

خواص سرکه سیب

درمان بیماری‌ها، حفظ زیبایی و کاهش وزن

نویسنده:

پل سی. براگ

پاتریشیا براگ

مترجم:

فاطمه سادات میرحبی



فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار مترجم
۱۳.....	پیش سخن
۱۵.....	فصل ۱: سرکه سیب ماده‌ای معجزه‌آسا با ماهیت طبیعی
۱۷.....	چرا سرکه سیب طبیعی در فروزش کمترا یافت می‌شود؟
۱۹.....	سرکه‌های تجاری
۲۵.....	کمبود پتاسیم مانعی برای رشد و طول عمر
۲۵.....	کمبود پتاسیم
۲۶.....	درمان دیابت با مصرف سرکه سیب
۲۷.....	معجزاتی با پتاسیم
۲۸.....	علائم کمبود پتاسیم در بدن
۳.....	کاهش وزن با سرکه سیب
۳.....	افزایش وزن با سرکه سیب
۱.....	پاکسازی بدن با سرکه سیب
۳۳.....	درمان سردرد با سرکه سیب
۳۵.....	درمان میخچه، پینه و زگیل با سرکه سیب
۳۶.....	درمان التهاب حنجره (لارنژیت و گلودرد با سرکه سیب)

- ۳۷..... سلامتی و زیبایی پوست با سرکه سیب
- ۳۸..... شوینده‌ها و تونرهای سرکه سیب برای مشکلات پوستی
- ۳۸..... باز کردن منافذ و خارج نمودن چربی‌ها از پوست
- ۳۹..... درمان آفتاب سوختگی
- ۳۹..... جوان سازی پوست
- ۴۰..... درمان مشکلات پوستی با سرکه سیب
- ۴۱..... درمان تبخال و آبله مرغان با سرکه سیب
- ۴۱..... درمان عفونت‌های باکتریایی با سرکه سیب
- ۴۲..... درمان پوست چرب با سرکه سیب
- درمان گزیدگی‌ها، شراب، عفونت گوش، آکنه، پسوریازیس، مشکلات ویروسی و
- ۴۲..... قارچی با سرکه سیب
- درمان شوره سر، طاسی، اارش پوست سر، وی خشک و نازک با سرکه سیب
- ۴۴..... شوره سر
- ۴۴..... موهای خشک
- ۴۴..... محلول تحریک کننده رشد مو
- ۴۵..... محلول شست و شوی مو
- ۴۵..... درمان درد ماهیچه‌ها و مفاصل با سرکه سیب
- ۴۵..... درمان ضربان (آریتمی) نامنظم قلب و تقویت آن با سرکه سیب
- ۴۶..... درمان مشکلات گوارشی با سرکه سیب
- ۴۷..... درمان مشکلات مثانه و کلیه با سرکه سیب
- ۴۷..... درمان شب ادراری
- ۴۸..... درمان مشکلات مثانه و کلیه
- ۴۸..... درمان عفونت‌های مثانه
- ۴۸..... درمان قطره قطره چکیدن ادرار

درمان سنگ کیسه صفرا با سرکه سیب	۴۸
کوچک شدن غده پروستات با کمک سرکه سیب	۵۰
درمان مشکلات زنان با سرکه سیب	۵۰
تشخیص سرطان رحم با تست‌های سرکه پاپ اسمیر (PAP)	۵۱
مقابله با التهاب مفاصل با سرکه سیب	۵۱
سرکه سیب برای مقابله با موکوس (بلغم)	۵۲
استفاده از سرکه سیب به عنوان دهان شویه	۵۲
جلوگیری از زرد پیری با عفونت با سرکه سیب	۵۳
درمان خونریزی بینی با سرکه سیب	۵۳
درمان یبوست با سرکه سیب	۵۳
آیا رسوب کریستال‌های اسیدی در مفاصل باعث پیری می‌شود؟	۵۵
مقابله با کریستال‌های اسیدی در مفاصل	۵۵
جوان نگه داشتن مفاصل و بافت‌ها با سرکه سیب	۵۶
التهام سوختگی‌ها با سرکه سیب	۵۷
سوالاتی در مورد سرکه سیب	۵۷
کاهش ورم مفاصل با سرکه سیب	۵۹
تسکین گرفتگی عضله با سرکه سیب	۶۰
کریستال‌های اسیدی موجب بروز پیری زودرس می‌شوند	۶۰
فصل ۲: چگونه جسم، ذهن و روحی سالم داشته باشیم	۶۳
آلرژی	۶۹
رژیم تحول سلامتی	۷۰
رژیم گیاه خواری	۷۲
معجزه روزه‌داری	۷۲
روزه و دفع مواد زائد	۷۶

