

گنجینه طب سنتی ایران

راز زیبایی، شادابی، سلامت و طول عمر

مؤلف: احمد حاجی شریفی
با همکاری مهدی حاجی شریفی

انتشارات حافظ نوین

سرشناسه: حاجی شریفی، احمد ۱۳۲۵ -
 عنوان و پدیدآور: گنجینه طب سنتی؛ راز زیبایی، شادابی، سلامت و طول عمر
 مشخصات نشر: تهران: حافظ نوین، ۱۳۹۴
 مشخصات ظاهری: ۱۰۸۸ ص؛ مصور
 شابک: 98 - 2 - 8264 - 964 - ISBN 978
 وضعیت فهرست‌نویسی: فبای مختصر
 یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir>
 شناسه افزوده: حاجی شریفی، مهدی
 شماره کتابخانه ملی: ۳۷۷۴۵۲۷



گنجینه طب سنتی ایران

راز زیبایی، شادابی، سلامت و طول عمر

مؤلف

احمد حاجی شریفی

با همکاری مهدی حاجی شریفی

نوبت چاپ و تاریخ: اول - ۱۳۹۴

لیتوگرافی: بهرنگ

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: گلشن

برنامه ریزی، تدوین

محمد رضا یزدی زاده

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

انتشارات حافظ نوین: تهران، بازار بین الحرمین، کوچه مسجد جامع، نیش پاساژ کاشفی

تلفاکس: ۵۵۱۶۰۰۵۵ - ۸

مؤکزی بخش: انتشارات لوح دانش: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری غربی، پ ۱۲۲

تلفاکس: ۶۶۹۶۰۳۰۳

شابک ۹۸ - ۲ - ۸۲۶۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸ - ISBN 978 - 964 - 8264 - 98 - 2

فهرست

۳۸.....	رؤیای دمووی	۱۷.....	گفتار مؤلف.....
۳۸.....	رؤیای صفراوی	۲۱.....	فصل اول: تاریخچه علم مزاج شناسی.....
۳۸.....	شناسایی چهار تیپ مزاجی	۲۲.....	علوم تجربی و زوال دانش‌های باستانی.....
۴۰.....	تیپ سوداوی	۲۴.....	تاریخچه پزشکی ایران باستان.....
۴۱.....	تیپ بلغمی	۲۷.....	هدف طب چیست؟.....
۴۱.....	تیپ دمووی	۲۸.....	مزاج چیست؟.....
۴۲.....	تیپ صفراوی	۲۹.....	انواع مزاج مربوط به انسان.....
۴۴.....	اصلاح مزاج انسان.....	۳۰.....	عناصر چهارگانه.....
۴۴.....	افراد بلغمی مزاج.....	۳۱.....	مزاج‌ها.....
۴۴.....	افراد صفراوی مزاج.....	۳۱.....	روش تولید اخلاط در بدن.....
۴۵.....	افراد دمووی مزاج.....	۳۲.....	فرضیه تقسیم‌بندی اخلاط.....
۴۵.....	افراد سوداوی مزاج.....	۳۳.....	شناخت کامل اخلاط.....
۴۶.....	راه‌های پیشنهادی جهت جلوگیری از تغییر طبع	۳۴.....	علت به وجود آمدن اخلاط و عملکرد آن.....
۴۹.....	فصل دوم: تقسیم‌بندی مراحل عمر	۳۵.....	مشخصات افراد صفراوی (گرم و خشک).....
۵۰.....	شناخت مزاج اصلی در مراحل عمر.....	۳۶.....	مشخصات افراد دمووی (گرم و تر).....
۵۰.....	شناخت مزاج از نظر جنسیت.....	۳۶.....	مشخصات افراد بلغمی (سرد و تر).....
۵۱.....	شناسایی مزاج افراد چاق و لاغر.....	۳۷.....	علائم غلبه اخلاط و دیدن رویا.....
۵۲.....	تشخیص حالات مزاجی بدن.....	۳۷.....	رؤیای سوداوی.....
۵۳.....	حالات مختلف اعضای بدن.....	۳۸.....	رؤیای بلغمی.....

