

کتاب ششم

تو!

آیا به سیستم گوارشت اهمیت می‌دهی؟

دکتر مایکل اف رویزن

دکتر محمد سی اوز

مترجم: ندا محبتی

نشر افراز

۱۳۸۵

Roizen, Michael F.

رویزن، مایکل اف

تو! آیا به سیستم گوارشت اهمیت می دهی؟ / مایکل اف. رویزن؛ محمد اوز؛ مترجم ندا محبتی.

— تهران: افراز، ۱۳۸۵.

۴۸ ص. — (تو! کتاب ششم)

ISBN ۹۶۴-۷۶۴۰-۶۲-۵

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیا.

کتاب حاضر ترجمه ی بخشی از کتاب "You! The Owner's Manual: an Insider's Guide to the Body that Will Make You Healthier and Younger, ۲۰۰۵"

است.

۱. سلامتی. ۲. گوارش — اندام ها — بیماری ها. الف. اوز، محمد، ۱۹۶۰-م، Oz, Mehmet.

ب. محبتی، ندا، مترجم. ج. عنوان. د. فروست.

۶۱۳

RA ۷۷۷/۹۶/۱۳۸۵

ج. ۶

۸۴-۴۶۱۱۹

کتابخانه ی ملی ایران

♦ نشر افراز ♦ عضو جمع صنفی فرهنگی زنان ناشر ♦

♦ تهران، نارمک، خیابان گلستان، شهر کتاب فدک ♦

♦ تلفکس: ۷۷۸۴۲۰۰۲ و ۷۷۲۵۰۱۱۰ ♦

♦ E-mail: afraz@publicist.com ♦

♦ تو! آیا به سیستم گوارشت اهمیت می دهی؟ ♦

♦ مایکل اف. رویزن ♦ محمد اوز ♦ مترجم: ندا محبتی ♦

♦ نوبت چاپ: اول/ ۱۳۸۵ ♦ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه ♦ ویراستار: یاسین محمدی ♦

♦ گرافیک، آرایش صفحات و طراحی جلد: آتلیه افراز ♦ لیتوگرافی: صحیفه ♦

فهرست

- اسرار حیاتی در مورد گوارش ۵
- آناتومی سیستم گوارشی شما ۹
- دهان ۱۰
- جویدن ۱۱
- مری ۱۴
- معده ۱۷
- کیسه صفرا ۲۰
- افسانه یا حقیقت؟ ۲۳
- روده‌ها ۲۴
- واقعیت ۳۱
- راست‌روده و مقعد ۳۲
- سیستم گوارش شما: طرح عملی برای جوان‌تر زیستن ۳۳
- افسانه یا حقیقت ۳۳
- اقدام شماره یک: ۳۴
- مرحله اول: فیبر بخورید و بعدش هم آب بنوشید ۳۴
- اقدام شماره ۲: چیزهایی که می‌خورید را تغییر دهید ۳۶
- انواع مختلف دسر را امتحان کنید ۳۹
- اقدام شماره ۳: واقعاً آنچه را که می‌خورید احساس کنید ۴۰

۴۲..... اقدام شماره ۴: مکمل غذایی

۴۳..... جلوی گازهای خروجی را نگیرید

۴۴..... اقدام شماره ۵: ۱۲۰ ثانیه در دستشویی بمانید

۴۶..... اقدام شماره ۶: تمیز کردن

۴۷..... رطوبت را خشک کنید