



چگونه ندرست و زیبا زندگی کنیم

(دانشهای پزشکی)

گردآوری و تدوین:

م. مولایی

M. Molaei



انتشارات حق شناس
HAGHSHENAS
PUBLICATION

۱۳۸۹

سرشناسه	م. مولایی، م. ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور	چگونه تندرست و زیبا زندگی کنیم (دانستی‌های پزشکی) / گردآوری و تدوین محمود (رویا) مولایی.
مشخصات نشر: رشت: حق شناس، ۱۳۸۹.	
مشخصات ظاهری	۳۵۲ ص: مصور. جدول.
شابک	۷۰۰۰۰ ریال: 978-600-5228-44-1
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع	بهداشت -- مسائل متفرقه
موضوع	پزشکی -- مسائل متفرقه
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۹ م. ۷۶۶/۵/۸ RA
رده‌بندی دبویی	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی:	۱۹۸۳۳۸۷

نام کتاب	چگونه تندرست و زیبا زندگی کنیم (دانستی‌های پزشکی)
تألیف	م. مولایی - M. Molaee
ویراستار ادبی	محمود رنجبر
ناشر	نشر حق شناس
طرح روی جلد	سحر خیرخواه
چاپ اول	۱۳۸۹
چاپخانه و صحافی	توکل
لیتوگرافی	همراهان
قیمت	۷۰۰۰۰ ریال
شمارگان	۵۰۰
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۲۲۸-۴۴-۱: ISBN 978-600-5228-44-1

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مرکز نشر و پخش: رشت - سبزه میدان - نبش بیستون - مرکز تجاری سبز
صندوق پستی: ۱۴۸۵-۴۱۶۳۵ تلفن: ۲۲۴۴۴۱۴۴ نمابر: ۲۲۴۶۷۶۹

E-mail: Haghshenass_publication@yahoo.com

www.Haghshenass.com

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۹.....	پیشگفتار
۲۱.....	مقدمه

فصل اول: ۱۸ نکته کوتاه برای سلامت جسم و روح

۲۳.....	واکسن بزنیم.....
۲۴.....	فایده آهن برای بدن.....
۲۵.....	نیاز به ویتامین D.....
۲۶.....	سلام بر کبد های ما.....
۲۶.....	یا ویتامین B سالم تر باشید.....
۲۷.....	سس گوجه فرنگی مصرف کنید.....
۲۷.....	به سوی روغن زیتون.....
۲۸.....	چای بنوشید.....
۲۹.....	جلوی حملات ترس را بگیرید.....
۲۹.....	میوه مصرف کنید.....
۳۰.....	قهوه بنوشید.....
۳۰.....	درون خودمان را با آب بشوییم.....
۳۱.....	عبور غذای سنگین ممنوع.....
۳۲.....	این نوشیدنی را مصرف کنید.....
۳۲.....	آزمایش ساده برای سلامتی.....
۳۳.....	چربی ها دوست ما هستند؟.....
۳۳.....	شما و این ۶ اصل روزانه در سلامت.....
۳۵.....	نفس عمیق و مدیتیشن.....

فصل دوم: داروهای گیاهی و طب سنتی

۳۷.....	داروهای گیاهی، خوب یا بد.....
۳۸.....	داروهای گیاهی، مصوب سازمان غذا و داروی آمریکا نیستند.....
۳۸.....	موطن گیاهان دارویی.....
۳۸.....	تاریخ طب گیاهی در ایران.....
۳۹.....	توصیه ای تغذیه ای برای مبارزه با سرطان ها.....
۴۰.....	میوه ها و سلامت ما.....
۴۱.....	فایده ادویه ها.....
۴۱.....	غذاهای دریایی میل کنید.....

- ۴۲..... لزوم مصرف لبنیات
- ۴۲..... جای بنوشید
- ۴۲..... گوچه فرنگی نمی‌خورید؟ چرا؟
- ۴۴..... آیا نوشیدن آب همراه با غذا تاثیری بر وزن شما دارد؟
- ۴۵..... سدیم و پتاسیم چه نقشی در بدن دارند و از کجا تامین می‌شوند؟
- ۴۵..... خطرات چاقی چیست؟
- ۴۶..... برای درمان چاقی چه داروهایی به کار می‌رود؟
- ۴۶..... از مصرف سویا چه می‌دانید؟
- ۴۸..... ما و مصرف تخم مرغ
- ۴۸..... نقش کلیم و فسفر در بدن و منابع تامین آن
- ۴۸..... چگونه کم‌خونی که به علت فقر آهن ایجاد شده با تغذیه درمان می‌شود؟
- ۴۹..... در مورد فواید مصرف ماست چه می‌دانید؟
- ۴۹..... آیا خواص سیر و پیاز مانند بوی آنهاست؟
- ۵۰..... آیا پیاده‌روی بر سلامت جسم تاثیر دارد؟
- ۵۰..... آیا مصرف چای و قهوه در دوران بارداری مجاز است؟
- ۵۰..... برای جلوگیری از بروز ضایعات مغزی نخاعی در جنین چه باید کرد؟
- ۵۱..... تری گلیسرید چیست؟
- ۵۱..... وزن یک خانم باردار چقدر باید اضافه شود؟
- ۵۲..... مزایای تمرینات ورزشی در دوران بارداری؟
- ۵۲..... کلسترول چیست؟
- ۵۲..... اگر کلسترول خون شما بالا است، چه باید بکنید؟
- ۵۳..... درمان بیماری قند چیست؟
- ۵۳..... آیا می‌دانید گاز روده‌ها از کجا تولید می‌شود؟
- ۵۴..... توصیه مهم برای اندازه‌گیری چربی خون
- ۵۵..... رژیم غذایی در دیابت
- ۵۶..... آیا می‌دانید فرق ویتامین‌های محلول در چربی با ویتامین‌های محلول در آب چیست؟
- ۵۷..... آیا می‌دانید مصرف الکل چه آثاری روی بدن شما و تغذیه شما دارند؟
- ۵۷..... اسید فولیک و کم‌خونی
- ۵۷..... مصرف تخم مرغ مضر است یا مفید؟
- ۵۷..... آیا مصرف میوه‌ها یا آب‌میوه‌های شیرین (انگور، خرما، زردآلو و ...) میزان قند خون افراد مبتلا به بیماری قند را بالا می‌برد؟
- ۵۸..... مقدار مواد غذایی مجاز در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه
- ۵۹..... آیا مصرف کلیم باعث تولید سنگ کلیه می‌شود؟
- ۶۰..... آیا مصرف آب مرکبات برای افراد مبتلا به زخم معده مضر است؟
- ۶۰..... ارتباط تغذیه با سنگ کلیه
- ۶۰..... تغذیه درمانی در زخم معده و اثنی عشر
- ۶۱..... ویتامین D و پوکی استخوان
- ۶۱..... فیبرهای غذایی کدامند؟

