

چگونه جوان بمانیم؟

ترجمه و گردآوری:
احسانی خوانساری

تهران، ۱۳۸۸

سرشناسه : احسانی خوانساری، درویش علی، ۱۳۱۰، مترجم و گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور: چگونه جوان بمانیم؟ ترجمه و گردآوری احسانی خوانساری.
مشخصات نشر : تهران: تندیس، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری: ۲۵۴ ص.
شابک : 978-964-6711-87-7
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع : تغذیه
موضوع : گیاهان دارویی
رده بندی کنگره : ۱۳۸۸ چ ۸ ۳۵ / ۸۷۸۴
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۶-۳۴۵

گزیده‌ای از پژوهش‌های معتبر دانشگاهی آمریکا
 اثر: پروفسور کرک والتز و دیگر دانشمندان



چگونه جوان بمانیم؟

ترجمه و گردآوری: احسانی خوانساری

ناشر: تندیس

حروف نگار: ملیحه رحیمی

ویراستار: رضوان اسدی

مشاور: خاتم آریا اخگر (محقق و مدرس دانشگاه علوم پزشکی تهران)

طرح جلد: شهرزاد اخگر عراقی

چاپ اول: ۱۳۸۸

چاپ و صحافی: کبریا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱۱-۸۷-۷

آدرس پست الکترونیکی کتاب برای تماس یا مترجم: ehsani_khonsari@yahoo.com

نشانی مرکز پخش: انقلاب - ۱۲ فروردین - نظری غربی - پلاک ۱۹۹ - واحد ۱۰ - تلفن: ۶۶۴۸۳۳۰

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱۱
بخش اول	
راز آفرینش	۱۷
۱۲ قانون برای سالم زیستن و بیشتر زندگی کردن	۱۹
بخش دوم	
مبارزه با پیری	۳۳
پژوهشی دیگر درباره جلوگیری از پیری	۳۵
نقش انرژی مغز در پیری	۴۱
اعتیاد	۴۴
نظریه جمعیت احیای انسانی کنگره ۶۰	۴۸
بخش سوم	
محاسن و فواید ورزش یوگا	۵۱
راهنمایی برای ورزش در هوای آلوده	۵۷
تنفس تراپی	۵۸
رقص تراپی	۶۰
موزیک تراپی	۶۱
خنده تراپی	۶۳
لیخند	۶۵
آب درمانی	۶۶
بخش چهارم	
مبارزه با تشویش	۷۱
کنترل استرس و مراقبه روند پیری را کند می کند	۷۴
عصر جدید در مقابل استرس چه می کند	۷۵
محاسن مراقبه و رابطه آن با هورمون جوانی	۸۰
تأثیر داروی اکسیر جوانی روی بیماری ها	۸۲
بخش پنجم	
کربوهیدرات ها	۸۳
ویتامین های زندگی بخش	۸۷
اهمیت عناصر معدنی	۹۵

۸ چگونه جوان بمانیم؟

بخش ششم

- ۹۹..... شناسایی روغن‌ها
۱۰۴..... راهنمای علمی برای انتخاب گوشت‌ها
۱۰۶..... گوشت ماهی و چربی باور نکردنی آن
۱۰۷..... ماست عامل بالقوه طول عمر
۱۱۲..... نیروی شفادهنده سویا
۱۱۴..... میزان نمک در تغذیه روزانه
۱۱۶..... تخم مرغ و کلسترول

بخش هفتم

- ۱۱۹..... خطرهای ناشی از رژیم غذایی
۱۲۰..... الکل و خطرات ناشی از آن
۱۲۲..... چرا خاتمه‌ها نیازی به شکر ندارند
۱۲۴..... جای نوشابه باستانی

بخش هشتم

- ۱۲۷..... پیشگیری بهتر از درمان است
۱۲۷..... در خله سیگار نکشید (هشدار به والدین)
۱۲۹..... آرتروز و راه‌های پیشگیری
۱۳۰..... نسخه طبیعی برای آرتروز
۱۳۱..... درباره فشار خون چه می‌دانید؟
۱۳۴..... اثر اسپرین در جلوگیری از حمله قلبی
۱۳۵..... چگونه می‌توان بر بیماری قلب غلبه کرد؟
۱۳۶..... اهمیت پایین آوردن کلسترول
۱۳۸..... کم کردن وزن و روش محاسبه وزن طبیعی

