

کشف دوبارهٔ سیب

www.ketab.ir

تقدیم به همسر عزیزم

که همواره با تشویق و شکیبایی موجب دلگرمی من

در کار ترجمه بوده است.

بوختر - وایسبروت، هلگا. Buchter - Weisbrodt, Helga

کشف دوباره سیب: دازوی خانگی امتحان شده / هلگا بوختر - وایسبروت، اولریکه
شوبر؛ ترجمه ملیندا اسکندری. - تهران: ققنوس، ۱۳۸۳.

ISBN: 964-311-471-6

۱۳۶ ص: مصور، جدول.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان به آلمانی: Der Apfel ein bewährtes Hausmittel.

۱. سیب - مصارف درمانی. ۲. سیب. الف. شوبر، اولریکه Schober, Ulrike

ب. اسکندری، ملیندا، ۱۳۴۶ - مترجم. ج. عنوان.

ب۹/۶۶۶ RM ۶۱۵/۳۲۳۷۳

۱۳۸۳

۱۸۵۱۱-۸۳م

کتابخانه ملی ایران

کشف دوبارهٔ سیب

داروی خانگی امتحان شده

دکتر هلگا بوختر - وایزبروت، اوئریکه شوبر

ترجمهٔ ملیندا اسکندری



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Der Apfel ein bewährtes Hausmittel

neu entdeckt

Dr. Helga Buchter - Weisbrodt, Ulrike Schöber

TRIAS, 1998



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری

شماره ۲۱۵، تلفن ۶۴۰۸۶۴۰

دکتر هلگا بوختر - وایزبروت، اولریکه شوبر

کشف دوباره سیب

ملیندا اسکندری

چاپ اول

۳۰۰۰ نسخه

۱۳۸۴

چاپ نقشبندان

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۶۴-۳۱۱-۴۷۱-۶

ISBN: 964-311-471-6

Printed in Iran

فهرست

مقدمه	۷
تنوع گونه‌های سیب	۱۰
سیب و تندرستی	۳۰
تأثیر سیب هنگام بروز بیماری‌ها چیست؟	۳۲
داروخانه‌ای در سیب	۴۲
عناصر و املاح معدنی	۵۵
سیب به جای سیگار	۶۰
ماده‌ای حیاتی به جای نیکوتین	۶۰
مواد گیاهی ثانویه	۶۲
مواد دیگر موجود در سیب	۶۷
سیب برای پیشگیری و درمان ناراحتی‌های روزمره	۷۴
سیب و زیبایی	۷۶
پوست سالم و موهای زیبا	۷۸

- ۸۴ مصرف خوراکی سیب
- ۸۵ پاک‌کننده طبیعی دندان
- ۸۶ لاغری با سیب
- ۹۰ از سیب ترد
- ۹۲ مراقبت‌های ویژه برداشت میوه
- ۹۲ وارسته سیب تعیین‌کننده شرایط و کیفیت انبار
- ۹۵ راهنمایی‌هایی برای خرید سیب
- ۹۸ طعم ترش، شادابی بخش است
- ۱۰۰ چرا سرکه سیب سلامت بخش است؟
- ۱۰۱ سرکه سیب چگونه تأثیر می‌کند؟
- ۱۰۷ پختن و چاشنی زدن غذاها
- ۱۱۰ چاشت سالم
- ۱۱۳ کنسرو کردن در آشپزخانه
- ۱۱۶ غذاهای خوش طعم تند با سیب
- ۱۳۰ میوزلی تمرکز فکر
- ۱۳۱ کیک سیب

مقدمه

در باره سیب

تمدن انسان از دیرباز با سیب پیوند خورده است. سنگواره‌های هسته سیب که در آناتولی پیدا شده، اثبات می‌کنند که از ۸۵۰۰ سال پیش در این منطقه درخت سیب پرورش می‌داده‌اند. مصریان باستان در اهرام و مقبره‌هایشان نوشته‌های هیروگلیف که حاوی نشانه سیب است، به جا گذاشته‌اند. کم‌تر میوه‌ای در روایات مسیحی، شعرهای آنتیک، اسطوره‌ها، افسانه‌های خدایان و عقاید سنتی مردم نقش مهمی همچون سیب داشته است. سیب مظهر عشق و باروری، زیبایی، وسوسه و گناه بوده است. اولین گناه حوا صرفاً مشهورترین نشانه سمبلیک از این دست نیست، بلکه دارای معنای بسیار عمیق‌تری است.