۶۲	ویتامین B _{۱۲} و کم خونی
۶۲	برای لاغر شدن یا جلوگیری از چاقی چه موادی نباید مصرف کرد؟
۶۲	مصرف آجیل و چاقی
۶۳	رژیم‌های لاغری
۶۳	تغذیه و حفظ تناسب اندام
۶۴	مصرف کدام گوشت‌ها در رژیم غذایی بهتر است؟
۶۴	روغن جامد و روغن مایع خوراکی
۶۴	راز فلفل
۶۵	سوء تغذیه
۶۵	چرا چاق می‌شویم؟
۶۶	دمای مناسب نگهداری مواد غذایی
۶۶	مصرف قرص در حاملگی
۶۶	رژیم تغذیه‌ای سالمندان
۶۷	آشپزی با رعایت محدودیت چربی
۶۷	نمک خوراکی و فشار خون
۶۸	کلسیم و پوکی استخوان
۶۸	علم تغذیه چیست؟
۶۸	سرعت کاهش وزن مطلوب چقدر است؟
۶۹	مواد مغذی شامل چه چیزهایی است؟
۶۹	بدن انسان از چه ساخته شده است؟
۶۹	کالری چیست؟
۷۰	معنی کالری خالی یا تهی چیست؟
۷۰	دستگاه گوارش در بدن انسان
۷۰	معنی چاقی مفرط چیست؟
۷۱	اسیدهای آمینه ضروری
۷۱	نقش پروتئین در بدن
۷۱	بدن چگونه از پروتئین استفاده می‌کند؟
۷۲	کربوهیدرات‌ها چه هستند؟
۷۲	عوارض مصرف اضافی بعضی از ویتامین‌ها
۷۳	خانم‌های حامله به چه ویتامین‌هایی نیاز دارند؟
۷۳	خواص سینه مرغ
۷۳	آب در بدن چه نقشی دارد؟
۷۴	چه کسانی به مصرف ویتامین بیشتر از افراد معمولی نیاز دارند؟
۷۴	چه کسانی نیاز بیشتری به املاح معدنی دارند؟
۷۵	میزان نیاز روزانه بدن به آب چقدر است؟
۷۵	فرق بین ولع و گرسنگی چیست؟
۷۵	خواص ساردین
۷۶	دارو و اشتها

- ۷۶..... خواص گل کلم.
- ۷۷..... بازهم از فواید سبزی‌ها و میوه‌ها.
- ۷۷..... منظور از پردازش غذایی با food processin چیست؟
- ۷۷..... قندهای مصنوعی چیست؟
- ۷۸..... افزودنی غذایی چیست؟
- ۷۸..... دو نوع عکس العمل (حساسیت) نسبت به غذا.
- ۷۸..... چه غذاهایی بیشتر باعث ایجاد آلرژی می‌شود؟
- ۷۹..... تأثیر غذا بر پوسیدگی دندانها.
- ۷۹..... آیا مواد تکه دارنده مواد غذایی مضر هستند؟
- ۷۹..... زیاده روی در برخی مواد غذایی و پوکی استخوان.
- ۸۰..... چربی‌های ترانس (Trans).
- ۸۰..... مس و سفیدی تخم مرغ.
- ۸۰..... مرغ لیز.
- ۸۱..... ژنتیک و حس چشایی.
- ۸۱..... اهمیت حس بویایی.
- ۸۱..... نقش ویتامین‌ها در کمک به یکدیگر.
- ۸۲..... آیا حذف وعده‌های غذایی باعث کاهش وزن می‌شود؟
- ۸۲..... آیا چون ویتامین‌ها و املاح معدنی طبیعی هستند، پس بی‌ضرر نیز محسوب می‌شوند؟
- ۸۳..... خواص فلفل دلمه‌ای قرمز.
- ۸۳..... کافئین و نقش آن.
- ۸۳..... خواص پامپلیموس.
- ۸۴..... آیا دستگاه گوارش یک نوع غذا را در آن واحد به چند نوع ترجیح می‌دهد؟
- ۸۴..... خواص شیر مادر.
- ۸۴..... بدن انسان در هوای سرد به غذای بیشتری نیاز دارد یا در هوای گرم؟
- ۸۵..... برخی از رژیم‌ها که در پزشکی استفاده می‌شوند.
- ۸۵..... خواص کیوی.
- ۸۶..... منوساکاریدهای مهم.
- ۸۶..... پلی‌ساکاریدها.
- ۸۶..... نشاسته.
- ۸۷..... پلی‌ساکاریدهای همگن.
- ۸۷..... پلی‌ساکاریدهای ناهمگن.
- ۸۷..... استروئیدها.
- ۸۷..... ایزومری در اسیدهای آمینه.
- ۸۸..... اسیدهای آمینه غیر ضروری.
- ۸۸..... اسیدهای آمینه ضروری.
- ۸۸..... تفاوت در تعداد اسیدهای آمینه ضروری در سنین مختلف.
- ۸۸..... رژیم غذایی قبل از مسابقات.
- ۸۹..... نیاز به کربوهیدرات‌ها در ورزش.

