

رابطه تغذیه با سلامتی



مؤلف :

دکتر فرض الله قلی زاده کلان

متخصص تغذیه و درمان های طبیعی

تابستان ۱۳۹۶

وب سایت www.saraysalamat.com

ایمیل info@saraysalamat.com

تلگرام @saraysalamat

09138062596



آنچه از مطالب این کتاب بدست می آورید :

- مقدمه
- مفهوم
- رابطه تغذیه با بیماری قند یا دیابت
- رابطه تغذیه با افسردگی
- تأثیر غذا بر مغز
- درمان از طریق موادغذایی بعنوان دارو
- رفع کمبود ها تنها راه درمان بیماری
- مضرات استفاده از مواد شیمیایی
- کمبود ویتامین ها و مواد معدنی
- مصرف بی رویه ویتامین ها و مواد معدنی
- غذا به عنوان دارو
- اولین قدم شناخت و آگاهی استفاده از ویتامین ها و مواد معدنی به عنوان غذا برای درمان
- مصرف ویتامین ها و مواد معدنی طبیعی یا شیمیایی و رابطه آنها با سلامتی
- افسردگی و چاقی
- عفونت ویروسی
- سرطان ، میگرن ، التهاب مفاصل
- سرطان ، میگرن ، التهاب مفاصل
- رابطه سلامتی با ویتامینها
- مفهوم و اهمیت ویتامین ها
- رابطه املاح و ویتامینها



➤ شناخت و اهمیت بیواکتیو

➤ شناخت و تأثیر مثبت مواد معدنی در بدن

➤ فسفر (phosfor) :

➤ ید (Iodine) :

➤ آهن (Iron) :

➤ کلسیم (Calcium) :

➤ کالیوم (Calium) :

➤ ناتریوم (Natrium) :

➤ کیسل (Kiselsyer) :

➤ کبالت (Cobalt) :

➤ مس (Copper)

➤ کروم (Chrom)

➤ منیزیم (Magnezium)

➤ نشانه های ظاهری که کمبود املاح و ویتامین های مورد نیاز بدن را می رساند

www.saraysalamat.com

Health

House



مقدمه :

با درود به شما همراه عزیز و گرامی وب سایت سرای سلامت

از اینکه یکی از کتابهای وب سایت سرای سلامت را در مال مطالعه هستید ، بسیار خوشحالیم ، بسیار فرسندیم که برای سلامتی خودتان اهمیت قائل شدید و می خواهید مطالب مفید و تخصصی در این زمینه رو یاد بگیرید و در زندگی خودتان پیاده کنید .

از شما می خواهیم مطالب این کتاب و سایر کتابهای وب سایت سرای سلامت رو با جزئیات کامل و تأمل مطالعه فرمایید ، تا قدم به قدم آموزش هایی که در این وبسایت برای سلامت و شاد زیستن ارائه می دهیم فوب یاد بگیرید و در زندگی بکار گیرید .

اگر با ما همراه باشید ، ما شناخت درستی از انسان و غذاها در اختیار شما قرار داده و شما را با طبع و مزاجتان آشنا کرده و همچنین شما را با طبع و مزاج بیماریها ، غذاها ، گیاهان ، میوه ها ، ظرف و ظروف و غیره آشنا می کنیم ، تا بهتر بتوانید خودتان را شناخته و غذاهایی مصرف کنید که مطابق با طبع و مزاجتان می باشند و در صورت بروز کسالت و بیماری ، به راحتی و کمترین هزینه بیماری خود را مداوا نمایید .

مفهوم

کل رفتارهای موجودات زنده وابسته به سیستم غدد درونریز ما می باشند و کل ترشحات غدد درونریز ، وابسته به تغذیه ی ما می باشند .

یعنی هر هورمون یک یا چند ماده پیش ساز داره که با رسیدن آن مواد می تواند تولید شود ، اگر این ماده های اولیه موجود نباشند و یا ناقص باشند ، تولید آن هورمون با مشکل مواجه خواهد شد .



به عنوان مثال مهمترین مواد پیش ساز هورمون انسولین ماده های معدنی کرومیوم ، واندیوم ، منیزیوم و ویتامینهای گروه ب می باشند .

رابطه تغذیه با بیماری قند یا دیابت

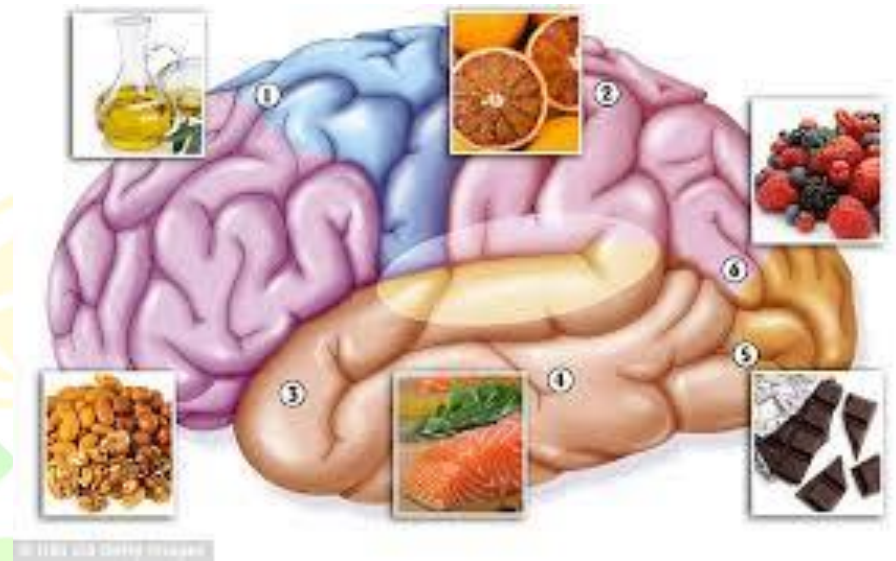
اگر این مواد به اندازه کافی از طریق تغذیه سالم به بدن نرسند و یا اینکه بدن نتواند آنها را جذب کند ، بدن دچار بیماری دیابت می شود و تا زمانیکه این مواد تامین نشوند ، هر نوع دارویی را خوردن ، فقط علائم بیماری را کم می کند و هرگز درمانی صورت نمی گیرد .

رابطه تغذیه با افسردگی

و یا افسردگی در اثر کمبود هورمون سروتونین ایجاد می گردد و هورمون سروتونین مواد پیش ساز داره به نامهای اسید آمینه تریپتوفان ، ویتامینهای گروه ب ، منیزیوم و قند طبیعی ، تا زمانی که این مواد اولیه و پیش ساز این هورمون وجود نداشته باشد ، این هورمون به اندازه کافی ترشح نکرده ، فرد افسرده ، بی حال و بی رمق خواهد بود و هر نوع درمانی آب در هاون کوبیدن خواهد بود .

ما با تغذیه سالم ، اکثریت قریب به اتفاق بیماریهای خود را کنترل کرده و همیشه سالم و شاداب زندگی خواهیم کرد .

تأثیر غذا بر مغز



بعد از هر وعده غذا ، شیمی مغز تحت تأثیر قرار می گیرد .

غذا بر روی خلق و خو و کارهای گوناگون اندام ها از سلول ها ، تا قلب مخچه ، کلیه و غیره و نیز کارهای فکری و بدنی ما اثر می گذارد .

بنابر گزارش پژوهشگران آمریکایی ، نشاسته ی آهسته که در نان های پر از غله موجود است ، تولید هورمون سروتونین را (که یکی از مواد علامت های اعصاب - ناقل عصبی است) در مغز بالا برده و آرامش روانی می دهد ، و شغص بهتر می تواند بخواهد و در نتیجه ، تمرکز مواس و خلق و خوی بهتری نیز پیدا می کند .

