

رازهای جوانی

چگونه جوان بمانیم؟

www.ketab.ir

لیلا سهیلی راد

انتشارات بزم قلم

سرشناسه :	سهیلی راد، لیلا.
عنوان و نام پدیدآور :	رازهای جوانی : چگونه جوان بمانیم؟/لیلا سهیلی راد.
مشخصات نشر :	قم : بزم قلم، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری :	۱۷۶ ص. : ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
عنوان دیگر :	چگونه جوان بمانیم؟
موضوع :	زیبایی شخصی
موضوع :	پوست - بهداشت
موضوع :	مو - بهداشت
رده بندی کنگره :	۱۳۹۲ ر ۲ ۹۳ / RA ۷۷۸
رده بندی دیویی :	۶۴۷ / ۷۳۶
شماره کتابشناسی ملی :	۲۳۵۲۵۳۱



رازهای جوانی (چگونه جوان بمانیم ؟)

نام کتاب :	رازهای جوانی (چگونه جوان بمانیم ؟)
نویسنده :	لیلا سهیلی راد
ناشر :	انتشارات بزم قلم
نوبت و سال چاپ :	اول / ۱۳۹۲
تیراژ :	۱۰۰۰ جلد
تعداد صفحات / قطع :	۱۶۷ صفحه / رقعی
قیمت :	۱۱۰۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۹۴-۰۰۰۰

قم - انتشارات بزم قلم - صندوق پستی : ۱۱۱۴ - ۳۷۱۷۵

شماره تماس : ۰۹۱۹۵۴۱۰۹۷۳ - ۰۹۱۲۸۵۱۸۴۱۵

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- راز جوانی ۱۷
- چطور می‌توان جوان ماند و از بروز علائم پیری جلوگیری کرد؟ ۱۹
- اصل اول : آب بدن‌تان را تأمین کنید ۲۰
- ۱- آب و سلامت پوست ۲۲
- ۲- آب و کارایی مغز ۲۲
- ۳- آب و سلامت قلب ۲۳
- ۴- آب و افزایش انرژی بدن ۲۴
- ۵- آب و حفظ تناسب اندام ۲۴
- ۶- آب و سلول‌های بدن ۲۵
- ۷- آب و فشار خون بالا ۲۵
- ۸- آب و بهبود کارکرد دستگاه گوارش ۲۶
- ۹- آب و دفع سموم از بدن ۲۶
- ۱۰- آب و کاهش عفونت ۲۷
- ۱۱- آب و سوزش معده ۲۷
- ۱۲- آب و آرتروز ۲۸
- ۱۳- آب و کمردرد ۲۸
- ۱۴- آب و سردرد ۲۹

۱۵ - آب و کاهش استرس..... ۲۹

۱۶ - آب و محافظت از دندان‌ها..... ۲۹

۱۷ - آب و بوی دهان..... ۳۰

۱۸ - آب و جلوگیری از گرفتگی عضلات..... ۳۰

۱۹ - آب و کاهش خطر ابتلا به سنگ‌های کلیه و مثانه..... ۳۱

۲۰ - آب و کاهش احتمال سرطان..... ۳۱

نوشیدن زیادی آب..... ۳۱

اصل دوم: برنامه غذایی سالم داشته باشید..... ۳۳

آنتی اکسیدان‌ها..... ۳۶

ویتامین A..... ۳۸

آروکادو..... ۳۹

سیب..... ۴۰

ترکیبات فنولیک اصلی سیب..... ۴۲

انواع توت‌ها..... ۴۲

انگور..... ۴۴

شیرکاکائو..... ۴۴

کیوی..... ۴۵

آله خشک..... ۴۶

- ۴۷..... آجیل
- ۴۸..... فندق
- ۴۸..... نقش فندق در تقویت پوست و ناخن
- ۴۹..... بادام
- ۴۹..... بادام هندی
- ۴۹..... دارچین
- ۵۰..... روغن سستی
- ۵۱..... ماست
- ۵۲..... سبزیجات برگ سبز
- ۵۳..... ماهی
- ۵۴..... غلات کامل
- ۵۵..... سویا
- ۵۶..... رب گوجه فرنگی
- ۵۶..... مرغ
- ۵۸..... اصل سوم: از پوست خود مراقبت کنید
- ۵۹..... آب، بهترین شوینده برای صورت
- ۵۹..... بیش از حد صورت خود را نشوید
- ۶۰..... حوله را فاکتور بگیرید