۸۹	شاخص قندی یعنی چه؟
۹۰	بازسازی ذخایر انرژی
۹۰	نقش چربی در فعالیت‌های ورزشی
۹۰	نقش چربی در بدن
۹۱	سوخت و ساز چربی در ورزشکاران
۹۱	نقش کلسیم در بدن
۹۱	نقش پروتئین‌ها در ورزش
۹۲	نیاز به آب در ورزش
۹۲	آنتی اکسیدان یعنی چه؟
۹۳	عوارض ناشی از مصرف کم آبی
۹۳	گریپ فروت
۹۴	مصرف آب در حین فعالیت‌های ورزشی
۹۴	سوء جذب چیست؟
۹۴	اثر آب گریپ فروت
۹۶	حیوانات
۹۶	ماهی
۹۷	نگهداری و برخی خواص ماهی و نگهداری آن
۹۷	روش‌های تشخیص ماهی تازه از ماهی مانده و فاسد
۹۷	مغز دانه‌ها
۹۸	کنجد و انواع تخمه‌ها
۹۸	انتخاب و پخت گوشت قرمز
۹۹	برخی از آثار مفید شیر در بدن
۹۹	لبنیات
۱۰۰	تخم مرغ
۱۰۰	کدو
۱۰۱	سیر
۱۰۱	پیاز
۱۰۲	سیب
۱۰۲	فلفل
۱۰۳	کلم، هویج
۱۰۳	جوانه‌ها
۱۰۴	زنان و تغذیه
۱۰۴	تغذیه و خطر بیماری‌های قلبی عروقی در مردان
۱۰۵	چگونه وزن مناسب خود را بدست آوریم؟
۱۰۵	توصیه‌های غذایی برای بیماران کلیوی
۱۰۶	چگونه چربی مصرفی خود را کم کنیم؟
۱۰۶	علل ایجاد کم‌خونی ناشی از فقر آهن در دوران مدرسه و بلوغ
۱۰۷	تغذیه و سرطان

۱۰۷	نقش ویتامین D در سرطان.....
۱۰۷	نوشیدن آب و مایعات به همراه غذا.....
۱۰۸	کلسیم در دوران جوانی.....
۱۰۸	چه زمانی باید جای خورده شود؟.....
۱۰۹	بی‌اشتهایی عصبی.....
۱۰۹	اهمیت الگوهای غذایی دوران نوجوانی.....
۱۱۰	میان وعده‌های سالم.....
۱۱۰	اضافه وزن و چاقی در دوران نوجوانی.....
۱۱۱	اهمیت وعده‌های غذایی در دوران نوجوانی.....
۱۱۱	توصیه‌های غذایی برای بیماران دیابتی.....
۱۱۱	اهمیت اسید لیئولیک در تغذیه.....
۱۱۲	چه کسانی بیشتر به بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان مبتلا می‌شود؟.....
۱۱۲	توصیه‌های غذایی برای بیماران دیابتی.....
۱۱۳	توصیه‌های غذایی برای بزرگسالان چاق.....
۱۱۳	معرفی مفهوم فیبر.....
۱۱۴	چاقی در دوران پیری.....
۱۱۴	زیتون و روغن زیتون.....
۱۱۴	آب‌مروارید.....
۱۱۵	التهاب مفاصل.....
۱۱۶	سوء تغذیه در افراد سالمند.....
۱۱۶	آیا کره بهتر از ماگارین است؟.....
۱۱۷	اهمیت مصرف صبحانه.....

فصل سوم: بهداشت پوست و زیبایی

۱۱۹	تأثیر آب و هوا بر موها.....
۱۱۹	شیوه صحیح شستن موی سر.....
۱۱۹	مورد استفاده لوسیون NH_4
۱۲۰	سفید شدن موها.....
۱۲۰	شیوه معالجه سفید شدن زودرس موها.....
۱۲۰	انواع شامپوها.....
۱۲۱	دو شاخه شدن موها.....
۱۲۱	جلوگیری از ریزش مو.....
۱۲۲	درمان موخوره.....
۱۲۲	شوره سر.....
۱۲۲	دوران رشد مو.....
۱۲۴	دقت در انتخاب رنگ مو.....
۱۲۴	مسائلی که قبل از رنگ آمیزی باید رعایت شود.....
۱۲۴	مش چیست؟.....

۱۲۵		ساختمان پوست
۱۲۶		جوش غرور جوانی یا آکنه
۱۲۶		شیوه‌های برطرف کردن جوش غرور جوانی
۱۲۷		تیره شدن پوست صورت در هنگام بارداری
۱۲۷		کک و مک صورت
۱۲۸		علل سفید شدن موها
۱۲۹		حمام زیبایی، گیاهی، معطر
۱۳۰		روش آرایش جام چهره (زیرسازی)
۱۳۱		دستورالعمل چند نوع ماسک صورت و طرز استفاده از آنها
۱۳۲		آرایش صورت‌های مربع، گرد، مثلث، بیضی
۱۳۲		چرا موهایی که حنا داشته باشد، مش و دکلره نمی‌شود؟
۱۳۳		چه زمانی باید از مش یا دکلره خودداری کرد؟
۱۳۳		کرم مقوی دور چشم، مژه‌ها لب‌ها
۱۳۳		کرم ویژه موزه‌ها
۱۳۴		بایدها و نبایدها در مورد صورت
۱۳۴		چین و چروک و پیری پوست و علل آن
۱۳۵		وینامینه کردن موها
۱۳۵		بهداشت روزانه پوست
۱۳۶		حساسیت پوست دست‌ها به مواد شوینده و درمان آن
۱۳۶		خشکی لب‌ها، تعریف، علل، درمان
۱۳۷		استفاده از شامپو و لوسیون‌ها و تأثیر آن در مورد موها
۱۳۷		ترکیبات ضد عرق و بویر
۱۳۸		رنگ مژه و ابرو
۱۳۸		شکاف و شقاق گوشه لب
۱۳۹		محافظت پوست در تابستان، هوای گرم و مرطوب
۱۳۹		تأثیر سیگار روی پوست
۱۴۰		درمان و پیشگیری از پیری پوست
۱۴۰		بخور دادن و پاکسازی عمیق پوست
۱۴۰		کمپرس کردن پوست به جای بخور دادن
۱۴۱		لایه برداری توسط ماسک جوانه گندم یا ماسک عسل
۱۴۱		بایدها و نبایدها در مورد بهداشت مو
۱۴۲		نکاتی درباره پاکسازی روزانه پوست صورت
۱۴۲		موادی که می‌توانید برای شادابی پوست خود مصرف کنید
۱۴۳		کنترل منافذ باز پوست
۱۴۳		لوازم آرایش و تأثیر آنها روی جوش‌های (آکنه) صورت
۱۴۴		چند نکته در مورد انتخاب فرآورده‌های آرایش - بهداشتی
۱۴۴		اهمیت نظافت در از بین بردن جوش‌های صورت
۱۴۵		قرص‌های ضد بارداری و عادت ماهانه و تأثیر آن بر آکنه