در هنگام غروب برای فرو رفتن در یک عالم بی خیالی و داشتن آرامش و خواب خوب فوش ، باید از نشاسته ای که آرام مل می شود استفاده کرد .

در عوض غذای تشکیل شده از مواد پروتئین میوانی (ماهی یا گوشت) تولید و ترشح هورمون دوپامین و نورادرنالین را بیشتر میکند .

در نتیجه شغص بیشتر خواب زده و یا عصبانی می شود .



پس اگر این غذاها در روز عنوان نهار یا شام ساعت ۵ یا ۶ عصر مصرف شود ، فیلی بهتر شفص را سرمال فواهد آورد .

به طور طبیعی اگر شفص میزان متناسبی از این دو علامت عصبی ، سروتونین و دوپامین در وعده غذای فود داشته باشد ، زندگی وی نیز از تعادل بیشتری برخوردار است .

درمان از طریق موادغذایی بعنوان دارو

"غذایمان باید دویمان باشد"

این گفته مکما برای گوش فیلی از ماها آشناست .

رفع کمبودها تنها راه درمان بیماری

www.saraysalamat.com
بیماری را کمبودهای بدنی ایجاد می نمایند . تنها راه درمان بیماریها ، تامین آن کمبودهاست .

داروهای شیمیایی ، شاید برای سرکوب علایم بعضی بیماریها برای کوتاه مدت مفید باشند ، ولی برای درمان واقعی و دائمی بیماریها ، ما هیچ (اهکار) دیگری جز تامین نیازها و کمبودهای بدنیمان نداریم .

کمبودهای املاح و ویتامینها ، به تدریج در ما بیماری ایجاد می نمایند ، و تنها راه درمان آن بیماریها ، تامین آن کمبودها می باشد .

می توانید برای آشنایی بیشتر با ویتامین ها و علت بیماری ها کتاب «ویتامین ها و علت بیماریها» نوشته دکتر کلان را از اینجا [دانلود](#) نمایید و با راه کارهایی بسیار ساده در جهت پیشگیری و درمان طبیعی بیماری ها آشنا شوید .

مضرات استفاده از مواد شیمیایی



امروزه متاسفانه استفاده از کودهای شیمیایی، سم پاشی های شیمیایی، کال چیده شدن، ماندن در سردخانه ها، استفاده از هورمونها، مواد نگهدارنده، کشت و کارهای بی ضابطه و غیره باعث می شود که خاصیت مواد غذایی به حداقل ممکن برسد.

ما با مصرف این غذاها ظاهراً سیر می شویم، ولی نیاز ما به املاح، ویتامینها، آنزیمها، قندها، چربیها و پروتئینها تامین نشده و به تدریج به بیماری دچار می گردیم.

لینوس پاولینگ، دانشمند و نویسنده ی امریکایی (۱۹۱۴ - ۱۹۰۱) اولین فردی بود که به صورت علمی، وجود ویتامین ها و مواد معدنی را دلیل تندرستی بشر دانست.

وی دو بار نخست ۱۹۵۴ برای شیمی و بار بعدی ۱۹۶۲ برای صلح، جایزه ی نوبل گرفت.

وی گفته بود:

«غذا خود داروست و با آن نیز می توان بدن را تعادل داد».

وی کشف نمود که اصطلاح داروی اُرتومولکول (ارتو به معنای پاکیزه یا مناسب) این است که شغص خود بر ضد میزان نبودن مولکول ها قد علم کند.

وی نخست روی مسأله ی روانی و تعادل آن تأکید نمود.

وی در کشف خود بر این عقیده بود که بسیاری از نامیزانی های روانی را با ویتامین ها و مواد معدنی اضافی و کنترل شده می توان محالجه نمود. زیرا سبب می شود که مغز ممیط مولکول های مناسب خود را پیدا کند.

کمبود ویتامین ها و مواد معدنی



گرچه در سال های دهه ی آفر بیشتر تأکید بر روی مواد غذایی و کمبود ویتامین ها و مواد معدنی و رابطه ی نیاز به آنها با مشکلات روانی پی برده شده است ،

برای نمونه ثابت شده است که :

- نیاز به ویتامین ب ۶ و ب ۳ ، مغز را در درک واقعیات و تصورات طبیعی عوض می کند . این نوع رفتارها سرانجام پیشرفت نموده و به مرف زدن با خود و ناهنجاری کشیده می شود .
- افراد مبتلا به اسکیزوفرنیا به طور طبیعی از کمبود زینک و ب ۶ رنج می برند .
- نیاز به ویتامین ب ۱۲ شخص را به افکار ناجور و رفتار ناهنجار و اجباری می کشاند .

www.saraysalamat.com

مصرف بی رویه ویتامین ها و مواد معدنی

یکی از معمولی ترین سبب برای بیماری های روانی و جسمانی ، نه تنها کمبود مواد است ، بلکه زیادی مصرف مواد ویتامینی و مواد معدنی که در کبد و سایر اعضای بدن انبار می شوند ، باعث بیماری و عدم تعادل می گردند .

می توانید برای آشنایی بیشتر با ویتامین ها و علت بیماری ها کتاب « ویتامین ها و علت بیماریها نوشته دکتر کلان » را از [اینجا](#) دانلود نمایید و با راه کارهایی بسیار ساده در جهت پیشگیری و درمان طبیعی بیماری ها آشنا شوید .



دکتر و پژوهشگر کانادایی ، آبراهام هوفر که دنباله روی لینوس پاولینگر که در بالا اشاره شد می باشد ، او نیز ثابت می کند که ، ویتامین ب ۳ در پایین آوردن کلسترول نیز بسیار موثر می باشد .

اندیشه وی پایه ای بود برای اثبات این که اندازه ی مناسبی از داروهای گیاهی می تواند از نظر فیزیکی و روانی انسان را تعادل داده و سبب تثبیت سلامتی وی گردد .

ارتومولکول به عنوان غذا، ذهن انسان را بدون هیچ تردیدی بجانب درمان از راه مواد غذایی بعنوان دارو متوجه می کند .

این ممکن است راه چاره ای باشد که بدن را بنا بر سافت طبیعی خود رشد و تعادل دهد .



هنر درمان با ویتامین و مواد معدنی بصورت قرص و کپسول (کپسول های گیاهی نه حیوانی و پلاستیکی) هنوز بسیار جوان است .

اولین قدم شناخت و آگاهی استفاده از ویتامین ها و مواد معدنی به عنوان غذا برای درمان

اولین قدم ها برای این آگاهی در اوایل سال های ۱۹۰۰ برداشته شده بود که ویتامین های شناخته شد .

آشنایی با ویتامین ها و منابع مهم ویتامینها بسیار مهم است و می تواند به شما کمک کند تا در انتخاب تغذیه مورد نیاز خود دقت بیشتری داشته باشید و به راحتی بیماری خود را نیز درمان کنید.

مهم تر از هر چیزی ، شناسایی علت بیماری است ، که شما با مطالعه دقیق و تأمل کردن در مطالب کتاب « ویتامین ها و علت بیماریها نوشته دکتر کلان» ، می توانید به علت بیماری خود پی برده و برای رفع ، نابودی و درمان آن بیماری به بهترین شکل ممکن و بدون عوارض این کار رو انجام بدهید.

زیرا ، پزشکان در جنگ جهانی اول برای جلوگیری از بیماری های جدی و مرگ آور سربازان شروع به تحقیق و پژوهش نمودند .

آنها دریافتند که با مقدار کمی از این مواد می توان بیشترین فایده را برد .

امروزه در کشورهای جهان اول ، به نمو قابل توجهی آگاهی مردم نسبت به کارکرد ویتامین و مواد معدنی در بدن بیشتر شده است ، و پیشمان آنها به کمبود این مواد در مواد غذایی نیز باز شده است، و خیلی ساده آن را دلیل روشنی برای بسیاری از بیماری ها می دانند .



