



معجزه PH برای تغذایی قلیایی

شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۸

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: معجزه PH رژیم غذایی قلبیایی / شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-622-217-030-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: چاپ قبلی: آقای کتاب، ۱۳۹۴ (۱۰۹ص).
موضوع	: گیاه‌خواری
موضوع	: Vegetarianism
موضوع	: رژیم غذایی درمانی
موضوع	: Diet in disease
موضوع	: رژیم درمانی
موضوع	: Diet therapy
موضوع	: قلبیایی / متابولیسم
موضوع	: Alkalies -- Metabolism
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷/۴۵۷/۳۳ RM
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۹۴۲۴۸

www.ketab.ir

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: معجزه PH رژیم غذایی قلبیایی
گردآورنده	: شهرام مقصودی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۸
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۲۵ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۰۳۰-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر و مؤلف می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن‌بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.ir ایمیل: Info@aghayeketab.com

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۷	فصل ۱- رژیم قلبایی در یک نگاه
۷	فواید رژیم غذایی قلبایی
۹	راه‌های آسان قلبایی کردن
۱۰	رژیم قلبایی از نگاه موافق و مخالف
۱۳	آنچه لازم است در مورد رژیم غذایی قلبایی بدانید؟
۱۶	راهنمایی‌های لازم برای یک رژیم غذایی سالم
۱۷	دنیا دنیا زیبایی، با راد غذایی قلبایی
۱۹	فصل ۲- اصول و مبانی رژیم قلبایی
۱۹	رابطه بین PH خون و بیماری
۱۹	PH قلبایی خون و ادرار
۲۲	اسیدوز و آلکالوز و تغذیه
۲۵	اسیدی و قلبایی شدن خون
۲۷	مواد مصرفی با اسید بالا
۲۷	فصل ۳- طب سنتی و رژیم قلبایی
۳۷	رابطه PH خون با طبایع
۴۱	مصلحات مواد غذایی
۴۳	فصل ۴- رابطه PH با بیماری‌ها
۴۵	رژیم غذایی مناسب برای افراد سیگاری
۵۰	رژیم غذایی قلبایی و نقش آن در پیشگیری از سرطان
۵۳	سرطان و رژیم غذایی قلبایی
۵۸	خواص کرومیل‌ها، از قلبایی کردن بدن تا جلوگیری از سرطان
۶۱	فصل ۵- معجزه PH و تنظیم وزن
۶۱	معجزه PH برای سلامت وزن شما
۶۳	چگونه برنامه معجزه pH را آغاز کنید؟
۶۴	تغذیه قلبایی برای کاهش وزن
۶۴	غذاهای قلبایی سالم
۶۵	چگونه خواص اسیدی غذاها را خنثی کنیم؟



۶۷	فصل ۶- برترین های رژیم غذایی قلبایی
۶۷	مقدمه
۶۸	رژیم غذایی سریع
۶۹	رژیم غذایی با «فودمپ» پایین
۶۹	رژیم غذایی عاری از گلوتن
۶۹	رژیم ۳ روزه لاغری و سم زدایی و زیباکننده قلبایی مناسب برای افراد عادی و گیاهخواران
۷۲	آموزدهای غذایی آنتونی رابینز و رژیم آلکالاین
۷۴	پیشنهاد رژیم قلبایی ۲۰ آدم شهور برای ۷ روز
۷۷	روش چینی و رژیم غذایی قلبایی برای درمان انواع جوش
۷۸	سرکه سیب و رژیم قلبایی
۷۸	رژیم غذایی قلبایی و چگونه انتخاب جنسیت کودک
۸۱	فصل ۷- رژیم قلبایی و سم زدایی
۸۱	مصاحبه ای با کیمبرلی اسنایدر، متخصص تغذیه در باب اسرار سم زدایی
۸۳	بدن تان را با این خوراکی ها سم زدایی کنید
۸۸	رژیم میوه
۹۰	همبرگرسبزیجات قلبایی، تعادل PH بدن
۹۱	شگفتی های آب گرم و لیمو
۹۴	منابع

پیشگفتار

رژیم غذایی قلبیایی برای اولین بار توسط دکتر ویلیام هوارد (William Howard Hay) تشریح شد. عنوان شده این رژیم در درمان برخی از بیماری‌های عصر حاضر موثر می‌باشد. اصل کلی این رژیم غذایی، این است که میوه‌ها و سبزیجات بدن را قلبیایی کرده و مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت، حبوبات و غذاهای فراوری شده، آن را اسیدی می‌کنند. اما پروتئین برای سلامت کلی ضروری است، ولی نیازی به خوردن بیش از حد آن نداریم. برای حفظ یک سیستم سالم قلبیایی، ما باید حدود ۸۰ درصد غذاهای قلبیایی و ۲۰ درصد از بهترین غذاهای اسیدی را انتخاب کنیم.

اطلاعات و عوارض آورده شده در اینجا به منظور کسب اطلاعات و آموزشی است و نباید جایگزین راهنمایی‌های پزشک خانواده شما شود.

از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا داریم که صورت مشاهده هرگونه اشتباه یا نارسایی، چاپی و غیرچاپی مولف را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام مقصودی