۱۴۵	رابطه لباس با جوش‌ها.....
۱۴۵	مو و مواد آرایشی و ارتباط آنها با جوش‌های صورت.....
۱۴۶	آیا باید جوش‌هایی سرسیاه را فشار داد؟.....
۱۴۶	تراشیدن ریش و اثر آن بر روی جوش‌های صورت.....
۱۴۷	ساختمان مو.....
۱۴۷	مرطوب کردن پوست.....
۱۴۸	پوست و ساختمان و عمل آن.....
۱۴۸	مناقب باز و جربی بیش از حد پوست.....
۱۴۹	ساختمان رنگ مو.....
۱۴۹	شیوه استفاده از بیگودی برای پیچیدن موها.....
۱۵۰	رشد و سلامت مو.....
۱۵۰	موخوره.....
۱۵۰	آرایش و بهداشت.....
۱۵۱	ابرو.....
۱۵۱	ویژگی پوست سالم.....
۱۵۲	مراقبت از پوست سالم.....
۱۵۲	نکاتی درباره رنگ موهای شیمیایی.....
۱۵۲	راه مقابله با شوره سر.....
۱۵۴	تهیه نرم کننده برای روشنی و جلای مو.....
۱۵۴	شست و شوی صحیح پوست صورت.....
۱۵۵	آفتاب و سرطان پوست.....
۱۵۵	آیا با تراشیدن موها پر پشت می‌شوند؟.....
۱۵۵	پیشگیری از آثار زیان‌آور بر پوست.....
۱۵۶	درمان موهای چرب.....
۱۵۶	ریزش مو.....
۱۵۷	ریزش موها پس از زایمان یا جراحی.....
۱۵۷	علت جوش‌های صورت.....
۱۵۷	علت فر موها چیست؟.....
۱۵۸	لنزهای چشمی برای زیبایی.....
۱۵۸	ریزش موی هورونی در زنان.....
۱۵۹	شست و شوی موها.....
۱۵۹	آرایش موها و ریزش مو.....
۱۵۹	ترک خوردن لب‌ها.....
۱۶۰	آیا پنه‌های پشت دست نوعی اگزماست؟.....
۱۶۱	اگزما چیست؟.....
۱۶۱	نیغ زدن موها.....
۱۶۱	چه موقع موها سفید می‌شوند؟.....
۱۶۲	پوست سالم.....

۱۶۲	پوست خشک
۱۶۳	پوست چرب
۱۶۳	پوست مختلط
۱۶۴	پوست خشک و حساس
۱۶۵	تغذیه و پوست سالم
۱۶۵	ویتامین‌ها و پوست
۱۶۶	ویتامین‌های گروه B و C
۱۶۶	ویتامین آفتاب
۱۶۷	سرکه سیب و پوست
۱۶۸	کمک به حفظ وظایف اصلی پوست
۱۶۸	۱۰ توصیه برای حفظ زیبایی، سلامت و شادابی پوست و مو
۱۶۹	پاک‌سازی پوست
۱۷۰	انتخاب کرم ضد آفتاب
۱۷۱	زیبایی برای مردان
۱۷۱	مخمر آب جو
۱۷۲	جوانه گندم
۱۷۲	حاملگی و پوست
۱۷۳	حاملگی، مو و ناخن
۱۷۴	چین و چروک‌های پوستی
۱۷۴	پیشگیری از چین و چروک
۱۷۵	فراورده‌های ضد پیری پوست
۱۷۶	خواب و زیبایی
۱۷۶	بهداشت و زیبایی چشم‌ها
۱۷۷	چین و چروک دور چشم
۱۷۷	پف و سیاهی دور چشم
۱۷۸	مراقبت از لب‌ها
۱۷۹	مرهم گل سرخ برای درمان لب‌ها ترک‌دار
۱۷۹	مرهم اسانس بابونه برای ترک و خشکی لب‌ها
۱۷۹	تبخال و بهبود آن
۱۸۰	مراقبت و زیبایی ناخن‌ها
۱۸۱	بهداشت و زیبایی دست‌ها
۱۸۱	بهداشت و زیبایی گردن
۱۸۲	چگونه از موهای خود مراقبت کنیم؟
۱۸۳	موی خشک و چرب
۱۸۴	شوره سر
۱۸۴	موخوره
۱۸۵	ریزش مو
۱۸۵	چگونه می‌توان از حساسیت‌های پوستی جلوگیری کرد؟

