



انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شماره ۳۱۱

۱. راه طبیعی جوان ماندن و افزایش طول عمر

تألیف:
سوزانا ماریوت

ترجمه و گردآوری:
دکتر حسین حسین زاده

استاد دانشکده داروسازی و مرکز تحقیقات علوم دارویی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر مرجان نصیری اصل

دانشیار دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

دکتر سید احمد مهاجری

استادیار دانشکده داروسازی و مرکز تحقیقات علوم دارویی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر رامین رضایی

Ph.D سم شناسی

سرشناسه :	ماریوت، سوزانا	Marriott susannah
عنوان و نام پدیدآور :	۱۰۰۱ راه طبیعی جوان ماندن و افزایش طول عمر / سوزانا ماریوت؛ ترجمه حسین حسین زاده... [و دیگران].	۱۰۰۱ راه طبیعی جوان ماندن و افزایش طول عمر / سوزانا ماریوت؛ ترجمه حسین حسین زاده... [و دیگران].
مشخصات نشر:	مشهد: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، ۱۳۹۳.	مشهد: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری :	۳۶۲ ص.: مصور (رنگی).	۳۶۲ ص.: مصور (رنگی).
فروست :	(انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ شماره ۳۱۱).	(انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ شماره ۳۱۱).
شابک :	(ISBN: 978-964-5627-20-9)	(ISBN: 978-964-5627-20-9)
وضعیت فهرست نویسی: فیبا.		
یادداشت :	ترجمه حسین حسین زاده، مرجان نصیری اصل، سید احمد مهاجری، رامین رضایی.	ترجمه حسین حسین زاده، مرجان نصیری اصل، سید احمد مهاجری، رامین رضایی.
یادداشت:	1001 ways to stay young naturally, 2007	1001 ways to stay young naturally, 2007
یادداشت:	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «۱۰۰۱ راه جوان ماندن» توسط جاجرمی در سال ۱۳۸۹ به چاپ رسیده است.	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «۱۰۰۱ راه جوان ماندن» توسط جاجرمی در سال ۱۳۸۹ به چاپ رسیده است.
یادداشت:	نمایه.	نمایه.
عنوان گسترده:	هزار و یک راه طبیعی جوان ماندن و افزایش طول عمر.	هزار و یک راه طبیعی جوان ماندن و افزایش طول عمر.
موضوع:	پیری -- پیشگیری.	پیری -- پیشگیری.
شناسه افزوده:	حسین زاده، حسین. ۱۳۴۳ -	حسین زاده، حسین. ۱۳۴۳ -
شناسه افزوده:	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد.	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد.
رده بندی کنگره:	۴۱۲.۹۳ - م ۲ / ۷۵ / ۷۶ RA۷۷۶	۴۱۲.۹۳ - م ۲ / ۷۵ / ۷۶ RA۷۷۶
رده بندی دیویی:	۶۱۲/۳	۶۱۲/۳
شماره کتابخانه ملی:	۳۵۱۳۰۶۱	۳۵۱۳۰۶۱

A-PDF



Watermark

۱۰۰۱ راه طبیعی جوان ماندن و افزایش طول عمر

تألیف

سوزانا ماریوت

ترجمه

دکتر حسین حسین زاده - دکتر مرجان نصیری اصل

دکتر سید احمد مهاجری - دکتر رامین رضایی

وزیری، ۳۶۲ صفحه، ۳۲۰ نسخه، چاپ اول، پاییز ۱۳۹۳

امور فنی و چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد

بها: ۱۴۰۰۰۰ ریال

بسمه تعالی

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد - به عنوان یک نهاد علمی - فرهنگی، چاپ و نشر، کتابهای مورد استفاده استادان و دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی را از وظایف اساسی خود می‌داند و بر آن است تا با انتشار متون مربوط به علوم پزشکی، هم بر اعتبار و اعتلای آنها بیفزاید و هم موجبات دل‌گرمی و شوق و نشاط امر تحقیق را در پی جویهای علمی فراهم آورد.

