

کیمیای سلامتی جسم و روح با توصیه‌های

دکتر آز

گردآورنده و مترجم:

زهرا ظرافت



سرشناسه	اوز، مهت، ۱۹۶۰ - Oz, Mehmet
عنوان و نام پدیدآور	: کیمیای سلامتی جسم و روح با توصیه‌های دکتر آرز / مولف مهت آرز مترجم زهرا ظرافت کار
مشخصات نشر : تهران :	: تهران : گویش نو، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۲۵۸ ص .
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۸۲-۵۰-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر گردآوری و ترجمه از برنامه تلویزیونی دکتر آرز است.
موضوع	: سلامتی -- تاثیر تغذیه
عنوان	Health--Nutritional aspects:
موضوع	: رژیم لاغری
عنوان	Reducing diets:
موضوع	: آمان دارویی
موضوع	Medicinal plants:
موضوع	: تغذیه غذایی
موضوع	Diet:
رده بندی کنگره	: نظریات کار، زده ۱۳۹۶ - مترجم
رده بندی دیویی	: ۵۹۱ / ۷۸۴ / ۷۸۴ RA
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۸۲-۵۰-۰



عنوان : کیمیای سلامتی جسم و روح با توصیه‌های دکتر آرز

ناشر : گویش نو

مترجم: زهرا ظرافت کار

نوبت چاپ : دوم ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۸۲-۵۰-۰

قیمت : ۱۸۰۰۰ تومان

تیراژ : ۵۰۰۰ جلد

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

مقدمه

دکتر همت آز معاون رئیس و استاد جراحی دانشگاه کلمبیا، همچنین رئیس موسسه قلب و عروق نیویورک که به خاطر برنامه معروف تلویزیونی اش درباره سلامتی و لاغری در دنیا مشهور است. برنامه دکتر آرسن بر پایه پایی برنده جایزه امی شده است. برنامه تلویزیونی ایشان به زبان اصلی بر روی سی دی رایت شده که همراه با این کتاب کامل کنند آن شگفتی می باشد. این کتاب به دو زبان انگلیسی و فارسی در نسخه هایی جداگانه به رشته تحریر در آمده که نویسندگان با گردآوری یک سری از مجموعه برنامه های تلویزیونی دکتر آز به زبان ادبی برای هموطنان خود آنها را به زبان فارسی ترجمه کرده است.

فهرست

دردها و ناراحتی‌ها

- ۲۷..... سرطان، نشانه‌های آن و روش‌های پیشگیری
- ۲۸..... مصرف غذا و مایعات داغ
- ۲۸..... مصرف بیش از حد گوشت قرمز و فرآورده‌های آن
- ۲۹..... جلوگیری از سرطان قبل از اینکه شایسی برای شروع آن پیدا کنید
- ۳۰..... رنگین کمان غذایی پیشنهاد دکتر آژ برای جلوگیری از سرطان
- ۳۱..... - غذاهای قرمز رنگ
- ۳۱..... - غذاهای نارنجی رنگ
- ۳۱..... - غذاهای زرد رنگ
- ۳۲..... - غذاهای سبز رنگ
- ۳۲..... - غذاهایی با رنگ خنثی
- ۳۳..... توصیه‌های دکتر آژ برای پیشگیری از سرطان
- ۳۳..... - هر روز گلابی بخورید

- ۳۳ روزانه یک فنجان چای سبز بنوشید.
- ۳۳ سرطان روده را فراموش کنید.
- ۳۳ چغندر.
- ۳۴ سیر و موسیر.
- ۳۴ کاهو چینی.
- ۳۴ سالمون درمانی کنید.
- ۳۴ از ها غافل نشوید.
- ۳۴ سیبوس دارها را بخورید.
- ۳۵ زیاد نمک نخرید.
- ۳۵ غذاهایی که ضد سرطان هستند.
- ۳۶ رژیم غذایی ضد سرطان ان.
- ۳۶ علائم هشدار دهنده گرفتگی رگهای خونی یا اتساع شرایین.
- ۳۷ چهار علائم عمده در تصلب شرایین وجود دارد.
- ۳۷ علائم خاموشی که نشان دهنده مسدود شدن رگها هستند.
- ۳۸ چگونه می‌توان از مسدود شدن سرخرگها جلوگیری کرد؟
- ۳۹ شگفت‌آورترین رهایی‌ها از حمله قلبی.
- ۴۰ بهترین و جدیدترین روش برای خوردن آسپرین.
- ۴۲ در واقع چه چیز باعث می‌شود شما سردرد داشته باشید؟
- ۴۴ شیر.
- ۴۴ ذرت و جو دوی درد شمایند.
- ۴۴ با مغزها با سخته بجنگید.