- ۱۸۶ حساسیت پوستی ناشی از کهنه بچه چیست؟
- ۱۸۶ چه عواملی در تشدید یا کاهش جوش مؤثرند؟
- ۱۸۷ برای پیشگیری ریزش مو.....
- ۱۸۷ ریزش موی سر چه زمانی غیرطبیعی تلقی می‌شود؟
- ۱۸۸ پرمویی زنان چیست و چه زمانی درمانی دارد؟
- ۱۸۸ ناخن فرو رفته در پا.....
- ۱۸۹ علت ناخن فرو رفته و راه‌های جلوگیری از آن چیست؟
- ۱۸۹ مانیکور کردن ناخن.....
- ۱۸۹ مانیکور فرانسوی.....
- ۱۹۰ ناخن‌های مصنوعی آکرلیک.....
- ۱۹۰ ناخن‌های مصنوعی کشویی.....
- ۱۹۱ کرم‌ها در مواد آرایشی از چه ساخته شده‌اند؟
- ۱۹۱ واکنش‌های نامطلوب نسبت به فرآورده‌های بهداشتی - آرایشی.....
- ۱۹۲ آزمایش حساسیت پوستی قبل از مصرف فرآورده‌های آرایشی.....
- ۱۹۲ کرم‌های ضد چروک (اسلدهای موه‌ای).....
- ۱۹۲ کرم‌های مرطوب‌کننده.....
- ۱۹۳ پاک‌کننده‌های صورت.....
- ۱۹۴ پاک‌کننده‌های بدون چربی.....
- ۱۹۴ انواع ماسک صورت.....
- ۱۹۵ تأثیر ویتامین‌ها و سایر مواد تقویتی در کرم‌ها و شامپوها.....
- ۱۹۵ پیلینگ شیمیایی (لایه برداری پوست).....
- ۱۹۶ لیزر و کاربرد آن در بیماری‌های پوستی.....
- ۱۹۷ فیزیولوژی موهای سر.....
- ۱۹۸ درمان دارویی ریزش موی سر.....
- ۱۹۸ پیوند مو.....
- ۱۹۸ کلاه گیس.....
- ۱۹۹ نرمیم مو و یافت مو.....
- ۱۹۹ موهای زاید و پرمویی خانم‌ها.....
- ۲۰۰ لیزر و الکترولیز موهای زاید.....
- ۲۰۰ نکات مورد توجه در رنگ‌های دائمی.....
- ۲۰۱ چند توصیه برای آسیب کمتر پوست در برابر نور خورشید.....
- ۲۰۱ خطراتی که پوست را تهدید می‌کند.....
- ۲۰۱ تغذیه و مراقبت از پوست.....
- ۲۰۳ انواع ضد آفتاب.....
- ۲۰۳ پماد گلاب.....
- ۲۰۴ ماسک ضد شوره گیاهی برای انواع مختلف مو.....
- ۲۰۴ چند مورد درباره پوست‌های آسیب دیده.....
- ۲۰۵ چربی پوست و اهمیت آن.....

۲۰۵	چگونه پوستی شاداب داشته باشیم؟
۲۰۵	کرم چشم و اهمیت استفاده از آن
۲۰۶	مرطوب کننده‌ها و اهمیت آنها
۲۰۶	انواع مرطوب کننده‌ها و طرز استفاده از آنها
۲۰۷	آیا می‌توان از صابون برای تمیز کردن پوست استفاده کرد؟
۲۰۷	نحوه استفاده از فراورده‌های آرایشی
۲۰۸	عوارض جانبی مواد آرایشی

فصل چهارم: ویتامین‌ها

۲۰۹	فایده ویتامین A
۲۱۰	عوارض کمبود ویتامین A
۲۱۲	منابع طبیعی ویتامین A
۲۲۹	ویتامین B
۲۳۰	نقش ویتامین‌های گروه B در بدن
۲۳۰	رابطه ویتامین B با ریزش موها
۲۳۰	ویتامین B _۱
۲۳۲	علائم کمبود ویتامین B _۱ در بدن
۲۳۳	ویتامین B _۲
۲۳۳	علائم کمبود ویتامین B _۲ بدن
۲۳۴	منابع طبیعی ویتامین B _۱ و B _۲
۲۳۷	ویتامین B _۳
۲۳۷	ویتامین B _۵
۲۳۷	ویتامین B _۶
۲۳۸	ویتامین B _{۱۲} (H)
۲۳۹	ویتامین B _{۱۱}
۲۳۹	ویتامین B _{۱۲}
۲۳۹	ویتامین B _{۱۵}
۲۳۹	منابع طبیعی ویتامین B
۲۵۰	ویتامین P
۲۵۰	منابع طبیعی ویتامین P
۲۵۱	منابع طبیعی ویتامین PP
۲۵۳	ویتامین C
۲۵۴	منابع طبیعی ویتامین C
۲۶۶	ویتامین D
۲۶۷	عوارض زیادی ویتامین D در بدن
۲۶۷	منابع طبیعی ویتامین D
۲۶۸	ویتامین E
۲۶۹	منابع طبیعی ویتامین E

۲۷۱	ویتامین F
۲۷۱	منابع طبیعی ویتامین F
۲۷۲	منابع طبیعی ویتامین k
۲۷۴	ویتامین M
۲۷۴	منابع طبیعی ویتامین M
۲۷۴	ویتامین U

فصل پنجم: طب ورزشی

۲۷۵	ترکیب بدن انسان
۲۷۵	تعاریف غذا، جذب و مواد مغذی
۲۷۶	تعریف کالری و انرژی موجود در غذاها
۲۷۶	ضرب هضم یا جذب
۲۷۷	میزان نیاز بدن به انرژی
۲۷۷	متابولیسم پایه
۲۷۷	متابولیسم پایه در هر دقیقه
۲۷۷	پروتئین‌ها به عنوان منبع انرژی یا عضله ساز
۲۷۸	ذخیره پروتئین
۲۷۸	تعادل ازت و ورزش
۲۷۸	کیفیت پروتئین‌ها
۲۷۹	اسیدهای آمینه چپ گردان در رژیم ورزشی
۲۷۹	چربی‌ها
۲۷۹	چربی ثابت و متغیر
۲۸۰	چربی‌ها در تغذیه ورزشکاران
۲۸۰	بافت آدیپوز در بدن
۲۸۰	چربی سفید و قهوه‌ای
۲۸۱	مصرف انرژی در ورزش‌های مختلف
۲۸۱	تغذیه قبل از مسابقات
۲۸۲	تغذیه ساعات آخر قبل از مسابقه
۲۸۲	مصرف کربوهیدرات قبل از ورزش
۲۸۳	تغذیه بعد از تمرینات و مسابقات ورزشی
۲۸۳	میزان نیاز بدن به آب
۲۸۳	عوارض کم آبی در ورزش
۲۸۴	مقدار کاهش آب بدن در ورزش
۲۸۴	مصرف آب و مایعات قبل از ورزش
۲۸۴	مصرف نوشابه قبل از ورزش
۲۸۵	مصرف آب حین ورزش
۲۸۵	مصرف آب بعد از ورزش
۲۸۵	مقدار ذخایر فندی بدن

