

۲۰۷۰۸۸



+۱۰۰

روش‌های ساده و کاربردی برای برخورداری از

سلامت کامل و عمر طولانی

نویسنده: دکتر یعقوب آمن‌زاده

سرشناسه	آمن زاده، یعقوب، ۱۳۳۴-
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰+: روش های ساده و کاربردی برای برخورداری از سلامت کامل و عمر طولانی / نویسنده یعقوب آمن زاده، ویراستار ادبی محبوبه خاتم ساز.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات علوم ایران، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص.: جدول.
رک	۲۵۰۰۰ ریال: ۳-۹۹-۲۷۵۰-۹۶۴-۹۷۸
ویدئو	فیبا
زبان	روش های ساده و کاربردی برای برخورداری از سلامت کامل و عمر طولانی.
عنوان مترجم	به علاوه صد روش های ساده و کاربردی برای برخورداری از سلامت کامل و عمر طولانی.
موضوع	سلامت پروری
موضوع	Health promotion :
موضوع	متمی -- تاثیر تغذیه
موضوع	Health -- Nutritional aspects :
موضوع	تغذیه :
موضوع	nutritional aspects :
موضوع	انسان -- چرخه زندگی
موضوع	Life cycle, human :
موضوع	طول عمر
موضوع	Longevity :
موضوع	پهناشت -- برآورد
موضوع	Health planning :
رده بندی کنگره	RA ۴۲۷/۸ :
رده بندی دیویی	۶۱۳ :
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۰۲۱۳۴ :



انسانیات - علم ایران

انتشارات علوم ایران

تهران - تلفن: ۰۹۱۲۵۳۶۷۶۲۱

صندوق پستی: تهران ۳۵۳-۱۳۱۴۵

نویسنده: دکتر یعقوب آمن زاده	نام کتاب: ۱۰۰+
ویراستار ادبی: محبوبه خاتم ساز	ناشر: علوم ایران
شابک: ۳-۹۹-۲۷۵۰-۹۶۴-۹۷۸	نوبت و سال چاپ: اول- ۱۳۹۹
صفحه آرا: بهاره صادقی	تیراژ: ۵۰ نسخه
طراح جلد: امیرعلی میرزاقلی	قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

هرگونه کپی برداری و یا تکثیر و یا انتشار و یا شبیه سازی هر قسمتی از این کتاب به هر شکلی و در هر مکانی بدون اجازه ناشر، با توجه به قانون حمایت از مؤلفین و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸، پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۲۱ • مقدمه

۲۷ بخش اول - ساختار حجت انسان

۲۹ • فصل اول: ساختار ماهیت وجودی انسان

۳۰ انسان، خلقتی برای ابدیت

۳۱ مسئولیت انسان در حفظ و ارتقای سلامت

۳۳ • فصل دوم: تعالی معنوی در طول حیات مادی

۳۴ دوران حیات ما

۳۵ تکامل مادی در دوره‌ی جنینی

۳۵ هدف از حیات انسان در دنیا

۳۵ قرار برزخی

۳۶ حیات آخری یا حیات ابدی

- ۳۷ • فصل سوم: قدرت کمال‌گرا و راهبردی عقلانیت
- ۳۸ اهمیت و جایگاه عقل و خردورزی
- ۳۸ سلامت عملکرد عقل
- ۳۹ نقش عقل در حفظ سلامت
- ۳۹ ملزومات بهره‌مندی از نعمت تعقل
- ۴۰ عقلانیت در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت
- ۴۳ • فصل چهارم: ساختار بیوشیمیایی منحصر بفرد و بی‌همتای
- ۴۴ منشاء تفاوت‌های فردی
- ۴۵ تأثیر ذراتی که در تفاوت‌های بیوشیمیایی

بخش دوم - ویژگی‌های مادی و معنایی انسان

- ۵۱ • فصل پنجم: تغذیه سالم
- ۵۲ اصول پنجگانه تغذیه سالم
- ۵۲ اصل اول- قبل از خوردن غذا ترسنگ طبخ را تجربه کنید
- ۵۳ اصل دوم- از غذای سالم تغذیه کنید
- ۵۸ اصل سوم- لقمه‌های غذا را خوب بجوید
- ۶۰ اصل چهارم- قبل از سیر شدن به خوردن خاتمه دهید
- ۶۰ اصل پنجم- دفع (Defecation) به هنگام داشته باشید
- ۶۳ • فصل ششم: چگونگی تأثیر عوامل محیطی بر ژنوم ما
- ۶۴ تعریف و آثار اپی‌ژنتیک در بدن انسان
- ۶۴ اپی‌ژنوم محل اصلی تعاملات ژن - محیط
- ۶۵ اپی‌ژنتیک و شیوه زندگی

