

۲۴۶۵۳۴۲

بسم خدا

ویتامین D

ویتامین معجزه‌گر

www.ketab.ir

نویسنده و پژوهشگر:

محمود نصر الهی فرد



سرشناسه : نصرالهی فرد، محمود، ۱۳۳۰-
عنوان و نام پدیدآور : ویتامین D ویتامین معجزه گر / نویسنده محمود نصرالهی فرد.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات علم و دانش، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری : ۱۶۰ ص.: نمودار (رنگی).
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۲۰۲-۶۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع : ویتامین د -- Vitamin D

ویتامین د -- مصارف درمانی -- Vitamin D -- Therapeutic use

کمبود ویتامین د -- Vitamin D deficiency

ویتامین د در بدن -- Vitamin D in the body

رده بندی کنگره : QP۷۷۲

رده بندی دیویی : ۶۱۲/۳۹۹

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۴۸۱۲۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



نام کتاب : ویتامین D ویتامین معجزه گر

مؤلف : محمود نصرالهی

ناشر : علم و دانش

نوبت چاپ : اول، ۱۴۰۲

صفحه آرایشی : محمد تیموری

طرح جلد : احمد شهبازی

چاپ/صحافی : علم و دانش

شمارگان : ۵۰۰ جلد

قیمت : ۱۴۰ هزار تومان

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان انقلاب، پاساژ اندیشه، طبقه همکف واحد B۶

تلفن: ۰۹۱۲۳۵۸۷۶۰۵ - ۶۶۴۱۵۴۵۹-۶۶۴۱۴۵۶۰

ایمیل: teymori_۱۳۵۵@yahoo.com

سایت: www.elmo-danesh.ir

مقدمه

آخرین کشف دانشمندان و محققان جهان در غلبه بر بیماری‌های نقص سیستم ایمنی ام.اس، دیابت، انواع سرطان‌های سینه، پروستات، کبد، کلیه، خون و پسوریازیس، بیماری‌های قلبی، ریوی، مغزی، چشم، پوست، گوارش، سکنه‌های قلبی و مغزی، عفونت‌های مکرر، فشار خون، تری‌گلیسیرید، کلسترول، راشی‌تیس، استومالاسی (نرمی استخوان در بزرگسالان)، فیبروم، پر ادراوی، اختلالات عادات ماهانه، اختلالات یائسگی، پوکی استخوان، شکستگی‌های مفاصل، بلوغ زودرس، سقط جنین، بیش‌فعالی کودکان، ناتوانی جنسی، چاقی و ... را برای آگاهی بیشتر به نگارش درآوردیم.

دکتر کوایمبرا متخصص مغز و اعصاب وقتی دید داروهای موجود تأثیری در درمان بیماری‌های نقص سیستم ایمنی ندارد (براساس بند ۳۷ اعلامیه هلسینکی سازمان جهانی پزشکی در سال ۲۰۰۲) پس از مشاوره با همکاران متخصص خود و با رضایت بیمار اقدام به استفاده از دوزهای بالای VD در درمان بسیاری از بیماری‌های صعب‌العلاج نمود و تا حدود ۹۰٪ هم

موفق شد سلامتی را به بیماران نقص سیستم ایمنی هدیه دهد. اساس بند ۳۷ اعلامیه هلسینکی: اگر برای یک بیمار درمان و دارو ثابت‌شده و مؤثری وجود ندارد، پزشک معالج با مشاوره همکاران و با رضایت بیمار می‌تواند از روش‌های ثابت‌نشده برای درمان استفاده کند) و در تمام موارد بایستی اطلاعات ثبت‌شده و در اختیار عموم قرار گیرد.

مطالب این کتاب حال‌ها کار پژوهش، تحقیق و دانش نویسنده می‌باشد و جنبه آگاهی، اطلاع‌رسانی و آموزشی دارد و توصیه پزشکی تخصصی نیست و بایستی آن را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان دانست.

ارتباط با نویسنده از طریق تماس یا واتساپ: ۰۹۱۰۷۶۲۲۰۳۴

فهرست

۳	مقدمه
۱۱	سه دلیل مهم در بروز بیماری های صعب العلاج
۱۳	امروزه برای پژوهش گران ثابت شده که VD:
۲۷	مصرف زیاد یا اوردوز
۳۲	منابع VD
۳۲	کمبود VD و عوارض آن در بدن
۴۰	دکتر مایکل هالیک در کتاب ویتامین D
۴۲	دستور مصرف دکتر هالیک:
۴۲	چه موقع VD بخوریم؟
۴۳	VD چگونه با بیماری ها مبارزه می کند؟
۴۵	ارتباط VD با خواب:
۴۶	چه کسانی بیشتر در معرض خطر کمبود به VD هستند:
۴۷	نقش مهم VD در بدن:
۴۹	فواید و مضرات VD با ترسیم شکل
۵۳	VD فراتر از یک ویتامین، بالاتر از یک هورمون

