

۱۴۱۱۲۴۴

به نام خدا

گیاهان دارویی و مواد غذایی

برای طول عمر بیشتر

دکتر رونالد کلاتز، دکتر رابرت گاردن

ترجمه دکتر سیف اله اسدی

انتشارات اشجع

سرشناسه	:	کلاتس، رونالد، ۱۹۵۵
عنوان و نام پدیدآور	:	گیاهان دارویی و مواد غذایی برای طول عمر بیشتر / نویسنده رونالد کلاتز، رابرت گلدمن، مترجم سیف اله اسدی.
مشخصات نشر	:	تهران: اشجع، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۰ ص.
شابک	:	978-964-2613-12-0
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه
موضوع	:	طول عمر، مکمل های مواد غذایی، هورمون درمانی، گیاهان دارویی.
رده ی کتبی	:	۱۶۴RS / ۳۵۶م خ ۹ / ۱۳۹۰
بند یابی	:	۶۱۵/۳۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۱۱۵۱۷۲۰



گیاهان دارویی و مواد غذایی برای طول عمر بیشتر

دکتر رونالد کلاتز، دکتر رابرت گلدمن

ترجمه دکتر سیف اله اسدی

ویراستار: بهاره اشجع

ناشر: اشجع

چاپ: سوم، ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۳۶۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۱۳-۱۲-۰

تهران، بزرگراه رسالت، مجیدیه شمالی، خیابان برادران محمودی شرقی، کوچه امید، پلاک ۱

تلفن: ۲۲۵۲۰۷۰۲ و ۲۲۵۱۲۸۳۴ دورنگار: ۲۶۳۰۰۶۶۸

www.ashja.com

info@ashja.com

فهرست مطالب

۷	فصل اول.....
۷	سیدهای چرب، لیپیدها و روغن ها.....
۷	آنکیل گلیسرول.....
۸	روغن گل گاوزیان.....
۱۰	روغن علف خمر، گل پامچال (EPO).....
۱۱	روغن ک چک.....
۱۲	سید برب امگا ۳، روغن ماهی، EPA و DHA.....
۱۵	فصل دوم.....
۱۵	گیاهان دارویی.....
۱۵	آئوردا.....
۱۶	Aabinogalactan.....
۱۷	ریشه گیاه (Withania somniferum) / wagandha.....
۱۹	Astragalus.....
۲۱	قره قاط (Vaccinium) Bilberry.....
۲۲	روغن دانه مویز سیاه (Ribes nigrum).....
۲۳	کالدولا.....
۲۵	کایتن (Capiscum annum).....
۲۶	بایونه.....
۲۸	Chrysin.....
۳۰	Coleus forskohlii (Makandi).....
۳۳	قره قاط (آرس بری صغیر).....
۳۵	Dong Quai.....
۳۶	Echinacea.....
۳۸	گیاه آقوی.....
۳۹	گاوجشم یا گل مینا.....
۴۰	عصاره ریشه (Polygonum multiflorum) Fo-Ti.....

۴۱	 سیر
۴۴	 زنجبیل
۴۵	 درخت چهل سگه (Ginkgo)
۴۷	 گیاه جنسان (Ginseng, Panax)
۴۹	 جنسان سیبری
۵۰	 (Hydrastis Canadensis) Goldenseal
۵۱	 عصاره دانه گریپ فروت
۵۲	 ای سیر
۵۴	 Griffonia simplicifolia
۵۶	 غنچه کیال درخت کویج (Hawthorn)
۵۷	 میوه اذک
۵۸	 درخت طاب (برمنی سیخ)
۶۰	 کاوا (نوعی درخت فالن جایر)
۶۲	 بادرنجبویه
۶۵	 شیرین بیان
۶۶	 عصاره آقظی (میوه خوشه‌ای)
۶۷	 خار شیر
۶۹	 قارچ‌ها
۷۱	 عصاره برگ زیتون
۷۲	 OPCs
۷۵	 گل ساعت
۷۸	 عصاره گندم سیاه
۷۸	 نخل
۸۰	 گیاه ST.John's Wort
۸۱	 روغن درخت چای (Melaleuca alternifolia)
۸۲	 عصاره میوه درخت مو
۸۴	 Uva Ursi
۸۵	 سنبیل الطیب یا سنبیل کوهی
۸۸	 لوبیا (Mucuna Pruriens) Velvet

۹۰	 سیب زمینی هند وحشی (<i>Discorea villosa</i>)
۹۱	 فصل سوم
۹۱	 غذاهای کاربردی و مکمل‌های غذایی
۹۱	 سرکه سیب
۹۲	 محصولات حاصل از زنبور
۹۴	 آغوز گاوی
۹۵	 لاکتوفرین
۹۶	 <i>Psyllium</i>
۹۷	 <i>Schisandra Berry</i> عصاره
۹۸	 ایزر، لایوین‌های سویا
۱۰۰	 پروتئین کشک
۱۰۲	 سایر مواد غذایی مهم
۱۰۲	 Alpha-GPS
۱۰۲	 Alpha-Glycerolphosphorylcholine Choline Alphoscerate
۱۰۴	 بتاگلوکان
۱۰۴	 (HCL) Betaine
۱۰۶	 آنزیم آناناس (Bromelain)
۱۰۸	 Cetylmyristoleate (Cis-9-Cetyl Myristoleate; CMO)
۱۰۹	 <i>Lactobacillus acidophilus</i>
۱۱۰	 Methyl-Sulfonyl-Methane (MSM)
۱۱۱	 MGN-3
۱۱۱	 Nicotinamide Adenine Dinucleotide (NADH)
۱۱۲	 Polyphenols
۱۱۳	 Resveratrol
۱۱۵	 Saponin
۱۱۶	 فاکتورهای انتقالی

مقدمه مترجم

همان‌طور که می‌دانید بدن ما انسان‌ها نیاز به انرژی برای سوخت و ساز دارد که باید به طریقی تامین شود. عموماً انرژی لازم برای تامین نیازهای بدن از طریق مواد غذایی و خوراکی‌ها دریافت می‌شود. نیاز هر فرد به انرژی، به عوامل گوناگونی بستگی دارد: سن، وزن، سن، میزان فعالیت و حتی جنسیت که از فردی به فرد دیگر متفاوت است. می‌تواند نیاز فرد به انرژی را تغییر دهد.

بنابراین دانستن بازه‌های فیوژن و انرژی و روانی افراد می‌تواند آنها را در رابطه با سلامت عمومی‌شان یاری دهد و باعث جلوگیری از پیری زودرس شود. کتابی که پیش روی شماست سعی دارد با آگاهی و اطلاع‌رسانی به شما عزیزان کمک کند تا سالم و عمری طولانی‌تر داشته باشید.

در این کتاب درباره مواد غذایی، اسیدهای آمینه، انواع روغن‌ها مخصوصاً امگا۳، انواع گیاهان دارویی، برخی فراورده‌های طبیعی و نقش آنها در مبارزه با فرایند پیری توضیحات کاملی آمده است.

امید است مطالعه این کتاب شما را جهت غلبه بر پیری هدایت کند و راهنمای مفیدی برای برنامه‌تغذیه‌ای شما باشد.