

طب سنتی صلاح

جلد ہفتم

ویسٹین درمانی

دکتر امیر محمدزادہ

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : طب سنتی صالح/امیر محمدزاده.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات پژوهشیار، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری : ج ۱۷
شابک : ۹-۱۴-۶۰۸۰-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع : پزشکی سنتی
Traditional medicine:
رده بندی کنگ : R۱۳۵/۲۳۳۲م الف ۱۳۹۶
رده بندی دیویی :
شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۱۰۰۰



انتشارات پژوهش

طب سنتی صالح: جلد هفدهم، ویتامین د، مان

نویسنده: دکتر امیر محمدزاده
ویراستار علمی: دکتر حمید توتونچی اصل
نوبت و سال چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۷
ویراستار/طراح جلد: چاپ و نشر پژوهشیار
قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تهران، خیابان منیری جاوید، تقاطع ژاندارمری، پلاک ۶۱، روبروی ساختمان دانشجوی، طبقه اول

۶۶۴۷۹۲۵۱

Pajooheshyarpublish@gmail.com

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۱۵.....	ویتامین چیست
۱۶.....	چه کسانی به مکمل های ویتامینی نیاز دارند
۱۷.....	انتخاب مکمل ها
۱۷.....	ویتامین B1
۲۰.....	نیاز و منابع
۲۲.....	منابع ویتامین B1
۲۳.....	عوارض کمبود ویتامین B1
۲۳.....	ویتامین B5
۲۴.....	عملکرد و فرایند سنتتیک اسید
۲۴.....	مقادیر توصیه شده برای دریافت پانتوتیک اسید
۲۶.....	ویتامین B9 (اسید فولیک)
۲۶.....	اهمیت اسید فولیک
۲۷.....	اسید فولیک و بیماری قلبی
۲۸.....	اسید فولیک و ویتامین B12
۲۸.....	کمبود اسید فولیک
۲۹.....	مقدار نیاز به اسید فولیک
۲۹.....	ویتامین B12
۳۱.....	علائم و نشانه های کم خونی فقر ویتامین B۱۲
۳۲.....	منابع ویتامین B۱۲
۳۳.....	مقادیر توصیه شده روزانه برای ویتامین B۱۲ یا سیانوکوبال آمین
۳۵.....	ویتامین A
۳۶.....	عوارض کمبود ویتامین A
۳۶.....	ویتامین B۲
۳۷.....	عملکرد ویتامین B2 در بدن
۳۸.....	پنج عمل مهم ویتامین B2
۳۸.....	علائم کمبود ویتامین B2
۳۹.....	فواید ریبوفلاوین

- ۴۱..... ویتامین B3
- ۴۳..... خواص شیمیایی نیاسین
- ۴۴..... اعمال نیاسین در بدن
- ۴۴..... موارد استفاده در پزشکی
- ۴۴..... ویتامین ب ۳ عامل ترمیم سلول مغزی
- ۴۵..... عوارض کمبود ویتامین B3
- ۴۶..... منابع ویتامین B3
- ۴۷..... ویتامین B6
- ۴۸..... ویتامین H
- ۴۹..... موارد استفاده
- ۵۱..... ویتامین C
- ۵۱..... خواص ویتامین C چیست؟ خطرات ویتامین C کدام اند؟
- ۵۱..... چرا افراد ویتامین C مصرف می کنند؟
- ۵۲..... چقدر ویتامین C باید دریافت کنیم؟
- ۵۳..... منابع طبیعی ویتامین C
- ۵۳..... عوارض جانبی و خطرات ویتامین C
- ۵۴..... خطرات کمبود ویتامین C
- ۵۴..... ویتامین D
- ۵۴..... ویتامین D و خواص آن
- ۵۴..... تابش نور خورشید به طور مستقیم و دریافت ویتامین D
- ۵۵..... عوارض کمبود ویتامین D
- ۵۵..... افرادی که در معرض کمبود ویتامین D هستند
- ۵۵..... منابع تامین ویتامین D
- ۵۶..... مکمل های ویتامین D
- ۵۷..... چه مقدار ویتامین D نیاز دارید؟
- ۵۷..... ویتامین D برای کودکان
- ۵۷..... خطرات، عوارض جانبی و تداخلات دارویی ویتامین D

