

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٧	تمهيد.....
١١	مقدمة.....
١٧	الجزء الأول: مقدمة إلى برنامج تحسين الصحة ذي الثلاثة محاور.....
١٩	الفصل الأول: الطريق إلى الصحة.....
١٩	برنامج تحسين الصحة ذو الثلاثة محاور.....
١٩	تطبيق البرنامج.....
٢٠	طرق تطبيق البرنامج.....
٢٢	الفكرة في برنامج تحسين الصحة ذي الثلاثة محاور.....
٢٣	الأسئلة الشائع طرحها عن البرنامج.....
٣٥	علاج الأمراض المزمنة.....
٣٥	التركيز على تخفيف حدة الحالة.....
٣٦	ناقوس الخطر.....
٣٧	تأثير الأفكار والأفعال على الصحة.....
٤٠	نقطة البداية.....
٤٧	الفصل الثاني: الاسترخاء.....
٤٧	الآثار الحقيقية للضغوط النفسية المزمنة.....
٥٠	التشنج العضلي (الإبقاء على العضلات مشدودة بصفة مستمرة).....
٥٢	ضعف الجهاز الهضمي (تسريب القناة الهضمية).....
٥٤	الإحساس بفقد التوازن (الاضطرابات النفسية والعقلية).....
٥٥	ممارسة الاسترخاء والشعور بالراحة.....

٥٥	فوائد ممارسة الاسترخاء.....
٥٦	آلية عمل الاسترخاء.....
٥٩	الحالات التي يساعد الاسترخاء في شفائها.....
٦٣	الاسترخاء لكل الأعمار.....
٦٤	كيفية ممارسة الاسترخاء.....
٦٥	أولاً: اختيار أسلوب الاسترخاء المناسب.....
٧٠	ثانياً: بداية التمرينات.....
٧١	وقت أداء التمرينات.....
٧٥	ثالثاً: تقييم جلسات الاسترخاء.....
٧٦	علامات الاسترخاء.....
٨٤	الأسئلة الشائعة عن الاسترخاء.....
٨٧	تحقيق نتائج فورية.....
٨٨	مبادئ في التدليك العلاجي.....
٩٠	الأسئلة الشائعة عن تخفيف حدة الأعراض.....
٩٣	دليل أخطاء ممارسي الاسترخاء.....
٩٧	تجارب مؤلفي الكتاب.....
١٠١	بعض التعليقات الخاصة بممارسة الاسترخاء.....
١٠٥	الفصل الثالث: النظام الغذائي المعتمد على الأطعمة الكاملة.....
١٠٥	اختيار النظام الغذائي.....
١٠٩	معنى النظام الغذائي المعتمد على الأطعمة الكاملة.....
١٠٩	النظام الغذائي المثالي المعتمد على الأطعمة الكاملة.....
١٠٩	النظام الغذائي المعتمد على الأطعمة الكاملة بشكل متحرر.....
١١٠	فوائد النظام الغذائي المثالي.....
١١٤	فائدة اتباع النظام الغذائي المعتمد على الأطعمة الكاملة.....

١١٦ دورة كريس
١١٧ المشكلات الصحية لتناول الكربوهيدرات المعالجة
١١٩ كيفية البدء في تطبيق النظام الغذائي المثالي المعتمد على الأطعمة الكاملة
١٢٠ مقارنة بين النظام المثالي والنظام المتحرر
١٢٠ تعريف الأطعمة الكاملة
١٢١ قائمة الأطعمة الكاملة النموذجية
١٢٢ المستفيدون من اتباع النظام الغذائي المثالي
١٢٣ الأطعمة المسموح بها وغير المسموح بها
١٢٥ تنمية المعلومات عن النظام المثالي
١٢٦ أماكن شراء الأطعمة الكاملة
١٢٧ الأسئلة الشائعة عن النظام الغذائي المعتمد على الأطعمة الكاملة
١٣٨ التخلص من الكربوهيدرات المعالجة
١٤٢ تناول الفاكهة
١٤٥ النظام الغذائي المثالي في الحياة اليومية
١٤٥ ضرورة تفهم الأصدقاء والعائلة للنظام الغذائي
١٤٨ إعداد الوجبات
١٤٩ تناول الطعام في المطاعم أو أثناء السفر
١٥٣ النظام الغذائي المتحرر
١٥٣ الأخطاء الشائعة في النظام المثالي
١٥٥ استشارة المتخصصين في مجال التغذية والجهاز الهضمي
١٦١ تجارب مؤلفي الكتاب
١٦٧ تقييم النظام الغذائي المعتمد على الأطعمة الكاملة
١٧٣ الفصل الرابع: التمرينات الرياضية
١٧٣ التمرينات الرياضية

