

"آنچه دکترها به شما نمی گویند"

چگونه سالم پیر شوید

هارالد گایر

نویسنده: جوانا اوانس

برایان هوبارد

مترجم: شیرین یحیائی

جلد دوم

انتشارات روزگار

مشخصات نشر: تهران: روزآمد، ۱۳۹۴ -

مشخصات نشر: تهران: روزآمد، ۱۳۹۴ -

مشخصات ظاهری ج: مصور.

شایک : ج. ۹۷۸۱-۶۰۰-۶۴۵۹-۶۰۰-۸ : ج. ۹۷۸۲-۶۰۰-۶۴۵۹-۶۰۰-۴ : ۴-۹۷-۶۴۵۹-۶۰۰-۹۷۸۲-۶۰۰-۶۴۵۹-۶۰۰-۸

وضعیت فهرست نویسی:

یادداشت : عنوان اصلی: What doctors don't tell you ageing well.

یادداشت : ج. ۲ (چاپ اول: ۱۳۹۶) (فیفا).

موضوع : پزشکی — بہ زبان سادہ

موضوع : پزشکی پیشگیری

تشیخ یزشی — به زبان ساده

شناسه افزوده : یحیایی، شیرین، ۱۳۵۰ - مترجم

۱۳۹۴ ۸ چ/۸۱ RC: ه بندی کنگره

۶۱۰. رده بندی

شماره کتابشناس ملی: ۴۱۶۲۳۸۵

بسم الله الرحمن الرحيم

تلفن: ۵۵۹۶۶۹۱۸ ۲ همراه: ۰۹۱۲۱۳۶۲۸۶۰

Roozamadpub92@gmail.com

آنچه دکترها به شما نمی گویند

چگونه سالم ماند

(جلد دوم)

نویسنده: هارالد گایر - جوانا اوانس = برایان هارد

مترجم: شیرین یحیائی

ویراستار: دکتر داور متولی

حروفچینی و صفحہ آرائی: اتلیہ روز آمد

لیتوگرافی: رویداد

چاپخانه: آذرخش

نوبت و سال چاپ اول ۱۳۹۸ / ۲۰۰ نسخه

شایک: ۴-۹۷-۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۹

ناظر چاپ: ایرج کیا

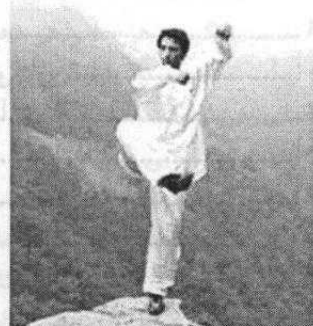
قیمت: ۳۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

تهران. خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه میرزا، بلاک ۷، واحد ۵

فهرست مطالب

۷	داداشت مترجم
۹	حفظ تناسب اندام
۱۱	آموزش حفظ تعادل برای داشتن زندگی فعال
۱۲	مسیرهای بازتاب
۱۳	تمرین رساندن انگشتان پا
۱۴	اسکوات در حالت نشسته
۱۶	خوابیدن به پشت بر روی توپ غلتان
۱۸	تمرین وضعیت نشسته
۲۱	پی نوشت
۲۲	پیش به سوی تعادل بهتر
۲۲	اما آیا واقعاً این نوع تمرین برای شما مناسب‌تر از تمرینات معمولی است؟
۲۷	پی نوشت
۲۹	لرزش سده‌مند
۳۱	تمرین لرزش مطمئن است؟
۳۳	پی نوشت
۳۴	پیش به سوی تناسب اندام
۳۸	پی نوشت
۴۱	مفاصل سالم
۴۸	پی نوشت
۴۹	اسیدهای چرب ستی لیت
۴۹	مطالعاتی که تاکنون بر روی اسیدهای چرب ستی لیت انجام شده است
۵۱	فراتر از آرتروز
۵۱	این موارد را مورد توجه قرار دهید
۵۴	پی نوشت
۵۵	ارتباط میان ذهن و بدن
۵۷	صدای ذهن صدای بدن
۵۹	ارتباط میان ذهن و بدن
۶۱	پی نوشت
۶۲	تغییر ذهن، تغییر سلامتی
۶۴	کاملاً مثبت نگری