به یقین چاپ و نشر آثار معتبر علمی، امکان دستیابی اهل تحقیق را به منابع مختلف و گوناگون علمی مورد نیاز به بهترین صورتی میسر و ممکن خواهد ساخت و راه را برای تحقیقات بعدی هموار خواهد کرد.

باید گفته شود که گسترده‌گی فعالیتهای مربوط به نشر، در قلمرو ناشران خصوصی، نه تنها از مسؤلیت مراکز معتبر دانشگاهی، به کوشش در این زمینه‌ها با تکیه بر جنبه‌های علمی و فرهنگی موضوع نمی‌گاهد، بلکه به دلایل گوناگون، از جمله لزوم بررسیهای دقیق کارشناسی، ویرایشهای علمی و فنی، و نیز توجه حداکثر به توان مالی مخاطبان آثار، به‌ویژه دانشجویان، ایجاب می‌کند که دانشگاههای دولتی دامنه خدشات خود را با تکیه بر جنبه‌های کیفی، و گاه صرف‌نظر از بازده اقتصادی گسترش دهند.

مسئولان انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با اشتیاق و اخلاص تمام می‌خواهند تا جدیدترین آثار مربوط به رشته‌های پزشکی را به بهترین شیوه فراهم آورند و بکوشند تا آثار منتشر شده با کیفیت مطلوب عرضه گردد. در عین حال انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مترصد دریافت نظرها و انتقادهای به‌جا و سازنده اهل نظر می‌باشد تا از این طریق بتواند بر کمال آثار منتشره خویش بیفزاید.

معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با استعانت از الطاف خداوندی امیدوار است که نشر این اثر همانند دیگر آثار انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد با نظارت همه‌جانبه این معاونت، و با تکیه بر ابتکار و کوشش اعضا و کارشناسان دانش‌آموخته خویش و نیز ایجاد ارتباط محکم و پایدار با جامعه پزشکی و دانشجویان پژوهشگر، در جهت ارتقای کیفی و تنوع موضوعات مورد نیاز دانش‌پژوهان رشته‌های علوم پزشکی گامهای مؤثر بردارد تا مورد استفاده دانشجویان و مقبول طبع صاحب‌نظران و دانشگاهیان نکته‌بین قرار بگیرد.

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فهرست مطالب

۹	پیش‌گفتار مترجمان
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: مصرف مواد طبیعی
۱۳	• تغذیه با مواد طبیعی
۲۴	• خرید مواد غذایی
۲۸	• عادت‌های غذایی سالم
۳۲	• چه چیزی را چه وقت بخوریم؟
۳۹	• ابرغذاهایی که با پدیده پیری مقابله می‌کنند
۴۷	• غذاهای غیر خانگی
۴۹	• تهیه غذا را با کمترین امکانات از ابتدا شروع کنید
۵۵	• آب آشامیدنی
۵۸	• تهیه آب میوه محصولات ارگانیک
۶۰	• دم کردنی‌ها
۶۴	• سرطان و فراورده‌های طبیعی
۶۸	• مقابله با میل شدید به غذا
۷۲	• چه زمانی از مکمل‌ها استفاده کنیم؟
۷۷	• موادی که با محیط زیست، دوست هستند!
۸۵	فصل دوم: ورزشهایی برای دوباره جوان شدن
۸۵	• ورزش‌ها کردن بدن
۸۹	• چه ورزشی انجام دهیم؟
۹۵	• تمرین و پرورش مغز
۱۰۳	• نکات اساسی در مورد ورزش
۱۰۶	• اشتیاق خود را حفظ کنید

- ۱۰۹ ورزش را به متن زندگی ببرید.....
- ۱۱۳ فعالیت در محیط کار.....
- ۱۱۶ قامت خود را در شرایط مناسب نگه دارید.....
- ۱۲۱ نکات اساسی در مورد تنفس.....
- ۱۲۳ تمرین های هوازی (aerobic).....
- ۱۲۸ کار با وزنه.....
- ۱۳۲ کمک به بهبود مشکلات در مناطق خاص بدن.....
- ۱۴۰ حرکت دست و پا.....
- ۱۴۴ ورزش های صورت.....
- ۱۴۸ ساخت انرژی.....
- ۱۵۲ مبارزه با خستگی.....
- ۱۵۷ روح جوانی.....

