

۱۳۹۸ ۷۱۴
۴۵/۱/۱۲

وروجک‌های بدن

تألیف:

د. ابانازا سعادت‌مند



انتشارات آرون

سرشناسه	: مختار سعادتمند، دایانا، ۱۳۸۱
عنوان و نام پدیدآور	: وروجک‌های بدن / مؤلف: دایانا مختار سعادتمند
مشخصات نشر	: تهران، آرون، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ ص. مصور (رنگی)
شابک	: ۱ - ۳۴۷ - ۲۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: هورمون‌ها - به زبان ساده
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۴ و ۴ و ۷ س / QP۵۷۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۲/۴۰۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۳۷۰۱۶



آرون

وروجک‌های بدن

مؤلف: دایانا سعادتمند

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۴

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

۸۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار	۱۳
آنچه در این کتاب میخوانین	۱۳
چی شد که فکر کردم می‌تولم به کتاب رسیدم؟	۱۴
داستان تولد این کتاب	۱۶
فصل اول	۱۹
وروجک‌های بدن چی هستن؟	۱۹
وروجک‌ها (هورمون‌ها) چی هستن؟	۱۹
هورمون‌ها چیکار میکنن؟	۲۰

- ۲۱ هورمون ها چطوری روی بدن تاثیر میذارن؟
- ۲۲ چند نوع هورمون وجود داره؟
- ۲۳ فصل دوم
- ۲۳ هورمون عشق چیه؟!؟
- ۲۴ هورمون اکسی توسین چیه؟
- ۲۴ چه ندها هورمون اکسی توسین رو ترشح میکنه؟
- ۲۴ چه موقع این هورمون تو بدن ترشح میشه؟
- ۲۵ وقتی هورمون اکسی توسین در بدن ترشح میشه.....
- ۲۷ چطوری بعضی ها شجاع تر از ما هستن؟!؟
- ۲۸ بیماری اوتیسم چیه و هورمون عشق چطوری.....
- ۲۹ چطوری ترشح اکسی توسین رو در بدن تنظیم کنیم؟
- ۳۰ دانستی هایی در مورد هورمون اکسی توسین!
- ۳۱ فصل سوم
- ۳۱ وقتی هیجان زده میشیم، چه هورمونی ترشح میشه؟
- ۳۲ هورمون آدرنالین چی کار میکنه.....

۳۳	 وقتی آدرنالین ترشح میشه، چه اتفاقی میوفته؟
۳۳	 ترشح آدرنالین به چه شکلیه؟
۳۵	 چه غده‌ای آدرنالین رو ترشح میکنه؟
۳۷	 فصل چهارم
۳۷	 هورمون مرگ چیه؟
۳۸	 هورمون مرگ یا (DMT) چیه؟
۳۸	 چه غده‌ای هورمون DMT رو ترشح میکنه؟
۳۸	 ماده DMT از کجا میاد؟
۳۹	 مصرف ماده DMT
۳۹	 ضررهای مصرف این ماده
۴۰	 آیا بعد از مصرف ماده چیزی یاد آدم میفته؟
۴۱	 DMT art چیه؟
۴۱	 نکته! کسی که داری کتاب رو میخوانی!
۴۳	 فصل پنجم
۴۳	 هورمون‌ها جنسی کدوم‌ها هستن؟

- هورمون تستوسترون ۴۴
- تستوسترون چیه و چی کار میکنه؟ ۴۴
- چه غده‌ای تو بدن آقایون تستوسترون رو ترشح میکنه؟ ۴۵
- آقایون هم یائسه میشن! ۴۵
- جیمالی اندروپوز (یائسگی مردان) ۴۶
- علت کاهش تستوسترون چیه و ۴۸
- آهای کسانی که افت کش‌ها کار میکنن! ۵۰
- تزریق تستوسترون به چه خالیه ۵۰
- آیا باید آزمایش داد؟ ۵۰
- هورمون استروژن ۵۱
- استروژن چیه؟ ۵۱
- استروژن چی کار میکنه؟ ۵۱
- استروژن محیطی چیه؟ ۵۲
- هورمون استروژن و یائسگی ۵۳
- هورمون استروژن و حاملگی ۵۳

