

رویزن، مایکل اف.، ۱۹۴۶ - م. Roizen, Michael F.
رازهایی درباره سلامتی، جوانی و طول عمر / گردآوری و برگردان هادی ابراهیمی؛ نویسندگان
مهمت آز، مایکل رویزان.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۳.
۱۴۴ ص: جدول
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۳۸-۵

فبپا
عنوان اصلی: You, on a diet: the owner's manual for waist management
c2009

رژیم غذایی کم چربی
رژیم غذایی کم چربی - دستورالعمل های آشپزی
کم کردن وزن

اوز، محمد، ۱۹۶۰ - م.

Mehmet, Oz

ابراهیمی، هادی، ۱۳۴۷ - مترجم

۱۳۹۳/۲۹، BM۲۳۷/۵/

۶۱۳/۲۵

۳۶۸۱۱۱۹

اکسیر جوانی

رازهایی درباره سلامتی، نواندیش جوانی و طول عمر

دکتر مهمت آز - دکتر مایکل رویزن

مترجم: هادی ابراهیمی

ویراستار: معصومه امیرخانی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

قیمت: ۶۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۳۸-۵

ISBN: 978-964-236-638-5

کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

.....	سخنی با خوانندگان	۱۵
.....	مقدمه	۱۷
.....	مغزتان را سالم نگه دارید تا جوان بمانید	۲۰
.....	سن واقعی چیست؟	۲۰
.....	تاثیر ژنتیک بر فرایند پیری	۲۱
.....	حافظه‌ای استثنایی و به یاد ماندنی خلق کنید!	۲۱
.....	سم‌های مفید!	۲۲
.....	دکتر بازی!	۲۴
.....	آیا مختان سوت شده است؟!	۲۵
.....	زین‌های باهوش!	۲۷
.....	آیا گذشتگان از اهمیت غده‌ی صنوبری مغز اطلاع داشتند؟!	۲۷
.....	چگونه با فرایند فرسایش و اضمحلال کنار می‌آیید؟	۲۸
.....	قبلتان را دوست داشته باشید	۲۹
.....	به قبلتان فشار نیاورید!	۲۹
.....	آزمایشگاه ساخت و ستیز مهیل خانگی!	۳۱
.....	به اندازه‌ی تلومرها اهمیت دهید	۳۳
.....	سلامت دریچه‌های قلب	۳۴
.....	تبوتاب کی لیشن!	۳۵
.....	سیستم عصبی بدنتان را تقویت کنید	۳۷
.....	چگونه از استرس و اضطراب به نفع خود استفاده کنیم؟	۳۷
.....	یوگا! یوگا! یوگا!	۳۸
.....	نیروی مرموز زندگی!	۳۹
.....	شکم، بهترین امپراتور است!	۴۰
.....	سلسله اعصاب والگوس و سیستم عصبی بدنتان را تقویت کنید!	۴۱
.....	جلوگیری از تجمع سفوم در بدن	۴۴
.....	حملات ناگهانی اضطراب	۴۵
.....	با یاد خداوند و ذکر نام‌های او به آرامش برسید!	۴۸
.....	سیستم ایمنی بدنتان را بیمه کنید	۵۰
.....	آیا فقط اطفال و کودکان باید واکسن بزنند؟!	۵۰
.....	واکسن‌ها به راستی چه هستند؟	۵۲
.....	چرا خندیدن بسیار مفید است؟!	۵۳
.....	آیا زیادی بهداشتی بودن، به راستی بهتر است؟	۵۴