- ۴۵..... با تخمه کدو خطر حمله قلبی را کاهش دهید.
- ۴۵..... برای کلسترول بد باید چه کنیم؟
- ۴۶..... تا چه حد ویروس آنفولانزا مصری می‌باشد؟
- ۴۷..... تفاوت اسپری‌های آنفولانزا با آمپول آنفولانزا در چیست؟
- ۴۷..... چه زمان باید واکسن آنفولانزا را بزنم؟
- در جعبه کمک‌های اولیه‌تان چهار چیز برای جنگ با آنفولانزا همراه داشته باشید.....
- ۴۸.....
- ۵۰..... سیستم ایمنی‌تان را شارژ کنید و سرما نخورید.
- ۵۰..... درمان خستگی و خوردگی و آنفولانزا.....
- ۵۱..... ۱- چای سبز.....
- ۵۱..... ۲- زنجبیل.....
- ۵۱..... ۳- عسل.....
- ۵۲..... ۴- لیمو.....
- ۵۲..... ۵- چای نعنا.....
- ۵۳..... ۶- سیر.....
- ۵۳..... ۷- آب نمک.....
- ۵۳..... ۸- بخار آب.....
- ۵۴..... بهترین روش غرغره کردن برای درمان گلودرد.....
- ۵۵..... دلیل اصلی‌ای که از بینی به خوبی نمی‌توانید نفس بکشید.....
- ۵۶..... میگردن.....
- ۵۶..... روش‌های درمان کبد چرب.....
- ۵۷..... علائم کم کاری تیروئید.....

- ۵۹..... علائم پرکاری تیروئید
- ۶۰..... درمان پرکاری تیروئید
- ۶۰..... درمان کیست تخمدان
- ۶۰..... درمان خارش واژن
- ۶۰..... نفرس
- ۶۲..... درمان کم خونی
- ۶۲..... پوکی استخوان
- ۶۳..... راهنمای دکتر از در مورد رفلکس اسیدی معده
- ۶۳..... چه کاری می‌وانم در مورد این بیماری انجام دهم؟
- ۶۴..... چه موقع باید نگران شد؟
- ۶۵..... چندین راه متفاوتی که متلا..... انگل می‌شوید!!!
- ۶۵..... چرا بیشتر دکترها نمی‌توانند شخص بدهند که شخص انگل دارد؟
- ۶۶..... قبل از رفتن به دکتر
- ۶۷..... درمان بواسیر
- ۷۰..... آب مروارید
- ۷۰..... - علائم و نشانه‌ها
- ۷۰..... - درمان بیماری
- ۷۱..... - پیشگیری
- ۷۱..... نکاتی برای حفظ سلامتی چشم‌ها
- ۷۲..... - مشکلات چشم را نادیده نگیرید
- ۷۳..... رنگ‌های مختلف ادرار نشانه چه چیزهایی است؟

