

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: درمان‌های خانگی مفید در زردی

نام نویسنده: رضا پوردست گردان

تعداد صفحات: ۴۵ صفحه

تاریخ انتشار: \_\_\_\_\_



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



درمانهای خانگی مفید در زردی

تنظیم کننده و مترجم

رضا پور دست گردان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه زردی چیست

شیر گاو و کنترل زردی

آب انگور و کنترل زردی

زنجبیل و کنترل زردی

سیر و کنترل زردی

لیمو و کنترل زردی

پروبیوتیکها و کنترل زردی

گوجه فرنگی و کنترل زردی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## زردی چیست

یرقان یا زردی اصطلاحی است که برای توصیف رنگ مایل به زرد پوست و سفیدی چشم به کار می‌رود. مایعات بدن نیز ممکن است در این شرایط زرد باشد

رنگ پوست و سفیدی چشم بسته به میزان بیلی‌روبین، متفاوت خواهد بود. بیلی‌روبین ماده‌ای است که در خون یافت می‌شود. سطح متوسط منجر به رنگ زرد می‌گردد، در حالی که سطح بسیار بالا، به صورت قهوه‌ای ظاهر می‌شود.

حدود 60 درصد از کلیه‌ی نوزادانی که در ایالات‌متحده متولد می‌شوند، زردی دارند. با این حال، زردی ممکن است برای افراد در هر سنی اتفاق بیفتد و به طور معمول نتیجه یک بیماری زمینه‌ای است. یرقان به طور معمول نشان‌دهنده مشکلی در کبد یا مجاری صفراوی می‌باشد.

زردی مربوط به عملکرد کبد است. بسیار ضروری است که افراد با مصرف یک رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و عدم مصرف الکل، سلامتی این عضو حیاتی را حفظ نمایند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

برخی از دلایل زردی به خاطر عملکرد ضعیف کبد عبارتند از:

هپاتیت ویروسی: هپاتیت A، B، C، D و E همگی می‌توانند باعث التهاب موقتی کبد شوند. انواع B و C همچنین می‌توانند باعث التهاب مزمن و مادام‌العمر شوند.

هپاتیت ناشی از دارو: این ممکن است در اثر مصرف الکل، اریترومايسين، متوترکسات، آمیودارون، تستوسترون، داروهای ضد بارداری خوراکی، استامینوفن و بسیاری از داروهای دیگری ایجاد شود.

هپاتیت خود ایمنی: در این شرایط، سیستم ایمنی بدن به سلول‌های کبدی خود حمله می‌کند.

بیماری کبدی الکلی: این شامل آسیب به کبد ناشی از مصرف بیش از حد و طولانی مدت الکل است.

سنگ صفرا: در کیسه صفرا تشکیل می‌شود، سنگ‌های صفراوی می‌توانند مجاری صفراوی را مسدود کرده و از رسیدن صفرا (و بیلی روبین) به روده جلوگیری کنند. گاهی اوقات ممکن است مجاری صفراوی آلوده و ملتهب شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تومورها: این موارد ممکن است در کبد، پانکراس یا کیسه صفرا وجود داشته باشند.

آنها گهگاه مسئول انسداد هستند.

عوارض بیماری یرقان

موارد زیر برخی از عوارض احتمالی زردی هستند:

یبوست یا اسهال

درد شکم

نفخ شکم

استفراغ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## شیر گاو و کنترل زردی

شیر مایعی خوراکی است که توسط غدد پستان پستانداران تولید می‌شود.

لبنیات را از شیر درست می‌کنند لبن کلمه عربی به معنای شیر است. شیر غذای اصلی نوزادان را تشکیل می‌دهد که هنوز توانایی گوارش غذاهای گوناگون را ندارند.

انسان‌ها مانند دیگر پستانداران در دوران نوزادی از شیر مادر تغذیه می‌کنند.

مردم مناطق گوناگون از شیر چهارپایان اهلی به‌ویژه گاو و دیگر چهارپایان همچون گاومیش، گوسفند، بز و شتر استفاده می‌کنند. از شیر برای تهیه لبنیات همچون خامه، کره، ماست، پنیر، کشک، شیر خشک و بسیاری فرآورده‌های دیگر استفاده می‌شود.

