

# ۷ راز زیبایی، سلامت، و طول عمر

از درون و بیرون سالم و جوان بمانید  
معجزهٔ احیای سلولی

نویسنده

دکتر نیکولاس پریکن

مترجم

لادن شریع‌زاده

با همکاری نسرین خسروی

ویراستاری گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

## بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

پریکن، نیکولاس، ۱۹۴۸ م - (Perricone, Nicholas)

۷ راز زیبایی، سلامت و طول عمر دکتر پریکن: از درون و بیرون سالم و جوان بمانید: معجزه احیای سلولی / نویسنده: نیکولاس پریکن؛ مترجمان: لادن شریعت‌زاده با همکاری نسرين خسروی؛ ویراستاری: گروه علمی رشد.

مشخصات ظاهری: ۳۶۰ ص. مصور

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۶۶۸-۹-۴

یادداشت: عنوان اصلی (Dr. Perricone's 7 secrets to beauty, health, and longevity: the miracle of cellular rejuvenation)

یادداشت: نمایه.

یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: از درون و بیرون سالم و جوان بمانید معجزه احیای سلولی.

عنوان گسترده: هفت راز زیبایی، سلامت و طول عمر دکتر پریکن...

موضوع: زنان - سلامت و بهداشت (Women - Health and hygiene)

موضوع: زیبایی شخصی (Beauty, Personal)

موضوع: تمرین‌های ورزشی برای زنان (Exercise for women)

موضوع: طول عمر (Longevity)

شناسه افزوده: شریعت‌زاده جنیدی، لادن، ۱۳۴۲ - ، مترجم

شناسه افزوده: خسروی، نسرين، ۱۳۴۴ - ، مترجم (Khosraviy, Nasrin)

رده‌بندی کنگره: RA ۷۷۸

شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۴۴۷۶۱

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۰۴۲

حق چاپ محفوظ است

**۷ راز زیبایی، سلامت و طول عمر**  
**از درون و بیرون سالم و جوان بمانید**  
**معجزه احیای سلولی**

**نویسنده: دکتر نیکولاس پریکن**

**مترجم: لادن شریعت‌زاده**  
**با همکاری نسرين خسروی**

**ویراستاری: گروه علمی رشد**

**چاپ اول: بهار ۱۴۰۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه**

**چاپ و صحافی: آرمانسا**

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات روان محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



**مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی**

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶-۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران-۱۴۰۱

## فهرست مطالب

|          |                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------|
| ۸.....   | درباره نویسنده.....                                             |
| ۹.....   | مقدمه.....                                                      |
| ۱۳.....  | فصل اول: احیای سلولی.....                                       |
| ۱۶.....  | میتوکندری های قوی.....                                          |
| ۱۸.....  | نظریه التهاب پیری.....                                          |
| ۲۰.....  | شارژ شدن دوباره باتری های میتوکندری.....                        |
| ۵۰.....  | افزایش احیای سلولی با مکمل های غذایی.....                       |
| ۶۳.....  | فصل دوم: گوشت بی چربی و تندرستی.....                            |
| ۶۵.....  | چاقی: بازدارنده احیای سلولی.....                                |
| ۸۳.....  | مغذی هایی که به مهار قندخون کمک می کنند.....                    |
| ۹۳.....  | فصل سوم: محافظت از ساختار محافظ ما.....                         |
| ۹۵.....  | واقعیت از دست رفتن استخوان یا همان عارضه پوکی.....              |
| ۹۹.....  | اقدامات لازم.....                                               |
| ۱۰۰..... | گزینه های غذایی ما بر سلامت استخوان هایمان تأثیر می گذارند..... |
| ۱۰۸..... | مکمل های استخوان ساز.....                                       |
| ۱۲۷..... | فصل چهارم: پوستی که در آنیم.....                                |