فصل بهار.....	۹۱
فصل تابستان.....	۹۲
فصل پاییز.....	۹۲
فصل زمستان.....	۹۳
طبیعت ساعات شبانه روز.....	۹۴
رنگ پوست و حالت موها.....	۹۵
خوب و بد فصول سال و ارتباط آن با طبایع.....	۹۵
چرخه‌ی وضعیت اخلاط در فصول مختلف	۱۰۰
دوران مختلف عمر با فصول سال.....	۱۰۲
نتایج عملی از ارتباط سن با فصول سال.....	۱۰۲
شیوع بیماری‌های مهم در فصول مختلف	۱۰۲
تعریف بحران طبعی.....	۱۰۳
تعریف بحران طبعی صفراوی.....	۱۰۴
ویژگی‌های بحران‌های طبعی.....	۱۰۷
انواع بحران‌های طبعی.....	۱۰۷
فواید آگاهی یافتن از بحران‌های طبعی بدن.....	۱۰۸
علل بحران‌های طبعی دمو.....	۱۱۱
علل بحران‌های طبعی صفراوی.....	۱۱۱
علل بحران‌های طبعی بلغمی.....	۱۱۴
علل بحران‌های طبعی سوداوی.....	۱۱۵
تکنیک‌های کاهش دهنده‌ی بحران‌های طبعی.....	۱۱۶
بحران‌های طبعی مصنوعی.....	۱۱۸
فصل ششم: امور طبیعی.....	۱۲۱
وظایف ارکان چهارگانه.....	۱۲۳
مزاج‌ها (امزجه).....	۱۲۴
مزاج‌های نه‌گانه.....	۱۲۴
مزاج معتدل.....	۱۲۵
مزاج غیرمعتدل.....	۱۲۶
مزاج سنین مختلف.....	۱۲۷
مزاج فصل‌ها.....	۱۲۸
مزاج جنسیت.....	۱۲۹
مزاج مکان‌ها.....	۱۳۰
مزاج اعضا.....	۱۳۰
اخلاط.....	۱۳۲

تشخیص مزاج اعضای بدن.....	۵۴
نیروی جنسی مردان.....	۶۱
شناخت مزاج اندام‌های بدن.....	۶۳
اندام‌های دارای مزاج گرم.....	۶۳
اندام‌های دارای مزاج سرد.....	۶۳
اندام‌های دارای مزاج مرطوب.....	۶۴
اندام‌های دارای مزاج خشک.....	۶۴
توده‌های مختلف بدن و طبع آن‌ها.....	۶۵
طبیعت اندام‌های بدن.....	۶۶
مزاج ترکیبی اندام‌ها.....	۶۶
روش‌های درمانی مناسب هر مزاج.....	۶۶
ورزش مناسب هر مزاج.....	۶۷
زوج مناسب هر مزاج.....	۶۹
فصل سوم: عوامل ایجاد کننده بیماری.....	۷۱
عوامل تغییر دهنده حالات بدن.....	۷۳
۱- عوامل جغرافیایی.....	۷۳
۲- خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها.....	۷۴
۳- خواب و بیداری.....	۷۵
۴- تحرک و بی‌تحرکی.....	۷۶
۵- احتباس و استقراغ.....	۷۶
۶- حالات فکری و روانی.....	۷۶
حالت‌هایی شبیه به بیماری.....	۷۷
کوچکی و بزرگی اندام‌های بدن.....	۷۸
فصل چهارم: اقلیم‌شناسی.....	۷۹
تاریخچه اقلیم‌شناسی.....	۷۹
تأثیرات اقلیم بر انسان.....	۸۰
هوای متعفن و تأثیرات آن.....	۸۴
تأثیر بادها بر بدن.....	۸۵
تأثیر محیط‌زیست بر انسان.....	۸۶
انتخاب مسکن.....	۸۹
خانه‌های رو به مشرق.....	۹۰
خانه‌های رو به مغرب.....	۹۰
فصل پنجم: شناخت طبیعت زمان.....	۹۱