در کشورهای در حال توسعه شیر یک عنصر کلیدی در راه بهبود تغذیه و امنیت غذایی محسوب می‌شود.

ارتقای وضعیت پرورش دام زنده، فناوری تولید محصولات لبنی و کیفیت شیر نوید بخش کاهش فقر و سوء تغذیه در جهان می‌باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مصرف شیر به‌طور روزانه به سلامت بدن و جلوگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند.

شیر بز جایگزین خوبی برای شیر گاو است و سرشار از بسیاری از مواد مغذی حیاتی است که برای بزرگسالان و نوزادان مفید است. وجود آنتی‌بادی‌های موجود در آن به درمان زردی کمک می‌کند. یک فنجان شیر بز مصرف کنید. شما باید روزانه این را بنوشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



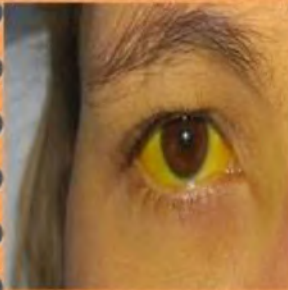
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



3



شیر گاو در مورد مواد مغذی ، شیر بز هضم آسان است و برای نوزادان و بزرگسالان به طور یکسان مناسب است. شیر بز همچنین آنتی بادی های مفیدی دارد که به درمان زردی کمک می کند.

fppr.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## References

Van Winckel, M; Velde, SV; De Bruyne, R; Van Biervliet, S (2011). "Clinical Practice". *European Journal of Pediatrics*. 170 (12): 1489–1494. doi:10.1007/s00431-011-1547-x. PMID 21912895. S2CID 26852044

Pehrsson, P.R.; Haytowitz, D.B.; Holden, J.M.; Perry, C.R.; Beckler, D.G. (2000). "USDA's National Food and Nutrient Analysis Program: Food Sampling" (PDF). *Journal of Food Composition and Analysis*. 13 (4): 379–89. doi:10.1006/jfca.1999.0867. Archived from the original (PDF) on April 7, 2003

Van Esterik, Penny (1995). "The Politics of Breastfeeding". In Stuart-Macadam, Patricia; Dettwyler, Katherine Ann (eds.). *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. Aldine. ISBN 978-0-202-01192-9



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**Radbill, Samuel X. (1976). "The Role of Animals in Infant Feeding". In Hand, Wayland D (ed.). American Folk Medicine: A Symposium. University of California .Press. ISBN 978-0-520-04093-9**

**Food Outlook – Global Market Analysis" (PDF). " Food and Agriculture Organization of the United Nations. May 2012. pp. 8, 51–54. Archived (PDF) from the original on May 22, 2012. Retrieved August 1, 2012**



[@caffeinebookly](#)



[caffeinebookly](#)



[@caffeinebookly](#)



[caffeinebookly](#)



[t.me/caffeinebookly](#)

## آب انگور و کنترل یرقان

آب انگور نوشیدنی است که با فشردن انگور تازه در مخلوط کن یا آبمیوه گیری تهیه می شود. بسته به نوع انگورهایی که از آن تهیه می شود، طعم آب انگور متفاوت است. با این حال، مشخصات طعم انگور معمولاً حفظ می شود. در حالی که آب تهیه شده با انگورهای غلیظ، به ویژه انگورهای تیره دارای طعمی قوی و غلیظ است، آن که با انگورهای معمولی تهیه می شود شیرین و ملایم است.

آب انگور یکی از سالم ترین و مغذی ترین نوشیدنی های ساخته شده توسط بشر است.

این آب میوه خوشمزه دارای فواید بهداشتی از جمله پیشگیری از بیماری های قلبی، سرطان و بهبود بینایی، پوست سالم و غیره است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این نیز یکی از آب میوه های کم کالری است که بدون هیچ گونه افزودنی ساخته می شود و برای کسانی که در برنامه رژیم کاهش وزن قرار دارند مناسب است.

درمان یرقان با آملا ( انگور فرنگی):

آملا یک داروی قدیمی است که برای درمان زردی استفاده می شود. سرشار از ویتامین C و بسیاری از مواد مغذی دیگر است و یک آنتی اکسیدان قوی است که می تواند به تقویت سلامت کبد شما کمک کند.