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| آنچه نهایتاً اتفاق می افتد.....                        | ۱۲۸        |
| پپتیدهای عصبی: شاهره اطلاعاتی برای ترمیم سلولی.....    | ۱۳۹        |
| احیا کننده های موضعی سلولی.....                        | ۱۴۲        |
| نوردرمانی - تکنولوژی امروز و فردا.....                 | ۱۶۳        |
| <b>فصل پنجم: رابطه جنسی در خدمت زندگی.....</b>         | <b>۱۷۱</b> |
| رابطه جنسی بیشتر، عمر طولانی تر.....                   | ۱۷۲        |
| بیماری قلبی و سکتۀ مغزی.....                           | ۱۷۳        |
| رابطه جنسی بیشتر، دی اچ ای ای بیشتر.....               | ۱۷۶        |
| فرومون ها - بوی شیرین موفقیت عاشقانه؟.....             | ۱۷۷        |
| کشت دانه هایی برای سلامت جنسی.....                     | ۱۸۲        |
| <b>فصل ششم: معکوس کردن مسیر پیری از طریق ورزش.....</b> | <b>۱۹۹</b> |
| بدن قوی، ذهن قوی.....                                  | ۲۰۱        |
| قدرت چی گونگ.....                                      | ۲۰۵        |
| از شرق تا غرب فواید تمرین وزنه.....                    | ۲۰۸        |
| تی- تب - ۱۰ دقیقه برای بازگرداندن زمان.....            | ۲۱۳        |
| ده دقیقه تا برگشت زمان.....                            | ۲۱۷        |
| <b>فصل هفتم: کاهش فشار روانی = افزایش طول عمر.....</b> | <b>۲۲۷</b> |
| مهار فشار روانی هنگام حرکت.....                        | ۲۲۸        |
| نحوه پیر شدن زود هنگام سلول ها.....                    | ۲۳۱        |
| دستگاه ایمنی ما: کلید احیای سلولی مغز.....             | ۲۳۴        |
| فشار روانی و کلسترول.....                              | ۲۳۷        |
| مکمل هایی که با فشار روانی مبارزه می کنند.....         | ۲۴۲        |
| ویتامین ث.....                                         | ۲۴۳        |
| روغن امگا ۳ ماهی.....                                  | ۲۴۴        |
| هورمون دی اچ ای ای (دهیدرواپی اندروسترون).....         | ۲۴۹        |
| انطباق با انطباق آورهای گیاهی.....                     | ۲۵۰        |

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ۲۵۴ | ورزش فشار روانی را برطرف می‌کند              |
| ۲۵۵ | ما قدرتمندیم                                 |
| ۲۵۷ | <b>پیوست الف</b>                             |
| ۲۵۷ | آشپزخانه ضدپیری                              |
| ۲۵۸ | انتخاب روغن‌های مناسب پخت و پز سالاد         |
| ۲۶۱ | دو راهی امگا ۶ - امگا ۳                      |
| ۲۶۶ | پرهیز از غذاهای حامی پیری                    |
| ۲۶۸ | اسلحه ضدپیری: غذاهایی برای حفظ سلامتی        |
| ۲۶۹ | خانواده پیاز                                 |
| ۲۷۷ | در انتخاب ظروف آشپزی سخت‌گیر باشید           |
| ۲۷۷ | ظروف آشپزی نامناسب                           |
| ۳۰۷ | غذاهایی برای عشاق ورزش و طولانی‌تر و سالم‌تر |
| ۳۱۷ | <b>پیوست ب</b>                               |
| ۳۱۷ | پیشینه سلامتی کارالوما فیمبریتا              |
| ۳۱۷ | منبع اطلاعات                                 |
| ۳۱۸ | عقیده کلی درباره کارالوما فیمبریتا و عصا آن  |
| ۳۲۱ | <b>پیوست ث</b>                               |
| ۳۲۱ | کوتاه‌نوشت‌ها و سرواژه‌ها                    |
| ۳۲۵ | منابع                                        |
| ۳۳۷ | لوازم پخت و پز توصیه شده                     |
| ۳۴۳ | نمایه                                        |

**منابع:** با توجه به حجم زیاد منابع پایانی کتاب، انتشارات جوانه رشد جهت مدیریت بهینه مصرف کاغذ و صرفه‌جویی در هزینه‌ها، اقدام به ارائه کل منابع در سایت انتشارات رشد کرده است. علاقه‌مندان می‌توانند جهت استفاده از منابع کتاب به آدرس اینترنتی [www.roshdperss.ir](http://www.roshdperss.ir) مراجعه کنند.

## مقدمه

از زمان انتشار نخستین کتابم، با عنوان درمان چین و چروک، که در سال ۲۰۰۰ منتشر کرده‌ام، گام‌های بلندی در زمینه داروی ضد پیری برداشته شده است. در همان کتاب بود که برای اولین بار نظریه‌ام را درباره التهاب پیری مطرح کرده‌ام؛ براساس این نظریه التهاب مزمن، نامحسوس و ضعیف از پیری، بیماری‌های مربوط به پیری و از بیماری‌های حاد بسیاری ناشی می‌شود.

این نظریه را اغلب جدی نگرفته یا باور نکرده‌اند - با این همه، اکنون علم اعتبار آن را تأیید می‌کند؛ و التهاب شدید را برای سلامتی و طول عمر خطری جدی می‌داند.