۲۸۶	واژه شناسی دوپینگ
۲۸۶	اولین تعریف دوپینگ
۲۸۷	آخرین تعریف دوپینگ
۲۸۸	دوپینگ در ایران
۲۸۸	ورزش در هزاره سوم
۲۸۸	ورزش و دارو
۲۸۹	پارادوپینگ چیست؟
۲۸۹	دوپینگ روانی
۲۹۰	دلایل ممنوعیت دوپینگ
۲۹۰	دوپینگ خون
۲۹۱	آثار دوپینگ
۲۹۱	خطرات و عوارض دوپینگ
۲۹۱	بهترین روش ریشه کنی دوپینگ
۲۹۱	آثار تغذیه خوب
۲۹۲	انواع ورزش ها و دستگاه های تولید انرژی
۲۹۲	رابطه زمان و دستگاه های تولید انرژی
۲۹۳	دوره بهبود و بازسازی (Recovery)
۲۹۳	ورزش و دستگاه قلبی عروقی
۲۹۴	ضربان قلب و شدت تمرین
۲۹۵	ورزش و افراد بالای ۳۵ سال
۲۹۵	فرآیند تشکیل استخوان در استخوان های پهن
۲۹۵	فرآیند استخوان سازی در استخوان های کوتاه
۲۹۶	تغذیه مفصل
۲۹۶	علت شکنندگی استخوان ها در پیری
۲۹۶	قوی ترین لیگامان بدن
۲۹۶	ضخامت غضروف مفصلی در ورزش
۲۹۷	نقش بورس در مفاصل
۲۹۷	آب آوردن زانو
۲۹۷	منیسک و دیسک
۲۹۸	مروری بر استخوان های بدن
۲۹۸	قوس های ستون مهره ها
۲۹۹	فواید گرم کردن بدن قبل از ورزش
۲۹۹	ورزش و سوزاندن چربی بدن
۳۰۰	فعالیت ورزش در حاملگی
۳۰۰	درصد ترکیبات رژیم غذایی
۳۰۱	چربی ها و نقش آنها در بدن
۳۰۲	اصول تغذیه قبل از مسابقه
۳۰۲	پروتئین ها و مقدار نیاز روزانه

۳۰۳	اقدامات اولیه در آسیب‌های ورزشی
۳۰۴	آسیب‌های حاد بافت سخت، در رفتگی و نیمه در رفتگی
۳۰۴	پارگی عضلانی و کوفتگی آنها
۳۰۴	ساییدگی، بریدگی‌ها و سوراخ شدگی‌ها
۳۰۶	نحوه برخورد برخورد باخونریزی‌ها و شوک
۳۰۶	دلایل ایجاد گرفتگی عضلانی در ورزشکاران
۳۰۶	هیدروکلانور و حمام پارافین
۳۰۷	آب درمانی یا هیدرو تراپی
۳۰۹	ماساژ و انواع آن
۳۰۹	گرما درمانی یا دیاترمی
۳۱۰	درمان با اشعه
۳۱۰	حجیم شدن عضلات
۳۱۱	نحوه تقویت استقامت عمومی
۳۱۱	افزایش استقامت در سرعت و قدرت
۳۱۱	عوامل مورد نیاز در هر رشته ورزشی
۳۱۲	اسکی و برق‌زدگی چشم
۳۱۲	ضرورت بهره‌گیری از پزشک ورزشی
۳۱۲	وظایف مراکز پزشکی ورزشی
۳۱۳	رابطه شدت تمرین با ضربان قلب
۳۱۳	آثار ورزش بر دستگاه قلبی - عروقی
۳۱۴	تغییرات ناشی از فعالیت‌های ورزشی بکوانت
۳۱۴	سوزاندن چربی
۳۱۵	تولید انرژی و زمان فعالیت ورزشی
۳۱۵	بازسازی منابع انرژی
۳۱۶	وظایف اولیه پزشک ورزشی در آسیب‌های ورزشی
۳۱۷	کوفتگی عضلانی و پارگی عضلانی
۳۱۷	پارگی رباط‌ها
۳۱۷	آسیب‌های بافت نرم
۳۱۸	گرفتگی عضلات
۳۱۹	کشیدگی عضلات کشاله ران
۳۱۹	نواریچی در آسیب‌های ورزشی
۳۲۰	علت تورم، قرمزی و گرمی در آسیب‌ها
۳۲۰	شکستگی‌های فشاری
۳۲۰	پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۳۲۱	علل آسیب‌های ورزشی
۳۲۱	نقش گرما در فعالیت‌های ورزشی
۳۲۲	اثر سرما در ورزش
۳۲۲	اقدامات اولیه در آسیب‌های ورزشی

۳۲۳	اهداف فیزیوتراپی ورزشی
۳۲۳	مددکار ورزشی و وظایف او
۳۲۴	ستاد ملی مبارزه با دوپینگ
۳۲۴	دلایل ممنوعیت دوپینگ
۳۲۵	گیرنده‌های حسی
۳۲۵	فواید دویدن
۳۲۵	موارد مصرف استروئیدهای آنابولیزان
۳۲۶	آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ

