

(۷)

جوان و سالم بمانید

پیشگیری و حل مشکل بیماری قند (دیابت)

پیشگیری و حل مشکل آب مروارید

شفای بیماریها؛ به کمک تعدیل مزاج



دکتر مه‌مت. سی. اُز - پزشک

دکتر مایکل. اف. رُی زن - پزشک

دکتر پروین بیات

عنوان و نام پدیدآور :	پیشگیری و حل مشکل بیماری قند (دیابت)، پیشگیری و حل مشکل آب مروارید، شغای بیماریها؛ به کمک تعدیل مزاج / ا.م.ت. سی. از... و دیگران؛ مترجم: پروین بیات.
مشخصات نشر :	تهران: عصر روشن بینی، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری :	۸۸ ص: مصور
فروست :	جوان و سالم بمانید: اج. ۷۱.
شابک :	978-964-2503-15-5
وضعیت فهرست نویسی :	فنیاً
یادداشت :	یادداشت : کتاب حاضر ترجمه‌ی بخشی از کتاب زیر است: You staying young: the owner's manual for extending your warranty, "c2007"
موضوع :	طول عمر -- به زبان ساده
موضوع :	دیابت -- درمان -- به زبان ساده
موضوع :	آب مروارید -- به زبان ساده
موضوع :	اخلاط چهارگانه
شناسه افزوده :	از، محمد، ۱۹۶۰ - م.
شناسه افزوده :	Oz, Mehmet :
شناسه افزوده :	بیات، پروین، ۱۳۲۰ - مترجم
شناسه افزوده :	جوان و سالم بمانید: اج. ۷۱.
رده بندی کنگره :	۱۳۰۰ ج ۷ / ج ۷۵/۸۷۷ R
رده بندی دیویی :	۶۱۲/۲
شماره کتابشناسی ملی :	۷۵۴۵۹۶

مشخصات کتاب

عنوان: جوان و سالم بمانید (۷)/پیشگیری و حل مشکل بیماری قند (دیابت)

پیشگیری و حل مشکل آب مروارید/ شغای بیماریها به کمک تعدیل مزاج

تألیف: دکتر مه میت. سی. از - پزشک

دکتر مایکل. اف. ری زن - پزشک

مترجم: دکتر پروین بیات

ناشر: انتشارات عصر روشن بینی - ۲۲۴۰۵۲۱۳

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: اسفند ۹۰

چاپ: ناصح - ۸۸۳۰۲۸۶۷ - ۸۸۸۴۳۳۵۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۰۳-۱۵-۵

ISBN: 978-964-2503-15-5

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه ۶

فصل اول:

قسمت اول:

شهری به نام بدن ۷-۸

عوامل مؤثر در ایجاد کسالت و کُهولت (مسن شدن) ۹

چگونه طول عمر را افزایش دهیم؟ ۱۱

چگونه روند ایجاد کسالت و کُهولت را کند کنیم؟ ۱۱

چگونه از زندگی پر سلامت و شادی برخوردار شویم؟ ۱۱

قسمت دوم:

ژنتیک؛ عامل مهم در ایجاد کسالت و کُهولت ۱۳

چگونه می توانیم ژن ها را کنترل کنیم؟ ۱۳-۱۴

فصل دوم: پیشگیری و حل مشکل بیماری قند (دیابت)

مقدمه (۱۹)، چگونگی ایجاد بیماری قند (دیابت) ۲۱

انواع بیماری قند (دیابت) (۲۳)، تعیین قند ادرار — توجه به دفعات دفع ادرار ۲۶

مطالب کلی در مورد درمان بیماری قند (دیابت) ۲۸

غذاهایی که به بهبود بیماری قند کمک می کنند ۲۹

مواد غذایی که احتمالاً به ایجاد، یا وخیم شدن بیماری قند، کمک می کنند ۳۳

ضمائم (۳۵)، مواد غذایی مفید و چربیهای مفید ۳۵

مواد غذایی مضر و چربیهای مضر (۳۸)، رادیکال های آزاد — آنتی اکسیدان ها ۴۰

- عوامل آنتی اکسیدان (۴۱)، پالایش بدن (۴۲)، هشدار مهم ۴۲
- احساس شادی و سلامت؛ معیار خوبی از جوانی است ۴۳
- زنده دلی؛ بعنوان نشانه مشخصه طول عمر، شناخته شده است ۴۳