نه تنها در مقام نقل و روایت، بلکه در واقعیت هم سیب برای حیات بشر ضروری بوده است. مواد موجود در سیب به قدری متنوع و با ارزش هستند که مصرف روزانه سیب تقریباً تمام مواد ضروری و حیاتی را به بدن می‌رساند. زندانیانی که جیره غذایی‌شان فقط آب و نان بود،

هر فرد آلمانی سالیانه
به طور میانگین ۳۱/۵
کیلوگرم سیب مصرف
می‌کند.

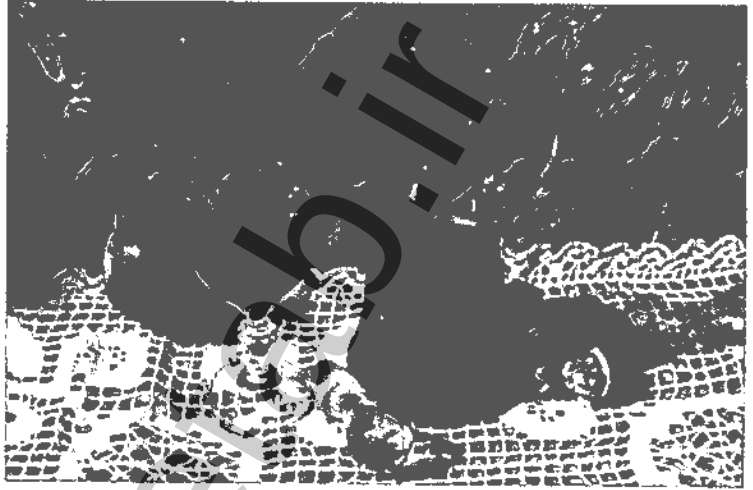
سریعاً دچار علایم سوء تغذیه می شدند، که دیر یا زود منجر به ابتلای آنان به بیماری های مختلف می شد. اما افرادی که تنها از سیب و نان تغذیه کرده اند به ندرت دچار کمبود عناصر حیاتی گشته اند و حتی سیب باعث تندرستی و سلامت آنان نیز شده است، زیرا سیب دارای آب، ویتامین ها، املاح معدنی، عناصر و مواد بیواکتیو است که بخش مهمی از تغذیه سالم محسوب می شود. و باید به طور مداوم برای رفع نیاز ارگانیزم های بدن تأمین گردد. این مواد نه تنها باعث زیبایی و داشتن ظاهری خوب می شوند بلکه از بسیاری از بیماری ها از جمله سکته قلبی، سکته مغزی و سرطان پیشگیری می کنند.

رابطه بین سیب و سلامتی از دیرباز شناخته شده و در طب سنتی تمامی فرهنگ ها نقش مهمی داشته است. نسخه های قدیمی و جدید بی شماری برای استفاده داخلی و خارجی سیب برای بهبود ناراحتی های روزمره و درمان بیماری ها و حفظ زیبایی وجود دارد.

در این کتاب عناصر موجود در سیب، تأثیر آن ها و روش استفاده از آن ها توضیح داده شده است. رابطه بیولوژیکی بین بدن انسان و سیب نیز تشریح شده و نسخه های عملی متعددی برای حفظ تندرستی و زیبایی ارائه شده است. از آن جا که انواع مختلف سیب در بازار وجود دارد، مهم ترین وارسته ها به اختصار معرفی شده اند. توصیه های دقیقی در مورد تأثیر و مناسب ترین وارسته برای هر منظور نیز ارائه شده است. پیشنهادهایی برای حفظ کیفیت سیب از مرحله چیدن تا انبار کردن و خرید سیب یکی دیگر از بخش های این کتاب است. دستورالعمل تهیه

انواع سیب، پس از مرکبات و میوه، عمده ترین میوه پرورشی در سطح جهان است.

آب سیب بدون شک
مشهورترین و سالم‌ترین
نوشیدنی به دست آمده
از سیب است.



چندین نوع غذا و شیرینی نشانگر تنوع و لذیذ بودن خوراک‌هایی است که
در تهیه آن‌ها از سیب استفاده شده است.