- ویتامین E..... ۵۸
- چرا افراد ویتامین E مصرف می کنند..... ۵۸
- میزان مورد نیاز ویتامین E چقدر است..... ۵۸
- منابع طبیعی ویتامین E..... ۵۹
- میزان ویتامین E موجود در منابع طبیعی..... ۶۰
- خطرات مصرف زیاد ویتامین E..... ۶۰
- عوارض جانبی ویتامین E..... ۶۱
- ویتامین K..... ۶۱
- ویتامین K و کاهش خطر ابتلا به سرطان..... ۶۲
- ارتباط نمیه ویتامین K و آرتروز..... ۶۳
- کمبود ویتامین K و اثرش بر رگ های استخوان..... ۶۳
- ویتامین K و دیابت..... ۶۴
- منابع غذایی ویتامین K..... ۶۴
- ویتامین B۱۲..... ۶۶
- علائم و نشانه های کم خونی فقر ویتامین B۱۲..... ۶۶
- منابع ویتامین B۱۲..... ۶۶
- اشکال دیگر ویتامین B۱۲..... ۶۷
- کمبود ویتامین A..... ۷۱
- کمبود ب کمپلکس..... ۷۱
- کمبود ویتامین ث..... ۷۱
- ویتامین E..... ۷۱
- آیا علت دیابت می تواند کمبود ویتامین A باشد..... ۷۳
- آیا آفت دهان به علت کمبود ویتامین است..... ۷۵
- علت آفت دهان..... ۷۵
- علائم آفت دهان چیست؟..... ۷۶
- چگونگی درمان آفت دهان..... ۷۷
- ویتامین های سازنده پوست..... ۷۹
- مقدار ویتامین D و سالم ماندن بدن..... ۸۲
- ویتامین D چیست..... ۸۲

- ۸۳..... کمبود ویتامین D چگونه است
- ۸۴..... چقدر ویتامین D باید بگیریم
- ۸۵..... سطح خونی مطلوب ویتامین D چیست
- ۸۵..... منابع اصلی ویتامین D چه هستند
- ۹۳..... ویتامین هایی برای درخشان کردن پوست
- ۹۴..... ۷ ویتامین برای پر انرژی شدن
- ۹۵..... تاثیرات نامطلوب کاهش ویتامین های بدن روی خلق و خو
- ۹۶..... از کمبود ویتامین B تا کم هوشی
- ۹۸..... کمبود ویتامین چه روی به خردل روان دارد
- ۹۹..... این میوه منبع ویتامین های بیانی است
- ۱۰۰..... فواید انبه برای سلامتی
- ۱۰۲..... ویتامین ها و املاح معدنی در هر د سن
- ۱۰۳..... ۲- سنین ۴۰ تا ۵۰ سال
- ۱۰۳..... ۳- سنین ۵۰ تا ۶۰ سال
- ۱۰۴..... ۴- سنین بالای ۶۰ سال
- ۱۰۴..... گوجه فرنگی ؛ منبع تمامی ویتامین ها
- ۱۰۴..... معرفی ده بیماری که در اثر کمبود ویتامین D بوجود می آید
- ۱۰۸..... آب موز و ویتامین های موجود در آن
- ۱۱۰..... آموزش ساخت رژلب ویتامینه
- ۱۱۱..... سبک زندگی مخرب بر دریافت ویتامین د
- ۱۱۲..... بیماران میگرنی چه ویتامینی بخورند
- ۱۱۳..... اختلال افسردگی مرتبط با کدام ویتامین است
- ۱۱۳..... دو ویتامین مهم برای قلب
- ۱۱۴..... رسی سوپ موسمی: سوپ ویتامین
- ۱۱۵..... فواید ویتامین K برای نوزاد
- ۱۱۶..... نجات از سرطان های زنانه با این ویتامین
- ۱۱۷..... ویتامین های پیشگیری کننده چاقی