- فصل سوم: زیبایی طبیعی..... ۱۶۱
- اصول جلوگیری از پیری پوست..... ۱۶۲
- محافظت کردن پوست در برابر نور خورشید..... ۱۶۵
- الگوی دائمی..... ۱۶۸
- زیبایی ارگانیک..... ۱۷۰
- ترکیبات ابرستاره..... ۱۷۴
- مراقبت روزانه از پوست صورت..... ۱۷۹
- پاک کننده های عمیق..... ۱۸۵
- مراقبت شبانه با مواد طبیعی..... ۱۸۸
- مراقبت ویژه..... ۱۹۱
- درخشندگی فوری..... ۱۹۵
- تغییر شکل پوست صورت بدون انجام جراحی..... ۱۹۸
- فوریت های آرایشی چشم..... ۲۰۱
- درمان های لب..... ۲۰۶
- محافظت اساسی از دندان..... ۲۰۷
- استحمام طبیعی..... ۲۱۳
- جلادهنده های جانیخش بدن..... ۲۲۰
- نابودکننده های طبیعی سلولیت (تجمع چربی در لایه های بافت زیر پوستی)..... ۲۲۲
- روغن زدن بدن..... ۲۲۴
- مانیکور غیر سمی..... ۲۳۲
- اصول طبیعی مراقبت از موی سر..... ۲۳۷

۲۴۱	 شامپوهای طبیعی
۲۴۴	 درمان با نرم کننده و حالت دهنده ها
۲۴۷	 رنگ کردن کل نگر مو
۲۵۰	 برداشتن موها
۲۵۳	 فصل چهارم: سلامتی و تندرستی
۲۵۳	 ترک سیگار
۲۵۷	 کاهش استرس
۲۶۳	 غلبه بر اضطراب
۲۶۸	 بالا بردن خلق و خو
۲۷۵	 مثبت اندیشی
۲۷۹	 لذت بردن از روابط زناشویی
۲۸۰	 یک خواب شبانه خوب
۲۸۷	 روح اجتماع
۲۸۹	 سم زدایی
۲۹۴	 قلب سالم
۳۰۱	 هضم مناسب
۳۰۳	 داشتن ذهن آرام و پاک
۳۰۸	 یانستگی چیست؟
۳۱۵	 پروستات سالم
۳۱۷	 استخوان های محافظ
۳۲۲	 رفع کمردرد
۳۲۵	 متحرک نگه داشتن مفاصل
۳۳۱	 تقویت سیستم ایمنی
۳۳۹	 فصل پنجم: چهل حدیث و آیه: راز افزایش طول عمر
۳۳۹	 صبحانه را فراموش نکنید
۳۴۰	 شام را فراموش نکنید
۳۴۱	 در خوردن غذا افراط نکنید
۳۴۱	 دیگران را ببخشید
۳۴۱	 بسیار فکر کنید
۳۴۲	 همواره به اقوام و خویشاوندان خود سر بزنید (صله رحم)
۳۴۳	 نیکی به پدر و مادر
۳۴۴	 خوش رفتاری با خانواده

- زیارت خانه خدا ۳۴۵
- زیارت امام حسین (ع) ۳۴۵
- دوری از فتنه‌ها و بدی‌ها ۳۴۷
- شستشوی دست‌ها ۳۴۷
- خشم خدا و کاهش طول عمر ۳۴۷
- دوری از گناه، اعمال نیک و خوش اخلاقی ۳۴۷
- وضو گرفتن فراوان ۳۴۸
- دادن صدقه ۳۴۸
- گرفتن ناخن ۳۴۸
- نماز در سجده سهله ۳۴۸
- عدالت و عدم ظلم ۳۴۸
- گرم مزاجان ۳۴۹
- اعمال چهار گانه ۳۴۹
- پرهیز از آرزوی دور و دراز ۳۵۰
- منابع ۳۵۱
- نمایه ۳۵۳