آنها اعتقاد به این دارند که ، مصرف قرص های ویتامین و مواد معدنی ، امری واجب برای جلوگیری از دچار شدن به بیماری ها ضروری شمرده می شود .

هر چقدر عادات اشتباه در امر تغذیه در نزد افراد زیادتر باشد ، به همان اندازه کمبود املاح و ویتامینها در مواد غذایی بیشتر می شود ، و به همان اندازه نیز ، نیاز بدن به املاح و ویتامینها بیشتر خواهد شد و ضرورت خواهد داشت که فرد تماماً مکمل های غذایی طبیعی که به صورت قرص و کپسول هستند ، (زیادتر استفاده نماید .

مصرف ویتامین ها و مواد معدنی طبیعی یا شیمیایی و رابطه آنها با سلامتی

همانطور که در بالا اشاره کردیم ، فراموش نباید کرد که مصرف بدون رویه و بدون آزمایش مواد معدنی و ویتامین ها و نیز زیاد و کم شدن آنها در بدن می تواند مضر باشند ، بخصوص املاح و ویتامینهایی که به صورت شیمیایی ساخته می شوند و اکثراً به خاطر قیمت پایین آنها ، مردم رغبت دارند از آنها بفرند ، بسیار خطر ناک می توانند باشند .

املاح و ویتامینها با مواد فیتو نوترونی که داخلش دارند قابل جذب و مورد استفاده بدن قرار می گیرند و بایستی از قرص ها ، کپسولها ، شربتها و محبونهاهایی که از گیاهان ، میوه ها و یا سایر مواد طبیعی و ارگانیک بدست می آیند ، بایستی تامین شوند .

← **آشنایی بیشتر با تعدادی از این مکمل ها ، قرص ها و ... اینجا کلیک کنید**

املاح و ویتامینهای شیمیایی فاقد مواد فیتونوترون هستند .

برای مثال :



افسردگی و چاقی

- زیادی مس در بدن (اگر به صورت مولکول و مصنوعی وارد بدن شود) افسردگی ، چاقی و نوعی سردرد های فاصی ایجاد می نماید . اگر به صورت یون وارد بدن شود ، به مقدار مورد نیاز بدن جذب شده و اضافه اش به راحتی دفع می گردد و مشکلی ایجاد نمی نماید .

عفونت ویروسی

- زینک یا روی، برای بالا بردن مصونیت بدن و در نتیجه جدال با ویروس های مضر و خارجی بسیار ضروری است . اما در صورت مصرف اضافی اثر را معکوس می کند و این زمانی اتفاق می افتد که به صورت مولکول و مصنوعی باشد ، و می تواند بدن را بیشتر آماده ی پذیرش عفونت ویروسی نماید ، ولی اگر به صورت یون باشد ، مقدار اضافه تر از نیاز بدن ، به راحتی از طریق روده ها دفع می گردد .

سرطان ، میگرن ، التهاب مفاصل

- زیادی آهن میگرن و التهاب مفاصل و سرطان می آورد ، این اتفاق زمانی می افتد که به صورت مولکول شیمیایی و مصنوعی باشد ، ولی اگر به صورت یون وارد بدن شود ، اضافی آن به راحتی از طریق روده ها دفع می گردد .

امروزه برای زیاد و کم بودن مواد معدنی و ویتامینها آزمایش های مختلف از جمله آزمایش بافتی توسط موی سر انجام می دهند .

به این ترتیب با بریدن اندکی از موی پسیبیده به پشت گردن ، می توان میزان املاح ، ویتامینها و متی فلزات بدن را اندازه گیری کرد .



امروزه در کشورهای مختلف ، پزشکان با انجام آزمایش مزبور ، در صورت نیاز شخص ، میزان داروهایی از این دسته را از بین صدها نوع از انواع قرص های مواد معدنی و ویتامین ها برای مراجعه کنندگان خود نسخه می نویسند .

رابطه سلامتی با ویتامینها

مفهوم و اهمیت ویتامین ها

ویتامین ها ، مواد ضروری برای رشد و زندگی سالم می باشند .

کمبود ویتامین ها می تواند باعث اختلالات و ضایعات مختلفی شود . هر چند که ویتامین ها به نسبت پروتئین ها ، قندها و چربی ها ، کمتر مورد نیاز بدن هستند ، ولی وجود آنها برای ادامه ی رشد و زندگی لازم و ضروری می باشد و چون بدن قادر به ساختن همه ی آنها نیست ، باید از خارج بدن تامین شود .

به کمبود ویتامین های بدن ، آویتامینوز می گویند که باعث بیماری ها و اختلالات اساسی در بدن می شود . مصرف بیش از حد آن نیز مضر بوده و باعث انواع بیماری ها می شود .

از شما همراه سرای سلامت میخوام برای آشنایی کامل با ویتامین ها ، عملکرد و وظایف ویتامینها ، علائم و عوارض کمبود ویتامین ها ، منابع مهم ویتامین ها ، کتاب « ویتامین ها و علت بیماریها » نوشته دکتر کلان « تهیه نمایید .

<http://saraysalamat.com/product/Vitamin>



امتئالاً ویتامین ها نفست توسط میکرب های موجود در خاک تولید شده ، سپس توسط گیاهان و متعاقباً توسط انسان و میوان جذب شده و در قلب، کبد ، کلیه و غدد ذخیره می شوند .

عمل هر یک از ویتامین ها ، خاص خود آنهاست .

به عنوان مثال :

- مصرف زیاد ویتامین C نمی تواند کمبود ویتامین A یا B را جبران کند . به غیر از ویتامین C ، بقیه ویتامین ها نسبت به حرارت و انجماد نسبتاً مقاوم هستند .

www.saraysalamat.com

رابطه املاح و ویتامینها

ویتامین ها بدون املاح معدنی نمی توانند هیچ کاری را در بدن انجام دهند ، حتی ویتامین ها بدون املاح معدنی نمی توانند از روده جذب شوند ،

بدن انسان قادر است بعضی از ویتامین ها را خودش بسازد ، ولی برعکس بدن انسان قادر نیست حتی یکی از املاح معدنی را بسازد .

از ترکیب ویتامین ها با آنزیم ها، ماده ی فعالی حاصل می شود که به آن کو آنزیم می گویند .

یعنی این آنزیم ها بدون کمک ویتامین ها مثل یک لامپ خاموش هستند ، که وصل شدن ویتامین ها به آنها ، در واقع وصل شدن جریان برق به لامپ می باشد .

اهمیت و شناخت بیواکتیو

مواد بیواکتیو ، موادی هستند که در گیاهان سافته می شوند و انسان و میوان و خود گیاهان بدون این مواد میاتی نمی توانند به زندگی خود ادامه دهند .

این مواد در بدن انسان و میوان هرگز انرژی تولید نمی کنند ، ولی بدون آنها انرژی لازم بدن از مواد انرژی زا (پروتئین ها ، قندها یا کربوهیدرات ها و چربی ها) نمی توانند آزاد شوند .

این مواد میاتی نمی توانند جاننشین غذاها باشند . با خوردن غذاهای لذیذ ولی فاقد مواد بیواکتیو ، انسان نمی تواند ادامه زندگی دهد ، برعکس با مصرف مواد بیواکتیو سالم و به تنهایی و بدون غذا، انسان می تواند زنده بماند .

www.saraysalamat.com

شناخت و تأثیر مثبت مواد معدنی در بدن



فسفر (phosfor) :



- با همیاری و همکاری کلسیوم که یکی از دیگر مواد معدنی (مینرال) می باشد ، کار استواری دندانها و استفوان بندی اسکلت بدن انسان را بر عهده دارند .
- تاثیر آن با همراهی دیگر مواد معدنی است که شدت می یابد .
- در جداره یافته ها (سلول ها) یافت می شود .