- ۱۱۸.....مقادیر ویتامین D در خون
- ۱۲۰.....آیا سطح بالای ویتامین D ممکن است منجر به سکتة مغزی شود.....
- ۱۲۱.....ویتامینها و مواد معدنی آووکادو.....
- ۱۲۲.....پاکسازی سموم بدن.....
- ۱۲۲.....منبع بزرگ ویتامین E.....
- ۱۲۳.....کاهش چین و چروک و خطوط ریز صورت.....
- ۱۲۳.....کمک به درمان آکنه، جوش‌های سر سفید و جوش‌های سر سیاه.....
- ۱۲۳.....درمان یبوست و روان کردن فرایند هضم.....
- ۱۲۴.....کلسترول، خون را با ویتامین C از بین ببرید.....
- ۱۲۵.....رشد قوی مناسب اطفال با این ویتامین ها.....
- ۱۲۶.....کمبود ویتامین "C" ر علل شایع خونریزی لثه.....
- ۱۲۷.....ویتامین B3 و کشف مسرر جدیدش.....
- ۱۲۹.....برای رویش دندان کودک، ویتامین‌هایی مهم است.....
- ۱۳۲.....خطرات تهدید کننده مکمل موسی ویتامین رای این افراد.....
- ۱۳۲.....تخم مرغ یا بمب ویتامین.....
- ۱۳۶.....تأثیر روغن ویتامین E برای درمان زخم.....
- ۱۳۷.....مکمل‌های ویتامین E برای ترمیم زخم‌ها.....
- ۱۳۸.....نحوه استفاده از ویتامین E برای کاهش زخم.....
- ۱۳۹.....ویتامین دادن به کودک ممنوع.....
- ۱۴۰.....لزوم استفاده مردان از ویتامین B9.....
- ۱۴۱.....چطور از ویتامین سبزیجات حداکثر استفاده را ببریم؟.....
- ۱۴۴.....آیا باید به کودک خود مکمل ویتامین بدهم؟.....
- ۱۴۵.....آیا اگر کودک من بد غذایی خاصی دارد، باید به او ویتامین بدهم؟.....
- ۱۴۶.....چه نوع ویتامینی را باید به کودک خود بدهم؟.....
- ۱۴۸.....منابع.....

بنام خدا

پیشگفتار مؤلف

سلامتی را با معانی مختلفی همانند توانایی کار کردن، سر حال بودن، آرامش، رهایی یافتن از بیماری، بی‌عیب شدن، رستگاری و خوشبختی، شادکامی، شفا و ... تعبیر نموده‌اند و واژه «شفا» به معنای صحت و سلامت است و در مقابل بیماری، عیب و نقص می‌آید. در حوزه بین‌المللی سلامتی را در دو بعد جسم و روح و در دو منظر فرد و جامعه بررسی می‌کنند و به تبع جامعه‌ای دارای سلامتی اجتماعی است که سلامتی تک‌تک افراد یا بهبودی و به زیستی فردی حاصل شود.

در آیین هتس اسلام، حفظ صحت و سلامت واجب شمرده شده است. حتی اگر عباداتی، مانند نماز و روزه واجب، برای انسان سر باشد نه تنها جایز است، ترک شود بلکه واجب است که ترک شود و در چنین مواردی، کار واجب بر کار حرام مبدل می‌گردد.

به حمدالله حوزه پزشکی در دنیا، بویژه دارای توفیقات بسیار قابل توجهی شده است که خوشبختانه کشور عزیزمان نیز از جمله جوامع پیشرو و موفق محسوب می‌شود. با این وجود باید به این امر بسیار مهم نیز توجه داشت که به علت استرس، از حد از رویکردها و داروهای نوین، پیامدهای زیست‌محیطی، روحی و روانی و حتی اقتصادی اجتناب ناپذیری ایجاد می‌شود. سازگاری یک درمان جدید با تمام سازوکار روح و جسم بشر کاری بسیار مشکل است. ناممکن باشد. در بیشتر نوآوری‌ها و ابتکارات پزشکی، تنها به یک بعد از همان حوزه مورد مطالعه توجه می‌شود و با وجود دقت‌های مناسب از سوی محققان حوزه سلامت و نیز سازمانها و نهادهای نظارتی، مضرات و پیامدهای منفی و نامطلوب این رویکردها برای سایر قسمت‌های بدن، قابل کنترل نیست. به عنوان مثال اگر برای یک مشکل گوارشی دارویی در نظر گرفته شود، این درمان می‌تواند برای قسمت‌های دیگر بدن مانند سیستم عصبی، سیستم قلب و عروق، سیستم مغز و اعصاب و سایر نقاط بدن تأثیرات منفی ولو اندک داشته باشد. از دیگر سو نحوه بسته‌بندی داروهای شیمیایی و نیز ملزومات مصرفی داروها همانند سرم‌ها و آنژیوتیک‌ها و غیره می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به محیط زیست وارد نماید.