- هورمون استروژن و زیبایی! ۵۳
- هورمون استروژن و دقت خانوم‌ها! ۵۳
- هورمون استروژن به عنوان یک دارو ۵۴
- شاید هورمون‌های زنانه مقصران! ۵۵
- هورمون پروژسترون ۵۶
- هورمون پروژسترون چه و چه کار می‌کند؟ ۵۶
- چه غده‌ای هورمون پروژسترون رو ترشح می‌کند؟ ۵۷
- اهمیت هورمون پروژسترون ۵۷
- پروژسترون و خانم‌ها ۵۷
- کمبود پروژسترون از کجا می‌آد؟ ۵۸
- از کجا متوجه شیم به کمبود پروژسترون مبتلا هستیم؟ ۵۹
- چطوری پروژسترون بدنمون رو با ۶۲
- چند نکته جالب در مورد هورمون‌های جنسی! ۶۳
- فصل ششم ۶۵
- کلوم هورمون به هورمون استرس، معروفه؟ ۶۵

- هورمون کورتیزول چیست؟ ۶۶
- هورمون کورتیزول چه موقع ترشح می‌شود؟ ۶۶
- هورمون دیگه‌ای به جز کورتیزول هم هست؟ ۶۷
- تأثیرات بد کورتیزول چیست؟ ۶۷
- چرا اثرات رفتاری افسردگی در ۶۸
- ترشح زیاد این هورمون باعث چاقی می‌شود؟ ۶۹
- چرا هورمون که ترشح می‌کند؟ ۷۰
- چاقی شکمی، از کورتیزول ناشی می‌شود؟ ۷۰
- برای این که متوجه شین چیست؟ ۷۱
- آهای کسانی که می‌خواین رژیم بگیرین! ۷۲
- چه خوراکی‌هایی کورتیزول را هستند؟ ۷۳
- کورتیزول، دشمن اصلی بدن سازان! ۷۴
- پس این هورمون چه فایده‌ای دارد؟ ۷۵
- چند تا راهکار ضد استرس! ۷۶
- فصل هفتم ۷۹

- هورمون آرامش بخش و مسکن طبیعی بدن چیه؟ ۸۰
- هورمون اندروژن چیه؟ ۸۰
- چه کسی این هورمون را کشف کرد ۸۰
- این هورمون به «مسکن طبیعی بدن» معروفه؟ ۸۰
- چهارری ترشح این هورمون رو در بدنمون افزایش بدیم؟ ۸۱
- سعی کن همیشه بخند داشته باشین و بخندین! 😊 ۸۱
- ورزش کنین! ۸۳
- افراد شاد اگه بغض داشت باشن تگه میدارن و گریه میکنن! ۸۵
- حمام آفتاب خیلی خوبه البته نه بیش از ۸۶
- چند راهکار برای شاد بودن و ترشح هورمون اندروژن ۸۸
- آهای کسانی که متاهل هستین، رابطه جنسی به ۹۳
- فصل هشتم ۹۵
- هورمون خواب چیه؟ ۹۶
- هورمون ملاتونین چیه و چیکار میکنه؟ ۹۶
- چرا جوون ها نسبت به سالمندان راحتتر میخوابن؟ ۹۶

- ۹۸ به صحبت کوچولو.
- ۹۹ چند تا نکته جالب!
- ۱۰۱ فصل نهم
- ۱۰۱ چند تا سوال جالب در مورد هورمون و پاسخ به اونا
- ۱۰۲ زن رزومون ها و سرعت ترشح اونا تو بدن،
- ۱۰۲ آیا مریض مانع ترشح هورمون تو بدن بشیم؟
- ۱۰۲ معنی اسم هورمون
- ۱۰۳ هورمون ها چقدر تو بدن سرگردان؟
- ۱۰۳ هورمون ها تو بدن چطوری مسئول میشن؟
- ۱۰۴ اگه میخواین بدونین که هورمون های شما
- ۱۰۹ منابع

پیش گفتار

آنچه در این کتاب می‌خوانید

تا حالا اسم «هورمون» به گوش‌تون خورده؟ بله... می‌دونم که شاید خیلی جاها اسم‌اش رو شنیدین؛ ولی اصلا می‌دونین چیه؟ چی کار می‌کنه؟ کجای بدن‌مون هست؟

بذارین به توضیح خودمونی در موردشون بدم. این هورمون‌ها سلطان بدن ما هستن و خیلی چیزها رو تحت کنترل دارن، که شاید باور کردنش سخت باشه! ما نمی‌تونیم بدون هورمون‌ها زندگی کنیم و متأسفانه بیشتر ما از این وروجک‌های مهربون بی‌خبریم! ☹ می‌دونین چیه؟ شاید اصلا از دستمون ناراحت بشن! بگن نگاه

کن... ما این همه براشون کار انجام می‌دیم ولی اصلاً مارو نمی‌شناسن! دلتون نمیسوزه براشون؟ به نظرتون بهتره نیست که اونارو بشناسیم و قدرشون رو بدونیم؟!

