

על הספר: לחיות יותר : חשיבה חדשה על רפואה לחיים טובים וארוכים יותר

מחברים: מחבר/ת: עטייה, פיטר, מחבר/ת: גייפורד, ביכל

סימן מדף: עטי

מספר מיון: 618.97

משפט אחריות: ד"ר פיטר עטייה עם ביכל גייפורד ; מאנגלית: שאול ליון ; עורך התרגום: יובל גלעד ; יעוץ מדעי: ד"ר דניאלה רחמים-כהן

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 471 עמודים

גובה: 24 ס"מ

מוציא לאור: מטר

שנת הוצאה: 2024

מקום הוצאה: ישראל

מס. מרכז הספר: 24-2252

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 26/11/2025

מילות מפתח: רפואה מונעת (בני אדם), רפואה, הזדקנות

(פיסיולוגיה), בריאות, פיסיולוגיה, אריכות ימים

הערות: כולל הפנייה לביבליוגרפיה ומפתח. כריכה קדמית: המדע

והאמנות להשגת אריכות ימים

תקציר:

לחיות חיים ארוכים יותר וטובים יותר באמצע שנות ה־30 לחייו, המומחה לאריכות ימים, ד"ר פיטר עטייה, היה שחיין למרחקים ארוכים החוצה אוקיינוסים. אולם אז הוא גילה שהוא כלל אינו בריא ולמעשה הוא בדרך למוות מוקדם בגלל מחלת לב. המידע

הזה הזניק אותו למסע להבנת אריכות הימים: איך ולמה אנו מתים? ואיך אנו יכולים לעכב או אף למנוע מחלות כרוניות שהורגות את מרבית האנשים כמו מחלות לב, סרטן, אלצהיימר וסוכרת סוג 2. לחיות יותר הוא מניפסט פורץ דרך על יכולתנו לחיות חיים טובים יותר וארוכים יותר המאתגר את צורת החשיבה הרפואית הקונוונציונלית על הזדקנות. במדריך הפעלה לאריכות ימים זה, ד"ר עטייה נסמך על המדע העדכני בעודו סוקר התערבויות תזונתיות, טכניקות מיטביות לשינה ולפעילות גופנית, וכלים להתמודדות עם הבריאות הנפשית והרגשית. חרף כל הצלחותיה של הרפואה הקונוונציונלית, לא עלה בידה להשיג התקדמות רבה בטיפול במחלות ההזדקנות. ד"ר עטייה סבור שעלינו לעבור לאסטרטגיה פרואקטיבית ומותאמת אישית לאריכות ימים, שבמסגרתה מוכרחים לנקוט בפעולה עכשיו. מדובר בגישה אסטרטגית להארכת משך החיים תוך שיפור הבריאות הגופנית, הקוגניטיבית והרגשית שלנו. מטרתו של ד"ר עטייה אינה להגיד לכם מה לעשות אלא לעזור לכם ללמוד איך לחשוב על בריאות לטווח ארוך כדי לבנות את התוכנית הטובה ביותר עבורכם. -- מאתר ההוצאה.