

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جدیدترین راهکارهای درمان دیابت

دکتر محمد دریایی

(متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی)

سرشناسه: دریایی، محمدرسل، ۱۳۳۰
 عنوان و نام پدیدآور: جدیدترین راهکارهای درمان دیابت / محمد دریایی.
 مشخصات نشر: تهران: پیام آزادی، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری: ۱۷۴ ص.: جدول؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۲-۹۹۳-۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: دیابت- درمان
 موضوع: دیابت
 رده بندی کنگره: ۴۱۳۹۳ ج ۴/۵۴۰ RC۶۶۰
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۳۳۴۵۴

جدیدترین راهکارهای درمان دیابت

مؤلف: دکتر محمد دریایی
 نوبت چاپ: اول-۱۳۹۴
 چاپخانه: سروش
 شمارگان: ۱۰۰ جلد
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۲-۹۹۳-۷

تلفن: ۳۳۹۰ ۵۵۱۱
 ۳۳۹۰ ۳۹۹۵
 ۳۳۹۳ ۶۲۹۱ ۳۳۱۱ ۷۷۳۵
 ۳۳۹۳ ۵۷۰۳ ۳۳۱۱ ۴۲۷۵
 نمابن: ۳۳۹۳ ۵۷۶۱

تهران . جمهوری اسلامی
 بین سعدی و ظهیرالاسلام
 کوچه مظفری
 بن بست اول . پلاک ۲
 کد پستی: ۱۱۴۶۸۱۳۴۱۵

ASRTEJARAT@GMAIL.COM


 انتشارات پیام آزادی
 ناشر کتابهای مرجع
 PAYAMBOOKS.COM

فهرست

- پیش‌گفتار ۹
- کشف آنتی‌دبیت ده سال‌های اخیر ۹
- زول و بوقناق را بیشتر بشناسیم ۱۰
- نگاهی به عوارض داروهای شیمیایی پایین‌آورنده قند خون: ۱۱
- طریقه مصرف عرق زول یا عرق بوقناق یا ترکیبی از هر دو عرق ۱۲
- فصل اول** ۱۵
- درمان دیابت به زبان ساده ۱۵
- دیابت چیست؟ ۱۵
- علت بیماری قند (دیابت): ۱۶
- قند (گلوکز): ۱۶
- انواع دیابت: ۱۷
- علائم دیابت نوع دوم: ۱۸
- دیابت بارداری: ۱۹
- رژیم غذایی بیماران دیابتی نوع دوم ۲۱
- متابولیسم طبیعی قند در بدن: ۲۲
- میزان طبیعی قند خون: ۲۲
- در دیابت چه اختلالی در مکانیسم میزان قند به وجود می‌آید؟ ۲۳



- ۲۳ روش تشخیص دیابت:
- ۲۳ سایر علایم دیابت:
- ۲۴ انسولین چیست؟
- ۲۴ کنترل دیابت:
- ۲۵ مشکلات دیابت در زندگی روزمره:
- ۲۶ ورزش برای افراد دیابتی:
- ۲۹ نکات مهم:
- ۳۱ **فصل دوم**
- ۳۱ • تغذیه و دیابت
- ۳۳ • مواد سه‌گانه اصلی
- ۳۴ ۴- ویتامین‌ها
- ۳۴ نکات مهم
- ۳۶ • رژیم‌های دیابتی
- ۳۶ الف: رژیم کم‌قند:
- ۳۷ غذاهایی که باید پرهیز شود:
- ۳۷ غذاهایی که می‌توان مصرف کرد:
- ۳۷ نکات زیر را به دقت مطالعه کنید:
- ۳۸ دسته اول: شیر یا معادل آن:
- ۳۹ دسته دوم: چربی یا معادل آن:
- ۳۹ انواع آجیل:
- ۳۹ دسته سوم: گوشت یا معادل آن
- ۴۰ دسته چهارم: مواد قندی - نشاسته‌ای
- ۴۰ دسته پنجم: میوه‌جات
- ۴۲ دسته ششم: سبزیجات
- ۴۵ **فصل سوم**
- ۴۵ • عوارض دیابت