فصل ششم: درباره سلامتی

۳۲۷	علت کوتاهی قد من چیست؟
۳۲۸	نابینایی کودکان بر اثر غفلت والدین
۳۲۸	زردی نوزادی چیست؟
۳۲۹	فرمول جادوی بلندی قد
۳۲۹	موی بلند و رشد کودکان
۳۳۰	آیا کودک بیمار می‌تواند واکسن بزند؟
۳۳۰	رژیم غذایی کودکان ۴ تا ۵ ساله
۳۳۱	عفونت‌های تنفسی و رشد کودک
۳۳۱	غذاهایی که کلسترول زیاد دارند
۳۳۲	گوشت یا آب گوشت
۳۳۳	زمان تجویر واکسن
۳۳۳	سوختگی اطفال
۳۳۳	شیر مادر
۳۳۴	تیک‌های عصبی چگونه به وجود می‌آیند؟
۳۳۴	اعتیاد چیست و چه علائمی دارد؟
۳۳۵	چگونه به بیماران مبتلا به ایدز کمک کنیم؟
۳۳۵	اختلالات روان‌تنی چیست؟
۳۳۶	علائم افسردگی چیست؟ چگونه می‌توان با آن مقابله کرد؟
۳۳۶	بی‌اشتهایی روانی چیست؟
۳۳۷	جنون چیست؟ مجنون کیست؟
۳۳۷	پراشتهایی روانی چیست؟
۳۳۸	چه کسانی اختلال شخصیت ضداجتماعی دارند؟
۳۳۸	چه کسانی اختلال شخصیت مرزی دارند؟
۳۳۹	چه کسانی اختلال شخصیت نمایشی دارند؟
۳۳۹	اختلال شخصیت وابسته به چیست؟
۳۴۰	اختلال شخصیت منفعل مهاجم چیست؟
۳۴۰	دوستی و عشق در انسان چگونه به وجود می‌آید؟
۳۴۱	چه کسانی اختلال شخصیت وسواسی-جبری دارند؟

- طول عمر چگونه به وجود می‌آید و چگونه از مرگ زودرس پیشگیری می‌کنیم..... ۳۴۱
- چند توصیه مهم به جوان‌ها: چگونه دوره جوانی‌مان را طولانی کنیم؟..... ۳۴۲
- ویژگی‌های کهنسالی چیست؟..... ۳۴۲
- زمانی که از داروهای روان‌پزشکی استفاده می‌شود به چه نکاتی باید توجه کرد؟..... ۳۴۳
- رهایی از افسردگی..... ۳۴۳
- اصول حفظ سلامت روانی کدام است؟..... ۳۴۴
- اهمیت مشاوره روانی..... ۳۴۴
- روان‌پزشک و روان‌شناس چه وظیفه‌ای دارند؟..... ۳۴۵
- متخصص مغز و اعصاب و جراح مغز و اعصاب در چه زمینه‌ای کار می‌کنند؟..... ۳۴۵
- درمان افسردگی..... ۳۴۶
- روان‌درمانی چیست؟..... ۳۴۶
- درمان حمایتی..... ۳۴۷
- خانواده درمانی..... ۳۴۷
- درمان‌شناختی رفتاری..... ۳۴۸
- گروه درمانی..... ۳۴۸
- شناخت درمانی..... ۳۴۹
- روان‌درمانی روان‌پویشی..... ۳۴۹
- درمان‌های روان‌شناختی، دارودرمانی یا هر دو؟..... ۳۵۰
- افسردگی پیری..... ۳۵۰
- تمرینات یوگا..... ۳۵۰
- تمرینات ریلکسیشن (relaxation) با آرامش بخشی..... ۳۵۰

پیشگفتار

وقتی صحبت از سلامتی پیش می‌آید، بسیاری از افراد خود را درگیر مشکلاتی می‌بینند که خود بانی آن بوده‌اند. مثلاً استفاده از نوشابه‌های پر قند در حالی که مبتلا به دیابت هستند (یعنی بیماری که با قند بالا و ناسازگاری هورمون «انسولین» در افراد دارای اضافه وزن همراه است).

دیابت به عنوان یک بخش کوچک از فرآیند پیری عمل می‌کند. در افرادی که دیابت ندارند، زودتر و شدیدتر اتفاق می‌افتد. چطور ما خودمان را در این مخمصه انداخته‌ایم؟ در دوران باستان، قند، چربی و نمک به مقدار کمی به دست افراد می‌رسید. بدن انسان وقتی که این مواد را دریافت می‌کرد، می‌بایست آنها را ذخیره می‌نمود. برای کمک به زنده ماندنمان، بدن ما به گونه‌ای سازگاری یافته که اشتهاى زیادى برای قند داشته است یا واقعاً به آن میل پیدا کرده‌ایم. وقتی که اجداد ما گاهی این شانس را پیدا می‌کردند، که مقداری میوه‌ها و دانه‌های شیرین پیدا کنند، دیگر نمی‌توانستند جلوی خود را بگیرند و آنچه از این نوع مواد قندی را که می‌دیدند، می‌خوردند، چون احتمالاً هفته‌ها و یا ماه‌ها طول می‌کشید تا آنها دوباره مقداری دیگر از آن میوه‌ها و دانه‌ها را پیدا کنند.

این شیوه تأمین مواد مغذی در گذشته برای چرخه پردازش کننده انرژی خوب بود، چون نه بقالی‌ها بودند، نه رستوران‌های غذای آماده و نه مادر بزرگ‌هایی که کلوچه بپزند. امروزه چه؟ تجهیزات پردازش کننده انرژی ما هنوز به همان سبک عصر باستان کار می‌کند، حال آن که چرخه تأمین انرژی ما متعلق به قرن بیست و یکم است. به خاطر این که قند (گلوز) همیشه کمیاب بود، ما سوخت و ساز بسیار کارآمدی را ایجاد کردیم که می‌تواند، مقادیر کم غذا را هم پردازش کند و حداکثر انرژی را از آن بدست آورد. امروزه دیابت در نتیجه عدم همخوانی اساسی بین وضعیت داخلی دوران کهن و دنیای مدرن بیرون ما به وجود می‌آید.