آملاس ها (انگور فرنگی هندی) را در یک قابلمه بجوشانید، خمیر آملا را با آب باقیمانده مخلوط کنید.

پس از سرد شدن مخلوط، مقداری عسل به آن اضافه کرده و مصرف کنید. شما باید روزانه ۲ تا ۳ بار آب آملا بنوشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آب انگور سبز

آب انگور سبز به بهبود عملکرد کبد کمک می کند. سطح بیلی روبین سرم را متعادل می کند و زردی را درمان می کند.

4



fppr.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## Reference

**ANGŪR – Encyclopaedia Iranica". iranicaonline.org. "**  
**Retrieved 2021-04-06. According to A. de Candolle**  
**(L'Origine des plantes cultivées, Paris, 5th ed., 1912,**  
**p. 152) the grape-vine is at home in the region south**  
**of the Caucasus, from the Black Sea to the Caspian**  
**region of Iran, where "it has the shape of a strong**  
**liana climbing over high trees and producing**  
**abundant fruit without any pruning or cultivation."**  
**His statement is still generally accepted, since the**  
**.greatest diversity in varieties can be observed there**

**This, Patrice; Lacombe, Thierry; Thomash, Mark R.**  
**(2006). "Historical Origins and Genetic Diversity of**  
**Wine Grapes" (PDF). Trends in Genetics. 22 (9): 511–**  
**519. doi:10.1016/j.tig.2006.07.008. PMID 16872714.**  
**.Archived from the original (PDF) on 2013-10-04**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**McGovern, Patrick E. (2003). Ancient Wine: The Search for the Origins of Viniculture (PDF). Princeton University Press. Archived (PDF) from the original on .2013-10-04**

**McGovern, P. E. "Georgia: Homeland of Winemaking and Viticulture". Archived from the original on 2013-.05-30**

**Keys, David (2003-12-28) Now that's what you call a real vintage: professor unearths 8,000-year-old wine Archived 2013-06-03 at the Wayback Machine. .archaeology.ws**

**Owen, James (12 January 2011). "Earliest Known Winery Found in Armenian Cave". National Geographic. Archived from the original on 2017-06-.03. Retrieved 8 July 2017**

**Hugh Johnson, "The Story of Wine", New Illustrated Edition, p. 58 & p. 131, Mitchell Beazley 2004, ISBN 1-84000-972-1**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



**Grape". Better Health Channel Victoria. October "**  
**2015. Archived from the original on 2018-01-09.**  
**Retrieved 8 July 2017**



[@caffeinebookly](https://twitter.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://plus.google.com/caffeinebookly)



[@caffeinebookly](https://www.instagram.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://www.linkedin.com/company/caffeinebookly)



[t.me/caffeinebookly](https://t.me/caffeinebookly)

## زنجبیل و کنترل زردی

زنجبیل جزء گیاهان دارویی مهم است. خواص زنجبیل گوناگون است؛ از جمله ضد تهوع، مقوی قلب، ضد لخته شدن خون، ضد باکتری، آنتی اکسیدان، ضد سرفه، ضد سموم کبدی، ضد التهاب، ادرارآور، کاهش اسپاسم، محرک سیستم ایمنی، ضد نفخ، افزایش ترشحات روده ای معدی، پایین آورنده کلسترول خون، محرک گردش خون مغزی و محرک هضم غذا می باشد.

زنجبیل نیروبخش، مقوی معده، بادشکن و ضد رقت خون می باشد. درمان کننده یرقان است.

زنجبیل یکی دیگر از گیاهان دارویی است که در معالجه زردی مؤثر است.