۴۵	اسیدوز دیابتی و اغما:
۴۶	عوارض قلبی دیابت:
۴۶	سکته‌های قلبی و مغزی:
۴۷	عوارض چشمی دیابت:
۴۸	آزردگی اعصاب در دیابت:
۴۹	گانگرن (قانقاریا):
۵۰	عوارض کلیوی:
۵۱	عوارض کبدی:
۵۱	عوارض تنفسی:
۵۲	عوارض پوستی:
۵۲	عوارض مضمّن‌های:
۵۲	عوارض ادراری و سر:
۵۳	رژیم غذایی دیابت دوران بارداری:
۵۵	فصل چهارم
۵۵	• سونامی دیابت و سرطان
۵۵	تشابه سرطان با بیماری‌های حاصل از سوء تغذیه:
۵۷	دخانیات و سرطان:
۵۷	مشروبات الکلی:
۵۸	فواید دمنوش به:
۵۸	افزایش قند خون عامل پیری:
۶۱	راهکارهای درمانی بیماری قند:
۶۲	تأثیر ویتامین C بر درمان دیابت:
۶۲	تأثیر ویتامین B در معالجه دیابت:
۶۴	جوانه جو:
۶۴	پیاز خام:
۶۵	آب شلغم:



- ۶۵ سیب‌زمینی ترشی:
- ۶۵ تأثیر مثبت «لویا» در درمان دیابت:
- ۶۷ • پیشگیری از بیماری دیابت
- ۶۷ خوردنی‌های مفید، ویتامین C - ویتامین B
- ۶۷ درمان بیماری قند (نسخه‌های درمانی دیابت):
- ۶۹ اثرات رژیم خام گیاهخواری بر دیابت:
- ۷۱ • درمان رژیم گیاه‌خواری
- ۷۳ نسخه‌های سبب گاهی در معالجه دیابت:
- ۷۵ فصل پنجم
- ۷۵ • اهمیت تغذیه صحیح در پیشگیری و مهار دیابت
- ۸۵ کاهش خطر دیابت با مصرف میوه‌ها و سبزیجات
- ۸۵ توصیه‌های مهم غذایی:
- ۸۸ حبوبات و غلات، بهترین گزینه‌های غذایی:
- ۹۵ اهمیت مصرف فیبرهای غذایی
- ۹۷ توصیه‌های مهم غذایی:
- ۹۹ صرف غذا در خارج از منزل:
- ۱۰۰ توصیه‌های مهم غذایی:
- ۱۰۴ غذاهای پرچرب و دیابت
- ۱۰۵ توصیه‌های مهم غذایی:
- ۱۱۰ برخی خوراکی‌های مفید برای درمان دیابت
- ۱۱۰ مصرف پیاز سرفره همراه با غذا
- ۱۱۲ توصیه‌های مهم غذایی درمورد خواص خوراکی‌ها:
- ۱۱۴ دارچین، دارویی نیروزا و ضد دیابت!
- ۱۱۶ توصیه‌های مهم غذایی:
- ۱۱۷ شنبلیله، داروی طبیعی مفید برای درمان دیابت
- ۱۱۸ توصیه‌های مهم غذایی:

۱۱۹..... زردچوبه، داروی طبیعی پیش‌گیری از بروز دیابت

۱۲۱..... فصل ششم

• ۱۲۱..... درمان‌های طبیعی دیابت در طب مکمل

۱۲۲..... داروهای شیمیایی دیابت (داروهای خوراکی کاهنده قند خون):

۱۲۳..... اشکالات و عوارض داروهای شیمیایی:

۱۲۵..... عوامل تغذیه‌ای و سبک زندگی مؤثر بر درمان دیابت:

۱۲۷..... اهمیت زن ایده‌آل (مهار چاقی با غذاهای سالم و ارگانیک):

۱۲۸..... ویتامین:

۱۲۸..... جایگزین‌های طبیعی داروهای شیمیایی دیابت:

۱۳۰..... کروم:

۱۳۰..... منگنز:

۱۳۱..... منیزیم:

۱۳۲..... روی:

۱۳۲..... بیوتین:

۱۳۳..... هندوانه ابوجهل:

۱۳۴..... پیاز و سیر:

۱۳۵..... ژیمناسیلوستر:

۱۳۶..... توصیه‌های پایانی:

۱۳۹..... فصل هفتم

• ۱۳۹..... درمان دیابت در طب سنتی

۱۳۹..... مهار دیابت با الگوی صحیح غذاهای گیاهی:

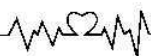
۱۴۰..... دیابت و مکانیسم تأثیر گیاهان در مهار قند خون:

۱۴۳..... نقش رژیم غذایی در دیابت

۱۴۳..... شیرهای صنعتی و غیرطبیعی یکی از علل احتمالی دیابت جوانان

۱۴۴..... نتیجه:

۱۴۴..... مهار پیشرفت خزنده دیابت نوع ۲:

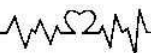


- نقش گوشت ماهی برای درمان بیماری دیابت : ۱۴۶
- چربی، ماده‌ای نارفیک برای انسولین: ۱۴۷
- نقش پیاز در کنترل دیابت: ۱۴۸
- نقش کلم بروکلی در کاهش قندخون: ۱۴۹
- نقش تخم شنبلیله برای درمان دیابت و سایر اختلالات : ۱۵۱
- نقش دارچین برای مهار دیابت: ۱۵۱
- نقش درمانی حبوبات و سبزی‌های فایبری بر درمان دیابت ۱۵۳
- تاکید در استفاده از ویتامین‌های ضد اکسیدکننده: ۱۵۳
- مقایسه اثر هویج و مواد قندی در بیماری قند: ۱۵۴
- توصیه‌هایی برای رژیم غذایی ضد دیابت ۱۵۵
- فصل هشتم** ۱۵۷
- دانستنی‌های پایانی در مورد دیابت ۱۵۷
- راهکارهای کلی پیشگیری از دیابت: ۱۵۹
- پیامدهای دیابت ۱۶۳
- یک چهارم ایرانیان در معرض ابتلا به دیابت ۱۶۴
- دیابت، تاوان سنگین کم‌تحرکی و خوش اشتها ۱۶۴
- نیمی از موارد دیابت با جلوگیری از چاقی قابل پیشگیری است: ۱۶۵
- فهرست منابع** ۱۶۹
- منابع فارسی ۱۶۹
- منابع انگلیسی ۱۷۳

پیش‌گفتار

کسب آنتی‌دیابت^۱ در سال‌های اخیر

بوقناق و زول بر گیاهان دارویی است که به بوقناق در فارسی خارزن بابا، چرخه، به زبان آذری؛ بوقنآ در کتب سنتی؛ شکاعی و شوکه البیضا نامبرده می‌شود. از این دو گیاه در طب سنتی معمولا از بیشه و میوه آن‌ها استفاده می‌شود. در قاعده میوه بوقناق مانند کنگر فرنگی مفصلی اینو نیز وجود دارد و به همین دلیل این گیاه را کنگر فرنگی وحشی می‌گویند. عرق بوقنآ و زول از نظر طبیعت در طب سنتی گرم و خشک است و عده‌ای نیز آن را سرد گفته‌اند و آن خشک کننده رطوبت‌ها و ضد سم است. در آذربایجان بوقناق در مورد تب‌ها، سوزش و جوشانده ۲۰-۳۰ گرم ساقه و ریشه تازه آن گیاه در ۵۰۰ گرم آب استفاده می‌کنند. عسل زها و بوقناق تأثیر مستقیم بر فعالیت‌های آنزیمی کبد داشته و برای پاک‌سازی کبد از سموم باز کردن مجاری کبدی مفید هستند و بر غدد فوق کلیه اثر مفید و مؤثر و در هورمون‌ها با کبد مفید برای افزایش انسولین و فعال کردن لوزالمعده و کاهش قند خون و درمان دیابت اثر شگفت‌آوری داشته و برای دستگاه گوارش، درمان کولیت و فعال کردن کبد و تولید صفرا و ریختن آن در اثنای عشر روده و تجزیه و تحلیل چربی‌ها کارایی بسیار مؤثر و مفید