- ۷۳..... - ادرار بی‌رنگ:
- ۷۳..... - ادرار تیره‌رنگ:
- ۷۳..... - ادرار زرد روشن:
- ۷۴..... - ادرار نارنجی رنگ:
- ۷۴..... - ادرار قرمز رنگ:
- ۷۴..... - ادرار آبی رنگ:
- ۷۴..... - ادرار خاکستری رنگ:
- ۷۴..... - ادرار قهوه‌ای رنگ:
- ۷۴..... - ادرار سیاه رنگ:
- ۷۵..... - ادرار ارغوانی بنفش رنگ:
- ۷۵..... - ادرار ابری (سُر):
- ۷۵..... - ادرار قندی:
- ۷۵..... - خون در ادرار:
- دلیلی برای نگاه کردن به سنگ دستشویی قبل از اینکه از فلاش تانک استفاده کنید..... ۷۶.....
- برنامه چهار هفته‌ای برای هماهنگ سازی هورمون‌ها با..... ۷۸.....
- چه دردی چه متخصصی..... ۸۱.....
- آیا می‌توان با کمک غذا از آلزایمر جلوگیری کرد؟..... ۸۱.....
- سالم زندگی کنید تا آلزایمر نگیرید..... ۸۲.....
- ورزش های عضلانی مغزی..... ۸۲.....
- ماهیچه‌های مغزتان را ورزش دهید..... ۸۲.....
- مغز سالم در گرو قلب سالم..... ۸۲.....

- ۸۳ - مواظب لثه‌هایتان باشید.....
- ۸۳ - قوی دست بدهید.....
- ۸۳ - به مغزتان شوک دهید.....
- ۸۳ - سبزیجات بخورید.....
- ۸۳ - مواظب سرتان باشید.....
- ۸۴ - با مصرف ماهی از بیماری آلزایمر جلوگیری کنید.....
- ۸۴ - می‌توانیم ببینیم که چطور استرس نقش اصلی را در بدنمان ایفا می‌کند؟.....
- ۸۴ - در واقع چه مایه‌ای در این حالت از دست می‌دهیم؟.....
- ۸۶ - چه چیز باعث حرکتی شما می‌شود؟.....
- ۸۸ - در جنگ با نگرانی و دوا پس‌ننده شوید.....
- ۹۰ - چگونه استرس خود را کاهش دهیم؟.....
- ۹۰ - میانبر اول: یخ.....
- ۹۱ - میانبر دوم: برنامه‌کمدی ببینید.....
- ۹۱ - میانبر سوم: شکلات.....
- ۹۱ - میانبر چهارم: کشش صبحگاهی.....
- ۹۱ - میانبر پنجم: نفس کشیدن ۴-۷-۸ را امتحان کنید.....
- ۹۲ - میانبر ششم: از بین بردن استرس در خانه.....
- ۹۲ - میانبر هفتم:.....
- ۹۳ - چرا باید هفته‌ای دو بار ماهی بخوریم؟.....
- ۹۴ - سویا بخورید، کمتر استرس بگیرید.....
- ۹۵ - شش گام معاینه سینه توسط خودتان.....

۹۶..... حجامت و اثرات آن بر روی بدن

۹۷..... - اما حجامت چگونه این تأثیرات را بر بدن می گذارد؟

ویتامین ها و پروتئین ها

۹۸..... ویتامین ها:

۹۹..... ویتامین های محلول در آب:

۹۹..... ویتامین B۱:

۹۹..... ویتامین B۱:

۱۰۰..... ویتامین B۵:

۱۰۰..... ویتامین B۶:

۱۰۰..... ویتامین B۱۲:

۱۰۱..... معرفی چند منبع حاوی ویتامین D:

۱۰۱..... منابع ویتامین K:

۱۰۱..... چگونه موهای خاکستری سلامتی سر را بازگو می کند؟

۱۰۲..... ۱. موهای خاکستری به همراه خستگی و افسردگی

۱۰۲..... ۲. موهای خاکستری به همراه موهای خشک و شکننده

۱۰۲..... ۳. موهای خاکستری به همراه موهای سفید

۱۰۳..... اگر میخواهید موهایتان سفید نشود:

۱۰۳..... ۱. سیوس برنج بخورید

۱۰۳..... ۲. سیگار را فراموش کنید

۱۰۳..... ۳. ید را فراموش نکنید

۱۰۳..... ۴. مواد پروتئینی بخورید

۵. مراقب کم‌آبی بدن تان باشید..... ۱۰۳
۶. با استرس بجنگید..... ۱۰۴
- نسخه دکتر آرز درباره خوردن پروتئین..... ۱۰۴

