تا به یک انسان سالم و شاد که اکنون هستم تبدیل شوم. می خواهم داستان موفقیت

خود را با شما به اشتراک بگذارم تا سفر شما را نیز آسان تر کنم.

درک آن درد ، آزرده‌گی و حس تلاش کاملاً برای کسانی که MS دارند طبیعی است. شما در این بیماری تنها نیستند. این کتاب برای این نوشته شده که این را درک کنید و بتوانید به‌موزید که چکار می‌توانید بکنید تا یک زندگی سالمتر و شادتر داشته باشید. MS یک بیماری است که تا آخر عمر ادامه دارد اما لازم نیست زندگی شما را در کنترل خود بگیرد. با تغییرات مثبت شما می‌توانید بر علائم این بیماری غلبه کنید و کنترل زندگی خود را به دست بگیرید.

امید من این است که داستان من به شما یادآور شود و انگیزه بدهد که کسان دیگری هم هستند که با این بیماری مبارزه میکنند و برنده میشوند. هیچ دو مورد MS شبیه یکدیگر نیست. اما امیدوارم داستان من علائم من و موفقیت من به شما کمک کند که تغییراتی را که لازم دارید برای رسیدن به زندگی بهتر ایجاد کنید. این امکان پذیر است. شما می‌توانید با داشتن MS زندگی سالمتر و شادتری داشته باشید.