



راهنمای درمان طبیعی بیماری با غذا

بیش فعالی

حیدر احمدی زارع

www.ketab.ir



۶۶۹۶۳۰۶۵

۰۹۱۲ ۳۲۹۰۳۸۸

راهنمای درمان طبیعی بیماری با غذا - بیش فعالی

مؤلف: حیدر احمدی زارع

ناشر: یاران علوی

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۰

حروفچینی: فرنود افضلی

نمونه خوان: یلدا عزیزی موسوی

ویراستار: سارا خجسته کیاکلا

طراح جلد: ایلیا

مدیر فنی و تولید: سید علیرضا عزیزی موسوی

لیتوگراف: پانیذ

چاپ: صحیفه

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۷-۲۶-۸۵۸۳-۹۶۴-۹۷۸

WWW.yaranealavi.com

Email: Rasa_kord@yahoo.com

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

سرشناسه: احمدی زارع، حیدر، ۱۳۲۱ -

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

بیش همی / حیدر - احمدی زارع.

مشخصات نشر: تهران: یاران علوی، ۱۳۹۰

مشخصات نشری: ۱۱۲ ص: جدول.

شابک: ۷-۲۶-۸۵۸۳-۹۶۴-۹۷۸-ISBN

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

موضوع: کم توجهی در کودکان بر تحرک - رژیم درمانی

موضوع: کم توجهی در کودکان بر تحرک - درمان دارگزین

موضوع: رژیم غذایی درمانی

ردیفی کشور: ۱۳۹۰ آلف ۵۰۶ / RJ

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۳۸۵۸۹۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۷۷۷۳۲

تاریخ درخواست: ۱۳۹۰ ۶ ۱۵

تاریخ پاسخگویی: ۱۳۹۰ ۶ ۲۸

کد پیگیری: ۲۲۷۱۰۵۹

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 دردشت، ب. ۵۲۰ مجتمع ریحانه،

کتابفروشی ریحان

تلفن: ۷۷۸۹۷۷۷۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ * أَأَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا * ثُمَّ شَقَقْنَا
الْأَرْضَ شَقًّا * فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا * وَعَيْنًا وَقَضْبًا * وَزَيْتُونًا
وَنَخْلًا * وَحَدَائِقَ غُلْبًا * وَفَاكِهَةً وَأَبًّا * مَتَاعًا لَكُمْ وَ
لِغُلَامِكُمْ

پس انسان باید به غذای خود بنگرد. این ما بودیم
که آب را به کیفیتی که انسان‌ها خبر ندارند از
آسمان فرستادیم. و سپس زمین را باز به کیفیتی نا
گفتنی و به وسیله دانه‌ها شکافتیم. و در آن دانه‌ها
رویاندیم و انگور و سبزیجاتی و زیتون و نخلی. و
باغ‌هایی پر درخت سر به کرده‌ای و میوه و چراگاه،
تا وسیله زندگی شما و حیوانات شما باشد.

برای پی بردن به طرز فکر دیروز خود

بنگر به چگونگی احوال جسمانی امروز خود

برای ردیابی از احوال جسمانی فردای خود

نظری کن به طرز فکر روحیه امروز خود

«عرب: جن صدی»

سلامتی امری طبیعی است. یکی از

امکانات مثبتی که حق هر انسان است به

شرط آنکه با اصول عاقلانه زندگی کند اگر

انسان قوانین طبیعت را رعایت کند، به

طور مسلم با «عقلی سالم در بدن سالم»

خواهد زیست.

