

فهرس المحتويات

5	مقدمة
11	الفصل الأول: الضحك علاج مجاني
11	طبيب يحذر... الكلمات قد تقتل!
12	التوتر مسئول عن تساقط الشعر وحب الشباب
13	الشعور بالعجز واليأس يزيد ضغط الدم
14	لجم الغضب والحقد له أثر سيء على شرايين المرأة
15	الغضب يزيد نسبة الكولسترول عند النساء
16	الاكتئاب يضعف مناعة كبار السن
17	التوتر يبطئ التئام الجروح
17	الكذب مضر بالصحة
18	علماء يكتشفون سبباً جينياً للاكتئاب
19	المدخنون أكثر إصابة بالاكتئاب من غير المدخنين
20	النيكوتين يؤثر سلباً على إنتاج الخلايا العصبية الجديدة
21	النساء أكثر توتراً من الرجال
22	النساء المرهقات أكثر اكتئاباً وعدوانية من غيرهن
23	لا تحاول كسب ود الشخص العصبي بابتسامة!
24	الفرنسيون والاكتئاب
24	تعقب الرغبة في الانتحار في نبرة الصوت
26	العلماء يربطون بين الألوان ومزاج الإنسان
27	أدوية الاكتئاب تنشط نمو خلايا عصبية في الدماغ
29	صحيفة "اللاخبر" حل مبتكر للإرهاق النفسي
30	امش قليلاً... يتحسن مزاجك!
31	الأجواء الباردة والغائمة أكثر فائدة للصحة النفسية!
33	علاج الروح في كنيسة من الجليد!
35	"منظم لضربات الروح" لعلاج الاكتئاب!
36	عقاقير جديدة تحدث ثورة في علاج الأمراض النفسية
38	الضحك علاج مجاني فلماذا لا نستخدمه؟

- 41 الفصل الثاني : اشترى دماغك !
- 41 أسباب الابتسامات !
- 41 جين خاص يؤدي للانتحار
- 42 مخ المرأة قد ينكمش خلال الحمل
- 42 الرجال لا يستخدمون إلا نصف دماغهم عند الإصغاء
- 43 الحوافز المالية لا تنشط عمل الدماغ
- 45 عدد خلايا دماغ الرجل أكثر من المرأة
- 46 الاستيقاظ المتأخر ينشط الذاكرة والقيولة تنشط الدماغ
- 48 العزف على الكمان يزيد حجم مخ الإنسان
- 49 قراءة خطوط اليد . مؤشر حقيقي على الذكاء
- 51 الألم ثمن الذكاء المعدل وراثياً
- 52 الأم هي التي تورث جين الذكاء لوليدها
- 52 النساء يحتفظن بذكائهن مع تقدمهن في العمر
- 53 السكري وانسداد الشرايين يؤثران على القدرات الذهنية
- 54 انقطاع الطمث يجعل المرأة أكثر ذكاء
- 55 الإكثار من العمل ينمي الذكاء
- 56 الاسترخاء الذهني يسكن الألم طبيعياً
- 58 مادة الاينوزين تساعد على شفاء الدماغ بعد إصابته بنوبة
- 59 الثقافة تخفف خطر عته الشيخوخة
- 60 الترسبات في الدماغ هي سبب الزهايمر وليست ناتجة عنه
- 60 المخدرات مفيدة لحماية الدماغ !
- 61 العنف سببه عجز الدماغ في التحكم بالانفعالات
- 62 أوجاع الرأس تزيد الإصابة باحتقان الدماغ
- 62 الأحاديث الهاتفية الطويلة قد تصيب بسكتة دماغية
- 63 قطار الانحدار في الملاهي يمكن أن يؤدي إلى جلطة في الدماغ
- 64 الذاكرة تحتاج للوقت لتسجيل بعض الحركات
- 65 الدماغ يخزن الذكريات القديمة في " الأرضيف "
- 67 الساعة البيولوجية الداخلية ترثها الكائنات من الأم
- 68 الذاكرة المزيفة