١٧٤ اختيار التمرين المناسب
١٧٥ المقصود بالتمرين المناسب
١٧٦ تحديد الهدف
١٧٨ فائدة برنامج تحسين الصحة ذي الثلاثة محاور للرياضيين
١٨٠ الأيروبيكس أساس أي برنامج لتحسين الصحة
١٨١ فوائد ممارسة تمارين الأيروبيكس
١٨٢ كيفية ممارسة تمارين الأيروبيكس
١٨٤ بعض أنشطة الأيروبيكس
١٨٨ معلومات مفيدة عن الأيروبيكس
١٩١ الصحة وزيادة كفاءة التمثيل الغذائي
١٩٢ المقصود بالأيض
١٩٤ الأسئلة الشائعة عن الأيروبيكس
١٩٦ تجربة أحد خبراء التدليك مع تمارين الإطالة
٢٠١ التمارين الأخرى وتأثيرها
٢٠٢ التمارين الرياضية الأخرى
٢٠٣ تمارين القوة
٢٠٣ تمارين المرونة
٢٠٩ الأسئلة الشائعة عن ممارسة التمارين
٢١٨ التمارين والإصابات المرتبطة بها
٢١٩ استشارة المختصين أثناء ممارسة التمارين الرياضية
٢٢٠ تجارب مؤلفي الكتاب
٢٢٧ آراء من مارسوا التمارين الرياضية
٢٣٥ الفصل الخامس: برنامج تحسين الصحة والحياة اليومية
٢٣٥ الملاحظة في بدء البرنامج

٢٣٥ الالتزام بالبرنامج
٢٣٧ الحفاظ على التقدم بثبات
٢٤١ المدة التي يجب أن يستمر عليها الفرد في اتباع البرنامج
٢٤٥ الأسئلة الشائعة عن أخطاء ممارسي برنامج تحسين الصحة
٢٤٧ التواصل مع العائلة والأصدقاء
٢٤٧ استفادة العائلة من اتباع البرنامج
٢٤٩ أسئلة أخرى عن برنامج تحسين الصحة ذي الثلاثة محاور
٢٥٥ كيفية تطور العلاج مع برنامج تحسين الصحة ذي الثلاثة محاور
٢٥٦ تفاقم وقلّة حدة المرض
٢٥٧ أزمة الاستشفاء
٢٦٠ الأسئلة الشائعة عن أزمة الاستشفاء
٢٦٢ تغيير الأساليب أثناء العلاج
٢٦٤ أداتان ضروريتان للعلاج
٢٦٤ الأداة الأولى: قوة الإدراك
٢٦٥ تحديد متطلبات الجسم والعقل
٢٦٧ زيادة الوعي الذاتي
٢٧٢ الأداء الثانية: استخدام العقل بشكل بناء
٢٧٢ أهمية المعرفة في رحلة العلاج
٢٧٥ تجارب مؤلفي الكتاب
٢٨٢ تعليقات عن برنامج تحسين الصحة ذي الثلاثة محاور
٢٩١ الجزء الثاني: تحقيق أقصى استفادة من برنامج تحسين الصحة ذي الثلاثة محاور
٢٩٣ الفصل السادس: أسباب الأمراض
٢٩٣ مسببات الأمراض
٢٩٤ ١- الجينات الوراثية ومنحنى الجرس