انواع اخلاط طبیعی و غیرطبیعی.....	۱۳۵
اندام‌ها (اعضا).....	۱۳۸
مزاج اعضا در مقایسه با یکدیگر.....	۱۳۹
ارواح و قوا.....	۱۴۰
مروری بر قوا و وظایف آن‌ها.....	۱۴۴
ارتباط حواس باطنی.....	۱۴۵
افعال.....	۱۴۵
فصل هفتم: اسرار خون.....	۱۴۷
انقلابی در راز تکامل.....	۱۴۷
داستان بشریت.....	۱۴۸
تاریخچه گروه خونی.....	۱۵۰
مقدمات تحول در خون.....	۱۵۲
تاریخچه گروه خونی A.....	۱۵۳
تاریخچه گروه خونی B.....	۱۵۵
تاریخچه گروه خونی AB.....	۱۵۷
خون، این محلول کهن.....	۱۵۸
خون، الگوی هستی.....	۱۵۹
اهمیت گروه خونی.....	۱۵۹
بررسی وضعیت PH خون در مراحل مختلف عمر.....	۱۶۰
نشانه‌گر گروه‌های خونی.....	۱۶۲
گردآورین‌ها و ارتباط آن‌ها با رژیم غذایی.....	۱۶۵
شناسایی گردآورین‌های زبان‌آور.....	۱۷۰
برنامه‌ریزی برای هر گروه خونی.....	۱۷۲
رژیم غذایی گروه خونی.....	۱۷۳
رژیم غذایی گروه خونی.....	۱۷۴
تناسب طبیعی وزن و اندام.....	۱۷۶
مکمل‌های غذایی.....	۱۷۷
فشار اعصاب و ورزش.....	۱۷۹
سرشت یا خوی انسانی.....	۱۸۱
برنامه‌ریزی برای گروه خونی O.....	۱۸۲
رژیم غذایی برای گروه خونی O.....	۱۸۲
تناسب اندام برای گروه خونی O.....	۱۸۳
مواد غذایی مشکل‌ساز برای گروه خونی O.....	۱۸۴
مواد غذایی سودمند برای گروه خونی O.....	۱۸۵
گوشت‌ها برای گروه خونی O.....	۱۸۵
خوراک آبی برای گروه خونی O.....	۱۸۶
فرآورده‌های شیری و تخم‌مرغ برای گروه خونی O.....	۱۸۸
روغن و چربی برای گروه خونی O.....	۱۸۹
بادام‌ها و تخمه‌ها برای گروه خونی O.....	۱۸۹
نخودها و لوبیاها برای گروه خونی O.....	۱۹۰
غله / حبوبات برای گروه خونی O.....	۱۹۱
نان‌ها و کیک‌های آردی برای گروه خونی O.....	۱۹۲
رشته‌های آردی برای گروه خونی O.....	۱۹۳
سبزیجات و تره‌بار برای گروه خونی O.....	۱۹۴
میوه‌ها برای گروه خونی O.....	۱۹۷
آب‌میوه برای گروه خونی O.....	۱۹۹
ادویه‌جات برای گروه خونی O.....	۲۰۰
چاشنی‌ها برای گروه خونی O.....	۲۰۱
چای‌های گیاهی برای گروه خونی O.....	۲۰۲
نوشابه‌های گازدار و... برای گروه خونی O.....	۲۰۳
توصیه‌های پزشکی درباره‌ی مکمل‌های غذایی	
برای گروه خونی O.....	۲۰۳
توصیه پزشکی برای مکمل‌های غذایی زبان‌آور	
برای گروه خونی O.....	۲۰۶
فشار بر اعصاب و ورزش برای گروه خونی O.....	۲۰۷
ویژگی‌های شخصی دارنده خون O.....	۲۰۹
رژیم غذایی گروه خونی O.....	۲۰۹
خوراک‌های مفید.....	۲۰۹
خوراک‌های بی‌زبان.....	۲۱۱
خوراکی‌های زبان‌آور.....	۲۱۳
برنامه‌ریزی برای گروه خونی A.....	۲۱۵
ویژگی گروه خونی A.....	۲۱۵
رژیم غذایی برای گروه خونی A.....	۲۱۶
تناسب اندام برای گروه خونی A.....	۲۱۶
گوشت‌ها برای گروه خونی A.....	۲۱۸
خوراک آبی برای گروه خونی A.....	۲۱۹
فرآورده‌های شیری و تخم‌مرغ برای گروه خونی A.....	۲۲۰
روغن و چربی برای گروه خونی A.....	۲۲۱
بادام‌ها و تخمه‌ها برای گروه خونی A.....	۲۲۳

