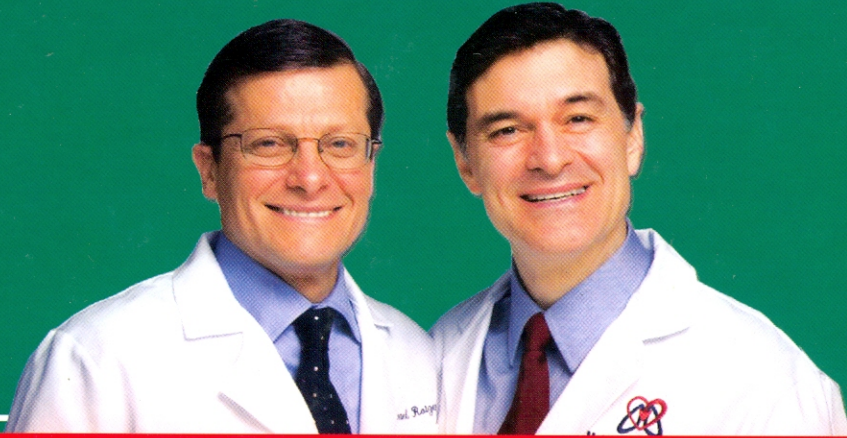


أكثر الكتب مبيعاً لسنوات عديدة

YOU
STAYING
YOUNG

شبابك مدى الحياة



الدليل الأساسي إلى العناية بجسمك

للطبيبين المعتمدين لدى برنامج أوبرا الشهير
الدكتور مهمت أوز والدكتور مايكل رويزن

المحتويات

الجزء الأول : لماذا تشيخ وكيف تظلّ شاباً

3

مقدمة

مسبّب رئيسي للشيخوخة

18

الجينات السيئة والجزئيات البعادية القصيرة

كيف تؤثر العوامل الوراثية الجينية في الشيخوخة -

وكيف تتحكّم بجيناتك

25

الفصل الأول : طور ذاكرة قادرة على التذكّر

مسبّب رئيسي للشيخوخة

48

الأكسدة والحبيبات الخيطية غير الفعالة

أبقى معامل الطاقة في جسمك تعمل بكفاءة

55

الفصل الثاني : خفّف العبء عن قلبك

مسبب رئيسي للشيخوخة

69

تباطؤ الخلايا الجذعية

ما يمكنك أن تتعلم - وتستخدم -

من الخلايا الجذعية لإبقاء جسمك قوياً

74

الفصل الثالث: القضاء على الإجهاد

مسبب رئيسي للشيخوخة

89

الدفاعات الالتهابية

لم قد تكون الجراثيم والفيروسات أقوى أعدائك

96

الفصل الرابع: نشط عصبك الجوال ونظامك المناعي

مسبب رئيسي للشيخوخة

112

السهر

لا تسبح للأقدار بالتسرب إلى جسمك

116

الفصل الخامس: اشطب السرطان من قاموسك

126

الفصل السادس: تنفس بسهولة

مسبب رئيسي للشيخوخة

136

تراكم الغلوكوز (السكر) في الجسم

كيف يمكن للسكر الزائد أن يجعلك تشيخ

143

الفصل السابع: لا تدع مرض السكر يفسد حياتك

مسبب رئيسي للشيخوخة

151

استهلاك السعرات الحرارية وبطء إنتاج السيرتوين

افهم أقوى العوامل المضادة للشيخوخة

159

الفصل الثامن: قوّ جهازك الهضمي

مسبب رئيسي للشيخوخة

175

اختلال توازن الناقلات العصبية

كيف يمكن أن تشيخ بفعل نظام الرسائل الكيميائية في دماغك

180

الفصل التاسع: ارتق إلى الذروة بفضل النوم

مسبب رئيسي للشيخوخة

197

الهرمونات الهوجاء

لا بأس بالتقلبات الطبيعية لمستويات الهرمونية

201

الفصل العاشر: استفدي قدر الإمكان من سنّ اليأس

218

الفصل الحادي عشر: إحم أعضاءك الحميمية

مسبب رئيسي للشيخوخة

228

غياب أكسيد النتريك

كيف يمكن لمستويات هذا الغاز في جسمك أن تؤثر في صحتك

234

الفصل الثاني عشر: عش حياة جنسية مثيرة

مسبب رئيسي للشيخوخة

252

الأشعة فوق البنفسجية

كيف يمكن للشمس أن تغذي جسمك أو أن تدمره

257

الفصل الثالث عشر: شاهد العالم من حولك

مسبب رئيسي للشيخوخة

268

ظهور اللااستعمال

نشط الهضمة للحفاظ على حسن أداء الجسم وظائفه

273

الفصل الرابع عشر: عزز متانة عظامك

مسبب رئيسي للشيخوخة

288

التلف بالاستعمال

كيف يتعامل جسمك مع عملية الأكل

292 الفصل الخامس عشر: اسبحوا وعُوا

مسبب رئيسي للشيخوخة

300 الأخطاء العَرَضِيَّة

لماذا لا يستطيع جسمك تحمّل الأمور غير المألوفة التي تحدث في الحياة

الجزء الثاني: أنت وخطّة تهديد صلاحية جسمك

الفصل السادس عشر: خطّة الأيام الأربعة عشر

313 لتهديد صلاحية جسمك

الفصل السابع عشر: أنت ومجموعة أدواتك

334 (صندوق العدة)

366 الفصل الثامن عشر: أنت وزيادة قوّتك