69	ذاكرة خارقة!
70	اكتشاف جديد حول آلية الذاكرة عند الإنسان
71	تحذير: رائحة اللافندر تؤثر على ذاكرتك!
72	التوصل إلى مؤشرات حول قدرات الدماغ الحسائية
73	الدماغ يتمتع بقدرة هائلة على التكيف مع الأعضاء المزروعة
74	باحثون " رأوا " كيف يرى الدماغ
75	شركة بلجيكية تجري بحثاً لإنتاج أدمغة صناعية!
76	هل الكمبيوتر الذكي مجرد حلم؟
78	تعليم الكمبيوتر المنطق!
79	لغز الأدمغة المتفوقة
81	الدماغ هو الفرق الأساسي بين الإنسان والشمبانزي
83	اكتشاف أسرار الأحلام السعيدة
85	روح الفكاهة تحت المجهر
86	علماء يكشفون أسرار اللغة
88	الدماغ يتصرف بصورة مختلفة إزاء كل لغة من اللغات
89	الفصل الثالث : 30 دقيقة لصحة دائمة
89	مواليد الربيع أطول قامة من مواليد الخريف!
90	الأطفال الذين يرضعون من الثدي أكثر ذكاء
90	حفاضات الأطفال يمكن أن تصيب الذكور بالعقم
91	" المشاية " تعيق نمو الطفل
92	خلافات الأبوين تؤدي إلى تباطؤ نمو الطفل
93	التهابات الرحم تضاعف مخاطر الشلل لدى الأطفال
94	النساء التوائم ينجن توائم أيضاً
94	التليفزيون يصيب المراهقات باضطرابات الدم
95	النوم الجيد هو مفتاح الحياة الطويلة
97	طول العمر : خاصية تنتقل بالوراثة
98	العلاج باللمس خدعة
99	الاستحمام في مياه شديدة البرودة مفيد للصحة
101	فيتامين سي قد يكون مضرًا بالصحة
101	الكحول لا يخفف القدرات العقلية للمسنين

- 102 دواء يساعد على تأخير ظهور السكري لدى الكبار
- 104 الشموع تنشر السموم في المنزل
- 105 أحذر من المسكنات
- 105 مادة "ادينوزين" هي التي تسبب النوم
- 106 المضادات الحيوية لا تعالج التهاب الحنجرة والجيوب الأنفية
- 107 من لا يسمع جيداً لا يقرأ جيداً
- 108 الموسيقى تزيد إنتاجية العمل
- 108 زيادة الملح مضرة بالصحة
- 109 لا داعي لتجويد المرضى قبل الجراحة
- 110 ارتفاع ضغط الدم في الصغر إنذار بفقد الذاكرة في الكبر
- 111 الإرهاق في العمل قد يؤدي إلى الموت
- 112 عيون سود . . سمع جيد
- 113 البول علاج سحري في تايلاند
- 113 الإيمان الديني يساعد في الشفاء
- 114 الدين والعبادة علاج لمرضى السكري
- 116 عوامل جينية وراء صعوبة وقف التدخين
- 117 السجائر الخالية من النيكوتين تخفف الإدمان وليس المخاطر
- 119 مكاسب صحية للمقلعين عن التدخين ويفشلون
- 121 التدخين يقلل فرص إنجاب مولود ذكر
- 122 احتمالات إصابة المدخنين بالخرف في الشيخوخة
- 123 التدخين يجعل شعر الرأس يشيب
- 124 الوخز بالإبر الصينية غير مفيد للتوقف عن التدخين
- 125 الأسبرين مفيد في تفادي أمراض الشرايين
- 125 المشي أفضل تمرين للشرايين
- 127 وصفة جديدة لزراعة شرايين طبيعية
- 128 الاشتباه في ضلوع بكتيريا في الأزمات والنوبات القلبية
- 129 الأصلع أكثر عرضة للأزمات القلبية
- 129 معالجة قلوب عشرة مرضى بخلايا من الفخذ
- 130 نهاية الأسبوع أكثر خطورة للقلب من الأيام العادية
- 131 الأسبرين يجعل خلايا السرطان تدمر نفسها