دارد. عرق این دو گیاه پوست و عروق پوستی را باز و پوست را شفاف می‌سازد. جوش صورت را به علت فعال کردن و پاک‌سازی کبد و تصفیه خون از بین می‌برد. برای نفخ معده و روده بسیار مؤثر است. اثرات فارماکولوژیک و دارو درمانی این دو گیاه که در عصاره و عرق آن‌ها متمرکز است توسط اینجانب در سال ۱۳۷۵ پس از یک سلسله تحقیقات و آزمایش‌های بالینی بر افراد دیابتی کشف گردید که در خلال این پژوهش‌ها متوجه شدم برخلاف پژوهش‌های بالینی طب نوین که فقط بر کاهش قند خون افراد تأکید دارد، این گیاه و عرق آن (بوقناق و زول) بر فعال کردن و پاک‌سازی کبد و غدد فوق کبدی اثر بیولوژیک داشته و موجب تحریک و ترشح انسولین از لوزالمعده می‌گردد. در مدت ۱۰ سال تحقیقات بالینی به عطاری‌ها و همکاران پزشک طب سنتی توصیه گردید تا این عرق را برای افراد دیابتی مورد استفاده قرار دهند که نتایج درخشان آن امروزه فراگیر شده است.

آنتی دیابت (انسولین طبیعی راگنات) که براساس فرمول خاص و ترکیبی متناسب تهیه و از گیاهان یاد شده و ارگانیک است، بهترین گزینه درمانی برای دیابت می‌باشد.

زول و بوقناق را بیشتر بشناسیم

زول و بوقناق گونه‌هایی از گیاهان گل‌دار است که حدود دیابت و پنجاه گونه را شامل می‌شوند که می‌تواند به صورت طبیعی (وحشی و خودرو) و یا در محیط‌های باغی (بستانی) رشد نمایند و اثرات درمانی زیادی برای این دو گیاه ذکر نموده‌اند.

از اثرات درمانی این دو گیاه می‌توان به درمان بیماری قند به وسیله فعال کردن سلول‌های پانکراس و تحریک تولید انسولین از این سلول‌ها، اشاره نمود که این امر موجب کاهش قند خون و درمان دارویی بیماری قند می‌گردد. البته لازم به ذکر است

که درمان اصلی دیابت، اصلاح تغذیه به معنای واقعی و کامل آن، ورزش و تغییر الگوهای غلط زندگی است، که در نهایت می‌تواند موجب آن شود که حتی عرق زول و بوقناق نیز از روند درمان فرد دیابتی حذف گردد. با اصلاح تغذیه و الگوهای زندگی، سلول‌ها می‌توانند به حالت طبیعی ژنتیکی خود باز گردند و در این حالت دیگر نیازی به دخالت داروهای شیمیایی و گیاهی نخواهد بود. زول معروف به زول شتره است که شتر این حیوان پربرکت علاقه‌ای ویژه به خوردن آن دارد از همین جهت شیر و دوغ شتر سرشار از انسولین طبیعی بوده و یکی از راه‌های درمانی بیماری دیابت به‌شمار می‌رود.

بیماری‌های دیگری که زول و بوقناق می‌تواند برای درمان آن‌ها مؤثر واقع شود عبارتند

از:

● بیماری‌های خونی، از آن کم‌خونی‌ها و کمبود پلاکت‌ها مانند بیماری IIP

● بیماری‌های تنفسی مانند آسم و تنگی نفس

● بیماری ضعف عضله قلبی

● پیشگیری و کاهش بروز سکت‌های مغزی و قلبی

● درمان کولیت روده و رفع یبوست (یکی از بزرگ‌ترین خواص عرق زول و

بوقناق)

● تنظیم ترشح آدرنالین و کاهش استرس، عصبانیت و اضطراب

● رفع جوش‌های صورت با فعال کردن کبد و تصفیه خون

آنتی دیابت که یک ترکیب صددرصد گیاهی و ارگانیک می‌باشد. عوارض

جانبی و بهترین راهکار درمانی دیابت است.