این گیاه دارای خواص آنتی اکسیدانی و هیپولیپیدمی قدرتمندی است که باعث تقویت عملکرد کبد می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همچنین می توانید زنجبیل ارگاتیک را به عنوان جایگزین، به رژیم

غذایی روزانه خود اضافه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## زنجبیل

5



زنجبیل خواص آنتی اکسیدانی عالی دارد. این ماده همچنین هیپولیپیدمی است بنابراین به کبد کمک می کند. و برای زردی مفید است برای تهیه بهترین نتایج به صورت چای زنجبیل تهیه کنید.

fppr.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## References

- Zingiber officinale". Germplasm Resources "**  
**Information Network (GRIN). Agricultural Research**  
**Service (ARS), United States Department of**  
**.Agriculture (USDA). Retrieved 10 December 2017**
- Ginger, NCCIH Herbs at a Glance". US NCCIH. 1 "**  
**.September 2016. Retrieved 2 February 2019**
- Sutarno H, Hadad EA, Brink M (1999). "Zingiber**  
**officinale Roscoe". In De Guzman CC, Siemonsma JS**  
**(eds.). Plant resources of South-East Asia: no.13:**  
**Spices. Leiden (Netherlands): Backhuys Publishers. pp.**  
**.238–244**
- Curcuma longa L." Plants of the World Online, Kew "**  
**Science, Kew Gardens, Royal Botanic Gardens, Kew,**  
**.England. 2018. Retrieved 26 March 2018**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**Zingiber officinale Roscoe". Kew Science, Plants of " the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. 2017. .Retrieved 25 November 2017**

**Caldwell R (1 January 1998). A Comparative Grammar of the Dravidian Or South-Indian Family of Languages (3rd ed.). New Delhi: Asian Educational .Services. ISBN 9788120601178**

**Ginger". Online Etymology Dictionary. Douglas " .Harper. Retrieved 22 January 2011**

**Ravindran P, Nirmal Babu K (2016). Ginger: The Genus Zingiber. Boca Raton: CRC Press. p. 7. ISBN .9781420023367**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## سیر و کنترل زردی

با گنجاندن سیر در سبد غذایی به کاهش وزن، تنظیم فشار خون، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، کاهش کلسترول بد خون و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و ضمن پیشگیری از انواع سرطان، سلامت پوست و موی خود را تضمین کنید.

سیر سرشار از فولیک اسید، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و مقدار کمی روی و ویتامین‌های ب ۱، ب ۲ و ب ۳ است.

سیر یک آنتی‌بیوتیک طبیعی، ضد قارچ و ضد ویروس قوی است.

در میان فرآورده های مختلف سیر، اسانس سیر دارای عملکرد ضد میکروبی قوی تری است به طوری که نسبت به پودر سیر و سیر تازه به ترتیب ۲۰۰ و ۹۰۰ برابر اثرات ضد میکروبی قوی تری دارد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آلیسین موجود در سیر خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دارد.

این می تواند به سم زدایی کبد شما کمک کند و باعث بهبودی شما از زردی می شود.

۱- چند حبه حبه سیر خرد شده را به رژیم روزانه خود اضافه کنید و مصرف کنید.

۲- می توانید به طور مستقیم حبه سیر را نیز بجوید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



سیر

6



سیر یک آنتی اکسیدان قدرتمند است. این  
به سم زدایی کبد کمک می کند و در نتیجه  
در درمان زردی نقش دارد.

fppt.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## References

**Allium sativum L". Kewscience; Plants of the World "**

**Online; Royal Botanic Gardens, Kew, England.**

**.Retrieved May 26, 2017**

**Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore**

**and the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-**

**.0-85404-190-9**

**Substance Info: Garlic". All Allergy. Zing Solutions. "**

**Archived from the original on June 15, 2010.**

**.Retrieved April 14, 2010**

**Allium sativum L." Plants of the World Online | Kew "**

**.Science. Retrieved October 31, 2018**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. pp. 5–6.**

**.ISBN 9780854041909**

**Garlic". Drugs.com. August 20, 2018. Retrieved "**

**.October 31, 2018**

**Garlic". National Center for Complementary and "**

**Integrative Health, US National Institutes of Health.**

**.April 2012. Retrieved May 4, 2016**

**Garlic production in 2019: Crops/World "**

**Regions/Production Quantity (from pick lists)". Food**

**and Agriculture Organization of the United Nations,**

**Statistics Division (FAOSTAT). 2021. Retrieved July 9,**

**.2021**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**garlic (n.)". Online Etymology Dictionary. Douglas "**

**Harper. 2018. Retrieved June 14, 2018**



[@caffeinebookly](#)



[caffeinebookly](#)



[@caffeinebookly](#)



[caffeinebookly](#)



[t.me/caffeinebookly](#)

## لیمو و کنترل زردی

لیمو زرد، گاهی سبز است و بی شک مطلوب ترین میوه از یک درخت همیشه سبز که در اصل در آسیا یافت می شود ؛ کل میوه، با پالپ آن، آبش، پوستش و مزه اش، برای آشپزی و همچنین اهداف غیر آشپزی مورد استفاده قرار می گیرد.