- مرطوب کننده‌ها را دست کم نگیرید..... ۶۰
- استفاده مرتب از ضدآفتاب را فراموش نکنید..... ۶۱
- خطر خورشید..... ۶۲
- SPF چیست؟..... ۶۳
- زمان استفاده از ضدآفتاب..... ۶۴
- آیا در هوای ابری هم باید از ضدآفتاب استفاده کرد؟..... ۶۵
- از لوازم آرایشی کمتر استفاده کنید..... ۶۶
- استفاده از ماسک..... ۶۷
- حفظ درخشندگی و نرمی پوست..... ۶۸
- ماسک‌هایی برای روشنایی و باز شدن رنگ پوست..... ۷۴
- از ماست برای داشتن پوستی عالی استفاده کنید..... ۸۱
- ماساژ صورت با روغن آووکادو..... ۸۲
- ماسک خامه برای نرمی پوست..... ۸۲
- حمام شیر..... ۸۳
- ماسک آناناس..... ۸۳
- ماسک بابونه و گریپ فروت..... ۸۴
- کرم‌های ضدچروک خانگی..... ۸۵
- کرم فندق..... ۸۵

- ۸۵..... - کرم خیار
- ۸۵..... - کرم موز
- ۸۶..... - کرم عسل
- ۸۷..... چین و چروک‌ها را با جوی دوسر مهار کنید
- ۸۷..... ماسک گل رس
- ۸۸..... سفیده تخم مرغ
- ۸۹..... روش‌هایی برای کم رنگ کردن جای جوش‌ها و لک‌ها
- ۹۰..... آفتاب سوختگی
- ۹۱..... از چشم‌های خود مراقبت کنید
- ۹۱..... اخم نکنید و از عینک مطالعه استفاده کنید
- ۹۱..... عینک آفتابی را فراموش نکنید
- ۹۲..... چشم‌های خود را نمالید
- ۹۲..... به چشم‌های خود استراحت بدهید
- ۹۳..... هر چه می‌توانید آلفا- هیدروکسی اسید استفاده کنید
- ۹۴..... گودرفتگی و سیاهی زیر چشمتان را از بین ببرید
- ۹۴..... جوانسازی چشم‌ها با ماست و خیار
- ۹۴..... مسواک بزنید
- ۹۶..... مراقبت از پوست گردن

- آنچه که برای جوان ماندن دست‌ها باید بدانید ۹۷
- از کرم ضد آفتاب به جز صورت برای پشت دست‌ها نیز استفاده کنید ۹۷
- هنگام شستشو از دستکش‌های پلاستیکی با داخل پنبه ای استفاده کنید ۹۸
- پوست اندازی کنید ۹۸
- استفاده از مرطوب کننده را هرگز فراموش نکنید ۹۸
- ناخن‌ها ۹۸
- موهایی براق داشته باشید ۹۹
- با سرکه سیب مرطوب را از بین ببرید ۹۹
- موهای خود را ماساژ دهید ۱۰۰
- "تخم مرغ" نرم کننده ی طبیعی مو ۱۰۰
- خواص طبی روغن فندق ۱۰۰
- درمان ریزش مو، ابرو و مژه با فندق ۱۰۰
- علت پیدایش شوره سر ۱۰۱
- دلایل بروز شوره سر ۱۰۱
- کاهش و جلوگیری از شکل گیری شوره ۱۰۲
- درمان شوره سر ۱۰۳
- اصل چهارم: مرتب ورزش کنید ۱۰۴
- فواید ورزش ۱۰۷

- نقطه چربی خود را دوباره تنظیم می کند..... ۱۰۷
- خطر و شدت ابتلا به بیماری دیابت غیر ارثی را کاهش می دهد..... ۱۰۸
- ایمنی و مصونیت بدن را افزایش می دهد..... ۱۰۹
- میزان کلسترول خون را می کاهش دهد..... ۱۰۹
- بنیه شما را تقویت می کند..... ۱۱۰
- قلبی سالم برای شما می سازد..... ۱۱۰
- روند پیری را کند می نماید..... ۱۱۱
- طول عمر و افزایش می دهد..... ۱۱۱
- عضلات را می سازد..... ۱۱۱
- ورزش همچنین استخوان سازی می کند..... ۱۱۲
- عضله (ماهیچه) بسازید و چربی بسوزانید..... ۱۱۳
- حوصله و اخلاق شما را بهبود می بخشد..... ۱۱۳
- مغز را به فعالیت و می دارد..... ۱۱۴
- وضعیت مزاجی شما را بهبود می بخشد..... ۱۱۴
- خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد..... ۱۱۴
- خوراکی های چربی سوز..... ۱۱۶
- کلسیم و محصولات لبنی..... ۱۱۶
- روغن نارگیل..... ۱۱۷