نگاهی به عوارض داروهای شیمیایی پایین آورنده قند خون:

* متفورمین:

● مکانیسم اثر: کم کردن مقاومت به انسولین در سلول‌ها.



● **عوارض:** بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ، نفخ، اسهال، خستگی، دردهای عضلانی، تنگی نفس، خواب‌آلودگی و معده درد.

* گلی بن کلامید:

● **مکانیسم اثر:** تحریک سلول‌های لوزالمعده برای آزادی بیشتر انسولین، که با انسداد گیرنده‌های پتاسیم در سلول‌های بتای جزایر لانگرهانس لوزالمعده اتفاق می‌افتد.

● **عوارض:** افزایش وزن، سردرد، تهوع، ناراحتی معده، اسهال، افت فشار، تشنج، زردی چشم‌ها یا پوست، تیرگی ادرار، کم‌رنگی مدفوع، تب، گلودرد، بثورات جلدی، خارش یا کهیر، تورم زبان، لب‌ها یا صورت، حساسیت به نور آفتاب، خون‌ریزی یا کبود شدگی.

* انسولین:

● **مکانیسم:** انتقال فعال گلوکز را از جریان سلولی بافت عضله و چربی افزایش می‌دهد.

● **عوارض:** تجمع چربی اضافه در بدن و افزایش وزن حساسیت در محل تزریق همراه خارش، ضخیم شدگی پوست محل تزریق، تورم صورت، لب‌ها و یا زبان.

طریقه مصرف عرق زول یا عرق بوقناق یا ترکیبی از هر دو عرق

با مصرف حدود ۴ تا ۶ ماه از معجون آنتی‌دیابت یعنی محرک انسولین طبیعی و ارگانیک می‌توان از عوارض برشمرده مصون بود و شرایط یک زندگی ایده‌آل بدون داروهای شیمیایی را تجربه نمود.

توصیه می‌شود چنانچه میزان قند افراد دیابتی از ۲۰۰ به بالا باشد در هر ۴ ساعت یک استکان از عرق گیاهی زول یا بوقناق را میل کنند و در صورتی که میزان قند از ۲۰۰ پایین‌تر باشد هر ۶ ساعت یک استکان میل شود و در صورت افت قند و احساس

ضعف، مقداری توت خشک مصرف شود تا قند بدن تنظیم شود. ضمناً پیشنهاد می‌شود افراد دیابتی، صبح ناشتا یک عدد بادام تلخ را خوب جویده، همراه با کمی آب ولرم میل کنند.

مصرف شیر یا دوغ شتر: صبح ناشتا یک لیوان، قبل از ناهار یک استکان و قبل از شام هم یک استکان میل شود.

در مطالب بخش‌های پی‌آمده به نکات مهم و توصیه‌های ارزشمند در مورد تغذیه صحیح و ... بدترین راهکار مهار و درمان دیابت اشاره خواهیم داشت.

یادآوریم، عرق زول و عرق بوقناق به عنوان گزینه‌های طبیعی درمان دیابت نوع ۲ و تا حدودی نوع یک می‌باشد. در کنار تغذیه صحیح، تحرک و ورزش، عدم استرس و نیز مصرف شیر یا دوغ یا کره الهمی می‌تواند درمان مفید و مؤثر و اغلب، درمان کامل دیابت مورد استفاده قرار گیرد.

اثرات دارویی عرق زول بیشتر بوقناق است اما چون عرق زول کمیاب است گزینه عرق بوقناق به جای آن معرفی شده است.

محمد دریایی

۷ ربیع الاول ۱۳۹۳