

شست و شوی کبد

راه‌های رهایی از کبد چرب

نویسنده:

دکتر اندرا کابوت

مترجم:

دکتر محمود رحماندوست

صفورا شریعتی



سرشناسه: کابوت، ساندر، ۱۹۵۲-م. Cabot, Sandra

عنوان و نام پدیدآور: شست و شوی کبد: راه‌های رهایی از کبد چرب / نویسنده ساندر کابوت؛ مترجمین محمود رحماندوست، صفورا شریعتی‌نیا.

مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۴۳-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان دیگر: راه‌های رهایی از کبد چرب.

موضوع: تغذیه، Nutrition، رژیم غذایی درمانی، Diet in disease، سلامتی، Health، کبد - بیماری‌ها، Liver — Diseases

موضوع: کم کردن وزن - جنبه‌های هورمونی، Endocrine aspects، Weight loss، سم‌زدایی (په‌داشت)، Detoxification(health)

شناسه افزوده: رحماندوست، محمود، ۱۳۴۵ - مترجم

شناسه افزوده: شریعتی‌نیا، صفورا، مترجم

بندی کبک: RM۲۱۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲

ماره کتابشناسی مل: ۵۹۴۵۹۶۹



شست و شوی کبد

(راه‌های رهایی از کبد چرب)

نویسنده: ساندر کابوت

مترجمین: دکتر محمود رحماندوست، صفورا شریعتی‌نیا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۲۰۰ جلد رقی

قیمت: ۲۹۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن‌بست

۶۶۹۲۸۴۲۹ - ۶۶۴۰۳۷۰

یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی‌برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

۹	سوالات مندها در باره رژیم پاکسازی کبد
۱۱	رژیم پاکسازی کبد
۱۳	فصل اول: معرفی رژیم پاکسازی کبد
۱۹	فصل دوم: رژیم پاکسازی کبد برای چه کسانی مفید است؟
۱۹	۱. اضافه وزن
۲۱	۲. بیماری کبدی
۲۶	۳. بیماری کیسه صفرا
۳۳	فصل سوم: کبد ناسالم چه علائمی دارد؟
۳۴	علائم اختلال خفیف عملکرد کبد
۳۸	دیدگاه پزشکان چینی
۴۱	فصل چهارم: فیزیولوژی و عملکرد کبد
۴۶	۱. متابولیسم کربوهیدرات را تنظیم می کند
۴۶	۲. عملکرد ذخیره سازی دارد
۴۶	۳. متابولیسم پروتئین را تنظیم می کند
۴۷	۴. بسیاری از مواد سمی را یا از طریق سلول های کوپفر
۴۸	علائم بیماری کبد حاد
۴۹	آینده - کبد های مصنوعی
۵۱	فصل پنجم: دوازده اصل حیاتی برای بهبود عملکرد کبد شما
۵۱	اصل اول
۵۲	اصل دوم

۵۲		اصل سوم
۵۴		اصل چهارم
۵۵		اصل پنجم
۵۶		اصل ششم
۵۷		اصل هفتم
۵۷		اصل هشتم
۵۸		اصل نهم
۶۰		اصل دهم
۶۱		اصل یازدهم
۶۱		اصل دوازدهم
۶۳		شناخت چربی‌های خدایه
۶۴		اسیدهای چرب ضروری ادگار
۶۶		اسیدهای چرب ضروری امگا ۱
۶۶		روغن‌ها مثل هم نیستند
۷۰		از روغن‌های خود مراقبت کنید
۷۰		سرخ کردن به سبک چینی
۷۱		کلسترول
۷۴		برای افرادی که کلسترول بالا دارند توصیه می‌کنم
۷۷		فصل ششم: درمان‌های طبیعی برای کبد
۷۷		اسفرزه
۷۸		تائورین
۷۹		گیاه قاصدک
۸۰		گیاه ماری تیغال (خار مریم)
۸۱		آرتیشو (کنگر فرنگی)
۸۲		پوست داخلی نارون

۸۲	چگونه یک تقویت کننده خوب برای کبد انتخاب کنیم
۸۵	نمونه هورمونی
۸۷	نمونه یائسه
۸۹	فصل هفتم: فلسفه رژیم پاکسازی کبد
۹۱	بیایید در مورد غذا صحبت کنیم
۹۳	فصل هشتم: برنامه غذایی هشت هفته‌ای
۹۷	برنامه منوی اصلی
۹۸	برنامه غذای و منو برای رژیم پاکسازی کبد
۱۰۰	نهارها - بخش اول
۱۰۴	عصرانه‌ها - بخش اول
۱۰۶	بخش دوم - چهار هفته میان
۱۲۱	فصل نهم: دستورالعمل تهیه غذاها در رژیم پاکسازی کبد
۱۲۱	نکات عمومی
۱۲۱	نکاتی درباره پاستا
۱۲۲	نکاتی درباره قارچ‌ها
۱۲۳	دیپ‌ها و پاته‌های سالم
۱۲۵	استاک‌ها و سس‌ها
۱۳۶	سالادها
۱۵۵	سوپ‌ها
۱۶۹	صبحانه‌ها
۱۸۰	غذاهای اصلی
۲۱۳	دسرها