

# گل گاوزبان با ۴۰۰ سال سابقه درمان

گیاهان دارویی و مواد غذایی  
برای طول عمر بیشتر

انقلاب ضد پیری



کلاتس، رونالد. ۱۹۵۵م Klatz, Ronald

سرشناسه

گل گاوزبان با ۴۰۰ سال سابقه درمان نویسنده رونالد کلاتز، رابرت گلدمن، مترجم سیفاله اسدی، ویراستار بهاره اشجع.

عنوان و نام پدیدآور

تهران، اشجع: میکائیل، ۱۳۸۶.

مشخصات نشر

۱۲۰ص.

مشخصات ظاهری

۹۷۸۹۶۴۲۶۱۳۱۲۰

شابک

فیفا

وضعیت فهرست نویسی

این کتاب ترجمه بخشی از کتاب The new anti-aging revolution است.

یادداشت

ملول عمر.

موضوع

مکمل های مواد غذایی.

موضوع

هورمون درمانی، گیاهان دارویی

موضوع

گلدمن، باب، ۱۹۵۵م Goldman, Bab

شناسه افزوده

اسدی، سیفاله، ۱۳۲۳، مترجم

شناسه افزوده

اشجع، بهاره، ۱۳۵۹، ویراستار

شناسه افزوده

انقلاب ضد پیری جدید، ۱ ج.

شناسه افزوده

۱۳۸۶ ج ۱، کد RA۷۷۶۱۷۵۱

رده بندی کنگره

۶۱۲/۶۸

رده بندی دیویی

۱۱۱۵۷۲۰

شماره کتباتنسی ملی



میکائیل



انتشارات اشجع

## گل گاوزبان با ۴۰۰ سال سابقه درمان

نویسنده : دکتر رونالد کلاتز، دکتر رابرت گلدمن

مترجم : دکتر سیف ... اسدی

ویراستار : بهاره اشجع

ناشر : اشجع

چاپ : اول ۱۳۸۷

تیراژ : ۳۰۰۰ جلد

قیمت : ۱۵۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۱۳-۱۲-۰

تهران، بزرگراه رسالت، محیدیه شمالی، خیابان برادران محمودی شرقی، پلاک ۱۷۸

تلفن: ۲۲۵۱۲۸۳۴ و ۲۲۵۲۰۷۰۲

جهت ارتباط با مترجم با شماره ۴۴۰۷۹۱۲۸ و ۰۹۱۲۱۲۳۵۴۳۷ تماس بگیرید.

[www.ashja.com](http://www.ashja.com)

خرید اینترنتی در سایت انتشارات اشجع

## فهرست مطالب

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۷  | فصل اول.....                                    |
| ۷  | اسیدهای چرب، لیپیدها و روغن ها.....             |
| ۷  | آلکیل گلیسرول.....                              |
| ۸  | روغن گل گاوزبان.....                            |
| ۱۰ | روغن علف بحر، گل پامچال (EPO).....              |
| ۱۱ | روغن کرچک.....                                  |
| ۱۲ | اسید چرب امگا ۳، روغن ماهی، EPA و DHA.....      |
| ۱۵ | فصل دوم.....                                    |
| ۱۵ | گیاهان دارویی.....                              |
| ۱۵ | آلورورا.....                                    |
| ۱۶ | Arabinogalactan.....                            |
| ۱۷ | ریشه گیاه (Withania somniferum) Aswagandha..... |
| ۱۹ | Astragalus.....                                 |
| ۲۱ | قره قاط (Vaccinium) Bilberry.....               |
| ۲۲ | روغن دانه مویز سیاه (Ribes nigrum).....         |
| ۲۳ | کالندولا.....                                   |
| ۲۵ | کاین (Capiscum annum).....                      |
| ۲۶ | بابونه.....                                     |
| ۲۸ | Chrysin.....                                    |
| ۳۰ | Coleus forskohlii (Makandi).....                |
| ۳۳ | قره قاط (آرس بری صغیر).....                     |
| ۳۵ | Dong Quai.....                                  |
| ۳۶ | Echinacea.....                                  |
| ۳۸ | گیاه آقطی.....                                  |
| ۳۹ | گاو چشم یا گل مینا.....                         |
| ۴۰ | عصاره ریشه Fo-ti (Polygonum multiflorum).....   |