بخش نهم

- ۱۴۱..... بیوگرافی نویسنده کتاب گیاهان دارویی
۱۴۲..... روش علمی خشک کردن و نگاهداری گیاهان
۱۴۴..... طرز تهیه فرآورده‌های گیاهی
۱۴۶..... ماسک‌های زیبایی
۱۴۷..... دستور کلی برای حفاظت از زیبایی پوست

بخش دهم

- ۱۵۵..... ارزش و اهمیت میوه‌ها و سبزی‌ها
۱۵۹..... خواص درمانی میوه‌ها، سبزی‌ها و گیاهان دارویی به ترتیب حروف الفبا

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۱۴	شلغم	۱۵۹	آلو و هلو
۲۱۵	شنبلله	۱۶۰	دانه‌های انگور
۲۱۵	شیر	۱۶۰	اناناس
۲۱۶	شنگ	۱۶۱	اواکادو
۲۱۷	شیت	۱۶۱	آکرا
۲۱۸	عل طبعی	۱۶۲	آرتیشوک یا کنگر فرنگی
۲۲۱	فلفل	۱۶۳	آویشن
۲۲۲	قارچ	۱۶۴	اسطوخودوس
۲۲۳	کاسنی	۱۶۵	افستختین
۲۲۴	کاهو	۱۶۶	اکلیل کوهی
۲۲۵	کدو	۱۶۶	انبه
۲۲۶	کرچک	۱۶۷	اوکالیپتوس
۲۲۶	کرفس	۱۶۸	انار
۲۲۷	کلم پیچ	۱۶۹	انجیر
۲۲۸	گل کلم	۱۷۰	انگور
۲۲۹	گللابی	۱۷۱	بابونه
۲۲۹	موجه فرنگی	۱۷۲	بارهنگ
۲۳۱	قاصدک (گل)	۱۷۳	به لیمو یا ورون
۲۳۲	گیلاس	۱۷۴	بنفشه
۲۳۳	گل گاوزبان	۱۷۵	بومادران
۲۳۳	گز انگبین	۱۷۶	پاپایا
۲۳۵	گزنه سفید	۱۷۶	پرسیاوش
۲۳۶	گردو	۱۷۷	پودنه
۲۳۷	گشنیز	۱۷۸	پنیرک
۲۳۸	گل لاله عباسی	۱۷۹	پر تقال
۲۳۸	گل گندم	۱۸۰	پیاز
۲۳۹	لوبیا	۱۸۲	پیازچه
۲۴۰	مارچوبه	۱۸۲	ناج ریزی
۲۴۱	مخمر آبجو	۱۸۳	تربیچه
۲۴۱	مرزنجوش	۱۸۴	ترشک
۲۴۲	مرزه	۱۸۵	ترنجبین
۲۴۲	مرغ	۱۸۵	تمبر هندی

۱۰ چگونه جوان بمانیم؟

۲۴۳	 مریم گلی	۱۸۶	 ثعلب
۲۴۵	 نسترن	۱۸۷	 جمفری
۲۴۵	 نعنای	۱۸۸	 جوز هندی
۲۴۶	 همیشه بهار (گل)	۱۸۸	 جودانه
۲۴۷	 هل	۱۸۹	 حنا
۲۴۷	 هوید	۱۹۰	 خاکشیر
۲۴۹	 هندوانه و طالبی	۱۹۰	 ختمی (گل)
۲۵۰	 موز	۱۹۱	 خرما
۲۵۱	 میخک	۱۹۲	 خیار
		۱۹۲	 دارچین
		۱۹۳	 ذغال اخته
		۱۹۴	 ذرت
		۱۹۶	 رازیانه
		۱۹۷	 رز (گل)
		۱۹۷	 ریحان
		۱۹۸	 ریواس
		۱۹۹	 زردآلو
		۱۹۹	 زردچوبه
		۲۰۰	 زنجبیل
		۲۰۱	 زیره سیاه
		۲۰۲	 زرشک
		۲۰۲	 زعفران
		۲۰۳	 ریشه زنبق
		۲۰۴	 سیوس نان
		۲۰۴	 جوانه گندم
		۲۰۶	 سماق
		۲۰۶	 سنبل الطیب
		۲۰۷	 سیب
		۲۰۹	 سیب زمینی
		۲۱۰	 سیر
		۲۱۲	 موسیر
		۲۱۳	 شاهانه
		۲۱۳	 شاهتره

با آرزوی زیستی شاد، جوان بمانید و نوآوری‌ها را پذیرا باشید.