میوه‌ها و سبزیجات

- میوه‌ها..... ۱۰۶
۱. توت..... ۱۰۶
۲. توت‌فنگی و زغال اخته منبع ویتامین..... ۱۰۷
۳. گوز..... ۱۰۷
۴. خواص بی‌نهایت آناناس..... ۱۰۷
۵. آلو سیاه..... ۱۰۸
۶. داشتن پوستی درخشان با هندوانه..... ۱۰۸
۷. کیوی میوه کوچک اما بسیار بوی..... ۱۰۹
۸. سیب..... ۱۰۹
۹. پرتقال دارویی شیرین..... ۱۱۰
۱۰. گریپ فروت..... ۱۱۰
۱۱. خیار و خواص آن..... ۱۱۱
۱۲. انار و خواص آن..... ۱۱۲
۱۳. لیمو و خواص آن..... ۱۱۷
۱۴. غوره..... ۱۲۲
۱۵. با آووکادو از غدد فوق کلیوی خود محافظت کنید..... ۱۲۳
۱۶. زرشک و خواص آن..... ۱۲۳

- ۱۲۷..... ۱۷. عناب و خواص آن
- ۱۲۹..... سبزیجات
- ۱۲۹..... ۱. قارچ
- ۱۳۰..... ۲. فواید معجزه آسای شلغم
- ۱۳۱..... ۳. کلم
- ۱۳۱..... ۴. سیبزمینی
- ۱۳۱..... ۵. تـه فرنگی
- ۱۳۱..... ۶. چغندر
- ۱۳۱..... ۷. بامیه
- ۱۳۲..... ۸. بادمجان ریه‌ات بر خاصیت
- ۱۳۲..... ۹. خواص پیاز
- ۱۳۴..... - پیاز و رفع مشکلات غدد
- ۱۳۵..... - معجزه گذاشتن پیاز در گوش برای درمان سرفه و مشکلات تنفسی
- ۱۳۵..... ۱۰. شنبلیله
- ۱۳۷..... ۱۱. هویج و خواص آن
- ۱۴۰..... ۱۲. زنجبیل ریه‌هایتان را پاک می‌کند
- ۱۴۰..... دانه ها
- ۱۴۰..... ۱. تخم کتان
- ۱۴۱..... ۲. تخم شربتی و خواص آن
- ۱۴۴..... ۳. سیاه دانه، روغن سیاه دانه و خواص آنها
- ۱۴۵..... خواص و فواید سیاه دانه در طب سنتی

۴. خواص گردو ۱۴۹
۵. خواص درمانی بادام زمینی ۱۴۹
۶. خواص بادام هندی ۱۴۹
۷. خواص تخمه کدو ۱۴۹
۸. خواص پسته ۱۵۰
۹. خواص تخمه آفتاب گردان ۱۵۰
۱۰. خواص فندق ۱۵۱

راز و رم‌های 'خوری جوانی و شادابی پوست

- نسبت قد و وزن ایده آل در افراد: ۱۵۲
- آقایان ۱۵۲
- خانمها ۱۵۳
- راهکار ۲۱ روزه دکتر آرز برای داشتن شکم صاف ۱۵۳
- گام اول: دریافت منی‌زیوم در صبح ۱۵۳
- گام دوم: استفاده کمتر از کربوهیدرات‌ها، روغن‌ها و شام ۱۵۴
- گام سوم: در میان وعده‌ها از اسیدهای چرب تک اشباع استفاده کنید ۱۵۴
- گام چهارم: زنجبیل لاغرکننده‌ترین طعم دهنده دنیا است ۱۵۴
- چربی سوز زمستانی ۱۵۵
۱. نان برشته ۱۵۸
۲. سرکه معجونی چربی سوز ۱۵۸
۳. آجیل ۱۵۸
۴. سینه مرغ و ماهی ۱۵۸

