

The Telomere Effect

# เทโลเมียร์

ถอดรหัส  
ความอ่อนเยาว์  
สร้างอายุยืนยาว

ก  
คุณ

ชม  
วัย

เทโลเมียร์ : ถอดรหัสความอ่อนเยาว์ สร  
WT120 บ895ท 2562 จ.1



Barcode \*10048821\*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

เขียนโดยเจ้าของรางวัลโนเบล  
เอไลซาเบท แบล็กเบิร์น และเอไลซา เอเพล  
ธีร์ ทิพกฤต ใจ

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
สารจากผู้เขียน	(10)
บทนำ เรื่องราวของสองเทโลเมียร์	1

## ภาคหนึ่ง

### เทโลเมียร์ เส้นทางสู่ชีวิตที่อ่อนเยาว์ขึ้น

บทที่ 1 เซลล์ที่แก่ก่อนวัยทำให้คุณรู้สึกแก่ ทำตัวแก่ และดูแก่ได้อย่างไร	22
บทที่ 2 พลังแห่งความยาวของเทโลเมียร์	48
บทที่ 3 เทโลเมียร์เรส เอนไซม์ที่ช่วยเติมเทโลเมียร์ ห้องทดลองเพื่อการฟื้นฟู : คำแนะนำ	62 75

## ภาคสอง

### เซลล์ฟังความคิดของคุณอยู่

แบบประเมินการตอบสนองต่อความเครียดของคุณ	78
บทที่ 4 ไชปริศนา : ความเครียดลงลึก ถึงเซลล์คุณได้อย่างไร	82
บทที่ 5 เผื่อระวังเทโลเมียร์ของคุณ : การคิดลบกับการคิดที่ช่วยฟื้นฟูพลัง	111
แบบประเมินอิทธิพลของบุคลิกภาพต่อการตอบสนองต่อ ความเครียด	141
บทที่ 6 เมื่อความเศร้าเปลี่ยนโลกเป็นสีเทา : โรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวล	151
คำแนะนำขั้นสูงสำหรับการฟื้นฟู : เทคนิคการลดความเครียดที่พิสูจน์แล้วว่า ช่วยเพิ่มการคงสภาพของเทโลเมียร์	170

## ภาคสาม

### ช่วยร่างกายของคุณปกป้องเซลล์กัน

แบบประเมินวิถีเทโลเมียร์ บำจ้ยป้องกันหรือบำจ้ยเสีย	180
บทที่ 7 ฝึกฝนเทโลเมียร์ของคุณ :	
ออกกำลังกายมากแค่ไหนถึงจะพอ	192
บทที่ 8 ฟันฟูเทโลเมียร์ที่อ่อนล้า	212
บทที่ 9 ชั่งน้ำหนักเทโลเมียร์ :	
ระบบเมแทบอลิซึมที่แข็งแรง	233
บทที่ 10 อาหารกับเทโลเมียร์ :	
การกินเพื่อสุขภาพเซลล์ที่ดีที่สุด	253
คำแนะนำขั้นสูงสำหรับการฟันฟู :	
คำแนะนำตามหลักวิทยาศาสตร์	
เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงถาวร	276

## ภาคสี่

### จากภายนอกสู่ภายใน

### โลกแห่งสังคมที่หล่อหลอมเทโลเมียร์ของคุณ

บทที่ 11 สถานที่และผู้คนที่เกี่ยวพันเทโลเมียร์ของเรา	288
บทที่ 12 เมื่อตั้งครมร์ : การแก่ของเซลล์	
เริ่มตั้งแต่ในครมร์แม่	316
บทที่ 13 วัยเด็กสำคัญต่อชีวิต : ช่วงปีแรก	
หล่อหลอมเทโลเมียร์ของคุณได้อย่างไร	330
แถลงการณ์เทโลเมียร์	359