طی سال‌های ۱۹۹۷ و ۱۹۹۸ در امریکا مبادرت به ترجمه کتاب راز طول عمر: مجموعه‌ای از تغذیه طبیعی، ورزش، آب درمانی، مدیتیشن و... نمودم که بسیار مورد استقبال هموطنان داخل و خارج از کشور قرار گرفت. اینک در آغاز سال ۲۰۰۵ پس از گذشت هفت سال و اندی، با توجه به تجربه‌هایی که از این کتاب اندوخته‌ام و مطالعات فراوانی که از کتابهای علمی، مجلات پژوهشی و جدیدترین دستاوردهای جهان پزشکی در قرن بیست و یکم دارم، بهترین مفیدترین آنها را گزیده‌ام و اکنون با دید تازه‌تری به مسئله جلوگیری از پیر شدن می‌نگرم، تا جایی که به خود جرأت داده‌ام کتاب جدیدم را "چگونه جوان بمانیم؟" معرفی کنم و آنچه را مدعی هستم به خودم نیز ثابت شده و کاملاً واقعیت دارد.

اگر از من پرسیده شود چگونه به این امر دست یافته‌ام می‌گویم: احساسی که در وجودم شعله‌ور می‌باشد، مبین این امر است و اینک که حدود هفتاد و هفت بهار از عمرم در گذر است، بحمدالله در کمال سلامت هستم و بیماری‌هایی که در سال‌های گذشته نظیر: آرتروز، حساسیت، تنگی نفس، خستگی و دردهای عضلانی در وجودم رخنه کرده بود، با توجه به چهار اصل کتاب راز طول عمر، درمان کرده‌ام و هم اکنون در کمال سلامت و شادایی به

سر می‌برم. دوستانی که با من معاشرند، تصدیق می‌کنند که آنچه مدعی آن هستم کاملاً واقعیت دارد حتی به خود جرات می‌دهم و می‌گویم: با سپاس از داده‌های خداوند، در فرا راه متوقف کردن پیری و شادابی گام بر می‌دارم.

آنچه وجود مرا شعله ورنموده، عشقی است که به انسانها، به ویژه هموطنان عزیز دارم، در دوران جوانی وظیفه‌ام ایجاب می‌کرد در خدمت بیماران نیازمند باشم و در زمان بازنشستگی نیز از پای ننشستم و آنچه در توان داشتم عملاً دریغ ننموده و بیش از دوازده کتاب پزشکی درباره انواع بیماری‌ها (که فهرست آن در آخر کتاب آمده) به زبان ساده ترجمه و در اختیار علاقه‌مندان قرار داده‌ام، اکنون نیز امید آن دارم که با این نوشتار که دربردارنده سفارش‌های تازه پزشکی در قرن بیست و یکم است خدمتی ارایه نموده تا شما را در فرا راه جوانی و شادابی رهنمون باشم.

اهمیت موضوع از این قرار است: اگر از شما که دوران جوانی را به سر برده‌اید و اکنون در میانسالی یا کهنسالی به سر می‌برید، پرسیده شود چه چیزی را در دنیا بیش از هر چیز دیگر دوست دارید؟ بدون شک می‌گویید: سلامتی و بی‌تردید جوانی / ناگفته نماند که همه ما افسوس می‌خوریم چرا قدر روزهای جوانی را ندانسته و نتوانسته‌ایم آنگونه که باید و شاید از آن سالهای طلایی بهره‌مند شویم و یا حداقل آن را دستخوش بد سرشتیها و بد آموزیها قرار نداده، تا اندوخته‌ای از نشاط و نیروی جوانی برای دوران میانسالی و به ویژه کهنسالی داشته باشیم.

ولی تأسف نخورید، به شما قول می‌دهم اگر خواهان سلامتی و جوانی هستید، دانشمندان این عصر ثابت کرده‌اند که می‌توانید به آرزوی خود جامه عمل بپوشانید و با برداشتن اولین گام در مسیر خوشبختی و رستگاری قرار گیرید و به هدف و آرزوی خود برسید. تجربه نشان داده است برای رسیدن به مقصود، حتماً نیاز به داشتن ایمانی راسخ و اراده و پشتکار دارید و قطعاً برای در آغوش کشیدن سلامتی و شادابی باید ایثار نمود و هر روز به آن اندیشید و از

حرکت بازنیستاد، زیرا لازمه بدست آوردن جوانی و یا آنچه از دست رفته تلاش و کوشش است و بدون شک خواستن توانستن است و با توجه به آنچه دانشمندان اندیشیده و تجربه کرده‌اند متوقف کردن پیری و دستیابی به جوانی امکان‌پذیر است.