ید (Iodine) :

- بخش ضروری سافت و تولید و ترشح و تنظیم هورمون در غده های تیروئید است .

آهن (Iron) :

- برای سافتن گلبول قرمز و عملکرد آن در مغز بسیار مهم است .
- وجود آهن در بدن ، تمرکز مواس در شخص را افزایش می دهد .
- بهترین روش برای جبران کمبود آهن بدن ، استفاده از ملاقه های پدنی قدیمی (به نام مسوم) می باشد . روش دیگر قرار دادن یک تکه آهن کوره رفته و پکش خورده ، در ته دیگ غذا است . در این روش ، یون های آهن آزاد شده و داخل آن غذا شده و آن غذا سرشار از یون های آهن می شود . اگر آهن به صورت یون وارد بدن شود ، بدن به اندازه نیاز جذب کرده و اضافی آن را از طریق روده ها به راحتی دفع می شود .

کلسیم (Calcium) :

- در سافت ترمیم و سلامت دندان ها و اسکلت بدن در درجه بالایی از اهمیت قرار داشته که برای جریان خون و دلمه نشدن آن مهم است .
- در هورمون و آنزیم سازی ، ماهیچه ها و سیگنال اعصاب به ماهیچه ها برای باز و بسته شدن سهم خود را دارد .



کلیوم (Calium) :

- میزان آب بدن و ضربان قلب را تنظیم می‌کند .
- در کارکرد ماهیچه ها مهم است .
- تعادل در هورمون های بدن و علامت دادن اعصاب نیز همچون نمک ، سهم به سزایی دارد .

ناتریوم (Natrium) :

- کمبود این ماده معدنی ، شغص را بی تصمیم و بدون تمرک کرده .
- کمبود این ماده سبب کمبود کلیوم نیز می شود .

کیسل (Kiselsyer) : www.saraysalamat.com

- ماده شیمیایی که مخلوطی از اکسیژن و هیدروژن و سیلیکون ، در ساخت استخوان و سه بعدی نمودن کلاژها و نیز سافتمان و کش آمدن پوست و جدار رگ های فونی و التیام و شفا یافتن زخم سهم دارد .
- هنگامی که استخوان های بزرگ در اثر کمبود کلسیم سفت و سفت می شود ، نقش کیسل مشخص تر می شود .
- کیسل در بنای ساخت دندان ها و استخوان ها نقش توازن دهنده را بازی می کند . بنابراین مصرف کیسل همراه با کلسیم بسیار مهم است . از بهترین منابع کیسل می توان : دانه بزرک ، برنج خام ، سویا ، برگ های سبز ، جلبک ، پخندر ، فلفل سبز و غلات فرد نشده نام برد .

کبالت (Cobalt) :



- نوعی مواد معدنی که در سافت گلبول قرمز مصرف می شود .

مس (Copper) :

- در سافت طبیعی گلبول قرمز و بافت های پیوندی مصرف می شود و نیز به مانند

یک ماده شیمیایی خود آهن را در هموگلوبین آزاد می کند .

- اغلب مس را ماده معدنی ویژه زنان می خوانند .

کروم (Chrom) :

- که در فرد کردن و تنظیم کلوز یا قند خون اثر مهمی دارد .

منیزیم (Magnezium) :

www.saraysalamat.com

- در فعال کردن صدها آنزیم دخیل می باشد و عصب و ماهیچه ها را یاری می دهد .

- در ضمن مغز را از فوآب آلودگی نجات می دهد .

سلن (selen) :

- برای رشد و نمو طبیعی ضروری و برای آنتی اکسیدانت کردن آنزیم ها مناسب

است .

گوگرد (Sulfur) :

- برای پروتئین در ماهیچه ها و مو و نیز در دفع سموم از بدن مهم است .

روی (Zinc , Zink) :



- در امر سوخت و ساز بدن ، از هضم غذا ، آزاد کردن اکسیژن ، رو بستن زخم ، سهم خود را دارد و نیز بفش ثابت از آنزیم ها به شمار می رود .
- برای هوشیاری مغز و درک جهان خارج نیز مهم است .
- با مصرف روی ، ششخ با اراده ، مصمم ، سخت کوش ، اهل رقابت شده و اعتماد به نفس وی زیاد تر می شود .
- روی برای بالا بردن مقاومت بدن در مقابل عفونتها نیز بسیار مهم است .
- کمبود روی مس بویایی و چشایی ششخ را ضعیف کرده و مزه ی غذاها نافوشایند خواهد بود و فرد اشتهای خود را از دست می دهد .
- رشد سلول ها و کمک به بهبود زخم ها از دیگر وظایف این ماده معدنی است .
- استفاده از ظروف و سماورهای برنجی که دارای ترکیب مس و روی می باشد توصیه شده است . پخت غذا در ظروف برنجی و جوشیدن آب در چنین سماورهایی باعث می شود که یون های روی و مس داخل آب و مواد غذایی شده و محصول جوشیده شده سرشار از یون های روی و مس شوند .
- مس و روی به صورت یون بسیار مفیدتر از مولکول می باشد ، زیرا اضافه ی آن به راحتی از بدن دفع شده و هیچ نوع مشکل فاصی در بدن ایجاد نمی کند . در نتیجه ، بهترین منبع تامین روی می تواند استفاده از ظروف برنجی باشد و به صورت کامل نیاز بدن به روی را تامین می کند .

این اطلاعات زمانی برای ششخ ارزش پیدا می کند که بداند سالانه چگونه میلیون ها دلار تنها صرف داروهای ضد افسردگی می شود .



دو چهره در برابر هم ، عرض اندام می کنند :

- سلامتی روح یک طرف

- و در طرف دیگر غذا و مواد تقویتی قرار دارد .

زمانی که عدم تعادل بدن ، در اثر کمبود مواد معدنی باشد ، به طور ممتد (روح نیز دچار عدم

تعادل می شود .

اشخاص افسرده با دشواریهای (ومی ، دچار عوارش دستگاه گوارش نیز می شوند ، و مواد

آنطور که باید به بدنشان نمی رسد .

شخص در زیر فشار روانی و تنش ، خود را افسرده احساس می کند و اگر در اثر از دست

دادن چیزی (فقدان یا بمران) مضطرب نیز باشد ، بی اشتها می شود .

بدین ترتیب و یا به دلیل بی موصلاگی و یا سهل انگاری درست غذا نمی خورد .

نشانه های ظاهری که کمبود املاح و ویتامین های مورد نیاز بدن را می رساند



ویتامین B6 و B3 : مغز را در درک واقعیات و تصورات طبیعی عوض می کند .

ویتامین B6 و روی : افراد مبتلا به جنون جوانی به طور طبیعی از این کمبود رنج می برند .

ویتامین A و D : جهشهای قرمز در بازوها و گونه ها .

ویتامین B12 : شخص را به افکار نامناسب و رفتار ناهنجار و اجباری می کشاند .

ویتامین A : شبکوری ، اختلالات دید شبانه

ویتامین A و B : خشکی پوست

منیزیم و ویتامین B2 : امساس فستگی



ویتامین B6 و B12 : سر درد ، خستگی ، بی اشتها ، افسردگی ، یبوست ، خواب رفتن و کرفی دست و پا ، نداشتن شوق به زندگی

گروه ویتامین های B : فشمناک ، تند خو ، تغییر شفیقیت ، عفونت روده ای ، شکاف در گوشه لب ها ، هضم نشدن درست غذا ، دفع مواد و ایجاد گاز در روده ، ورم معده و روده.