۶۷.....	پی نوشت
۶۹.....	فقط تنهایی
۷۱.....	پایان اثر رستو
۷۲.....	تنها ماندن، بیمار شدن
۷۹.....	ارتباط میان ذهن و بدن
۸۲.....	افراد تنها چطور تنها هستند؟
۸۵.....	احساس تعلق داشتن
۸۸.....	پی نوشت
۹۰.....	مراقبه یک درمان مناسب
۹۳.....	نقش درمان در آینده
۹۵.....	پی نوشت
۹۶.....	چی کونگ
۹۷.....	فوایدی برای سلامتی
۹۸.....	چی کونگ داخلی
۹۹.....	چی کونگ خارجی
۱۰۱.....	چی کونگ برای همه
۱۰۲.....	پی نوشت
۱۰۳.....	تای چی: تعادل انرژی در شما
۱۰۵.....	بیماری‌های مزمن
۱۰۲.....	پی نوشت
۱۰۹.....	غذاهای اساسی
۱۱۱.....	مواد غذایی سودمند: خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی به خوبی دانه
۱۱۲.....	صبحانه
۱۱۵.....	ناهار
۱۱۶.....	شام
۱۲۸.....	پی نوشت
۱۳۱.....	گوجه فرنگی: همراه هر روز ما
۱۳۶.....	پی نوشت
۱۳۸.....	زوال عقل
۱۳۹.....	بیماری قلبی
۱۳۹.....	انواع دیابت
۱۴۰.....	توت میوه ای امید بخش
۱۴۲.....	پی نوشت
۱۴۳.....	بهترین برنامه‌ی غذایی برای استخوان‌های سالم تر

- ۱۴۵..... اسیدی شدن
- ۱۴۸..... پی نوشت
- ۱۴۹..... توصیه‌های ویژه برای سالم پیر شدن
- ۱۵۱..... مقابله با پیری مغز
- ۱۵۱..... ۱-کولین، برای بافت عصبی
- ۱۵۲..... ۲-امگا ۳ برای حل مساله
- ۱۵۲..... ۳-جویدن آدامس برای تمرکز
- ۱۵۳..... ۴-ورزش منظم برای تفکر سریع
- ۱۵۳..... ۵-کاهش فشار روانی
- ۱۵۳..... ۶-گیاهان برای تقویت حافظه
- ۱۵۳..... ۷-آنتی اکسیدان ها برای سلامتی مغز
- ۱۵۴..... ۸-حفظ چالاکي
- ۱۵۵..... پی نوشت
- ۱۵۷..... ۲۰ راه برای دوری بستن از پریشان
- ۱۵۷..... ۱-برنامه غذایی خود را متنوع بایست - شیمی بدن خود تطبیق دهید.
- ۱۵۸..... ۲-تعادل اسید - قلیایی خود را در سایه با نوع سوخت و ساز بدنتان بررسی کنید.
- ۱۵۸..... ۳-مصرف چربی‌های اشباع شده را محدود نکنید و از غذاهای کم چرب یا مواد غذایی
- ۱۵۹..... هیدروژنه اجتناب ورزید.
- ۱۵۹..... ۴-به کمک برنامه‌ی شاخص قند خون، وزن خود را ثابت نگهدارید و به کالری اهمیت
- ۱۶۰..... ندهید.
- ۱۶۱..... ۵-تصمیم بگیرید هر چه را در دهان می‌گذارید در بدن خود مواد شیمیایی باشد.
- ۱۶۱..... ۶-از آب تصفیه شده یا آب بسته بندی شده در شیشه بنوشید، یاد بگیرید با توجه به
- ۱۶۱..... تقاضای بدن خود، مقدار مناسبی آب بنوشید.
- ۱۶۴..... ۷-از درمان دارویی طولانی مدت برای هر نوع بیماری مزمن خود دوری کنید.
- ۱۶۵..... ۸-تلاش کنید محیط زیست و منزل از هر گونه مواد شیمیایی محفوظ بماند.
- ۱۶۷..... ۹-مراقب عدم تعادل میان اسیدهای چرب ضروری و امگا ۶ باشید.
- ۱۶۸..... ۱۰-مطمئن شوید که به میزان کافی ویتامین دریافت می‌کنید
- ۱۶۸..... ۱۱-بجای ۸ ساعت، ۷ ساعت خواب خوب در شب داشته باشید و بی خوابی مزمن را درمان
- ۱۶۹..... کنید.
- ۱۷۰..... ۱۲-صبحانه‌ی کاملی میل کنید که شامل حلیم جوی دو سر باشد.
- ۱۷۰..... ۱۳-از قرار گرفتن بچه‌ها در معرض داروها و مواد شیمیایی غیر ضروری پیشگیری کنید.
- ۱۷۲..... ۱۴-برای ورزش، پیاده‌روی کنید. به ویژه اگر خانم هستید به تمرینات میان تنه بپردازید و
- ۱۷۲..... از وزنه‌های آزاد بجای کار با دستگاه استفاده کنید.
- ۱۷۳..... ۱۵-مانع تب نشوید و اجازه دهید بدن به خودش کمک کند، مگر آنکه تب آنقدر شدید
- ۱۷۳..... باشد که باعث آسیب دائمی شود.

