

کتاب هشتم

تو!

چقدر از سیستم ایمنی بدنت می‌دانی؟

دکتر مایکل اف رویزن

دکتر محمد سی اوز

مترجم: سمیه نورعلی

نشر افراز

۱۳۸۵

Roizen, Michael F.

رویزن، مایکل اف

تو! چقدر از سیستم ایمنی بدنت می‌دانی؟ / مایکل اف. رویزن؛ محمد اوز؛ مترجم سمیه نورعلی. — تهران: افراز، ۱۳۸۵.
ص. — (تو! کتاب هشتم)

ISBN ۹۶۴-۷۶۴۰-۶۷-۶

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. ایمنی (پزشکی). ۳. ایمنی‌شناسی الف. اوز، محمد، ۱۹۶۰-، Oz, Mehmet. ب. نورعلی، سمیه، مترجم. ج. عنوان. د. فروست.

۶۱۳

RA ۷۷۷۹۶۲۹ ۱۳۸۵

ج. ۸

۸۵-۲۲۹

کتابخانه‌ی ملی ایران

♦ نشر افراز ♦ عضو جمع صنفی فرهنگی زنان ناشر ♦

♦ تهران، نارمک، خیابان گلستان، شهر کتاب فدک ♦

♦ تلفکس: ۷۷۸۴۲۰۰۲ و ۷۷۲۵۰۱۱۰ ♦

♦ E-mail: afraz@publicist.com ♦

♦ تو! چقدر از سیستم ایمنی بدنت 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

- ۵..... باورهای غلط درباره‌ی سیستم ایمنی
- ۱۲..... عملکرد سلول‌ها در هنگام بیماری و سلامت
- ۱۳..... حقیقت
- ۱۶..... سیستم ایمنی شما: آناتومی
- ۱۶..... مراکز واکنشی
- ۱۷..... غده‌ی تیموس
- ۱۸..... مغز استخوان
- ۱۸..... طحال
- ۱۹..... سیستم لنفاوی
- ۲۰..... تهدیدات
- ۲۰..... باکتری‌ها
- ۲۲..... ویروس
- ۲۵..... واقعیت
- ۲۶..... آیا مشکل استرپتوکوک است؟
- ۲۷..... عیوب
- ۳۱..... سلول‌های بنیادی از کجا ریشه می‌گیرند؟
- ۳۳..... سیستم ایمنی شما: چگونه جوان‌تر زندگی کنیم؟

- ۳۴ حقیقت
- ۳۴ اقدام اول: به مادر تان اعتماد کنید
- ۳۴ تامی، دستاتو بشور!!
- ۳۶ تامی، اونو نخور!!
- ۳۷ تامی، داروهایت را تا آخر بخور!
- ۳۹ اقدام دوم: از غذاهای پشتیبان استفاده کنید
- ۴۱ اقدام سوم: سه عامل مؤثر در بهبود سرماخوردگی
- ۴۳ حقیقت
- ۴۳ اقدام ۴: پشتیبانهایت را صدا کن
- ۴۴ اقدام ۵: استرس را کنترل کنید
- ۴۶ افسانه یا حقیقت
- ۴۶ حقیقت