

# راه استحکام استخوان‌ها و درمان پوکی استخوان

نویسندگان:

دکتر آمی جوی لانو

میش کاستلمن

مترجمین:

دکتر محمود رحماندوست

مریم رحماندوست



سرشناسه: لانو، امی جوی Lanou. Amy Joy  
عنوان و نام‌پدیدآور: راه استحکام استخوان‌ها و درمان پوکی استخوان / نویسندگان: امی جوی لانو، میشل کاستلمن؛ مترجم محمود رحماندوست، مریم رحماندوست

مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی، ۱۳۹۸  
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص: مصور، جدول: ۱۴/۵×۲۱/۵ س م  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۳۳-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا  
موضوع: پوکی استخوان -- درمان جایگزین -- به زبان ساده  
Osteoporosis--Alternative treatment--popular works

موضوع: پوکی استخوان -- تاثیر تغذیه -- به زبان ساده  
Osteoporosis--Nutritional aspects--popular works  
شناسه آروده: کستلمن، مایکل Castleman. michael / مترجم - رحماندوست، مریم، مترجم  
شماره کتابخانه ملی: ۵۵۲۶۱۲۱  
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۷۱۶  
کنگره: ۱۳۹۷، ۲ پ / ۹۳۱ RC



راه استحکام استخوان و درمان پوکی استخوان

نویسندگان: امی جوی لانو، میشل کاستلمن  
مترجمان: دکتر محمود رحماندوست، مریم رحماندوست

ویرایش: محمدرضا تقدمی

چاپ و صحافی: پژمان

چاپ اول: ۱۳۹۸

۲۰۰ جلد رقی

بها: ۳۴۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کاسپین، پلاک ۲  
تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۲۸۴۲۹ - ۳۳۷۰

[www.Ketabdarmani.com](http://www.Ketabdarmani.com)  
[info@Ketabdarmani.com](mailto:info@Ketabdarmani.com)

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی‌برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

## فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۷
مقدمه	۹

### بخش اول

#### نرفا بهی کلسیم اشتباه است

فصل ۱: کشورهایی که شیر، ماست، لادن لبنی و مکمل‌های کلسیمی بیشتری استفاده می‌کنند از شکستگی‌های استخوانی بیسری رنج می‌برند	۱۵
فصل ۲: دریافت کلسیم در کودکی تضمینی برای جلوگیری از شکستگی‌های استخوان در سایر دوره‌های زندگی نیست	۲۷
فصل ۳: راه آخر این که ما نیازمند فرضیه‌ای کاربردی تر هستیم	۲۹

### بخش دوم

#### نسخه‌ای برای بقای استحکام استخوان‌ها:

- تغذیه با مواد کم اسید
- پیاده‌روی مداوم روزانه

فصل ۴: کلید استحکام استخوان‌ها و پیش‌گیری از شکستگی‌ها: تعادل اسید-باز در گردش خون	۳۳
فصل ۵: چرا چهل ساگی یعنی آغاز	۵۹
فصل ۶: آجر و ملات: بدن برای استحکام استخوان‌ها به چیزی بیش از کلسیم نیاز دارد	۶۵

- فصل ۷: مواردی بر علیه تغذیه با کم اسیدها ..... ۷۳
- فصل ۸: نتیجه اینکه تغذیه با کم اسیدها یعنی زندگی بدون درد ..... ۸۱
- فصل ۹: دستورالعمل برای تغذیه‌ی کم اسید ..... ۹۳
- و فصل ۱۰: به همان اندازه که تغذیه با کم اسیدها مهم است پیاده روی هم برای استحکام استخوان‌ها مهم است ..... ۱۰۵

### بخش سوم

#### زبان‌های ایجاد پوکی استخوان و راه‌های مقابله‌ی با آن

- فصل ۱۱: دیابت، نوب قان جسمانی و شکستگی‌ها ..... ۱۱۹
- فصل ۱۲: عوامل پر خطر برای شکستگی‌ها چه هستند؟ نمک، کافئین، الکل، سیگار، افسردگی و تعدادی از داروهای مسرفی ..... ۱۲۵
- فصل ۱۳: آیا شما باید داروهای پوکی استخوان استفاده کنید؟ ..... ۱۳۵
- فصل ۱۴: استخوان‌هایتان را حفظ کنید تا سیاره‌تان نجات دهید ..... ۱۵۱
- فصل ۱۵: برای داشتن استخوان‌هایی محکم دلایل محکم نیاز داریم ..... ۱۵۵