- ۱۶- مطمئن شوید که از طریق بینی تنفس می‌کنید..... ۱۷۳
- ۱۷- مغز خود را فعال نگهدارید، کنجکاو باقی بمانید و اهداف خود را حتی اگر کاملاً جسمی هستند حفظ کنید..... ۱۷۴
- ۱۸- طایفه‌ی خود را پیدا کن..... ۱۷۵
- ۱۹- با استفاده از یکی از روش‌های نوین روانشناسی انرژی، ذهن خود را از خاطرات هیجانی پاک کنید..... ۱۷۶
- ۲۰- تقویت توانایی همدردی و بخشش..... ۱۷۷
- پی نوشت..... ۱۷۸
- نمایه..... ۱۸۰

سه چیز در زندگی برای سلامتی مهم است. غذای خوب، دوست خوب و فعالیت بدنی مرتب و منظم.

همانطور که در جلد اول کتاب اشاره شد، کتاب حاضر برگزیده‌ای از جدیدترین تحقیقات مقالات علمی با تمرکز بر روی مسائل مربوط به حفظ تندرستی و موضوعات پزشکی است.

در جلد دوم کتاب، نوین‌ترین موضوعات و مفاهیم مربوط به فعالیت‌های سودمند ورزشی، اهمیت روابط اجتماعی، ارتباط میان ذهن و بدن و فواید مواد غذایی پرداخته است.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد با افزایش دانش و اطلاعات خود در زمینه‌های فوق و همچنین با تغییر در شیوه و سبک زندگی، رعایت رژیم غذایی و تحرک فیزیکی از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری کرده و سالم‌تر به سن سالمندی برسید و از سطح زندگی بالایی بهره‌مند شوید.

مطابق نتایج آخرین مطالعات، فعالیت‌های ورزشی منظم علاوه بر فواید جسمی، نقش بسزایی در فعالیت‌های مغزی و سلامت روان دارد.

فوایدی همچون به تأخیر انداختن زوال عقل، آلزایمر، کنترل اضطراب، افسردگی و غیره، در همین راستا، یکی از توانایی‌های اساسی مورخان، حفظ تعادل است که با افزایش سن اهمیتی حیاتی نیز پیدا می‌کند. به‌طوری که یکی از دلایل اصلی مرگ و میر افراد بالای ۶۵ سال، از دست دادن تعادل و زمین خوردن است.