- ۷۹..... مزایای روزه‌داری
- ۸۱..... از خوردن غذاهای فرآوری شده پرهیز کنید
- ۸۵..... ترکیب‌های سالم و مقوی آب میوه‌ها
- ۸۶..... کاهش وزن با سرکه سیب
- ۸۷..... غذاهای تازه و آبکی
- ۸۷..... اهمیت آب خالص برای سلامتی
- ۹۱..... پنج راه ساده برای سرکه سیب در آب حمام
- ۹۲..... استفاده از سرکه سیب برای شست‌وای سمی و کلر
- ۹۳..... مایکروفر
- ۹۵..... آسپارتام
- ۹۵..... اهمیت ورزش
- ۱۰۶..... قوانین سلامت طبیعی برای کسب جنسی
- ۱۰۸..... با غذاهای طبیعی از سلامتی لذت ببر
- ۱۰۹..... چگونه حافظه‌ای قوی داشته باشیم
- ۱۱۷..... درمان‌های متفاوت و تکنیک‌های ماساژ درمانی برای سلامتی
- ۱۱۷..... طب سوزنی/طب فشاری (فشار درمانی)
- ۱۱۸..... درمان از طریق دستکاری در ستون مهره‌ها
- ۱۱۸..... تکنیک اف. متیوس الکساندر
- ۱۱۸..... روش فلدن کرایز
- ۱۱۹..... هومئوپاتی
- ۱۱۹..... درمان طبیعی
- ۱۱۹..... استئوپاتی (استخوان درمانی)
- ۱۲۰..... بازتاب درمانی
- ۱۲۰..... برس کشیدن پوست

۱۳۱	ریکی
۱۳۱	رولفینگ
۱۳۲	تراگرینگ
۱۳۲	آ. درمانی
۱۳۲	ماساژ و رایحه درمانی
۱۳۳	ماساژ دادن خود
۱۳۳	ماساژ درمانی شیاتسو
۱۳۴	ماساژ ماسی
۱۳۴	ماساژ سونو
۱۳۴	نوشیدنی سرکه سیب
۱۳۵	نوشیدنی سرکه سرب یا گر
۱۳۵	آب میوه مخصوص
۱۳۵	نوشیدنی انرژی زای سالم
۱۳۶	نوشیدنی جوان کننده
۱۳۰	شیوه زندگی سالم
۱۳۱	سلامتی کامل با مصرف غذاهای فیبردار
۱۳۲	آلرژی
۱۳۳	متداول ترین غذاهای آلرژی زا
۱۳۵	فصل ۳: پاکیزگی خانگی با سرکه
۱۳۶	استفاده از سرکه در خانه داری
۱۳۷	سرکه برای پاک کردن وسایل آشپزخانه
۱۳۸	سرکه برای نظافت حمام و شیرآلات
۱۳۸	سرکه برای شست و شوی لباس
۱۳۹	سرکه برای تمیز کردن کف، دیوارها و مبلمان

- ۱۴۰ سرکه برای موارد بیرونی
- ۱۴۳ فصل ۴: طرز تهیه سرکه سیب در منزل
- ۱۴۹ نمایه

www.ketab.ir

سبک زندگی سالم یک روش پیش‌رو است که پستی و بلندی‌های خود را دارد، اما همیشه به سمت یا پیش‌روی بیشتر انتخاب‌های بهتر و زندگی هوشمندانه در حرکت است. یکی از مشکلات اساسی مربوط به غرق شدن در انبوه کارهای سخت، یکنواخت و تکراری روزانه برای گذراندن زندگی می‌باشد که در این میان شادی و سلامتی بسیاری از افراد به خطر افتاده است و انسان‌ها هر روز بیشتر از قبل از روال طبیعی زندگی خود دور می‌شوند.

هدف از اصلاح سبک زندگی، اصلاح عادات تغذیه‌ای، انجام فعالیت‌های فیزیکی و اصلاح سایر رفتارهای موثر بر اضافه وزن می‌باشد. به چه افراد دانش بیشتری درباره وضعیت تغذیه و نحوه اصلاح و تعدیل آن داشته باشند به تغییر رفتار مناسب‌تری مطابق با الگوی بهداشتی درمانی دست می‌یابند.

در این کتاب نویسنده شیوه زندگی سالم و فواید سرکه سیب را بیان کرده است. به گفته پزشکان، سرکه سیب، عصاره طبیعی سیب است که مواد سمی و زائد بدن را از بین می‌برد. با وجود اینکه خاصیت اسیدی دارد، موجب تقویت دستگاه گوارش و کاهش ناراحتی کلیه و مثانه می‌شود. حتی نوشیدن سرکه سیب

برای رفع سنگ صفرا و آرتروز توصیه می‌شود. سرکه سیب یکی از بهترین عوامل سالم و شاداب نگه داشتن بدن و یک آنتی‌بیوتیک و ضد عفونی کننده طبیعی است. فشارخون را تنظیم می‌کند و به دلیل داشتن بتاکاروتن، که آنتی اکسیدانی قوی است، رادیکال‌های آزاد بدن را از بین می‌برد و تا حدود زیادی از بروز سرطان جلوگیری می‌کند.

با توجه به اینکه ترجمه این کتاب بارها مورد بازنگری قرار گرفته است، اما احتمالاً کاستهایی دارد. از خوانندگان محترم خواهشمندیم تا پیشنهادات یا انتقادات خود را از طریق پست الکترونیکی با اینجانب در میان بگذارند.

فاطمه سادات میرحبیبی

fsmirhabibi@gmail.com

