

زدني علماً

صحة عامة

كريستوف دو جيجر

# تقنيات مقاومة الشيخوخة

عويادات للنشر والطباعة

بيروت - لبنان

زدني علماً

254

## تقنيات مقاومة الشيخوخة

لماذا لا نعيش إلا سبعين أو ثمانين أو مئة سنة ما دمنا على  
عتبة العيش مئة وثلاثين أو مئة وخمسين وحتى أكثر، في  
ظروف جسدية ونفسية ممتازة؟

سوف نتناول في هذا الكتاب الإمكانيات المختلفة التي يمكننا  
من تحسين نوعية الحياة وإطالة عمرنا الشخصي. سوف ندرس  
أولاً نظريات الشيخوخة لنفهم بصورة أفضل الظواهر التي تتشأ  
في هذا المجال. وسوف نرى ثانياً، أن العمر الزمني يفقد معناه  
إذا لم يمثل الحالة الفيزيولوجية الحقيقية للفرد. لقد أصبح  
ضرورياً إذن اللجوء إلى وسيلة أخرى للقياس: العمر البيولوجي.  
سوف نعالج بعد ذلك الأسلحة المختلفة التي بحوزتنا، والتي  
بإمكانها أن تساعدنا على مقاومة الشيخوخة، شأن التحديد  
الحراري والبديل الهرموني العام. يتوجه هذا الكتاب إذن بصورة  
رئيسية إلى جميع الذين لا يرغبون عيش الشيخوخة على أنها  
قدر محتوم.

I SBN 9953-28-029-0



9 789953 280295

EDITIONS OUEIDAT  
B.P. 628 Beyrouth

# الفهرس

5 ..... مقدمة

9 ..... بعض التعريفات

## القسم الأول

### نظريات وفيزيولوجيا الشيخوخة البشرية

13 ..... الفصل الأول . - النظريات الحديثة للشيخوخة البشرية

21 ..... الفصل الثاني . - فيزيولوجيا الشيخوخة

## القسم الثاني

### العمر البيولوجي

33 ..... الفصل الأول . - التباين في الشيخوخة الفيزيولوجية البشرية

35 ..... الفصل الثاني . - مبدأ العمر البيولوجي

41 ..... الفصل الثالث . - قياس العمر البيولوجي

43 ..... الفصل الرابع . - أمثلة عن المقاييس

45 ..... الفصل الخامس . - الآفاق

## القسم الثالث

### التقنيات غير الهرمونية لمقاومة الشيخوخة

49 ..... الفصل الأول . - التقليل الحريري

65 ..... الفصل الثاني . - آثار التمارين البدنية على طول العمر

## القسم الرابع

### التقنيات الهرمونية لمقاومة الشيخوخة

69	..... الفصل الأول . - الهرمونات
75	..... الفصل الثاني . - الديهدرو إياندروستيرون
83	..... الفصل الثالث . - البرينيولون
85	..... الفصل الرابع . - الميلاتونين
105	..... الفصل الخامس . - هرمون النمو
109	..... الفصل السادس . - البديل الهرموني الشامل في التطبيق العملي
115	..... الخلاصة
117	..... بيبلوغرافيا

عويادات للنشر والطباعة 1046 / 2001