آب لیمو اغلب برای لیموناد و سایر نوشیدنی های لیمویی استفاده می شود که طعم و خوشمزگی اش غیر قابل انکار است. هنگامی که بحث ارزش تغذیه ای لیمو پیش می آید، آب لیمو حاوی 6% اسید سیتریک است که طعم آن را ترش کرده و حاوی ویتامین C، کلسیم، فولات، ویتامین b1، b2 و b3، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی و همچنین شکر، کربوهیدرات، فیبر غذایی، چربی و پروتئین است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خواص آنتی اکسیدانی قدرتمند آب لیمو به رفع انسداد مجاری  
صفراوی شما کمک می کند.

این امر سلامت کبد شما را تقویت می کند و در عین حال از آن در  
برابر آسیب های بیشتر نیز محافظت می کند.

آب نصف لیمو را به یک لیوان آب اضافه کنید. خوب مخلوط کرده و  
مقداری عسل ارگانیک به آن اضافه کنید. فوراً آب لیمو را  
بنوشید. شما باید این را روزی ۳ تا ۴ بار بنوشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## لیمو

7



آب لیمو در رفع انسداد مجاری صفراوی کمک می کند زیرا خاصیت آنتی اکسیدانی دارد. همچنین ، ایمنی را تقویت کرده و صدمات بیشتر به کبد را متوقف می کند.

fppt.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## References

**The Plant List: Citrus limon (L.) Osbeck". Royal "**

**Botanic Gardens Kew and Missouri Botanic Garden.**

**.Retrieved February 20, 2017**

**Julia F. Morton (1987). "Lemon in Fruits of Warm**

**.Climates". Purdue University. pp. 160–168**

**Gulsen, O.; M. L. Roose (2001). "Lemons: Diversity**

**and Relationships with Selected Citrus Genotypes as**

**Measured with Nuclear Genome Markers". Journal of**

**the American Society for Horticultural Science. 126**

**.(3): 309–317. doi:10.21273/JASHS.126.3.309**

**Genetic origin of cultivated citrus determined:**

**Researchers find evidence of origins of orange, lime,**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



lemon, grapefruit, other citrus species", Science Daily,  
.January 26, 2011 (Retrieved February 10, 2017)

Ibn al-'Awwam, Yahyá (1864). Le livre de  
l'agriculture d'Ibn-al-Awam (kitab-al-felahah) (in  
French). Translated by J.-J. Clement-Mullet. Paris: A.  
Franck. pp. 300–301 (ch. 7 - Article 32). OCLC  
(780050566. (pp. 300–301 (Article XXXII

James Lind (1757). A treatise on the scurvy. Second  
.edition. London: A. Millar

."Douglas Harper. "Online Etymology Dictionary

Spalding, William A. (1885). The orange: its culture in  
California. Riverside, California: Press and  
Horticulturist Steam Print. p. 88. Retrieved March 2,  
.2012. Bonnie Brae lemon



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**Carque, Otto (2006) [1923]. Rational Diet: An  
Advanced Treatise on the Food Question. Los Angeles,  
California: Kessinger Publishing. p. 195. ISBN 978-1-  
4286-4244-7. Retrieved March 2, 2012**



[@caffeinebookly](#)



[caffeinebookly](#)



[@caffeinebookly](#)



[caffeinebookly](#)



[t.me/caffeinebookly](#)