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۴۱ | سیر                                    |
| ۴۴ | زنجبیل                                 |
| ۴۵ | درخت چهل سگه (Ginkgo)                  |
| ۴۷ | گیاه جنسان (Ginseng, Panax)            |
| ۴۹ | جنسان سیری                             |
| ۵۰ | (Hydrastis Canadensis) Goldenseal      |
| ۵۱ | عصاره دانه گریپ فروت                   |
| ۵۲ | چای سبز                                |
| ۵۴ | Griffonia simplicifolia                |
| ۵۶ | غنچه، گیالک، درخت کویچ (Hawthorn)      |
| ۵۷ | میوه رازک                              |
| ۵۸ | درخت عناب (خرمای سرخ)                  |
| ۶۰ | کاوا (نوعی درخت فلفل جزایر)            |
| ۶۲ | بادرنجبویه                             |
| ۶۵ | شیرین بیان                             |
| ۶۶ | عصاره آقطی (میوه خوشه‌ای)              |
| ۶۷ | خارشیری                                |
| ۶۹ | قارچ‌ها                                |
| ۷۱ | عصاره برگ زیتون                        |
| ۷۲ | OPCs                                   |
| ۷۵ | گل ساعت                                |
| ۷۸ | عصاره گندم سیاه                        |
| ۷۸ | نخل                                    |
| ۸۰ | گیاه ST. John's Wort                   |
| ۸۱ | روغن درخت چای (Melaleuca alternifolia) |
| ۸۲ | عصاره میوه درخت مو                     |
| ۸۴ | Uva Ursi                               |
| ۸۵ | سنبل الطیب یا سنبل کوهی                |
| ۸۸ | لوبیا (Mucuna Pruriens) Velvet         |

|     |                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------|
| ۹۰  | ..... سیب زمینی هند وحشی (Discorea villosa)                 |
| ۹۱  | ..... فصل سوم                                               |
| ۹۱  | ..... غذاهای کاربردی و مکمل های غذایی                       |
| ۹۱  | ..... سرکه سیب                                              |
| ۹۲  | ..... محصولات حاصل از زنبور                                 |
| ۹۴  | ..... آغوز گاوی                                             |
| ۹۵  | ..... لاکتوفرین                                             |
| ۹۶  | ..... Psyllium                                              |
| ۹۷  | ..... Schisandra Berry عصاره                                |
| ۹۸  | ..... ایزوفلاوین های سویا                                   |
| ۱۰۰ | ..... پروتئین کشک                                           |
| ۱۰۲ | ..... سایر مواد غذایی مهم                                   |
| ۱۰۲ | ..... Alpha-GPS                                             |
| ۱۰۲ | ..... Alpha-Glycerolphosphorylcholine; Choline Alphoscerate |
| ۱۰۴ | ..... بتاگلوکان                                             |
| ۱۰۴ | ..... (HCL) Betaine                                         |
| ۱۰۶ | ..... آنزیم آناناس (Bromelain)                              |
| ۱۰۸ | ..... Cetylmyristoleate (Cis-9-Cetyl Myristoleate; CMO)     |
| ۱۰۹ | ..... Lactobacillus acidophilus                             |
| ۱۱۰ | ..... Methyl-Sulfonyl-Methane (MSM)                         |
| ۱۱۱ | ..... MGN-3                                                 |
| ۱۱۱ | ..... Nicotinamide Adenine Dinucleotide (NADH)              |
| ۱۱۲ | ..... Polyphenols                                           |
| ۱۱۳ | ..... Resveratrol                                           |
| ۱۱۵ | ..... Saponin                                               |
| ۱۱۶ | ..... فاکتورهای انتقالی                                     |

## مقدمه مترجم

همان‌طور که می‌دانید بدن ما انسان‌ها نیاز به انرژی برای سوخت و ساز دارد که باید به طریق تأمین شود. عموماً انرژی لازم برای تأمین نیازهای بدن از طریق مواد غذایی و خوراکی‌ها دریافت می‌شود. نیاز هر فرد به انرژی، به عوامل گوناگونی بستگی دارد مانند قد، وزن، سن، میزان فعالیت و حتی جنسیت که از فردی به فرد دیگر متفاوت است و می‌تواند نیاز فرد به انرژی را تغییر دهد.

بنابراین دانستن نیازهای فیزیولوژی و روانی افراد می‌تواند آنها را در رابطه با سلامت عمومی‌شان یاری دهد و باعث جلوگیری از پیری زودرس شود. کتابی که پیش روی شماست سعی دارد با آگاهی و اطلاع‌رسانی به شما عزیزان کمک کند تا سالم و عمری طولانی‌تر داشته باشید.

در این کتاب درباره مواد غذایی، اسیدهای چرب، انواع روغن‌ها مخصوصاً امگا۳، انواع گیاهان دارویی، برخی فراورده‌های طبیعی و ... و نقش آنها در مبارزه با فرایند پیری توضیحات کاملی آمده است.

امید است مطالعه این کتاب شما را جهت غلبه بر پیری هدایت کند و راهنمای مفیدی برای برنامه‌تغذیه‌ای شما باشد.