۵. لوبیا ۱۵۹
- ده نکته حیاتی تناسب اندام به توصیه دکتر آرز ۱۵۹
- ۱- چیزهای سفید را از برنامه‌تان حذف کنید ۱۵۹
- ۲- بروکلی را در رژیم غذایی‌تان قرار دهید که بسیار مغذی است ۱۵۹
- ۳- اگر معده درد دارید صبح ناشتا یک قاشق عسل بخورید ۱۵۹
- ۴- روزانه ویتامین D دریافت کنید ۱۵۹
- ۵- آب بیشتری بنوشید ۱۶۰
- ۶- چای سبز را جایگزین تمام مکملها کنید ۱۶۰
- ۷- به جای تنوع به کالری به مغذی بودن آن توجه کنید ۱۶۱
- ۸- دسر را به کسیر بندازید ۱۶۱
- ۹- برای وزن کم کردن بیشتر بخوابید ۱۶۱
- ۱۰- خوردن صبحانه را اجبار کنید ۱۶۲
- در هنگام گرسنگی غذا بخورید و راز را فراموش کنید ۱۶۳
- راز و رمزهای لاغری: که در یک هفته تازویتان از حایش تکان بخورد ۱۶۳
- با چای ماتشا (MATCHA TEA) وزن خود را کاهش دهید ۱۶۵
- علت ورم معده چه می‌تواند باشد؟!!! انحنای روده بزرگ ۱۶۶
- اولین راه حل برای مشکل روده بزرگ ۱۶۶
- آنتی بیوتیک‌ها و افزایش وزن ۱۶۹
- آنتی بیوتیک‌هایی که در غذایمان هستند چه می‌شوند؟ ۱۶۹
- فرو ریختن بزرگترین افسانه چاقی شکم! ۱۷۰
- چه چیزی باعث می‌شود شکم شما متورم شده و نفخ کند؟ ۱۷۲

نقش کبد در افزایش طول عمر..... ۱۷۷

آیا به دنبال یافتن راهی برای رسیدن به جسم سالم و با نشاط هستید؟ آیا دوست دارید با گذشت زمان و عبور فصل‌ها رد پای پیری کمتر روی پوست‌تان پدیدار شود؟ پس به پانکراس خود کمی تشویقی دهید..... ۱۷۷

رژیم غذایی ضد پیری..... ۱۸۰

۱. استفاده از محصولات و مراقبت اولیه..... ۱۸۰

۱. پروتئین مصرف کنید..... ۱۸۱

۳. شام در التیام دهید..... ۱۸۱

۴. موانع پیری و بزرگ کربوهیدرات‌ها را به رژیم غذایی خود برگردانید..... ۱۸۱

۵. روغن‌های سالم را انتخاب کنید..... ۱۸۲

اکسیر جوانی از زبان دکتر آرز..... ۱۸۲

گودی‌هایی شبیه نوعی پنیر دلمه شده در کپل یا کفل دیده می‌شود..... ۱۸۵

۱. رهاسازی..... ۱۸۶

۲. بازیابی کلاژن..... ۱۸۶

۳. دوباره جوان سازی پوست..... ۱۸۷

رمز و راز زیبایی با جوش شیرین..... ۱۸۷

ده روش برای اینکه جوش شیرین شما را زیباتر جلوه دهد..... ۱۸۷

(۱) مو..... ۱۸۷

(۲) پوست..... ۱۸۸

(۳) سفید کننده دندان..... ۱۸۹

(۴) شامپو حجم دهنده..... ۱۸۹

(۵) درمان آکنه..... ۱۸۹

- ۶) ماده تمیز کننده ۱۹۰
- ۷) لایه بردار صورت ۱۹۰
- ۸) تمیز کننده ناخن ۱۹۰
- ۹) کلر را از مو پاک کنید ۱۹۰
- ۱۰) پدیکور ۱۹۰