- ۶۵ پویایی اپی ژنتیک
- ۶۶ اپی ژنتیک، پیشگیری و کنترل بیماری‌ها
- ۶۹ اثرات اپی ژنتیکی پلی فنل‌ها

۸۲ بخش سوم - کیفیت حیات

- ۸۵ فصل هفتم: تعادل انرژی
- ۸۶ میتوکندری اساس حیات و سلامت
- ۸۷ اهمیت تعادل انرژی
- ۸۸ سوایس ژاک رامزی میتوکندری
- ۸۹ عوامل مخرب میتوکندری
- ۹۱ تدابیر لازم جهت بهبود عملکرد میتوکندری
- ۹۷ فصل هشتم: میکروبیوتا
- ۹۸ میکروبیوتا ارگان فراموش شده
- ۹۸ تاثیر رژیم غذایی بر فلور میکروبی روده
- ۹۹ باکتری‌های ساکارولیتیک و پروتئولیتیک
- ۱۰۰ تعریف میکروبیوتای سالم
- ۱۰۰ آثار مفید یک میکروبیوم سالم
- ۱۰۱ ارتقای سطح ذخیره ژنتیکی میکروبیوم
- ۱۰۱ تعدیل فلور میکروبی روده
- ۱۰۱ منشاء تشکیل فلور میکروبی روده
- ۱۰۲ عوامل تأثیرگذار در جمعیت فلور میکروبی روده
- ۱۰۷ حالت دیس بیوزیس

بخش چهارم - فرآیند دفاعی

۱۱۱

• فصل نهم: التهاب

۱۱۳

تعریف التهاب

۱۱۴

عواملی که در مزمن شدن التهاب نقش دارند

۱۱۵

عوامل مستعدکننده بیماری‌های التهابی مزمن

۱۱۶

علائم التهاب مزمن

۱۱۷

بیماری‌های مزمن با منشأ التهاب

۱۱۷

عوامل احادکننده التهاب

۱۱۸

پیری، و کنترل فرآیند التهاب مزمن

۱۱۹

• فصل دهم: استرس

۱۲۹

تعریف استرس

۱۳۰

مزمن شدن استرس

۱۳۰

چرا به عوامل استرس‌زا واکنش اختصاصی نشان داده می‌شود

۱۳۱

راهبردهای مدیریت و پیشگیری از استرس مزمن

۱۳۲

کنترل و درمان استرس مزمن

۱۳۳

استرس و بیماری‌ها

۱۳۳

نقش آداپتوژن‌ها در کنترل استرس

۱۳۴

بخش پنجم - فرآیند فرسایش

۱۴۱

• فصل یازدهم: پیری

۱۴۳

واژگونی ساختار خلقت انسان

۱۴۴

ظرفیت‌های حیات در سالمندی

۱۴۴

کاهش سرعت پیر شدن

۱۴۶

- ۱۴۷ تدابیر سلامت در سالمندی
- ۱۴۹ • فصل دوازدهم: طول عمر
- ۱۵۰ شاخص طول عمر
- ۱۵۱ ترویج زندگی سالم برای عمر طولانی
- ۱۵۲ عواملی که منجر به کاهش طول تلومر می شوند
- ۱۵۵ عواملی که منجر به افزایش طول تلومر می شوند

بخش ششم - مکانیسم های حفاظتی

- ۱۶۳ • فصل سیزدهم: رفیق معنی
- ۱۶۴ تأمین نیازها: معنویت برای زندگی سالم
- ۱۶۴ مبانی تأثیر توان معنی
- ۱۶۷ • فصل چهاردهم: فرایند دفع سموم متابولیک
- ۱۶۸ فرآیند متابولیسم
- ۱۶۸ سامانه پاک سازی و دفع سموم
- ۱۶۹ فرآیند دفع سموم در مراکز هفتگانه
- ۱۷۹ • فصل پانزدهم: انسان و سامانه هوشمند
- ۱۸۰ فرآیند همئوستاز
- ۱۸۰ همئوستاز و ارتقای سلامت
- ۱۸۱ عوامل شکست همئوستاز
- ۱۸۴ تدابیر حفاظت از سامانه همئوستاز
- ۱۸۵ خطرات مکمل های سنتتیک
- ۱۸۷ • فصل شانزدهم: بازتولید مکرر بافت ها