## پروبیوتیک و کنترل زردی

فلور روده انسان حاوی انواع مختلفی از باکتریها است. بسیاری از

این باکتریها برای گوارش بهینه غذا مفیدند. دسته‌ای از این

باکتریها که به باکتریهای پروبیوتیک معروف هستند، علاوه بر

کمک به گوارش، مولکولهای پیچیده و ترکیباتی مانند ویتامینها و

آنتی‌بیوتیکهای مختلف را تولید می‌کنند که برای بدن مفید است

پروبیوتیکها نوعی باکتری مفید برای بدن ما خصوصا برای دستگاه

گوارش هستند. این باکتریها به سلامت روده کمک بزرگی می‌کنند

چرا که رشد باکتریهای خطرناک را کنترل می‌کنند؛ باکتریهای بدی

که باعث عفونت‌ها و التهاب روده می‌شوند. محققان این باکتریهای

خوب را میکروارگانیسم‌هایی توصیف کردند که برای میزبان خود (که

بدن ما است) مزایای زیادی از نظر سلامتی دارند. اگر تعریف ساده‌تر

بخواهید، پروبیوتیکها تعادل بین باکتریهای «خوب» و «بد» را

برقرار می‌کنند و این باعث عملکرد بهتر بدن ما می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بدن انسان شامل چیزی حدود یک کیلو و نیم باکتری پروبیوتیک است.

این باکتری‌های زنده به شما کمک می‌کنند اما تا زمانی که شما هم به آن‌ها کمک کنید. ۲ راه برای حفظ و افزایش باکتری‌های مفید وجود دارد؛ استفاده از محصولات غذایی دارای پروبیوتیک و قرص. برخی از فواید پروبیوتیک عبارت است از:

ارتقا سیستم ایمنی بدن

جبران آسیب‌های آنتی‌بیوتیک‌ها به بدن

کاهش التهاب روده در اثر جراحی

افزایش توانایی هضم غذا

بهبود حساسیت به لاکتوز

افزایش سلامت کلی رحم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شادابی پوست

کاهش افسردگی

کمک به جذب بهتر ویتامین B

روش های طبیعی درمان یرقان با ماست پروبیوتیک:

ماست پروبیوتیک با تقویت ایمنی بدن و تنظیم کلنی های باکتریایی در

بدن می تواند به کاهش سطح بیلی روبین کمک کند.

نوزادان از مکمل پروبیوتیک نیز بهره مند می شوند. از این رو،

مادران شیرده می توانند مصرف ماست پروبیوتیک را برای کمک به

بهبود نوزادانشان افزایش دهند.

روزانه یک کاسه ماست پروبیوتیک ساده مصرف کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

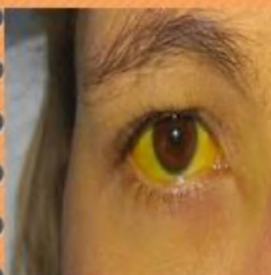


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

8



پروبیوتیک های موجود در ماست به بهبود ایمنی بدن کمک می کنند. سطح بیلی روبین سرم را پایین آورده و از باکتری های مضر محافظت می کند. روزانه یک کاسه نمک بخورید تا زردی شما را درمان کند.

fjpt.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## References

**Probiotics". National Health Service. 27 November " .2018**

**Probiotics: What You Need To Know". National " Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. 1 August 2019. .Retrieved 10 November 2019**

**Doron S, Snyderman DR (2015). "Risk and safety of probiotics". Clin Infect Dis (Review). 60 Suppl 2: S129–34. doi:10.1093/cid/civ085. PMC 4490230. PMID .25922398**

**Singhi SC, Kumar S (2016). "Probiotics in critically ill children". F1000Res (Review). 5: 407.**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**doi:10.12688/f1000research.7630.1. PMC 4813632.**

**.PMID 27081478**

**Durchschein F, Petritsch W, Hammer HF (2016). "Diet therapy for inflammatory bowel diseases: The established and the new". World J Gastroenterol (Review). 22 (7): 2179–94.**

**doi:10.3748/wjg.v22.i7.2179. PMC 4734995. PMID .26900283**

**Brown, Amy C.; Valiere, Ana (2004-01-01).**

**"Probiotics and Medical Nutrition Therapy". Nutrition in Clinical Care. 7 (2): 56–68. ISSN 1096-6781. PMC .1482314. PMID 15481739**

**Rijkers GT, de Vos WM, Brummer RJ, Morelli L, Corthier G, Marteau P (2011). "Health benefits and**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