ماسک‌های زیبایی

- ۱۱) زیبایی را از شیر بگیرید ۱۹۱
۱. ماسک موز برای پاکسازی پوست صورت ۱۹۲
۳. ماسک گوجه فرنگی برای پوست‌های چرب و جوش صورت ۱۹۲
۴. ماسک انگور برای ککمه صورت ۱۹۲
۶. توت فرنگی برای حفظ شادابی پوست ۱۹۳
۷. ماسک کیوی برای پوست‌های تیره ۱۹۳
۸. ماسک آلوی قرمز ۱۹۳
۹. ماسک زرده تخم مرغ ۱۹۳
۱۰. ماسک سفیده تخم مرغ ۱۹۴
۱۱. ماسک هلو ۱۹۴
۱۲. ماسک لیموترش ۱۹۴
۱۳. ماسک گلابی ۱۹۵
۱۴. ماسک سیب زمینی شیرین و ماست برای چین و چروک پوست ۱۹۵
۱۵. ماسک و لوسیون خیار نرم کننده و از بین برنده چین و چروک ۱۹۵

دمنوش‌ها

- خواص و طرز تهیه چای و انواع دمنوش ۱۹۷
۱. قهوه و چای ۱۹۸
۲. بهار نارنج ۱۹۹
۳. بادرنجبویه ۱۹۹
۴. گل گاو زبان ۲۰۰
۵. به‌لیمو ۲۰۰
۶. چای قه‌یز یا ترش ۲۰۰
۷. خواص چای سبز ۲۰۱
۸. دمنوش نست ۲۰۳
۹. خواص دمنوش آویشن ۲۰۳
۱۰. خواص دمنوش بابونه ۲۰۴
۱۱. دمنوش به لیمو ۲۰۵
۱۲. دمنوش اکلیل کوهی ۲۰۵
۱۳. دمنوش گزنه ۲۰۶
۱۴. دمنوش مرزنجوش ۲۰۷
۱۵. دمنوش اسطوخودوس ۲۰۷
۱۶. دمنوش فلوس ۲۰۸
۱۷. دمنوش بهار نارنج ۲۰۸
۱۸. دمنوش گل گاو زبان و سنبل الطیب ۲۰۹
۱۹. دمنوش سیب و دارچین ۲۰۹