فصل سوّم: پیشگیری و حلّ مشکل آب مروارید

- مقدمه (۴۷)، بهداشت چشم (۴۹)، تماشای برنامه‌های تلویزیون ۴۹
- دید چشمتان را مشخص کنید ۵۰
- سبزیجات، غذاها، و مکمل‌های غذایی برای پیشگیری از کمبود دید و آب مروارید ۵۲
- محافظت از چشم‌ها ۵۴
- تکات مهم برای پیشگیری از بیماری‌های چشمی؛ و آب مروارید ۵۵
- غذاها یا عواملی که خطر ابتلا به آب مروارید را افزایش یا کاهش می‌دهند ۵۶
- راههای حفظ سلامت چشم و پیشگیری از آب مروارید ۵۷
- لیست غذاهای گرم و خشک برای پیشگیری و درمان آب مروارید ۵۹
- لیست سایر غذاهای گرم و خشک؛ برای پیشگیری و درمان آب مروارید ۶۱
- مواد غذایی مفید برای سلامتی چشم (۶۵)، مواد غذایی مضر برای سلامتی چشم ۶۶
- غذاهایی که به پیشگیری از آب مروارید کمک می‌کند ۶۶
- در مورد عمل آب مروارید چشم ۶۷
- قطره استریل چشمی - اشک مصنوعی (۶۸)، ماساژ و فشار درمانی ۶۸

فصل چهارم: شفای بیماریها؛ به کمک تعدیل مزاج

- بیماری چیست؟ (۷۱)، تعریف مزاج (۷۲)، عوامل مؤثر در تغییر مزاج ۷۳
- انواع مزاج در طب ابن سینا (۷۴)، علائم مزاج‌ها ۷۶
- تعدیل مزاج به کمک تقویت کننده‌ها (۷۸)، انواع حلّ کننده و یزننده ۸۱
- انواع مُسهل برای انواع مزاج‌ها ۸۳
- غذاهای مناسب برای انواع مزاج‌ها ۸۵

تقدیم به تمام کسانی که مایلند عمر طولانی‌تر و
پر سلامت‌تری داشته باشند؛ تا بیشتر خدمت کنند

برخلاف آنچه که برخی تصور می‌کنند؛
مفهوم عمر طولانی‌تر این نیست که زمان مرگ را به تعویق
اندازیم؛
بلکه مفهوم آن اینست که:
سالم‌تر، شادتر، و پر مفهوم‌تر؛
برای مدت طولانی‌تری زندگی کنیم؛
تا منشاء اثرات خیر بیشتری بوده باشیم.

با این امید که مطالعه این کتاب، کمکی برای برآورده شدن این
خواسته بوده باشد.

مقدمه

بسیاری از انسانها تصوّر می‌کنند که کسالت و کُهولت (مسنّ شدن)، بیکباره از راه می‌رسد.

بیکباره ناراحتی‌های قلبی.. ریوی.. چشمی.. عصبی.. ضعف حافظه.. فراموشی.. و غیره، ظاهر می‌شوند.. واقعیت چنین نیست.

از اولین روزهای تولّد؛ پایه‌های سلامتی، یا بیماری، گذاشته می‌شود. با صحیح زندگی کردن؛ می‌توان از ایجاد بسیاری از کسالت‌ها، پیشگیری نمود؛

یا درصد کسالت‌ها و شدّت آنها، را تخفیف داد. تنها راه اینستکه اقدامات از سطح سلولی، آغاز شود.

مفهوم درمان سرطان، یا هر بیماری دیگر؛ این نیست که روند پیشرفت بیماری را متوقّف کرده‌ایم.

اگر براساس صحیح زندگی نکرده باشیم؛

با بالا رفتن سنّ، شرایط سلامتی ما وخیم‌تر می‌شود.

پایه‌های کسالت از زمان‌های دوری آغاز می‌گردد ولی علائم بیماری را زمانی می‌بینیم که پیشرفت زیادی در جهت کسالت، حاصل گردیده است؛ و پس از بروز علائم بیماری؛ صرف انرژی، و هزینه زیادی، مورد نیاز می‌باشد؛

و در بسیاری از موارد، نتیجه قابل ملاحظه‌ای از درمان عاید نمی‌شود.

با درک صحیح از روند کسالت و کُهولت؛ اگر چه نمی‌توانیم از کسالت و کُهولت، کاملاً جلوگیری کنیم؛

ولی می‌توانیم از سرعت و شدّت کسالت و کُهولت، بطور قابل ملاحظه‌ای پیشگیری نماییم؛ و مدّت طولانی‌تری را در سلامت و قوّت زندگی نماییم.