به گواه متخصصان حوزه سلامت، طب سنتی ایران که ثمره تجربیات و پژوهش‌های علمی و دقیق دانشمندان و حکمای ایرانی از قبیل حکیم بزرگ شیخ الریس ابن سینا است، توانایی ارائه راه‌حل برای معالجه مطلوب بیماری‌هایی دارد که امروزه طب جدید در برخورد با آنها ناتوان است و یا به درمان علامتی آنها بسنده می‌کند و یا با هزینه اقتصادی و جسمانی بالایی درمان می‌کند. البته باید به این موضوع هم اشاره کرد که کل‌نگر بودن طب سنتی خود عاملی برای موفقیت آن است و می‌توان به جای عنوان کرد که یکی از مسائلی که طب نوین به‌ویژه با افزایش رشته‌های تخصصی و اطلاعات در رشته‌های تخصصی با آن مواجه شده است، رویکردهای تشخیصی و درمانی بدون در نظر گرفتن همه شرایط بیمار است. کل‌نگر بودن طب سنتی به پزشک این توانایی را می‌دهد تا در عین حال که بر اساس تخصص خود بر زمینه بیماری‌ها اظهار نظر می‌کند؛ بتواند به‌گونه‌ای برای بیمار برنامه‌ریزی پیشگیرانه و درمانی ارائه دهد که کمترین عوارض دامن‌گیر بیمار شوند.

طب سنتی به سبب مؤثر بودن در درمان بسیاری از بیماری‌های مزمن، مقرر به صرفه بودن، جامع‌نگری، سازگاری بین جسم و روح و محیط همواره در کشور ما مدنظر بوده است و طرفداران بی‌شماری داشته و دارد.

به سبب مشکلات فوق‌الذکر است که نه تنها کشورهای شرقی (که از دیرباز به این امر توجه داشته‌اند) موجی از کشورهای توسعه‌یافته غربی نیز در سال‌های اخیر به روش‌ها و رفتارهای سنتی و طبیعی روی آورده‌اند.

نگارنده کتاب حاضر همواره دغدغه آن را داشته است که در حوزه طب سنتی کتاب علمی، کامل و جامعی در دسترس خوانندگان عزیز و مشتاقان حوزه طب سنتی قرار گیرد که بتوانند به‌عنوان مرجعی مستند، علمی و عملیاتی، قابل استفاده باشد. در همین راستا کتاب حاضر که حاصل پژوهش‌ها، تفکرات و تدبیرات دقیق، سنجیده، علمی و آزموده شده دانشمندان ایرانی و کشورهای شرقی است، با دقت و تأمل و حوصله در خور توجهی به مرحله تألیف و در نهایت چاپ رسیده است.

مخاطبان و خوانندگان عزیز باید توجه داشته باشند که مراقبت از بهترین و گران‌بهاترین موهبت الهی یعنی سلامتی جسم و جان لازم و ضروری است و یک تکلیف عقلی و شرعی محسوب می‌شود که برای ادای این فریضه باید زحمت مطالعه کتب بهداشتی را بر خودمان روا بداریم و در عملیاتی کردن این رهنمودها حداکثر تلاش خود را داشته باشیم.

کتاب حاضر تقدیم می‌شود به تمام بزرگوارانی که برای سلامت جسم و جان خود و دیگران از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کنند. تقدیم می‌شود به دوستانی که در هر مرحله از طب سنتی فعالیت می‌کنند یعنی از معالجات اولیه بر گیاهان دارویی و یافتن مواد اولیه آنها در دامن طبیعت تا مرحله عرضه مستقیم داروها، نسخه‌ها و گیاهان و سایر اقلام طبیعی دارویی به نیازمندان، حضور دارند و امید است این راهنمای عینی و عملی گامی مؤثر در پیشبرد اهداف درمانی قلمداد شود.

دکتر امیر محمدزاده