منیزیوم ، گروه ویتامینهای B و D : افسردگی

گروه ویتامین های B : ریزش موی شدید

کلسیم ، پتاسیم و منیزیوم : درد در انگشت ها ، پشت ساق پا و کف پا

ویتامین B9 : اسهال

www.saraysalamat.com

گروه ویتامین های B ، بخصوص B6 : بی اشتها ، حالت تهوع ، یبوست و نفخ

ویتامین C : خونریزی لثه و زخمهایی که دیر خوب میشوند

ویتامین B6 : سردرد و سر گیجه

ویتامین B5 : بی خوابی

بیماری را کمبودهای املاح ، ویتامینها و سایر مواد طبیعی مورد نیاز بدن که باید از طریق تغذیه تأمین شوند ، ایجاد می نمایند ؛ پس بنابراین تنها راه درمان بیماریها تأمین آن کمبودهاست.

برای اطلاع از علائم مربوط به کمبود هر ویتامین در بدن ، به جزوه تکمیلی « آشنایی با ویتامین و علت بیماریها » مراجعه نمایید .

یکی از معمولترین دلایل بیماری ها عصبی نه تنها کمبود مواد است ، بلکه زیادی مصرف مواد مصنوعی موجود در قوطی ها است که بدن را به کمبود مواد گوناگون از دسته ویتامینهای گروه B دچار می کند .

ایجاد تعادل بین املاح و ویتامینهای بدن ، ضامن سلامتی شما !!!



مواد معدنی و ویتامینها ، نمی توانند بدون یکدیگر کاری انجام دهند و بایستی اندازه آنها به مد طبیعی باشند ، تا کمک به جذب همدیگر بکنند .

مثلا برای اینکه ویتامین C در بدن جذب شود ، نیاز هست که مس به اندازه ی کافی در بدن وجود داشته باشد . اگر مس به اندازه کافی در بدن وجود نداشته باشد ، ویتامین C جذب نمی شود و مس هم زمانی می تواند جذب شود که بدن آهن ، سلنیوم و پتاسیم را به اندازه داشته باشد و اگر فرد بدون توجه به کمبود مس به مصرف ویتامین C ادامه دهد ، کمبود مس باعث می شود که آهن فون بالا رود . به همین جهت مهم است که املاح و ویتامینهای بدن به اندازه باشند تا بتوانند جذب شوند و تولید انرژی کنند .

مثال دیگر: آهن و مس باید به اندازه باشند تا بتواند هموگلوبین تشکیل شود و ویتامین C خاصیت آهن را زیاد می کند ؛ و یا کلسیم با همکاری فسفر و منیزیم می تواند بهتر جذب شده و اسکلت بدن را سالم نگه دارند و یا ویتامین D سبب



جذب کلسیم می گردد . اگر ما کلسیم زیاد مصرف نماییم ، زینک(روی) ، آهن ، فسفر و منیزیم کم می شوند .

و یا زیادی مس در بدن ، افسردگی ، چاقی ، دردهای متعدد جسمانی ، روانی و دردهای جلو سر را باعث می شوند . و یا روی که یک آنتی اکسیدان قوی و ضروری برای بدن می باشد ، که در بالا بردن سیستم ایمنی بدن نقش مهمی داشته و با ویروسهای بدن نیز مبارزه می نماید ، اما اگر بیش از حد باشد ، اثر معکوس گذاشته و می تواند بدن را بیشتر در معرض پذیرش عفونت های ویروسی قرار دهد .

همچنین زیادی آهن در بدن باعث میگرن ، التهاب مفاصل و تداوم آن باعث سرطان می شود .

بدون در نظر گرفتن کم و زیاد و بی رویه بودن هر کدام از این مواد ، نه تنها بدن در معرض خطر قرار می گیرد ، بلکه سبب آن می شوند که کار خود را بطور طبیعی انجام ندهد .

Health

House

پاکسازی بدن و اصلاح تغذیه سرمنشاء مداوا در درمانهای طبیعی ، چاقی ، لاغری ،
قند خون ، دیابت و ...



بسیاری فکر می کنند ، درمان طبیعی همین جایگزین کردن چند علف به جای داروهای شیمیایی می باشد !!!

همانطور که در کتابها ، مقالات و سخنرانیها اشاره کردم ، پاکسازی بدن از سموم و اصلاح تغذیه ، سرمنشاء مداوا در درمانهای طبیعی می باشد و هر نوع درمانی بدون اصلاح تغذیه و پاکسازی بدن از سموم مختلف و به تعدیل رساندن افراط بدن ، هر نوع درمانی آب در هاون کوبیدن می باشد .

کار کرد صمغ بدن ما ، وابسته به کارکرد صمغ سلولهای بدن ما دارد و کارکرد صمغ سلولهای بدن ما وابسته به انرژی سلولی است و منشأ انرژی سلولی ، در تغذیه سلولی می باشد .

مشاوره با متخصص تغذیه و درمان های طبیعی [اینجا](#) کلیک کنید .



همانطور که قبلا هم گفتیم، درمان با سرکوب علائم متفاوت می باشد .
درمان واقعی زمانی رخ می دهد که علت بیماری از بین برود نه محلول .
علت بیماری تجمع سموم مختلف در لایه های مختلف بدن ، لایه های میان سلولی ،
بافتها ، ارگانها ، معده ، کبد ، روده ها و غیره می باشد .

برای مداوا ، باید این سموم پاکسازی شوند . بدون پاکسازی این سموم ، هر نوع
درمانی آب در هاون کوبیدن است، چه درمانهای طبیعی و چه درمانهای شیمیایی .

مثلا امروز برای دکان لاغری که خیلی هم شلوغ و پر طرفدار هست ، زمانی که مردم
آنجا مراجعه می کنند ، مجموعه ای از غذا ها و میوه های بدون کالری و به شدت
سرد مثل فیار ، گوجه ، کاهو ، آب فراوان و غیره را برای بیمار تجویز می کنند .

طبیعی هست اگر به شما غذای بدون کالری بدهند ، این بدن مفتخر لاغر می شود ،
ولی به قیمت بیمار شدن بدن، افسرده گی ، دیابت ، پوکی استخوان ، ریزش مو ،
خراب شدن پوست ، سنگ کیسه صفرا و غیره ...
چاقی یا هر بیماری دیگر ، سوء مزاج است و باید مزاج با تجویز تغذیه درست اصلاح
مزاج بشه ، در اصلاح مزاج شاید از چند داروی گیاهی و یا مکمل غذایی طبیعی هم
کمک گرفته شود .

مثال دیگر دیابت می باشد . فردی که دچار بیماری دیابت شده ، ابتدا بایستی بررسی
شود که علت از چیست ؟ کمبود پیش ساز های ساخت هورمون انسولین می باشد ،
یا اینکه ترشح بیش از حد آدرنالین باعث می شود که کل ذخایر قند وارد خون شده و
میزان قند خون را بالا می برد .

در مداوای چنین بیماری ، بایستی با اصلاح تغذیه و تجویز غذا ها و در صورت نیاز
داروهای گیاهی یا [مکمل های غذایی طبیعی](#) و با افزایش مواد لازم برای پیش تولید
انسولین و یا به تعدیل رساندن آدرنالین از طریق تجویز غذاهایی که میزان



سروتونین و تستوسترون خون را افزایش می دهند ، اقدام کرد نه با تجویز آب فراوان و سایر مواد سردی بفش قند را پایین آورد .

مصرف آب فراوان بخصوص آب سرد برای بیماران قندی اصلاً خوب نیست، آب سرد در سطح سلول ، حرارت سلولی را کاهش می دهد ، کلیه واکنش های سلولی و مهمتر از همه عبور الکترون ها از مولکول NADH سلولی را مهار می کند و بنابراین عملکرد گیرنده های انسولین در سطح تمام سلولهای بدن را ضعیفتر از حالت طبیعی می کند و مقاومت به انسولین را بالا می برد و از طرف دیگر تولید انسولین را در سلولهای بتای جزایر لانگرهانس غده لوزالمعده یا پانکراس کاهش می دهد و همچنین موجب کاهش قدرت متابولیسم یا سوخت و ساز قندها (کربوهیدرات) در سلول می شود .