- ۱۱۷ اسیدهای چرب اشباع نشده
- ۱۱۸ پروتئین ها
- ۱۱۹ ویتامین C
- ۱۱۹ عسل
- ۱۱۹ کاکائو
- ۱۲۰ فیبرها
- ۱۲۱ اصل پنجم: خواب کافی داشته باشید
- ۱۲۲ بهترین زمان خواب
- ۱۲۲ به اندازه کافی بخوابید
- ۱۲۳ به پشت بخوابید
- ۱۲۴ خوراکی های خواب آور
- ۱۲۴ بادام
- ۱۲۴ موز
- ۱۲۵ تخم مرغ آب پز
- ۱۲۶ گیلاس
- ۱۲۶ لبنیات
- ۱۲۷ انواع جو
- ۱۲۷ تخمه کتان

- ۱۲۷ ماهی
- ۱۲۸ گردو
- ۱۲۸ جای بابونه
- ۱۲۸ کاهو
- ۱۲۸ عسل
- ۱۲۹ اصل ششم: شاد باشید
- ۱۳۱ به چیزی جز خدا دل نبندید
- ۱۳۱ بر آرامش درونی خود تمرکز کنید
- ۱۳۲ در زمان حال زندگی کنید
- ۱۳۳ لبخند بزنید
- ۱۳۵ به اندازه ی کافی استراحت کنید
- ۱۳۶ گاهی بگویید نه
- ۱۳۶ برای کارهای روزانه تان برنامه ریزی کنید
- ۱۳۷ دنبال انجام دادن چند کار به طور همزمان نباشید
- ۱۳۷ همواره در حال آموختن باشید
- ۱۳۸ فعال باشید
- ۱۳۹ زیاد به اخبار گوش ندهید
- ۱۴۰ هوای اطراف خود را معطر کنید

- گشت و گذار را در برنامه زندگیتان قرار دهید ۱۴۰
- عشق بورزید ۱۴۱
- برای کمک به دیگران داوطلب شوید ۱۴۲
- در زندگی خود هدف مشخصی داشته باشید ۱۴۲
- از تجربه‌های خود استفاده کنید ۱۴۳
- وسایل اضافی را از محیط زندگیتان خارج کنید ۱۴۴
- هنگام یادگیری، تمرکز کنید ۱۴۵
- روابط صمیمی داشته باشید ۱۴۶
- سپاسگزار باشید ۱۴۶
- به دستورات اخلاقی احترام بگذارید ۱۴۷
- اتفاقات را به فال نیک بگیرید ۱۴۸
- دید جدیدی پیدا کنید ۱۴۹
- قضای خود را به تأخیر بیندازید ۱۴۹
- عاداتی که شما را پیر می‌کند ۱۵۱
- عادت اول: رژیم غذایی ناسالم ۱۵۱
- ۱- مصرف فست‌فودها ۱۵۴
- ۲- مواد غذایی شیرین ۱۵۶
- ۳- بد غذایی ۱۵۷

- ۴- غذا خوردن در حالت استرس ۱۵۸
- ۵- رژیم غذایی کم چرب ۱۵۹
- ۶- مصرف شکر ۱۶۰
- عادت دوم: داشتن استرس در زندگی ۱۶۱
- درمان طبیعی استرس و اضطراب ۱۶۱
۱. بابونه ۱۶۲
۲. چای سبز (ا- یانین) ۱۶۲
۳. سنبل طیب ۱۶۳
۴. بادرنجبویه ۱۶۴
۵. ورزش ۱۶۴
۶. تمرین تنفس و سؤال پرسیدن ۱۶۵
۷. اسطوخودوس ۱۶۵
۸. حبس نفس ۱۶۶
۹. گرسنگی نکشید ۱۶۶
۱۰. صرف صبحانه ۱۶۷
۱۱. مصرف امگا ۳ ۱۶۷
۱۲. دست برداشتن از تفکرات منفی ۱۶۸
۱۳. حمام آب گرم ۱۶۸

۱۴. حمام جنگل ۱۶۹
۱۵. مراقبه ذهنی ۱۶۹
۱۶. گل ساعتی ۱۶۹
۱۷. به خود اعتماد داشته باشید ۱۷۰
- عادت سوم: سیگار کشیدن ۱۷۱
- عادت چهارم: نوشیدن ناکافی آب ۱۷۱
- عادت پنجم: نوشیدن مایعات با نی ۱۷۱
- عادت ششم: تماشای تلویزیون ۱۷۲
- عادت هفتم: خیلی زیاد یا خیلی کم ورزش کردن ۱۷۲
- عادت هشتم: استفاده از دستگاه های گرمایزا ۱۷۳
- عادت نهم: بد خوابیدن ۱۷۳
- عادت دهم: شغل های پر استرس ۱۷۴
- عادت یازدهم: صابون ۱۷۴
- عادت دوازدهم: استفاده از هدفون و هندزفری ۱۷۵