



مؤلف: ماری پورل
ترجمہ: شیرین اسفندی

نشر معیار اندیشہ

www.ketab.ir

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : عنوان اصلی
مشخصات نشر : Headaches
مشخصات ظاهری : وضعیت فهرست نویسی
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۲-۵۱-۷ : فیبا
وضعیت فهرست نویسی : Headaches
عنوان گسترده : عنوان اصلی
موضوع : شخصت نکته در مورد سردرد.
موضوع : سردرد
موضوع : سردرد -- درمان
شناسه افزوده : اسفندی، شیرین، مترجم
رده بندی کنگره : RC۹۲ / ۸۶ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۴۹۱

۶۶۴۰۹۵۸۷-۶۶۴۹۵۷۹۷

نشر معیار اندیشه

نام کتاب: ۶۰ نکته سردرد

مؤلف: ماری بورل

مترجم: شیرین اسفندی

صفحه آرا: عبدالرضا قیصری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۲-۵۱-۷



فهرست

- نکته ۱ < مواد خوراکی محرک سردرد را شناسایی کنید ۱۴
- نکته ۲ < روش تغذیه خود را تغییر دهید ۱۶
- نکته ۳ < از قند و شکر سفید پرهیز کنید ۱۸
- نکته ۴ < خوب بخورید، احساس بهتری داشته باشید ۲۰
- نکته ۵ < سیگار کشیدن را ترک کنید ۲۲
- نکته ۶ < اسیدهای چرب غذای مغز هستند ۲۴
- نکته ۷ < با خاک رس تمیز کنید ۲۶
- نکته ۸ < وعده های غذایی خود را منظم نگه دارید ۲۸
- نکته ۹ < هیچ وعده غذایی روزانه را از دست ندهید ۳۰
- نکته ۱۰ < بدن خود را پر از فیبر کنید ۳۲
- نکته ۱۱ < از پاکبازی های درونی خود مراقبت کنید ۳۴
- نکته ۱۲ < آرام باشید! ۳۶
- نکته ۱۳ < بدن خود را شل کنید ۳۸
- نکته ۱۴ < تنفس به سبک شرفی ۴۰
- نکته ۱۵ < مراقب فشار خون خود باشید ۴۲
- نکته ۱۶ < دمای ثابتی را حفظ کنید ۴۴
- نکته ۱۷ < استراحت کنید ۴۶
- نکته ۱۸ < کشش ۴۸
- نکته ۱۹ < بدن تان را حرکت دهید! ۵۰
- نکته ۲۰ < یون های منفی مفید هستند ۵۲

< مقدمه: سردرد، دردی واقعی!
 < چگونگی استفاده از این کتاب
 < سردرد خود را ارزیابی کنید