تجویز داروهایی مثل گلی بن کلامید که سلولهای آسیب دیده بتای لوزالمعده را شلاق می زند تا باعث تمریک و آزاد سازی مقادیر بیشتر انسولین شود و یا متفورمین که با مهار تولید انرژی توسط میتوکندری ها در واقع سلولها را فلج می نماید تا مقاومت آنها نسبت به انسولین کم شود، تجویز این دو نوع دارو برای بیماران دیابتی به از کار انداختن کامل لوزالمعده منتهی فواید شد و سپس تجویز انسولین .

در طول تاریخ پزشکی شیمیایی تا کنون نه تنها حتی یک بیمار دیابتی با این روش خوب نشده اند ، بلکه میلیونها انسان با مرگ تدریجی با این روش از بین رفتند . مشکل درونی سلول که اختلال در عملکرد متابولیسم سلول است، به هیچ عنوان با این داروها حل نخواهد شد .

متاسفانه ، کار را به اینجا بسنده نمی کنند و با تجویز رژیم هایی (با طبع و مزاج سرد) که دقیقاً بعلت واکنش های انرژی گیر در سلولهای بدن ، سوخت و ساز و متابولیسم سلول را باز بهم ریخته تر می نمایند .

رژیمهایی مانند : توصیه به مصرف زیاد ماست و شیر، آن هم از نوع کم چرب و پاستوریزه ، ماست و فیار، چای سبز و سیاه، سالاد فراوان، مصرف گوشت مرغ، ماهی ، و غیره .

این دستورات روز به روز اوضاع بیمار را وفیم تر میکند . و مرتباً قند بالاتر میرود و نیاز به مصرف دارو نیز بیشتر می شود و سلولهای بیمار با اثر تفریبی داروهای شیمیایی مثل گلی بن کلامید و متفورمین باز هم بیشتر رو به بیماری حرکت می کنند و در آخر این پرفه اشتباه بیمار را از پای در می آورد .

پرفوری : افزایش مالت اسیدیته و به فطر انداختن سلامتی



هر چه بیشتر غذا را بجوید ، از پرفوری دور می شوید و به هضم بهتر غذا کمک می کنید.



جویدن غذا همچنین باعث افزایش بزاق یا ماده پتالین می شود و به پرزهای انتهائی زبان فرصت می دهد که به مغز گزارش دهند که چه نوع مواد غذایی می فواید وارد معده گردد ، تا معده آنزیم خاص هضم آن ماده را آزاد نماید .

بزاق و ترشع آنزیمهای خاص معده ، حالت اسیدیتة معده را کاهش می دهند.
بنابراین قبل از هر چیزی بهتر است غذا را به درستی بجوید .

برای این کار هر لقمه را که به دهان می برید قاشق و چنگال را داخل بشقاب بگذارید و با موصله غذا را مزه مزه کنید ، تا خود به خود پر فوریتان از بین برود .

اگر شما در کنار این کار ، از نان و برنج سبوسدار استفاده نمایید ، عدم استفاده از شکر سفید ، نمک سفید ، همه نوع مواد پاستوریزه و هموژنیزه شده ، روغنهای مصنوعی و سایر غذاهای مصنوعی دوری کنید ، علاوه بر اینکه به وزن ایده آلتان می رسید ، از کار کرد گوارش فوب ، عدم پوسیدگی دندانها و پوست عالی بر فوردار فواید شد.

در صورت کسالت با داروهای طبیعی خود را مداوا نمایید و با مصرف داروهای شیمیایی ، جان عزیزتان را نابود نکنید.

سلامتی خود را قدر بدانید و خود متولی سلامتیتان باشید و امور سلامتی خود را به متولیان سلامت (وزارت بهداشت) نسپارید که آنان با گرفتن چندر غازی از دشمنان سلامتی شما ، شما را بیمار فواید کرد و بعد از گرفتن پولتان ، خیلی با کلاس جانتان را هم فواید گرفت .

جلوگیری از پوکی استخوان به کمک نمک تصفیه نشده ی دریا



نمک طعام طبیعی سرشار از یونهای منفی (آنیون) که شامل :
کلراید ، سولفات ، بیکربنات و بروم ،

و یونهای مثبت (کاتیون) که شامل :

سدیم ، کلسیم ، منیزیم ، پتاسیم و یدات که بهترین نوع ید می باشد و به صورت
یکسان در حد استاندارد (در حدود ۲ الی ۵ PPM) می باشد .

مصرف نمک تصفیه نشده دریا ، جلوی پوکی استخوان را گرفته و از بسیاری دردهای
مفاصل جلوگیری می کند ،

و به خاطر داشتن منیزیم طبیعی ، متی کسانی که فشار خون بالا دارند ، نقش
موثری در درمان فشار خون آن ها و متی نارسائی های قلبی دارد .



یک علت اساسی پوکی استخوان ، مذف نمک از رژیم غذایی می باشد .
ما نیز همراه با تبلیغات رسانه ها و بیانیه سازمان های مختلف در مورد منع مصرف نمک کاملاً موافقیم ، ولی در مورد نمک های تصفیه شده .
نمک های تصفیه شده به خاطر گرفته شدن مواد بسیار مفید و موثر آن در مین تصفیه کردن ، تبدیل به یک سمی به نام کلر و سدیم و همچنین یک ماده شیمیایی دیگری به نام ید با دوز بسیار بالا و فطرناک می شود .
مصرف این نوع نمک ، علاوه بر ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی ، فشار خون و بسیاری بیماریهای دیگر ، عامل بیماری آرتروئید روماتوئید و پوکی استخوان نیز می باشد .
مصرف نمک طبیعی دریا و یا مداخل سنگ نمک ، از بسیاری از بیماریها از جمله پوکی استخوان جلوگیری می کند .

واقعیت های مصرف لبنیات از نگاه دکتر کلان



زمانی که از لبنیات سفن به میان می آید ، همه اذهان به کلسیم موجود در آن معطوف می گردد ، اما واقعیت چیز دیگریست .

لبنیات سرشار از کلسیم ، پروتئین و غیره است ، درست ، ولی باید به نگاه علم تغذیه هم توجه داشته باشیم .

هیچ کس وجود کلسیم در لبنیات را منکر نمی شود ، ولی دوستان باید بدانند ، PH لبنیات پائین است و به اصطلاح اسیدی و به قول مکمل طبعش سردی دارد ، مالا دوغ بیشترین سردی را دارد ، بعد از آن به ترتیب ماست ، شیر و پنیر .



ولی باید این را بدانیم که یکی از علل عمده پوکی استخوانها کمبود کلسیم نیست ، بلکه عدم جذب کلسیم می باشد.

طبع لبنيات سرد می باشد و با پاستوریزه کردن سردتر می شود و با گرفتن چربی آنها سردیش بسیار بیشتر می شود .

کلسیم در محیط قلیایی جذب می شود ، ولی با وجود این شرایطی که عرض کردم ، مصرف لبنيات محیط روده را سردتر می کند و در آن محیط هر چقدر کلسیم باشد ، جذب نمی شود ، به همین جهت است کسانی که پوکی شدید استخوان ، (روماتیسم یا آرتروز دارند ، با مصرف لبنيات درد آنان افزایش پیدا می کند.

طبع لبنيات سرده ، ما با گرفتن چربی آن سردترش می کنیم ، با پاستوریزه و هموژنیزه کردن آن ، سردی آن را چند برابر می کنیم ، این طبیعی است که جذب نشود . ضمن اینکه وایتکس می زنند ، با شیر فشک و آب پناه درست می کنند (باپاین ترین کیفیت شیر فشک) و چون کاملا ابتدا چربی اش را می گیرند ، مجبورند چربی مصنوعی اضافه کنند ، که قدیم پودر مارگارین می زدند و امروزه روغن پالم صنعتی .