۲۰. گل ساعتی ۲۰۹

۲۱. استوخودوس ۲۱۰

دانشتنی‌ها

آیا صابون آنتی باکتریال برای سلامتیتان مناسب است؟ ۲۱۱

آیا زنان از مردان باهوش‌ترند؟ ۲۱۲

۵ توانایی قدرتمند در مغز زنان ۲۱۴

۱. بکدلی و همدردی ۲۱۴

۲. نگرانی‌های درخور و مناسب ۲۱۵

۳. برش و درخت مستقیم ۲۱۵

۴. خوددار و -مداکترلی ۲۱۵

۵. همکاری ۲۱۶

رها سازی قدرت مغز زنان ۲۱۶

چرا وقتی که از خواب بیدار می‌شوید خیلی خسته هستید؟ ۲۱۹

- مشکلات خواب بیش از حد ۲۱۹

آیا می‌دانید رنگ‌ها بر روح و روان و هم چنین سلامتی ما انسانها تأثیر

بسزایی می‌گذارند؟ ۲۲۰

برای جلوگیری از تشکیل اخلاط مزمن بهترین کار شستن سوزنی با

سرم می‌باشد ۲۲۱

برای بهبود عملکرد سینوس‌ها می‌توانید آهنگهای مورد علاقه خود را زیر لب

زمزمه کنید ۲۲۱

هفت سین سلامتی ۲۲۲

۱- سیب ۲۲۲

- ۲۲۲..... ۲- سماق
- ۲۲۲..... ۳- سمنو
- ۲۲۲..... ۴- سنجد
- ۲۲۳..... ۵- سیر
- ۲۲۳..... ۶- سرکه
- ۲۲۳..... ۷- سبزه
- ۲۲۳..... غذیه سالم - جایگزین‌های سالم
- ۲۲۴..... تعویض قهوه - جای سبز
- ۲۲۵..... جایگزین کردن هویج با چیس
- ۲۲۵..... تعویض کدو با ماکا
- ۲۲۵..... مواد غذایی ای که نباید بارداران بخورند
- ۲۲۵..... ۱. مرغ
- ۲۲۶..... ۲. اسفناج
- ۲۲۶..... ۳. تخم مرغ
- ۲۲۶..... ۴. قارچ
- ۲۲۶..... ۵. برنج
- ۲۲۶..... ۶. سیب زمینی
- ۲۲۶..... مواد غذایی مناسب برای ترک سیگار
- ۲۲۷..... چی رو با چی نخوریم؟
- ۲۲۹..... خوردنی‌هایی که شبیه عضو بدن هستند
- ۲۳۰..... لیست فوری بالا برنده انرژی

- ۲۳۲..... سه افزودنی فوری برای بالا بردن انرژی
- ۲۳۳..... گیاهی که قند خون را پایین می‌آورد
- ۲۳۳..... با آویشن دستگاه گوارش خود را تمیز کنید
- ۲۳۴..... پوست تخم مرغ و شگفتی هایش
- ۲۳۴..... - روش تقویت استخوان و تأمین کلسیم با پوست تخم مرغ
- ۲۳۵..... - کاربردهای پوست تخم مرغ در خانه
- ۲۳۶..... فوا - شگفت انگیز استفاده از سرکه سیب از زبان دکتر آز
- ۲۳۶..... - از بین بردن شوره سر
- ۲۳۷..... ۲- از بین بردن التهاب گلو
- ۲۳۷..... ۳- از بین بردن های دی پا
- ۲۳۷..... ۴- سرکه سیب بهترین راه حل برای مشکلات گوارشی است
- ۲۳۸..... ۵- هنگامی که دچار آفتاب می‌شوید
- ۲۳۸..... ۶- سرکه سیب برای پوست یک معجزه است
- ۲۳۸..... ۷- در صورت استفاده از سرکه سیب دیگر بدانهای زرد نخواهید داشت!
- ۲۳۸..... درمانهای معجزه آسای سلامتی که در آشپزخانه‌تان موجود دارد!!!
- ۲۳۸..... ۱- پوست موز
- ۲۳۹..... ۲- مشکلات داشتن گاز معده در شکم
- ۲۳۹..... ۳- درد کمر
- ۲۳۹..... پنج چیزی که نیاز دارید درباره قارچ ناخن بدانید
- ۲۴۰..... ۱. قارچ‌ها در رطوبت پیشرفت می‌کنند
- ۲۴۰..... ۲. ممکن است قارچ زیر لاک ناخن‌تان پنهان شود

۳. شما باید از علائم نشان دهنده آگاه باشید ۲۴۰
۴. درمان می‌تواند زمان بر باشد ۲۴۰
۵. می‌تواند به دیگران سرایت شود ۲۴۱
- درمان واریس یا ۲۴۱
- روش ساده درمان ترک پاشنه پا ۲۴۱
- درمهای خانگی برای ترک پاشنه پا ۲۴۱
۱. روش‌های گیاهی ۲۴۱
۲. بوم‌آرایی ۲۴۲
۳. موز ۲۴۲
۴. لیمو ترش ۲۴۲
۵. گلاب و گلیسیرین ۲۴۲
۶. وازلین ۲۴۲
- سه روش از بین بردن بوی بد پا ۲۴۳
- راهکارهایی برای رفع بوی بد پا ۲۴۴
- چگونه بوی بد دهان خود را از بین ببریم ۲۴۴
- با روشهای طبیعی دندان درد را درمان کنید! ۲۴۶
- نسخه طب سنتی برای رهایی از بوی بد دهان ۲۴۷

خلق و خو

- دوشا ۲۴۹
- پیتا زیر مجموعه‌ای از دوشا ۲۵۰
- وقتی پیتا از تعادل خارج شود چه اتفاقی می‌افتد؟ ۲۵۰

۲۵۱ کافا زیر مجموعه‌ای از دوشا

۲۵۳ واتا زیر مجموعه‌ای از دوشا

www.ketab.ir