در این کتاب مانند کتاب راز طول عمر، اصول چند گانه‌ای در نظر گرفته شده، با این تفاوت که جهان پزشکی با دید تازه‌ای به مسئله جلوگیری از پیر شدن می‌نگرد و راه‌های جدیدی برای هر یک از اصول ارائه شده پیشنهاد می‌کند که باید آنها را آموخت و به کار بست. ارزش این اصول از این رو حائز اهمیت می‌باشد که هر یک لازم و ملزوم یکدیگر است، دقیقاً مانند یک سکوی پرتاب که اگر به یک پایه و یا اصل آن توجه نشود، کل بنا فرو می‌ریزد و تمامی کوششها به هدر می‌رود و موشک سلامتی و جوانی شما از مسیر خود منحرف خواهد شد، از همین روی نخست، به اهمیت هر یک از این اصول می‌پردازم تا ضرورت آن برای رسیدن به مقصود مسلم شود.

در این کتاب، تغذیه طبیعی ارائه شده، دارای دوازده قانون مدون پزشکی بسیار آسان است که درباره آن به تفصیل خواهیم نوشت، سپس درباره استرس، ورزش و آب درمانی نکات تازه‌ای فرا می‌گیرید و آنگاه دنیای جدیدی از نوآوری‌های پزشکی و پژوهش‌های علمی درباره گیاه درمانی، ماسک‌های زیبایی، انرژی‌تراپی، خواص میوه‌ها، سبزی‌ها و مقالات پزشکی دیگر که هر یک از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تقدیم شما می‌گردد.

نظر به اینکه سرزمین کشاورزی ما از یک طرف، از عناصر معدنی و کودهای حیوانی تهی شده، محصولاتی را که به دست می‌آوریم مانند فراآورده‌های زمان پدربزرگمان غنی از ویتامین‌ها و عناصر معدنی نیست و آنچه از بازار تهیه می‌کنیم، یا غذاهای آماده است که پر از چربی و مواد شیمیایی است و با خودمان ندانسته، بیش از حد آن را می‌پزیم، سرخ می‌کنیم و در نهایت غذایی که تهیه می‌شود جوابگوی نیاز بدن ما نیست. از طرف دیگر مسئله‌ای که بشر

قرن بیست و یکم با آن مواجه است، وجود آلاینده‌های محیط زیست است که در قدیم وجود نداشت و چون قادر نیستیم این‌گونه آلاینده‌ها را از محیط زیست خود دور کنیم، باید شناخت کافی از آنتی‌اکسیدانت‌ها و ویتامین‌های زندگی‌بخش موجود در مرکبات و غذاها داشته باشیم تا بتوانیم با آن مقابله کنیم.

نظر به این‌که یکی از اصول مهم دیگر این کتاب ورزش و خواص درمانی آن می‌باشد، شایسته است درباره آن سخن کوتاهی داشته باشیم. با توجه به این‌که سیستم دستگاه لنف‌افزای بدن ما که مسئول دفع سموم، سلول‌های مرده و مواد زائد است برخلاف جریان خون فاقد تلمبه بوده و تنها با حرکات بدنی یا ورزش و تنفس فعال می‌شود و اهمیت آن از این جنبه مورد توجه قرار می‌گیرد که هر قدر بیشتر ورزش کنیم، جریان لنف فعال‌تر و به همان نسبت دفع مواد زائد بهتر و سریع‌تر انجام می‌گیرد، این فقط اشاره کوتاهی بود که نقل شد، تا در بخش ویژه خود به تمام فواید آن اشاره کنیم.

متأسفانه در کشور ما هیچ‌گونه تحقیقاتی روی تغذیه عمومی، استرس، آلاینده‌های محیط زیست، آب درمانی و خاصه ورزش انجام نشده، زیرا مراکز دانشگاهی فاقد امکانات لازم هستند و مطالبی که در این زمینه منتشر کرده‌اند، با توجه به پیشرفت علم، تغییرات جوی و مسایلی که بشر امروزی با آن دست به‌گریبان است برای قرن حاضر کارایی چندانی ندارد.