روغن پالم خوراکی جزو بهترین روغنهای خوراکی دنیاست و در مد روغن زیتون می باشد ، با این تفاوت که روغن زیتون مقاوم در مقابل حرارت نیست و ولی روغن پالم خوراکی در مقابل حرارت مقاوم است ، ولی متاسفانه به خاطر تفاوت فاحش قیمت روغن پالم خوراکی و صنعتی ، دوستان کم لطفی کرده ، روغن پالم صنعتی اضافه می کنند ، لازم به ذکر است بسیاری از روغنهایی که به عنوان روغن آفتابگران و غیره استفاده می کنیم ، روغن پالم صنعتی یا پارافین می باشد.



به همین جهت اگر شما شیر طبیعی را با عسل یا فرما میل کنید ، احتمال داره یک قسمتی از کلسیم آن جذب شود (به خاطر اینکه شما قبل یا بعد از خوردن شیر چه نوع مواد غذایی میل کرده باشید ، غذا با طبع سرد یا غذا با طبع گرم) یا ماست طبیعی را شما با نعنا و کاکوتی میل کنید شاید قسمتی از کلسیم آن جذب شود ، (مثلا اگر شما با جوجه کباب این ماست را خورده باشید ، نه تنها فایده ای نمی بینید ، قطعا ضرر هم می بینید) . یا اگر شما پنیر طبیعی را با گردو و فرما به عنوان شام (مداقل ۴ ساعت قبل از خواب) میل بفرمایید ، احتمال داره میزانی از کلسیم آن جذب شود ، ولی اگر شما آن را به عنوان صبحانه و فالی میل فرمایید ، احتمال جذب آن در حد صفر می باشد.

دادن شیر پاستوریزه امروزی برای بچه هادر صبح هنگام بخصوص قبل از رفتن به مدرسه ، دوستی خاله فرسه می باشد. این کار ، قدرت یاد گیری بچه ها را در مدرسه خیلی پایین آورده و سستی و رفوت در آنان ایجاد می نماید .

شما با خوردن یک قاشق غذا خوری روغن کنجد سرد فشرده شده ارگانیک ، به میزان بیست لیتر کلسیم شیر به بدن خود می (سانید).

اگر تمایل دارید لبنیات مصرف کنید ، شیر طبیعی دست نخورده و چربی نگرفته ی آن را با فرما ، عسل ، شیره توت ، شیره انگور یا شیره فرما میل کنید .

اگر ماست می خواهید میل کنید، با غذا میل نکرده، بلکه ماست طبیعی پر چرب را قبل از غذا با کاکوتی و نعنا فراوان و با کمی نمک دریا یا نمک طبیعی تصفیه نشده میل فرمایید . نگران چربی ماست طبیعی نباشید .

چربی ماست طبیعی نه تنها مضر نیست ، بلکه بسیار مفید بوده ، هم گرفتگی عروق را باز می کند ، هم سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد و همچنین می تواند بسیاری از سموم و فلزات سنگین مثل جیوه را از بدن دفع نماید .

اگر دوست دارید پنیر میل کنید ، پنیر طبیعی را با گردو ، فرما و سبزی به عنوان شام میل فرمایید .



کشک را با چهار مغز و خرما و عسل میل فرمایید ، بالاترین میزان جذب کلسیم را فواید داشت.

کره ی از ماست گرفته شده را اگر همراه با عسل طبیعی میل شود ، سیستم ایمنی بدن را بالا برده و عروق گرفته شده را باز می کند.

"تغذیه خود را آگاهانه انتخاب کنیم تا از شر بیماری در امان باشیم."

دلایل سیر نشدن و دلیل سیر شدن و روش های اصلاح تغذیه

گاهی بعد از گذشت مدت کوتاهی از مصرف یک وعده غذایی کامل ، باز هم احساس گرسنگی می کنیم .

بعضی از ما شاید این میل شدید به غذا خوردن را بگذاریم به مساب اعصاب فرابمان یا علاقه زیادمان به غذا خوردن

اما متفحصان تغذیه می گویند :

برخی ترکیبات غذایی می توانند سر بدن را کلاه بگذارند !

یعنی بدنمان بعد از خوردن آن ترکیبات غذایی فاص نمی فهمد که واقعا سیر شده یا نشده ؟

نوشابه های گازدار

نوشابه و دیگر نوشیدنی های شیرین، قند فوق العاده زیادی دارند .

بنابر گزارش مرکز تحقیقات دانشگاه کالیفرنیا ، قند موجود در این نوشیدنی ها باعث می شود فرد متی بعد از اینکه واقعا سیر شد هم غذا بخورد .

این قند با تاثیری که بر نحوه استفاده بدن از لپتین - هورمون سیری- می گذارد ، مغز را گمراه می کند بنابراین فرد دلش می فواید غذای بیشتری بخورد .

در نتیجه با تکرار این عادت نه تنها کالری بیشتری را وارد بدن خود می کند ، بلکه بیش از پیش ، احساس گرسنگی می کند و چند قدم به چاقی نزدیک تر می شود .

غذاهای کنسرو شده



بسیاری از غذاهای فرآیند شده ، ماده ای شیمیایی به نام بیسفنول دارند . طبق تحقیقات انجام شده در دانشگاه هاروارد ، بیسفنول با ورود به بدن سبب کاهش ناگهانی هورمون لپتین می شود و در نتیجه زمینه گرسنگی و چاقی را در فرد فراهم می کند . پس هم به دلیل نمک فراوانی که در این محصولات هست و هم به دلیل امساز گرسنگی مداوم ، توصیه می شود از خوردن این دسته از مواد غذایی صرف نظر کنید .

مذف صبحانه

محققان طی ۴ سال، ۶ هزار و ۷۶۴ فرد سالم را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند وزن افرادی که در وعده صبحانه شان معادل ۳۰۰ کیلوکالری غذا می خوردند ، ۲ برابر کسانی است که صبحانه ای شامل ۵۰۰ کیلوکالری (یا بیشتر) میل می کنند . این پدیده کمی عجیب به نظر می رسد ، اما دلیل محقوبی دارد مبنی بر اینکه : خوردن صبحانه مفصل تر ، باعث می شود در طول روز سطح قند و انسولین فون کمتر افزایش یابد و در نتیجه فرد به طور ناگهانی امساز گرسنگی نکند .

نخوردن سالاد

بسیاری از ما در برنامه غذایی مان مقدار کافی سبزیجات برگ سبز را ننگمانده ایم . این گروه غذایی حاوی انواع ضروری ویتامین های گروه ب هستند . وجود این ریز مغذی ها در سبزیجات ، آنها را به فوراکی هایی ضدافسردگی ، ضدفستگی و چاقی تبدیل کرده است . محققان دانشگاه برکلی به افرادی که قصد کاهش وزن دارند ، توصیه می کنند متما بفش بزرگی از برنامه غذایی شان را به سبزیجات اختصاص دهند . همچنین مصرف نان سبوس دار نیز این کمک را برای بدن می نمایند تا که هم امساز سیری به موقع بنماید ، هم این کار باعث می شود میکروبهای مفید روده شرایط تغذیه ای فوبی پیدا کرده و ویتامینهای گروه B و ویتامین K فراوانی تولید می کنند . تولید به اندازه ویتامینهای گروه ب علاوه بر ایجاد سلامت رومی و روانی و پوستی شاداب ، مس سیری را نیز ایجاد می نمایند .



در مطالعه ای که توسط این دانشمندان صورت گرفته مشخص شده، افرادی که ذفایر فولات بدنشان کافی است، می توانند ۸/۵ برابر افرادی که در بدنشان فولات کافی ندارند وزن کم کنند.