132	هرمون النمو قد يزيد مخاطر الإصابة بسرطان القولون والشرح
133	تخزين الفات يزيد الإصابات بمرض السرطان في اليمن
134	كثرة النشويات تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي
134	دراسة ترصد صلة بين اللحوم الحمراء والسرطان
135	استئصال الثدي المصاب بالسرطان يزيد متوسط العمر
136	حبوب منع الحمل لا تزيد مخاطر الإصابة بسرطان الثدي
137	أنسجة سمك القرش لمكافحة السرطان
138	خفض الأسعار . . تعش طويلاً
138	ملابس تجعل الإنسان قوياً
140	الرياضة تحافظ على ضغط دم آمن
141	30 دقيقة من النشاط الجسدي لكسب الصحة مدى الحياة
142	فيتامين (سي) و(آي) يقللان مخاطر الإصابة بالزهايمر
143	الفراغنة عاجلوا الشيخوخة بالعطور
145	الوخز بالإبر الصينية : علاج فعال دون أعراض جانبية
151	الفصل الرابع : غذاءك مسئول عن عواطفك!
151	الشاي مفيد للقلب المريض
152	شرب الشاي يحمي من السرطان وأمراض القلب
153	الشاي يقلل من فرص الإصابة بالسكتة الدماغية
153	الشاي الأخضر يخفف 60٪ الإصابة بسرطان المبيض
154	للشاي فوائد كثيرة
154	الشاي عدو الجراثيم والفيروسات والفطريات
155	الشاي يقوي العظام
156	عليك بالشاي بعد الوجبات الدسمة
157	الكافيين يؤدي لتصلب الشرايين
158	القهوة قد تفيد في الوقاية من مرض باركنسون
160	القهوة تقلل من احتمال تكون الحصى في المرارة
161	نصيحة طبية : أشرب قهوة كما تريد
162	النبيذ يحمي من ضعف النظر
163	عصير العنب يحارب ضيق الشرايين
163	عصير العنب الأسود مثل الأسبرين ضد تخثر الدم

164	كيف يحمي عصير العنب الأحمر من أمراض القلب
165	تناول النيذ باعتدال يطيل العمر
166	باحثون يؤكدون مزايا الثوم الطبية
167	عناصر الثوم تبقى في الدم 30 ساعة
167	الثوم يحافظ على الصحة ويقي من الأمراض
170	رائحة الثوم شذا محبب في عاصمة الثوم
173	فوائد الطماطم
174	الطماطم تعالج السرطان
175	السّمك لخفض الكولسترول الخبيث
176	كبد القرش قد يقي من سرطان المخ
177	أكل السمك يحميك من الموت المفاجئ
178	الأسماك للحماية من أمراض القلب
181	البطاطا الحلوة لعلاج آثار توقف الحيض
181	رائحة الشيكولاتة تريح الأعصاب
182	مضغ اللبان يزيد الذكاء!
183	الصويا لترقق العظام وتحمل الألم
184	"البينو" ثمرة خاصة لمرضى السكري
185	الفاكهة والخضار والحبوب لتقليل مخاطر جلطة الدماغ
186	نظام غذائي صحي يزيد متوسط أعمار النساء
187	كل أقل . . وعش أكثر
188	الزنجبيل لعلاج آلام الركب والأوراك
190	المشروبات الغازية تفتك بعظام المراهقين
192	وجبة الإفطار تبعد عنك التوتر والاكتئاب
193	البرسيم لمكافحة سوء التغذية!
195	غذاؤك مسئول عن عواطفك
198	الينسون يمنع الحسد والبنفسج للقلوب الوحيدة