- ۱۸۸ بازتولید مکرر بافت‌های بدن
۱۸۹ حراست از سلول‌های بنیادی
۱۹۱ امکان وقوع شفای طبیعی

• فصل هفدهم: چرخه خواب و بیداری

- ۱۹۴ اهمیت حیاتی چرخه خواب و بیداری
۱۹۴ خواب و تثبیت یکپارچگی شبکه سنا
۱۹۵ • سل زباله‌های سلولی مغز
۱۹۷ عبارین در بود خواب
۱۹۸ خواب سامانه نورمونی

• فصل هجدهم: تعالیه بدنی

- ۲۰۴ حرکت جوهر ساز
۲۰۶ اهمیت فعالیت بدنی - ریسک
۲۰۷ نگاهی به آثار مهم سلامت فعالیت بدنی
۲۰۷ بهبود عملکرد سامانه ایمنی
۲۰۹ ارتقای سطح و تعادل انرژی
۲۰۹ چرخه حیات میتوکندری
۲۰۹ بهبود عملکرد مغز
۲۱۰ بهبود فعالیت گوارش و کنترل التهاب
۲۱۱ ایمن‌ترین راه برای کاهش وزن
۲۱۲ تمدد اعصاب و افزایش طول عمر

• فصل نوزدهم: محدودیت دریافت کالری

- ۲۱۴ اهمیت تجربه گرسنگی

- ۲۱۴ آثار فیزیولوژیک گرسنگی
- ۲۱۴ آثار فیزیولوژیک گرسنگی
- ۲۱۵ حفظ تعادل متابولیک
- ۲۱۵ اتوفازی یا خودخوری
- ۲۱۶ میتوفاژی
- ۲۱۷ فعال شدن مسیر برداشت گلوکز غیر وابسته به انسولین
- ۲۱۷ فعال ت میتوکندری ها
- ۲۱۷ فعال شدن مسیر کتوژنیک
- ۲۱۸ حفاظت و رشد لملول های مغزی
- ۲۲۰ فعال شدن پروتئین سومراز و افزایش طول عمر
- ۲۲۰ چگونگی بهره گیری از محدودیت کالری

۲۲۳

کلام آخر

این کتاب بر آن تمام است، که علاقه دارند تولد صدسالگی خود را در کمال سلامت جشن بگیرند نوشت شده است.

برای بیش از یکصد سال در کمال سلامت زیستن کافی است با برخورداری از یک زندگی سالم مبتنی بر تأمین نیازی صوری فردی سطح سلامت را ارتقاء بخشید تا تغییرات نامطلوب محیطی و جری به زیاده‌اری نشود.

متأسفانه در شرایط کنونی به دلایل زیادی از جمله تغذیه نامناسب، هوای ناسالم، تحرک کم، خواب بد، کم‌رنگ شدن معمولیت، بیاض سموم در بدن، تحقق زندگی سالم به سادگی امکان پذیر نمی باشد.

خبر خوب اینکه، کتاب حاضر با معرفی سامانه‌های بیه‌ازک مرتبط با سلامت و بیماری و عملکرد آن‌ها، کاستی‌های ناشی از شرایط زیست کنونی را از طریق ارتقای سطح آگاهی، بهره‌گیری از روش‌های طبیعی و استفاده از حملات فیتوکمیکال، به حداقل رسانده، سلامت زیستن و عمر طولانی تا سنین ۱۰۰+ را در شرایط سنی، فرهنگی و جغرافیایی کاملاً امکان پذیر کرده است.

در این کتاب ضمن بیان ابعاد مختلف ساختار خلقت انسان، تدابیر لازم برای بهره‌برداری از عملکردهای مختلف زیستی و در نتیجه ارتقای سطح سلامت در شرایط زیستی نامناسب کنونی معرفی شده است.