همراه با افزایش سن، توانایی سیستم اسکلتی - عضلانی - قلبی و همچنین توانایی‌های ذهنی که در حفظ تعادل ما مؤثر هستند کاهش می‌یابد. حتی مشخص شده دوره‌های طولانی مدت بی تحرکی می‌تواند به مرگ سلول‌های غضروف‌ساز منجر شود.

کتاب حاضر به معرفی شیوه‌های ورزشی مربوط به حفظ و ثبات تعادل، نگهداشت مفاصل و استخوان‌های سالم می‌پردازد. اطلاع از چنین شیوه‌هایی موجب پیشگیری از آسیب‌های بعدی می‌شود.

از مطالب دیگر عنوان شده، تأکید بر حفظ روابط اجتماعی به منظور سلامت روانی است. درحقیقت جامعه و حس تعلق به آن محافظتی در برابر بیماری‌های جسمی و روحی است. داشتن روابط اجتماعی و رابطه با دوستان، خانواده، همسایگان

و اجتماع بزرگ‌تر اثر محافظتی در مقابل ابتلا به بیماری‌ها داشته و احتمال دوام عمر را تا ۵۰ درصد بهبود می‌بخشد.

بنابراین اگر قرار است سالم بمانیم و زندگی طولانی داشته باشیم، به برقراری ارتباط با دیگران نیاز داریم. مطالعه این کتاب شما را با فواید یوگا، تای چی و چی کونگ در بهبود سرطان، افسردگی و اضطراب و تأثیرات مثبت نوازش در ایجاد مثبت اندیشی و احساس همدلی آشنا می‌کند. همچنین با تأثیر مراقبه‌ی منظم در کاهش میزان کورتیزول و بهبود سلامتی آشنا می‌شوید.

در بخشی از کتاب مواد غذایی سودمندی که همچون دارو مؤثر هستند، معرفی می‌شود. در حقیقت غذاها افزون بر رفع گرسنگی، نیازهای جسمانی و حتی آرامش روانی را نیز تأمین می‌کنند. براساس مطالعات، ریشه‌ی بسیاری از مرگ و میرها و بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی، عروقی، سرطان‌ها، دیابت و ... نوع تغذیه‌ی فرد است.

کتاب حاضر سعی در معرفی غذاهای طبیعی و سودمندی دارد که در درمان سرطان، آلزایمر، دیابت، فشارخون و ... مؤثر هستند. مواد طبیعی همچون کلم بروکلی، شاهی آبی، گوجه فرنگی، آب سیب، بذر کتان، روغن زیتون و ... که با استفاده‌ی صحیح می‌توانند هم‌تون دارو عمل کنند و در سایر کتاب‌ها کمتر به خواص درمانی آنها اشاره شده است.

امیدوارم با رعایت بهداشت غذایی و استفاده‌ی مناسب از مواد طبیعی به یکی از بهترین و شاید اساسی‌ترین راه‌های دستیابی به سلامت جسم و روان برسیم. در بخش آخر کتاب به فعالیت‌هایی اشاره شده که با انجام آن‌ها عملکرد ذهنی، زنده و پویا باقی خواهد ماند.

امید آنکه با مطالعه‌ی کامل کتاب اگر در سنین جوانی هستید سالم‌تر بپوشیم و اگر در سنین سالمندی به سر می‌بریم، سلامتی خود را حفظ کنیم. همچون جلد قبل، از شما خواننده‌ی محترم بابت تمام اشتباهات و کاستی‌هایی که در فن ترجمه وجود دارد عذرخواهی می‌کنم و امیدوارم توصیه‌ها و پیشنهادات خود را از طریق ناشر با بنده در میان بگذارید.

شیرین یحیایی

دی ماه ۹۵