

د. علی ابراهیم سید احمد

العمر البيولوجي

دار غريب
للطباعة والنشر والتوزيع
الرياض

هذا الكتاب

كذب على نفسه من ظن أنه ما ملك من حطام الدنيا شيئاً.. قد كفاه ما حباه خالقه من آلة معجزة مطواعة ، قادرة - لو عرف ما يضرها مما ينفعها - أن تسعده وحدها .

يبدو أن للدين والفضائل والاستقامة أصولاً في العلم وأبعاداً في البيولوجيا ، ولقد جاء هذا الكتاب ليكشف عن قدر مما قدر له أن يكشف منها .. إن آخر ما اكتشف عن بروتينات المناعة - علاوة على دورها المعروف في حماية الجسم - القدرة على الصيانة والقدرة على ترميم التلف الذي يصيب خلايا حساسة كخلايا الأعصاب والمخ .. وهذا شيء هائل ككشف علمي . وكل يوم يمر يعرف الإنسان سراً آخر عن نفسه ، ويزداد معرفة بخالقه ، ذلك أنه من عيون الحكمة أن يعرف الإنسان ما يضره وما ينفعه ، ولقد عنّ لي الظن بأن هذا الكتاب قد سار في سبيل عقلي وعملي مع الحكمة بأن تحفظ ما يحفظك .

هانى أحمد غريب



محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
٩	١ - استهلال
١٨	٢ - مقدمة
١٨	٢ - ١ العمر الافتراضى
٢١	٢ - ٢ آلة الإنسان بين الوراثة والبيئة
٢٥	٢ - ٣ الساعة البيولوجية
٢٩	٣ - بيولوجيا الشباب
٣٠	٣ - ١ شباب القلب
٣٥	٣ - ٢ العمر والقلب الشاب
٤٣	٤ - نظريات عملية الشيخوخة
٤٤	٤ - ١ الشيخوخة المبكرة
٥٢	٤ - ٢ الهوميوستازيا والحيوية
٦٢	٥ - معركة الشيخوخة والشباب
٦٣	٥ - ١ الزحف السريع
٦٦	٥ - ٢ الطعام الضار .. والكبد
٧٤	٥ - ٣ السمنة : الحجم والفرغ
٧٨	٥ - ٤ طعام الصغار والكبار

الموضوع

الصفحة

- ٦ . العمر البيولوجي : محاور المستقبل ٨٤
- ١ . ٦ السرطان والمناعة ٨٤
- ٢ . ٦ هشاشة العظام ٩١
- ٧ . بيولوجيا الحيوية ٩٦
- ١ . ٧ المعادلة ٩٧
- ٢ . ٧ الوقاية : مضادات الأكسدة ١٠٠
- ٣ . ٧ الاحتراز : ضغط الدم والسكر ونقص المناعة ١٠٥
- ٨ . دائرة نقاش مفتوح ١١٢
- ٩ . مراجع الكتاب ١١٩