سبزیجات برگ سبز همچنین منبع فوبی از ویتامین K هستند. ویتامین K و گروه ویتامینهای B هم می توانند سطح انسولین فون را متعادل کنند و هم امساز گرسنگی فرد را کاهش دهند. بنابراین سبزی خوردن، کاهو، انواع کلم، اسفناج و کرفس را متما جزو فوراکی های روزمره فود قرار دهید.

کم آبی

هنگامی که بدن در معرض کم آبی قرار می گیرد، شما را با امساز گرسنگی فریب می دهد! بنابراین اگر به اندازه کافی غذا فورده اید و با گذشت زمان کوتاهی گرسنه می شوید، بهتر است بروید یک لیوان آب بنوشید تا امساز گرسنگی تان فروکش کند. یادتان باشد که همیشه میل به خوردن نیست که شما را به سمت غذا می کشاند.

مواس پرتی های بصری

پژوهشگران دانشگاه فلایندر استرالیا دریافته اند مواس پرتی های بصری می توانند جلوی امساز گرسنگی را بگیرند. پس در هنگام صرف غذا تلویزیون را فاموش کرده، صمیت و جلسات فود را به بعد موکول کنید و شش دانگ مواستان به غذا خوردن باشد. فودتان را با این روش امتحان کنید و ببینید که واقعا گرسنه هستید یا تنها هوس غذا کرده اید. یک بشقاب از غذایی را که دوست دارید، در ذهنتان مجسم کنید. اگر واقعا گرسنه باشید غذای فیالی امانتان را می برد و با دیدنش اشتهایتان بیشتر می شود، اما اگر تصویر ذهنی غذا برایتان دلچسب و وسوسه انگیز نبود، احتمالا باید سرتان را به کاری گره کنید تا مواستان پرت شود و بی فود به خوردن یک وعده غذایی مجیم نیندیشید.

چای بعد از غذا دلیلی برای سیر شدن



طبق نتیجه تحقیقات منتشر شده در مجله «دانشگاه تغذیه آمریکا»، مصرف چای سیاه بعد از غذاهایی که کربوهیدرات (قند) زیادی دارند سبب می شود که قند خون تا مدت ۲ ساعت و نیم بعد از صرف غذا تنها معادل ۵ تا ۱۰ درصد افت کند. به همین دلیل فرد به مدت طولانی تری احساس سیری می کند.

محققان معتقدند مواد پلی فنولی موجود در چای سیاه به آن خاصیت ضد گرسنگی می دهند. البته می دانید که نوشیدن این چای بلافاصله بعد از غذا یک عادت ایجادکننده کم فونی و فقر آهن نیز است.

فوب نهویدن

فوب نهویدن غذا باعث می شود تا شما احساس سیری نکنید. فوب نهویدن باعث می شود که غذا با بزاق (پنالین) دهان فوب مخلوط شده و همچنین پرزهای انتهایی زبان فرصت کافی فوهند داشت به مغز گزارش بدهند که کدام مواد غذایی می فوهند وارد معده شوند و معده آنزیم های لازم را ترشح کند. ترشح این آنزیم های لازم برای آن مواد غذایی، احساس سیری به موقع را به مغز اعلام می دارند.

پیشنهاد ویژه سرای سلامت به ما دوست گرامی

کتاب آشنایی با ویتامین ها ، علت و درمان طبیعی بیماریها

آنچه در این کتاب مطالعه می کنید:

اگر ماهها و سال ها در تلاش هستی و راهی برای درمان بیماری خود پیدا نکرده ای ، با مطالعه این کتاب می توانید کمبود ها و علت بیماری خود را تشخیص داده و به آسانی و با اصلاح رژیم غذایی روزانه خود ، آن را درمان کنید.

با تغذیه سالم و تأمین نیازهای بدنمان ، اکثریت قریب به اتفاق بیماریها به راحتی مداوا شده و همیشه سالم و شاداب زندگی خواهیم کرد



اما مهم اینجاست چطوری کمبودها و نیازهای بدن خود را تشخیص داده و آن را درمان کنیم؟

کمبودهای بدن، به تدریج در ما بیماری ایجاد می نمایند، و تنها تأمین آن کمبودها، بتدریج آن بیماری را درمان می نماید.

بیماری را کمبودهای املاح، ویتامینها و سایر مواد طبیعی مورد نیاز بدن که باید از طریق تغذیه تأمین شوند، ایجاد می نمایند؛ پس بنابراین تنها راه درمان بیماریها تأمین آن کمبودهاست.

داروهای شیمیایی، شاید برای سرکوب علائم بعضی بیماریها برای کوتاه مدت مفید باشند، با اعمال شاقه (عوارض وحشتناک آنها) ولی برای درمان واقعی و دائمی بیماریها، ما هیچ راهکار دیگری جز تأمین نیازها و کمبودهای بدنمان نداریم.

ما در این کتاب تلاش می کنیم روش و سبک زندگی سالم را برای دوستان عزیز معرفی کنیم.

آشنایی با ویتامینها و منابع مهم ویتامینها بسیار مهم است و می تواند به شما کمک کند تا در انتخاب تغذیه مورد نیاز خود دقت بیشتری داشته باشید و به راحتی بیماری خود را نیز درمان کنید.

مهمتر از هر چیزی، شناسایی علت بیماری است، که شما با مطالعه دقیق و تأمل کردن در مطالب این کتاب، می توانید به علت بیماری خود پی برده و برای رفع، نابودی و درمان آن بیماری به بهترین شکل ممکن و بدون عوارض این کار رو انجام بدهید.

آشنایی کامل با ویتامینها، عملکرد و وظایف ویتامینها، علائم و عوارض کمبود ویتامینها، منابع مهم ویتامینها.

پیشگیری و درمان آسان و کم هزینه بیماریهایی همچون: دیابت، سرطان، مشکلات جنسی، مشکلات چشمی و بینایی، افزایش سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماریها و... با اصلاح روش تغذیه و شناخت ویتامینها.

شما را با عواملی که باعث عدم جذب ویتامینها و املاح معدنی در بدن می شوند و به همین دلیل باعث ایجاد



بیماری هایی همچون: مشکلات پوستی، پیری زودرس، مشکلات کبدی، معده و گوارش، امراض قلبی، سرطان، دیابت و... آشنا می کنیم.

و همچنین با توجه به رابطه ای که بین کمبود ویتامین ها و بیماری ها وجود دارد، در صورت بروز بیماری، شما کمبود های بدنی خود را تشخیص داده و به راحتی با روش تغذیه سالم و مناسب به بهترین شکل ممکن بیماری رو ریشه کن کرده و سلامتی خود را بدست می آورید.

کمبود هر یک از این ویتامین ها باعث بیماری خاصی در بدن می شوند، که در این کتاب نوع بیماری مربوط به کمبود هر یک از ویتامین ها برای شما مشخص شده است و هم چنین مواد غذایی قابل دسترس و مربوط به هر ویتامین (که دارای بیشترین خاصیت و منبع مهم هر ویتامین می باشد) را به شما معرفی می کنیم.

مورد مهمی دیگری که به شما در این کتاب آموزش داده خواهد شد، شناخت وظایف و عملکرد هر ویتامین در بدن می باشد، یعنی نقشی که هر ویتامین در بدن بازی می کند را با مصرف خوراکی های حاوی آن ویتامین و یا مکمل های غذایی حامل آن ویتامینها در بدن خود احساس خواهید کرد.

فی الحال اگر شما دچار کسالت و یا بیماری خاصی هستید، ما به شما در این کتاب آموزش می دهیم که این بیماری مربوط به کمبود کدام یک از این ویتامین ها بوده و منابع مهم مربوط به هر ویتامین در مواد غذایی، به شما داده شده است، تا شما با آگاهی بیشتری نسبت به مصرف این خوراکی ها اقدام کنید.

برای دانلود کتاب [اینجا](#) کلیک کنید.