- ۶۱ عواملی که درصد موفقیت را پایین می‌آورند:
- ۶۱ مراحل پروژه کوایمبرا
- ۶۸ کمبود VD و خطر بیشتر دیابت:
- ۶۹ نقش VD در حفاظت از قلب و عروق شما
- ۷۲ چه عواملی باعث از دست دادن VD می‌شود؟
- ۸۱ آیا ترا ریخته همان بذر مرگ است؟
- ۸۲ آیا با این همه مستندات و دلایل باز هم بایستی شک کرد؟
- ۸۴ نظر ۴۰۰ متخصص از ۸۰ کشور دنیا برای رفع گرسنگی در جهان:
- ۸۵ دنیای پر رمز و راز منیزیم
- ۸۸ فقر و کمبود منیزیم:
- ۹۴ مقدار مصرف مکمل منیزیم:
- ۹۶ تذکر بسیار مهم برای دیابتی‌ها:
- ۱۰۰ کسانی که در خطر دیابت بوده بایستی از منیزیم بالاترین
- ۱۰۰ ویتامین D ، Omg3 و اثرات آن روی چربی‌های بدن
- ۱۰۴ VD و کرونا:
- ۱۰۵ علل پیدایش بیماری‌های نقص سیستم ایمنی و MS

عوارض کمبود ویتامین‌ها در بدن و ... ۱۰۶

سه عامل بسیار مهم در ساخت مجدد میلین در MS تیروئید، VB_{12} ،

VD ۱۱۳

چگونه بفهمیم پوکی استخوان داریم؟ ۱۱۶

منابع غذایی ویتامین‌ها ۱۱۶

خوراکی‌های ممنوعه برای حفظ سلامت شما ۱۱۷

مضرات نوشابه ۱۱۸

چه اتفاقاتی پس از خوردن نوشابه در بدن می‌افتد؟ ۱۱۸

آشنایی با هورمون‌های بدن ۱۱۹

عوامل کاهش تحریک جنسی در آقایان ۱۲۰

عوامل سردمزاجی در خانم‌ها: ۱۲۰

چرا هرچه رژیم می‌گیرم و کم می‌خورم لاغر نمی‌شوم؟ ۱۲۲

یک عامل بسیار مهم در سلامت مغز ۱۲۲

عدم تعادل بدن ۱۲۳

چرا افراد چاق نیاز به VD بیشتری دارند؟ ۱۲۳

بدن من به چه مقدار VD در روز نیازمند است؟ ۱۲۵

- ۱۲۹ نحوه عمل ویتامین D در بدن
- ۱۲۹ سه توصیه برای سلامتی بیشتر:
- ۱۲۹ علل کبد چرب
- ۱۳۰ علل پیدایش بی شمار بیماری ها در چند دهه گذشته چیست؟
- ۱۳۰ ۱- مضرات ظروف غذایی:
- ۱۳۰ الف- ظروف تفلون و مضرات آن
- ۱۳۰ ب) ظروف آلومینیوم:
- ۱۳۱ ج) ظروف پلاستیک و ظروف یکبار مصرف:
- ۱۳۲ د) ظروف مسی:
- ۱۳۳ چرا قدیمی ها از ظروف مسی استفاده می کردند؟
- ۱۳۴ منابع مس خوراکی:
- ۱۳۵ علایم کمبود آهن:
- ۱۳۵ ط) ظروف استیل:
- ۱۳۵ هشدارهای غذایی:
- ۱۳۷ هشدار مرکز مقابله با بیماری های آمریکا
- ۱۳۷ بهترین ظروف پخت غذا:

- ۱۳۸ علایم کم خونی
- ۱۳۸ علایم کم آبی بدن
- ۱۳۹ علایم دیابت نوع ۱:
- ۱۳۹ علایم دیابت نوع ۲:
- ۱۴۰ چرا دیابت سراغ کودکان و نوجوانان می رود؟
- ۱۴۰ هشدار یک اشتباه مادرانه خطرناک
- ۱۴۰ از کجا بفهمیم قند ما بالا رفته است؟
- ۱۴۱ مضرات زیادی مصرف Omg3 در بدن
- ۱۴۳ چرا قلبم درست کار نمی کند و تپش می زند؟
- ۱۴۵ منابع Omg3:
- ۱۴۵ چرا پس چربی های دور شکم آب نمی شود؟
- ۱۴۶ برای آب کردن شکم مصرف VD همراه روی و یون مس و Omg3
- ۱۴۶ علایم کم کاری تیروئید:
- ۱۴۷ علایم بیماری ریوی:
- ۱۴۷ علایم بیماری کلیوی
- ۱۴۷ جوش ها، زبان گویای بدن و نشانه بیماری ها:

چرا تنبل و سست و بی‌حالم و انرژی ندارم و حال کار کردن ندارم؟ ۱۴۸

درمان سیاهی زیر چشم: ۱۴۹

عوارض کورتون: ۱۴۹

عوارض آنتی‌بیوتیک‌ها: ۱۵۰

علائم دفع پروتئین: ۱۵۱

شگفتی‌های Omg3: ۱۵۱

دوز مصرف Omg3: ۱۵۲

چرا ما انسان‌ها در پیوی بیشتر بیمار می‌شویم؟ ۱۵۳

علت ناباروری چیست؟ ۱۵۳

طبایع انسان: ۱۵۴

۱. طبع دُموی (جوش - خارش) و سنگینی اندام‌ها: ۱۵۵

۲. طبع صفراوی: (گر گرفتگی و بی‌قراری) و داغی و گرما: ۱۵۵

۳. طبع سوداوی: (یبوست مقاوم) خشکی پوست: ۱۵۶

۴. طبع بلغمی: (خلط پشت گلو)، کسل و سست بودن بدن: ۱۵۶