**health claims of probiotics: Bridging science and marketing". British Journal of Nutrition. 106 (9): 1291–96. doi:10.1017/S000711451100287X. PMID .21861940**



[@caffeinebookly](https://twitter.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://plus.google.com/caffeinebookly)



[@caffeinebookly](https://www.instagram.com/caffeinebookly)



[caffeinebookly](https://www.linkedin.com/company/caffeinebookly)



[t.me/caffeinebookly](https://t.me/caffeinebookly)

## گوجه فرنگی و کنترل زردی

گوجه فرنگی سرشار از ویتامین سی و لیکوپن است. لیکوپن موجود در گوجه به شما در بعضی بیماریها کمک میکند.

امروزه قرص لیکوپن با بسته بندی همان شکل و عکسای گوجه فرنگی در داروخانه ها برای فروش آماده میباشد.

لیکوپن زمانی از گوجه فرنگی ایجاد میشود که گرما و حرارت به گوجه اضافه شود مثلا گوجه رو بپزید یا بر روی گاز یا ذغال کباب کنید به طوری که کامل بپزد تا این ماده از گوجه به بیرون بزند و به اصطلاح میگن ماده موجود فعال گردد. امروزه در درمان کرونا هم از لیکوپن استفاده میکنند و تاثیراتی زیادی دارد.

گوجه فرنگی منبع غنی از ویتامین ها و مواد معدنی است. این گیاه می تواند حدود 40٪ از ویتامین ث مورد نیاز انسان را تامین کند که این ویتامین مانند یک آنتی اکسیدان قوی عمل می کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وجود ویتامین آ، پتاسیم و حتی آهن در گوجه؛ به عملکرد مناسب بدن ما کمک می کند. پتاسیم سلامتی اعصاب را تثبیت و آهن نیز به گردش خون کمک می نماید.

گوجه فرنگی حاوی ترکیبی به نام لیکوپن است که یک آنتی اکسیدان قوی است.

این به سم زدایی کبد شما کمک می کند و همچنین می تواند برای درمان زردی استفاده شود.

گوجه فرنگی ها را در یک قابلمه بجوشانید، مخلوط را صاف کرده و پوست گوجه فرنگی را جدا کنید، گوجه فرنگی های آب پز را با آب جمع شده مخلوط کنید.

این آب میوه را بنوشید. شما باید هر روز صبح یک بار برای چند هفته این آب را بنوشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



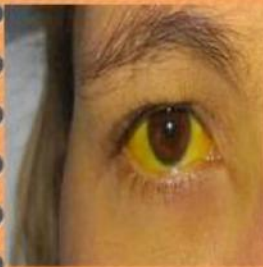
caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## گوجه فرنگیها

9



لیکوپین ، ترکیبی که در گوجه فرنگی یافت می شود ، یک آنتی اکسیدان قوی است. این به سم زدایی از کبد و درمان زردی کمک می کند. یک آب گوجه فرنگی آب پز درست کنید و روزانه یک لیوان میل کنید.

fypit.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## References

**Phylogeny". Molecular phylogenetic analyses have "**  
**established that the formerly segregate genera**  
**Lycopersicon, Cyphomandra, Normania, and Triguera**  
**are nested within Solanum, and all species of these**  
**four genera have been transferred to Solanum**  
**Garden Tomato. Solanum lycopersicum L." "**  
**.Encyclopedia of Life. Retrieved 1 January 2014**  
**Tomato". Encyclopaedia Britannica. 4 January 2018. "**  
**.Retrieved 15 January 2018**  
**Tomato". Etymology Online Dictionary. 2018. "**  
**.Retrieved 15 January 2018**  
**.Tomato History". Retrieved 27 July 2017"**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**Fleming, Amy (9 April 2013). "Umami: why the fifth taste is so important". The Guardian, London, UK.**

**.Retrieved 18 February 2017**

**tomahuac". Nahuatl Dictionary. Wired Humanities "**

**Projects. Archived from the original on 6 December**

**.2014**



[@caffeinebookly](#)



[caffeinebookly](#)



[@caffeinebookly](#)



[caffeinebookly](#)



[t.me/caffeinebookly](#)