دکتر: (۱-۱۰۰) H. منبر سلامتی مطهر دلت *

فهرست مطالب

۷	بشگفتار ناشر
۹	مقدمه‌ی خواننده، برنی و تدین دوست دانشی
۱۰	آمار صلاحتن به این سماری
۱۱	دندگاهها
۱۲	دزیخچه و عملکرد امفامین
۱۴	امفامین، بذر اکسازای (اکس)
۱۵	مارنخچه پیتالین (عنتمری دیگر از گروه امفامین)
۱۷	آمار سوء مصرف پیتالین
۲۰	معرف و حلاک نسخخص اختلال نارسایی بوجه بیش‌فعالی
۲۱	علائم و نشانه‌های فقدان بوجه
۲۲	بیش‌فعالی / مکتشوری
۲۲	علائم و نشانه‌های بیش‌فعالی
۲۲	مکتشوری
۲۳	نوع فرعی
۲۳	کم‌توجهی / بیش‌فعالی و مغز
۲۳	علت این ناپهنجاری‌ها متفاوت است
۲۴	علل اختلال نقص توجه / بیش‌فعالی چیست
۲۹	نشانه‌های ویژه افراد با اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی
۲۹	در مراحل رشدی مختلف
۲۹	دوره نوزادی
۳۰	دوره بیش‌دستانی
۳۱	نسانه‌های نسخخص مهم عبارتند از:
۳۲	دوره کودکی (سنین ۶ تا ۱۲ سال)
۳۴	دوره نوجوانی
۳۵	دوره بزرگسالی
۳۷	علائم کم‌توجهی / بیش‌فعالی در کلاس درس
۳۸	سابر مشکلات رفتاری و هیجانی و آموزشی
۳۸	همبوشی‌های آن با مشکلات رفتاری دیگر
۳۹	همبوشی با مشکلات هیجانی
۳۹	همبوشی با مشکلات یادگیری
۳۹	سرنوشت و آینده افراد مبتلا به کم‌توجهی / بیش‌فعالی
۴۰	اغلب مشخصه‌های زمر را به آنان نسبت می‌دهند:

۴۰.....	نقش مداخله پزشکی.....
۴۱.....	چگونگی درمان اختلال نارسایی توجه/ بیش فعالی.....
۴۲.....	اختلال کم توجهی/ بیش فعالی و تأثیر رژیم غذایی.....
۴۵.....	تأثیر شکر بر شکل گیری جُرم و عملکرد مغزی.....
۴۶.....	تغذیه سالم مهم ترین اقدام برای سلامتی.....
۴۷.....	رژیم بزهکاران شامل موارد زیر بود:.....
۵۱.....	تأثیر کنترل سطح قندخون در مبتلایان به اختلال نقص توجه/ بیش فعالی.....
۵۲.....	توضیحی درباره واژه «قند».....
۵۲.....	چرا نیازمند گلوکز می باشیم؟.....
۵۵.....	کاهش قند خون را می توان به دو دسته تقسیم نمود:.....
۵۵.....	کاهش قند خون کارکردی به دو دسته تقسیم می شود:.....
۵۶.....	چگونه ثابت نگه داشتن قند خون مبتلایان به اختلال نقص توجه/ بیش فعالی.....
۵۸.....	جهت جلوگیری از نوسان قند موارد زیر جدا باید پرهیز و رعایت گردد.....
۵۸.....	خسارتی که رژیم غذایی ملو از قند به مغز فرزندانمان وارد می کند.....
۶۰.....	اثری ها و اختلالات نقص توجه/ بیش فعالی.....
۶۴.....	تأثیر مواد شیمیایی نفتی و مصنوعی.....
۶۹.....	اثری های غذایی در یک نگاه.....
۶۹.....	ضرورت پرهیز از منابع غذایی زیر برای مبتلایان به نقص توجه/ بیش فعالی.....
۷۳.....	مواد کنسرو کننده.....
۷۶.....	مواد ضد اکسیداسیون یا ضد اکسیژن.....
۷۶.....	گلات اوکتیل - گلات دودسیل.....
۷۷.....	BHT, BHA بوتیل هیدروکسیانیزول و بوتوهیدروکسی تولوئن.....
۷۸.....	مشکل تمرکز در مبتلایان اختلال نقص توجه/ بیش فعالی.....
۷۹.....	توشیدن برای یادگیری و تأثیر میزان آب بدن بر تمرکز.....
۸۱.....	ارزش غذایی صبحانه.....
۸۴.....	تأثیر ویتامین ها و مواد معدنی، در کاهش و درمان اختلال نقص توجه/ بیش فعالی.....
۹۳.....	تأثیر معجزه آسای اُمگا ۳ در درمان اختلال نقص توجه/ بیش فعالی.....
۹۶.....	چه عاملی رژیم ضروری برای تولید چربی های مورد نیاز مغز را متوقف می کند؟.....
۹۹.....	نقش و تأثیر مهم دوپامین در بیش فعالی.....
۱۰۱.....	انتقال دهنده های عصبی.....
۱۰۶.....	و اما بار دیگر یک قاشق چایخوری شکر.....
۱۰۸.....	اسیدهای آمینه و تأثیر آن در مبتلایان به نقص توجه/ بیش فعالی.....
۱۰۹.....	ورزش، دوپامین و اختلال نقص توجه/ بیش فعالی.....
۱۱۱.....	منابع و مأخذ.....