چرا چنین مسئله‌ای وجود دارد؟ برای این که قند اضافی که امروزه ما مصرف می‌کنیم مایع شربت ماندنی را به وجود می‌آورد که تمام اندام‌های درونی را می‌پوشاند و تکه‌هایی مثل خرده شیشه به وجود می‌آورد که می‌تواند عروق خونی و بافت‌های بدن ما را زخمی کند. زخم‌های مداوم ناشی از این امواج قندی، منجر به بروز التهاب مزمن می‌شود، که این نیز به نوبه خود با اعلام هشدارهای کاذب، توانایی ما در دفاع کردن از خودمان را هدر می‌دهد. در نتیجه ما مستعد عفونت‌ها و آسیب سرخرگی می‌شویم و کمتر می‌توانیم با فشارهای معمولی مثل: فشار خون یا کلسترول بالا و یا حتی دود سیگار که می‌توانستیم به طور طبیعی از خودمان دور کنیم، مبارزه کنیم.

با تشکر از Dr. Kourosh Vatankhah – Dr. Mykle Rayzen – Dr. Mehmetoz

سرآغاز

بسیاری از ما فکر می‌کنیم که پیری این چنین در خطی افقی و کسل‌کننده اتفاق می‌افتد: به راه خود ادامه می‌دهیم، همانند بسیاری دیگر به زندگی خود ادامه می‌دهیم، تا احساس می‌کنیم، جوانی تمام شده و انواع بیماری‌ها به سراغمان آمده است؛ بنابراین استخوان‌هایمان به درد می‌افتند، ۵۰ درصد موضوعات را فراموش کرده، دیگر نمی‌توانیم خوب بشنویم و سرانجام بسیاری از برنامه‌های اصلی زندگی تغییر پیدا می‌کند. هدف اصلی ما سهر روز- این است که به اندازه کافی زنده بمانیم، تا از سرنوشت جلو بزنیم و از زیبایی‌های زندگی که در حال غرق شدن در اعماق آن هستیم، لذت ببریم. اما می‌توانیم زندگی جدیدی بر ضد پیری ایجاد کنیم، عقب افتادن پیری و بیماری‌هایی که همراه با آن هستند مانند: سرطان، و بیماری‌های قلبی، عامل ۵۰ درصد از تمام مرگ و میرها می‌باشند. پس اگر بتوانیم جلوی این قاتلان بزرگ را بگیریم -شاید- بتوانیم ۵۰ درصد بیشتر عمر کنیم. با این که بیماری‌های یاد شده بسیار ویران‌کننده هستند، ولی محو کردن آنها به عنوان قاتلان شما- متوسط امید به زندگی‌تان را نه ۳۰ یا ۴۰ سال که انتظار داشتید، بلکه فقط در حدود ۹/۵ سال افزایش می‌دهد چرا؟

برای افزودن سال‌های بیشتر به زندگی - و افزودن زندگی به سال‌های عمرتان باید سطح خطرپذیری خودتان را برای تمام بیماری‌ها پایین بیاورید. تنها راه تحقق چنین آرزویی این است که سرعت پیرشدن خودتان را در سطح سلولی کاهش دهید. با این رویکرد نه تنها می‌توانیم از یک زندگی با کیفیت بالاتر، بلکه از یک زندگی طولانی‌تر نیز لذت ببریم، آن هم به کمک علم و اندیشه پزشکی‌مان. از همه مهم‌تر این که، طولانی‌تر زندگی کردن، نباید به معنای «طول دادن زمان مردن» باشد، که بسیاری از مردم فکر می‌کنند به آن معنی است، بلکه به معنی لذت بردن از لحظه زندگی و طولانی‌تر شدن آن و داشتن زمان بیشتر برای زندگی توأم با لذت است.

شما می‌خواهید طول عمر داشته باشید و خوب زندگی کنید. می‌خواهید تا وقتی که زندگی می‌کنید احساس زنده بودن نمایید. نمی‌خواهید که پیر شوید، می‌خواهید جوان و شاداب بمانید، بسیاری از مردم فکر می‌کنند پیری گذرگاهی از یک فرایند است که ما محکوم هستیم به استفاده کردن از عصاها، سمعک‌ها و عینک‌های ته استکانی هستیم. در حالی که ما نمی‌گوییم که شما کاملاً در طول مسیر از این ناهمواری‌ها (چه کوچک و چه بزرگ) برحذر خواهید بود. حال خود قضاوت کنید، انسان امروزی به جای فعالیت بدنی کافی و سازگار با طبیعت فیزیولوژیک بدن خود، به مشاغل اداری یا صنعتی می‌پردازد، که یا نیازی به صرف انرژی ندارد یا صرف انرژی در آن هنگام تولید در کارخانه و کارگاه به علت بسته بودن محیط و نوع کار به بخشی از بدن فشار می‌آورد و این

فعالیت نامتوازن سلامت وی را به خطر می‌اندازد. از سوی دیگر خوردن غذاهای فوری (fast food) نظیر ساندویچ با موادی چون سوسیس و کالباس یا حتی غذاهای طبیعی حاوی مواد نگه‌دارنده برای زمان طولانی، سالم زندگی کردن برای انسان‌های امروزی را بسیار دشوار کرده است. شکی نیست که توسعه زندگی نوین شهری در کنار تنوع مشاغل انسان، عادات روزمره آنها و نوع تغذیه بشر امروزی باعث شده است، مشکلات و مسایل بهداشتی گوناگونی در جوامع انسانی عصر ما پدید آید.

امیدوارم تحفه‌ای که تقدیم می‌شود، نشانی از سلامت و بهروزی را برای وجود سرشار از مهر و برکت خوانندگان محترم به ارمغان آورد.

گردآوری و تدوین:

«م. مولایی»

www.ketab.ir