## پیش‌گفتار

این کتاب افکار شما را در مورد استحکام استخوانی و پوکی استخوان تغییر خواهد داد. ضعف در استخوان‌ها اغلب نشان‌دهنده‌ی کمبود کلسیم است، به‌خصوص هنگامی که تعادل در جذب کلسیم و ترشح آن به هم بخورد. آمی جوی لانو پروفیسور علم تغذیه و میشل کاستلمن محقق و صاحب‌العالات در علوم پزشکی به صراحت بیان کرده‌اند که تغذیه با پروتئین‌های حیوانی شامل گوشت و لبنیات به اسیدی بودن خون اضافه می‌کند و این اسیدی بودن پوکی استخوان‌ها را از راه فقر کلسیمی، فسفر و سدیم در استخوان‌ها تسریع می‌کند.

بر اساس نظر مؤلف موثرترین راه برای پیش‌گیری از کاهش تراکم استخوانی تغذیه با مواد غذایی کمتر اسیدی و نیز پیاده روی‌های روزانه است. این تغذیه کمتر اسیدی معمولاً با غلبه‌ی میوه‌ها در رژیم غذایی به علاوه‌ی سبزیجات، حبوبات، فرآورده‌های حاوی سویا و مصرف کمتر گوشت، لبنیات، ماهی، نان، و ماکارونی است. در مطالعاتی که بیش از سی سال به‌طور مستمر با مشارکت و همکاری موسسه غرانتقاعی پژوهش‌های پزشکی دانشگاه کالیفرنیا و سانفرانسیسکو انجام داده‌ام نشان داده شده است که این نوع رژیم‌های غذایی هنگامی که با مدیریت بر روی استرس‌ها و تنش‌ها از راه انجام یوگا و مدیتیشن همراه می‌شوند معمولاً می‌توانند بیماری‌های پیش‌رونده در عروق قلبی، بیماری دیابت، بیماری فشار خون بالا، بالا بودن کلسترول، سرطان پروستات، سرطان پستان و دیگر بیماری‌های مزمن را متوقف نموده یا حتی به وضعیت سلامت کامل برگردانند.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که تحقیقات پزشکی با هزینه‌های فراوان و تجهیزات پیشرفته قابل انجام هستند، لیکن در مطالعات ما این تجهیزات در حداقل و روش‌های ساده و قابل دسترس به کار برده شده است. به نظر می‌رسد برنامه‌ی پیشنهادی من که پیش‌گیری کننده از بیماری‌های عروق قلبی و بیماری‌های مزمن است چطور می‌تواند به پوکی استخوان ربط پیدا کند؟ اما این در واقع همان برنامه‌ای است که موسسه‌های سرطان برای پیش‌گیری از انواع سرطان‌ها با روش‌هایی برنامه‌ریزی شده برای سلامتی و در جهت رسیدن به احساس خوب بودن در زندگی مورد تأکید قرار می‌دهند.

بدن یک مهم‌ترین هماهنگی از همه‌ی اجزا و ارگان‌های تشکیل دهنده در آن است. وجود هر قسمت از بدن برای قسمت‌های دیگر مهم و حیاتی است. مثلاً قلب و رگ‌های خونی همواره برای همه‌ی قسمت‌های دیگر حیاتی و مهم است، چرا که قطعاً در قوام استحکام استخوانی و پیش‌گیری از شکستگی‌ها کمک زیادی می‌کنند.

- لانو و کاستلن بیش از هزار و دویست مورد بررسی کرده‌اند و نشان داده‌اند که :
۱. ایالات متحده آمریکا و دیگر کشورها، کمترین مقدار شیر و لبنیات و کلسیم را مصرف می‌کنند بیشترین میزان شکستگی‌های استخوانی در دنیا را دارند.
  ۲. شیر و محصولات لبنی و مکمل‌های کلسیمی خطر شکستگی‌های استخوانی را کاهش نمی‌دهند و در بعضی مطالعات حتی بیشتر هم برده‌اند.
  ۳. رژیم‌های غذایی پر میوه و با سبزیجات فراوان استحکام استخوان را افزایش می‌دهد و استخوان‌ها را بیشتر کرده و خطر شکستگی‌ها را کاهش داده است.

“ دکتر دین آرنیش ”