

کتاب نهم

تقو!

چقدر از غده‌ها و هورمون‌هایت می‌دانی؟

دکتر مایکل اف رویزن

دکتر محمد سی اوز

مترجم: سمیه نورعلی

نشر افراز

۱۳۸۵

Roizen, Michael F.

رویزن، مایکل اف

توا چقدر از غده‌ها و هورمون‌هایت می‌دانی؟ / مایکل اف. رویزن؛ محمد اوز؛ مترجم سمیه نورعلی. — تهران: افراز، ۱۳۸۵.
ص. — (توا! کتاب نهم)

ISBN ۹۶۴-۷۶۴۰-۶۵-X

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتاب حاضر ترجمه‌ی 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. غدد. ۳. هورمون‌ها. الف. اوز، محمد، ۱۹۶۰-م، Oz, Mehmet. ب. نورعلی، سمیه، مترجم. ج. عنوان. د. فروست.

۶۱۳

RA ۷۷۷۹۶ت۹ ۱۳۸۴

ج. ۹

۸۵-۲۸۶م

کتابخانه‌ی ملی ایران

♦ نشر افراز ♦ عضو جمع صنفی فرهنگی زنان ناشر

♦ تهران، نارمک، خیابان گلستان، شهر کتاب فدی

♦ تلفکس: ۷۷۸۴۲۰۰۲ و ۷۷۲۵۰۱۱۰

♦ E-mail: afraz@publicist.com

♦ توا چقدر از غده‌ها و هورمون‌هایت می‌دانی؟

♦ مایکل اف. رویزن ♦ محمد اوز ♦ مترجم: سمیه نورعلی

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

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

فهرست

- فهرست ۳
- باورهای غلط درباره‌ی غده‌ها و هورمون‌ها ۵
- افسانه یا حقیقت؟ ۷
- افسانه یا حقیقت؟ ۱۱
- غده‌ی هیپوفیز ۱۷
- غده‌ی تیروئید ۱۷
- غدد فوق کلیوی (آدرنال) ۲۳
- کلیه‌ها ۲۷
- لوزالمعده ۲۸
- بیضه‌ها و تخمدان‌ها ۳۰
- واقعیت ۳۳
- افسانه یا حقیقت؟ ۳۳
- هورمون‌های شما: طرحی برای جوان‌تر ماندن ۳۵
- اقدام شماره‌ی یک: فشارخونتان را کنترل کنید ۳۶
- واقعیت ۳۷
- اقدام شماره‌ی دو: داروهای خود را بشناسید ۳۹

- ۴۰ افسانه یا حقیقت؟
- ۴۱ افسانه یا حقیقت؟
- ۴۱ استروژن
- ۴۲ کورتیزون
- ۴۲ افسانه یا حقیقت؟
- ۴۳ کارهای لازم برای درمان فشارخون
- ۴۵ اقدام شماره‌ی سه: بخورید تا احساس بهتری داشته باشید
- ۴۵ جین سنگ، دارچین و چای
- ۴۵ غذاهایی که برای بدن شما مفید هستند
- ۴۶ پتاسیم و منیزیم
- ۴۷ اقدام شماره‌ی چهار: همه چیز را به دکتر بگویید