من ناچارم در این نوشتار، اشاره کوتاهی نیز به استرس یا معضل بزرگ دنیای کنونی داشته باشم، زیرا هرچه زیرک و دانا باشیم و برای تغذیه، بهترین‌ها را برای خود فراهم نماییم، به مجردی که با استرس مواجه می‌شویم، تمامی زحمات ما به هدر می‌رود و غذایی که نوش جان کرده‌ایم، همراه با غم و نگرانی، تبدیل به سمومی خواهد شد که سلامتی ما را به خطر می‌اندازد. صبحگاهان که سر از بستر بر می‌داریم تا شامگاهان از یک سو با مسایلی نظیر: بیکاری، نگرانی، برخوردهای خانوادگی، طلاق، ترافیک و نظایر آن مواجه

می‌شویم و چنانچه نتوانیم از خود دفاع کنیم، استرس بر هر عضوی از بدن ما تأثیر نموده و ما را مبتلا به بیماری‌های گوناگون می‌کند. از سوی دیگر احساسات هیجان‌آمیز نظیر: خشم، حسادت، نفرت و دیگر موارد منفی، موجب بیماری‌های روانی می‌گردد و برای چنین رزمی، ابتدا باید خودشناسی کنیم و بدون شک وقتی خود را شناختیم، خدا را نیز خواهیم شناخت و برای رهایی از تمام بدی‌ها و استرس‌ها به او متوسل می‌شویم، قلب و مغز خود را به سوی او می‌گشاییم، از او یاری می‌خواهیم و عشق و بخشش او را می‌پذیریم تا پاک و منزه شویم. انتخاب روش مدیریتش برای تفکر و اندیشه، تدبیری عقلانی است که از طریق آن روزانه به مدت ۱۵ دقیقه با خدای یگانه به راز و نیاز می‌نشینیم، به خود آموزش می‌دهیم تا به خود آییم و بدین تدبیر تمام بدی‌ها و نگرانی‌ها را از خود بزدا کنیم و خود را پاک و منزه سازیم و در نهایت همان‌گونه که پاک و بی‌گناه به دنیا آمده‌ایم، بازگشت ما به سوی او عشق آفرین و بی‌پروا خواهد بود و در این دنیا نیز با یاری او هیچ استرس و نگرانی نخواهد توانست جسم و روان ما را آزوده سازد.

در واقع خرد جوان زیستن صرفاً به تغذیه، ورزش، مراقبه و آب درمانی خلاصه نمی‌شود، بلکه این اصول از شرایط برپایی سلامت جسم است و برای پیوستن آن به روانی شاد و پر از امید، نیز باید گام‌های موثری برداشت تا براساس آن بتوان با اعتماد به نفس کامل به مقصود رسید. برای این مهم بخشی از این کتاب به مراقبه و تزکیه نفس، موزیک‌تراپی، تنفس‌تراپی، خنده‌تراپی و رقص‌تراپی اختصاص یافته که قویاً در جهت خودسازی و شاد زیستن نگاشته شده است.

نظر به این‌که در عصر حاضر دانش پزشکی اذعان دارد که تمام داروهای شیمیایی با توجه به عوارض جانبی آن برای سلامتی انسان مضر است، متقابلاً دانشمندان گیاه درمانی در سطح گسترده‌ای مبادرت به تولید داروهای شفا بخش از گیاهان دارویی برای هرگونه بیماری نموده که به نوبه خود انقلابی

۱۶ چگونه جوان بهمانیم؟

است در صنعت داروسازی تا هر انسانی بتواند از تندرستی جسمی و روانی برخوردار باشد.

اینجانب نیز افتخار دارد که بخش اعظم کتاب خود را اختصاص به ویژگی‌های درمانی صد میوه و گیاه دارویی داده، و اکسیر جوانی نیز چکیده این فرآورده‌ها است که طبیعت از دریای بیکران نعمات خداوند به رایگان در اختیار بشر قرار داده است.

اینک امید آن دارم که هموطنان عزیز با مطالعه این کتاب "چگونه جوان بهمانیم؟" را برای برپایی جسمی سالم و روحی پر نشاط و شکوهمند بیاموزند، تا بتوانند مانند نیاکان خود به دور از هرگونه اعتیاد و بدآموزی با عزمی راسخ، خود و ایران عزیز را در فرا راه سعادت و خوشبختی قرار دهند. با آرزوی زیستی شاد و مہر افزون.