٢٩٦ ٢- الضغوط الحقيقية
٢٩٨ المقصود بالضغوط الفيزيائية الحيوية
٣٠٣ الضغوط النفسية الاجتماعية
٣٠٣ تأثير الضغوط
٣٠٦ ٣- الاختيارات
٣٠٨ التفاعل بين الجينات والضغوط والاختيارات
٣١٠ علاج الحالات المرضية المزمنة
٣١٢ تكامل عناصر برنامج تحسين الصحة
٣١٣ حدوث الشفاء
٣١٥ اختيار الصحة
٣١٥ تحسين فرص الاختيارات
٣١٧ استبدال النطاق المحدود للمعتقدات
٣٢٠ كيفية اختيار الصحة
٣٢٤ ملاحظات بعض الأشخاص على أسباب الأمراض
٣٣١ الفصل السابع: مناهج ملحقة ببرنامج تحسين الصحة
٣٣١ خطوات العلاج
٣٣٢ الاستخدام المتزامن للطرق العلاجية الأخرى
٣٣٤ المساعدة الذاتية
٣٣٤ بعض أساليب المساعدة الذاتية
٣٤٥ التخلص من الضغوط وتقليلها
٣٤٥ الضغوط الفيزيائية الحيوية
٣٤٧ الضغوط النفسية الاجتماعية
٣٥٠ المكملات الغذائية
٣٥١ إرشادات عامة حول تناول المكملات الغذائية

٣٥٣ المكملات الغذائية المحددة
٣٥٧ الأسئلة الشائعة عن المكملات الغذائية
٣٥٩ استشارة الأطباء والمعالجين
٣٦٠ طرق الطب التقليدية
٣٦٠ الطب الشامل
٣٦٢ أصل العلاج الشامل
٣٦٦ استخدام الطريقة التقليدية لعلاج الأمراض المزمنة
٣٦٨ استخدام الوصفات الطبية والعمليات الجراحية
٣٧٠ استخدام الطب الشامل في علاج الأمراض المزمنة
٣٧٢ كيفية إيجاد معالج أو طبيب متخصص
٣٧٤ الأسئلة الشائعة عن التعامل مع معالجي الطب الشامل
٣٧٩ تجارب مؤلفي الكتاب
٣٨٥ تجارب حية عن استخدام طرق علاجية إضافية
٣٩١ الفصل الثامن: الجوانب الانفعالية والعقلية والروحية وتحسين الصحة
٣٩١ العلاقة بين الحالة النفسية والعقلية وتحسين الصحة
٣٩٢ ترابط الجسم والعقل والروح
٣٩٣ علاج المشكلات العقلية والانفعالية
٣٩٣ أسباب المشكلات العقلية والانفعالية
٣٩٦ طرق العلاج التقليدية
٣٩٧ طرق العلاج الشامل
٣٩٧ حالات يساعد الطب الشامل في علاجها
٣٩٨ فهم العمليات الكيميائية في المخ والجسم
٣٩٨ تحسين العمليات الكيميائية
٤٠١ معرفة مدى احتياج العمليات الكيميائية إلى التوازن

٤٠٢ تجربة عملية
٤٠٤ طرق تحسين الحالة العقلية والنفسية
٤٠٥ ١- استخدام النمط الخاص باتباع برنامج تحسين الصحة
٤٠٨ ٢- توظيف طرق العلاج النفسي للمساعدة في العلاج
٤٠٩ استشارة الطب النفسي
٤١٢ العمل على تنمية الذات (تنمية أساليب المساعدة الذاتية النفسية)
٤١٤ ٣- استخدام العلاج الشامل وعلاج الجسم والعقل والروح
٤١٦ الأسئلة الشائعة عن علاج المشكلات العقلية والانفعالية
٤١٨ قائمة بالأخطاء الشائعة الخاصة بتحسين حالة العقل والانفعالات
٤١٩ الجانب الروحاني وبرنامج تحسين الصحة
٤١٩ الروح كجزء من الحياة
٤٢٠ تجارب مؤلفي الكتاب
٤٢٣ طرق التغلب على المشكلات النفسية والعقلية
٤٢٤ تجارب من واقع الحياة
٤٣١ خاتمة
٤٣٧ الملحق (أ)
٤٣٨ الملحق (ب)
٤٣٩ مسرد المصطلحات