البته بگم که این وروجک‌ها همیشه هم مهربون نیستن و ممکنه تعادلشون رو از دست بدن و میزان ترشح شون کم یا زیاد بشه، که می‌تونه خیلی مریضی‌ها رو به وجود بده! بعدهم ترشح این هورمون‌ها ارتباط خیلی نزدیکی با شرایط روحی و روانی ما داره. مثلاً وقتی استرس داریم به نوع هورمون ترشح می‌شه، وقتی رمانتیک هستیم به نوع دیگه...

راستی، کتاب وروجک‌های من محدودیت سنی نداره 😊 چون در بدن به دختر ۸ ساله و به پسرزن ۸۰ ساله، هورمون وجود داره.

چی شد فکر کردم می‌تونم به کتاب بنویسم؟

من کلاً عاشق کتابم 😊 و این عشق رو مدیون «مادر عزیزم» هستم، چون وقتی بچه بودم به جای عروسک و باربی برام کتاب می‌خرید. جا داره اینجا ازش به تشکر حسابی بکنم...

برای نوشتن «سه نفر درون ما» از کتاب «من خوبم، تو خوبی» کمک گرفتم.

و «حوصلت سر رفته؟ کتاب رو بخون، تا بهت بگم»، زاییده ذهن خودم بود.

«جملات قصار» رو هم همون طور که از اسمش معلومه، جملات قصار از

کتاب‌ها و منابع مختلف جمع‌آوری می‌کردم.

داستان تولد این کتاب

اواخر خرداد سال ۹۴ به این فکر افتادم که به طور جدی کتاب نوشتن رو شروع کنم. با پدرم در مورد موضوع کتاب خیلی مشورت کردم و از اونجایی که به پزشکی و البته روانشناسی علاقه دارم، موضوع کتاب رو طوری انتخاب کردیم که پزشکی روانشناسی باشه و چه چیزی بهتر از هورمون‌های سن؟!

در تاریخ ۹۴/۳/۲۸ شروع کردم به نوشتن. یه چیزی که یه خورده سخت، ولی شیرین بود این بود که می‌رفتم تحقیق می‌کردم و این موضوع علمی رو که خیلی سنگینه، سعی می‌کردم به زبان خودمونی بنویسم تا طرف مقابلم راحت تر متوجه

بشه و بتونیم ارتباط برقرار کنیم. بعضی از جملات طوری سنگین بود که ۳_۴ بار می‌خوندم تا مفهوم‌اش رو درک کنم.

می‌دونم که شاید این کتاب در برابر هزاران کتاب پزشکی دیگه، قابل مقایسه نباشه، اما نوشتنش بهم استرس خیلی زیادی وارد کرد، البته لذت هم می‌بردیم؟! هیچجا هم نستم، ولی خوب... استرس مال این بود که باید تا مهر تمومش می‌کردم چون اگه مدرسه‌اش شروع می‌شد و کتابم نصفه نیمه باقی می‌موند، دیگه نمی‌تونستم به سرعت کارهایش رو تموم کنم.

جالبه بدونین این استرسم رو در ادامه تاثیر گذاشت!! از ۲۰ مرداد، حالت تهوع‌های شدیدی داشتم... اول‌ها توجه‌ای نکردم اما دیدم که ادامه داره و با چندین نوبت دکتر رفتن و آزمایش‌ها متوجه شدم که دل‌یاش استرسه. خوشبختانه به قولم عمل کردم و کتاب رو تا آخر شهریور تموم کردم. اسفانه کارهای چاپ طول کشید چرا که دوست داشتم مسیری که مدیر مدرسه و... برکار خانوم قاسمیه» پیشنهاد داده بودن رو طی کنم. در ضمن وظیفه خودم می‌دانم که از مدیریت خوب ایشان در «مدرسه خان سفید» تشکر و قدردانی فراوانی به جا بیارم.

و اما چرا اسم کتاب «وروجک های بدن» هست؟ چون به نظرم انقدر کوچولو،
موچولو و البته دوست داشتی هستن و در عین حال کارهای خیلی خیلی مهمی برای
ما انجام می دن، گفتم اسم کتاب رو «وروجک های بدن» بذارم.

خیلی خوب، فکر می کنم تمام حرف هام رو زدم. پس بزن بریم ببینیم این
وروجک ها چی هستن؟ ☺