- اختلالات سیستم ایمنی؛ آتش خودی! ۵۴
- سرطان را برای همیشه حذف کنید! ۵۵
- تاثیر مکمل های غذایی ضدسرطان! ۵۷
- آهن! باز هم آهن؟! ۵۷
- خودتان را پوست کلفت کنید؟! ۵۹
- آیا خوردن چای داغ موجب بروز سرطان مری می شود؟! ۶۴
- نفس راحت بکشید** ۶۶
- چگونه بهتر، راحت تر و مهم تر از آن، عمیق تر تنفس کنیم؟ ۶۶
- آزمون؛ آیا ریه ها و شش هایتان پیر شده اند؟ ۶۶
- مشکلات به ظاهر کوچک! ۶۷
- روش ساده ی تصفیه ی هوا! ۶۷
- آزمون؛ تشخیص بیماری های قلبی و تنفسی از روی ناخن ها! ۶۹
- دشمنانی به نام سیگار و دود سیگار ۷۰
- آیا ترک سیگار امکان پذیر است؟! ۷۱
- خطر زندگی در جاباهای بزرگ ۷۴
- مراقب هورمون های بدنتان باشید** ۷۶
- دیابت، بدن را به مربا تبدیل می کند! ۷۶
- مضرات نوشابه های گازدار ۷۸
- داروی دیابت ۷۹
- ما دیابتی هایی که دچار اضافه وزن هستیم، زیاد نمی خوریم! ۸۰
- مصرف کالری و کاهش ترشح سروتونین ۸۲
- یائسگی** ۸۴
- چگونه بهترین و بیشترین استفاده را از آن ببرید؟! ۸۴
- فاکتور انعقاد خون غیرطبیعی ۸۴
- محبت کردن، عمر را طولانی می کند! ۸۶
- توقف یا کاهش تمایلات جنسی! ۸۶
- هورمون درمانی ۸۷
- تمایلات جنسی ۸۸
- دلایل گر گرفتگی ۸۸
- قاتلان سلامتی! ۹۰
- آیا مصرف سویا، علایم یائسگی را درمان می کند؟! ۹۲
- تاثیر سویا در سرطان پستان! ۹۳
- آیا یائسگی زن ها را چاق می کند؟! ۹۴
- دل و روده!** ۹۵

- دستگاه گوارش خود را تقویت کنید! ۹۵
- امان از بویایی و چشایی ضعیف! ۹۵
- وظیفه‌ی اصلی حس چشایی و بویایی ۹۷
- لاغری با چای اولونگ! ۹۸
- در آرزوی خواب بهتر ۹۹**
- چگونه می‌توانید تا «لنگ ظهر» نخوابید و سر حال باشید؟ ۹۹
- خواب عمیق‌تر با سروصدای سفید ۱۰۰
- خواب و بیداری با ساعت شماطه‌دار؟! ۱۰۱
- خمیازه‌ی مفید ۱۰۲
- بی‌خوابی کشنده‌تر است یا گرسنگی؟! ۱۰۴
- قرص خواب چی‌گونگ؟! ۱۰۴
- محافظت از اعضا تناسلی ۱۰۷**
- آزمون؛ شب‌دراری! ۱۰۷
- به پسران نوجوان آموزش بدهید! ۱۰۷
- متعهد باشید تا سالم بمانید! ۱۰۸
- روابط جنسی و رابطه‌ی آن با سلامت، جوانی و طول عمر ۱۱۱
- تاثیر کلاسترول بر قوه‌ی جنسی ۱۱۲
- در مورد پستانداران نر بیشتر بدانیم ۱۱۴
- شکلات مفید ۱۱۵
- به کف پاهایتان توجه کنید ۱۱۶
- رابطه‌ی چاقی و میل جنسی ۱۱۷
- آیا انگور قرمز در درمان ناتوانی جنسی موثر است؟! ۱۲۰
- دنیا را ببینید! ۱۲۱**
- چگونه از چشم‌ها و دستگاه بینایی خود مراقبت کنید؟ ۱۲۱
- ارتباط نزدیک‌بینی با تکنولوژی! ۱۲۳
- آزمون بینایی ۱۲۴
- انفجار سلول‌های بینایی! ۱۲۶
- فقط پوست و استخوان نباشید ۱۲۷**
- تحلیل رفتن عضلات به دلیل کم تحرکی! ۱۲۷
- حجم عضلانی خود را افزایش دهید ۱۲۷
- رابطه‌ی کم تحرکی و پوکی استخوان ۱۲۸
- کاهش قد با پوکی استخوان ۱۲۹
- کلسیم و ویتامین D ۱۲۹
- داروی ضدپوکی استخوان ۱۳۰

- ۱۳۱ نوشیدنی ضدپوکی استخوان
- ۱۳۱ زمین خوردن گاهی مفید است!
- ۱۳۴ هالتر یا دمبل؟!
- ۱۳۴ مصرف قهوه و نوشابه‌های گازدار و پوکی استخوان
- ۱۳۶ لاغرها در امان هستند!
- ۱۳۷ **شنیدم! شنیدیم!**
- ۱۳۷ چگونه از دستگاه شنوایی خود محافظت کنید؟
- ۱۳۸ آزمون به‌وسیله‌ی ساعت مکانیکی
- ۱۳۹ سرو صدا، دشمن سلامتی است!
- ۱۴۰ بهداشت و سلامت بینی!
- ۱۴۲ **بیمه‌نامه**