پیشگفتار ناشر

چند سال پیش، یه همایه داشتیم که عین دسته گل بود. یادش به خیر، خدا یه بچه بهشون داد که تقریباً دو سال تمام زمین و زمونو به هم می‌دوخت. همسایه‌ها همه از دست این بچه کوچولو نمی‌دونم بگم چی عده بودن! فقط یه کلمه می‌گم که کلافه بودن، ولی از اونجا که پدر و مادر خیلی گلی بودن همسایه‌ها ندیده می‌گرفتن، این بچه یواش یواش بزرگ شد و شیطنتش هم بیشتر شد.

همسایه‌ها به خاطر روی ماه این پدر و مادر و دلداری اونا می‌گفتن: پسر بچه همیشه شیطونه و شیطنت داره. همه پسر بچه‌ها همین‌جورین، خودتون رو اذیت نکنین....

هرچه بچه بزرگ‌تر می‌شد، مادر در مدرسه بیشتر می‌شد. این بنده خدا از هیچ سعی و تلاشی کوتاهی نمی‌کرد که این بچه یه مقدار آروم‌تر بشه. بهترین روان‌پزشکا و بهترین دکترا بچه رو می‌بردن بلکه مشکل حل شه، ولی هیچ فایده‌ای نداشت.

بچه یواش یواش بزرگ‌تر شد و به مدرسه رفت و هر روز مادر بیچاره و پدر زحمت کش باید مدرسه می‌رفتن برای رسیدگی به وضعیت و شیطنت بچه....

اون بچه الان حدود دوازده - سیزده سالشه و مشکلاتش هم بیشتر شده. قوی مدرسه اعلام کردن که این به دلیل ناسازگاری و هواس پرتیش باید از مدرسه بره. سر کلاس نا آرومه و هواس معلم رو پرت می‌کنه و کلاس رو به هم می‌ریزه.... به خاطر خواهش تعنای مادرش مدیر خیلی باهاش کنار میاد. مدیر مدرسه به مادرش گفته بود که خیلی از پسر بچه‌ها مثل اینن، ولی این خیلی شیطونه. هر روز که می‌گذشت، مادرش نگران‌تر می‌شد.

تقریباً شش ماه پیش از محله ما رفتن و از اونجا که خیلی گل بودن، هنوز هم با همسایه‌ها در ارتباطن.

این چند وقت پیشا که تصمیم به چاپ این کتاب شد، شروع به مطالعه کردم و هر چه بیشتر مطالعه می‌کردم، بیشتر دلم برای مهری خانم می‌سوخت و مرتب برای نویسنده هم دعا می‌کردم. به آخر کتاب که رسیدم، سریع باهاش تماس گرفتم و سراغ پسرش رو گرفتم. گفت: هر روز که می‌گذره، بدتر می‌شه... گفتم: تا حدودیه ماه دیگه، یه هدیه برای پسر گلت دارم که مطمئنم مشکلاتش رو حل می‌کنه. ولی تا یه ماه دیگه که این کتاب آماده می‌شه، شما فقط به ایشون ماهی بدین. او گفت: که پسرش اصلاً ماهی نمی‌خوره. گفتم: مشکل اصلیش همینه. اون باید از ماهی استفاده کنه، اونم هفته‌ای سه یا چهار روز که آروم بشه.

بعد از ده روز، دیروز باهام تماس گرفت و گفت: غذاهای متفاوتی با ماهی درست می‌کنه و بهش می‌ده. ماهی می‌خوره و خیلی آروم شده. خیلی دعا می‌کرد؛ برای نویسنده هم خیلی بیشتر. حالا شما فکر می‌کنین با خوندن و رعایت کردن کل مطالب این کتاب، بچه شما چقدر آروم تر می‌شه و چقدر نوبی کاراش پیشرفت می‌کنه؟



تابستان ۱۳۹۰