A-PDF

Watermark

پیش‌گفتار مترجمان

از زمان‌های قدیم انسان همواره به دنبال یافتن چشمه آب حیات، داشتن عمر طولانی و یا جاودانه بوده است. در میان پیشینیان افراد زیادی همانند حضرت آدم (ع) (۹۳۰ تا ۱۰۰۰ سال)، حضرت ادریس (ع) (۹۶۵ سال)، حضرت نوح (ع) (۹۵۰ سال)، لقمان حکیم (۴۰۰ سال)، فرعون (۳۰۰ سال) و سلمان فارسی (۲۵۰ سال) طول عمر طولانی داشته‌اند. افرادی که معمولاً عمری بالای صد سال دارند کانون توجه رسانه‌های خبری و پژوهشگران می‌باشند. با پیشرفت‌های علمی در زمینه علوم پزشکی امید به زندگی در کشورهای مختلف افزایش یافته است به نحوی که در کشور ما طبق گفته مدیر کل سلامت جمعیت خانواده و مدارس وزارت بهداشت در حالی که در سال ۱۳۵۹ امید به زندگی برای خانم‌ها ۵۴ سال و برای آقایان ۵۶ سال بود، امروز این رقم‌ها برای مردان به ۷۲ سال و برای زنان به ۷۴ سال رسیده است.

عوامل و راهکارهای مختلفی در افزایش طول عمر دخیل می‌باشند از جمله آنها می‌توان به رعایت نکات بهداشتی، دوستی، ارتباطات اجتماعی و سرزدن به اقوام و خویشان، تغذیه سالم، داشتن زندگی فعال همراه با تحرک، نرمش و ورزش، خوش‌بینی و خوش‌حالی، دینداری و معنویت تاکید کرد. در کتاب حاضر، ۱۰۰۱ راز و راهکار طبیعی جوان ماندن و شایسته افزایش طول عمر و داشتن تنی سالم را در چهار فصل: تغذیه با مواد طبیعی، ورزش‌هایی برای جوان شدن، زیبایی طبیعی و سلامتی و تندرستی توصیف می‌کند. جهت تکمیل این کتاب فصل پنجمی نیز تحت عنوان "چهل حدیث و آیه: راز افزایش طول عمر" افزوده شده است. در استفاده از نکات ذکر شده در این کتاب باید دقت کرد اگر فرد حامله یا شیرده باشد یا دچار برخی بیماریهای خاص مانند دیابت یا صرع است باید با متخصصین امور پزشکی در استفاده از فرآورده‌های طبیعی از جمله گیاهان دارویی مشورت نماید.

در پایان باید متذکر شد که صرف داشتن عمر طولانی ولی بدون سلامتی و عزت مسلماً مورد تاکید نمی‌باشد. عمر طولانی‌ای با ارزش است که مایه برکت جهت جامعه باشد و به عبارتی کیفیت عمر از کمیت آن مهمتر است.

بدین وسیله از سرکار خانم دکتر مرجان نصیری اصل دانشیار دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی

قزوین، آقایان دکتر سید احمد مهاجری استادیار دانشکده داروسازی و دکتر رامین رضائی جهت ترجمه قسمتی از این کتاب تشکر و قدردانی می‌شود.

دکتر حسین حسین‌زاده

استاد گروه فارماکودینامی و سم‌شناسی

دانشکده داروسازی و مرکز تحقیقات علوم دارویی مشهد



A-PDF

Watermark

WWW.Ketab.ir

مقدمه

ما نسلی هستیم که قرار است همواره جوان بمانیم. شما چه بخشی از جنبش‌های حمایت از جوانان باشید و چه صرفاً اولین موهای خاکستری رنگ بر سرتان ظاهر شده باشند و نمی‌دانید چگونه زندگی سبزتری داشته باشید، احساسی مشابه من دارید. ما چگونه پیر می‌شویم در شرایطی که چهره‌های مشهور و معروف اطرافمان هر روز به کارهای خود مشغولند و زنده هستند؟ پس چرا ما اینگونه نباشیم؟

A-PDF

Watermark