چاشنی‌ها برای گروه خونی B..... ۲۶۸
 چاشنی‌ها برای گروه خونی B..... ۲۶۹
 چای‌های گیاهی برای گروه خونی B..... ۲۶۹
 نوشابه‌های گازدار و غیره برای گروه خونی B..... ۲۷۰
 توصیه پزشکی درباره‌ی مکمل‌های خوراکی برای
 گروه خونی B..... ۲۷۰
 فشار اعصاب و ورزش برای گروه خون B..... ۲۷۳
 ویژگی‌های خصلتی دارنده‌ی خون گروه B..... ۲۷۵
 رژیم غذایی گروه خونی B..... ۲۷۶
 برنامه‌ریزی برای گروه خونی AB..... ۲۸۲
 رژیم غذایی برای گروه خونی AB..... ۲۸۳
 تناسب اندام برای گروه خونی AB..... ۲۸۳
 گوشت‌ها برای گروه خونی AB..... ۲۸۴
 خوراک آبری برای گروه خونی AB..... ۲۸۵
 فرآورده‌های شیر و تخم‌مرغ برای گروه خونی AB..... ۲۸۶
 روغن و چربی برای گروه خونی AB..... ۲۸۷
 بادام‌ها و تخمه‌ها برای گروه خونی AB..... ۲۸۸
 نخودها و لوبیاها برای گروه خونی AB..... ۲۹۰
 غله / حبوبات برای گروه خونی AB..... ۲۹۰
 نان‌ها و کیک‌های آردی برای گروه خونی AB..... ۲۹۱
 رشته‌های آردی برای گروه خونی AB..... ۲۹۲
 سبزیجات و تره‌بار برای گروه خونی AB..... ۲۹۳
 میوه‌ها برای گروه خونی AB..... ۲۹۵
 آب‌میوه‌ها برای گروه خونی AB..... ۲۹۶
 ادویه‌جات برای گروه خونی AB..... ۲۹۶
 چاشنی‌ها برای گروه خونی AB..... ۲۹۸
 چای‌های گیاهی برای گروه خونی AB..... ۲۹۸
 نوشابه‌های گازدار و غیره برای گروه خونی AB..... ۲۹۸
 توصیه پزشکی درباره‌ی مکمل‌های غذایی برای
 گروه خونی AB..... ۲۹۹
 گیاهان دارویی آرام‌بخش..... ۳۰۱
 فشار بر اعصاب و ورزش برای گروه خونی AB..... ۳۰۲
 آمادگی ورزشی مناسب برای گروه خونی AB..... ۳۰۴
 ویژگی‌های خصلتی دارنده‌ی خون گروه AB..... ۳۰۵
 رژیم غذایی گروه خونی AB..... ۳۰۵

نخودها و لوبیاها برای گروه خونی A..... ۲۲۴
 غله / حبوبات برای گروه خونی A..... ۲۲۴
 نان‌ها و کیک‌های آردی برای گروه خونی A..... ۲۲۵
 رشته‌های آردی برای گروه خونی A..... ۲۲۶
 میوه‌ها برای گروه خونی A..... ۲۳۰
 آب‌میوه‌ها برای گروه خونی A..... ۲۳۲
 ادویه‌جات برای گروه خونی A..... ۲۳۲
 چاشنی‌ها برای گروه خونی A..... ۲۳۴
 چای‌های گیاهی برای گروه خونی A..... ۲۳۴
 نوشابه‌های گازدار و... برای گروه خونی A..... ۲۳۵
 توصیه پزشکی درباره‌ی مکمل‌های غذایی برای
 گروه خونی A..... ۲۳۶
 گیاهان دارویی آرام‌بخش..... ۲۴۱
 توصیه‌ی پزشکی درباره‌ی مکمل‌های غذایی
 زبان‌آور برای گروه خونی A..... ۲۴۲
 فشار بر اعصاب و ورزش برای گروه خونی A..... ۲۴۲
 آمادگی ورزشی مناسب برای گروه خونی A..... ۲۴۴
 ویژگی‌های خصلتی دارنده‌ی خون گروه A..... ۲۴۵
 رژیم غذایی گروه خون A..... ۲۴۶
 برنامه‌ریزی برای گروه خونی B..... ۲۵۲
 رژیم غذایی برای گروه خونی B..... ۲۵۳
 تناسب اندام برای گروه خونی B..... ۲۵۳
 گوشت‌ها برای گروه خونی B..... ۲۵۵
 غذاهای آبری برای گروه خونی B..... ۲۵۶
 فرآورده‌های شیر و تخم‌مرغ برای گروه خونی B..... ۲۵۷
 روغن و چربی برای گروه خونی B..... ۲۵۹
 بادام‌ها و تخمه‌ها برای گروه خونی B..... ۲۵۹
 نخودها و لوبیاها برای گروه خونی B..... ۲۶۰
 غله / حبوبات برای گروه خونی B..... ۲۶۱
 نان و کیک‌های آردی برای گروه خونی B..... ۲۶۲
 رشته‌های آردی برای گروه خونی B..... ۲۶۳
 سبزیجات و تره‌بار برای گروه خونی B..... ۲۶۳
 میوه‌ها برای گروه خونی B..... ۲۶۵
 آب‌میوه‌ها و سبزیجات برای گروه خونی B..... ۲۶۶
 ادویه‌جات برای گروه خونی B..... ۲۶۷

خوراکی‌های قابل پرهیز (خوردن آنها بدون مصلح	۳۱۳.....گروه‌های خونی انسان.....
ممنوع است).....	۳۱۳.....و رابطه آن با طبایع.....
۳۴۶.....	۳۱۷.....اثر غذاها با گروه‌های خونی.....
۳۴۷.....برنامه غذایی پیشنهادی.....	۳۱۷.....گوشت ماهیان.....
۳۴۷.....برای کنترل وزنی گروه خونی A.....	۳۱۹.....گوشت دام، طیور و روغن‌ها.....
۳۴۸.....طرز تهیه چند نوع غذا.....	۳۲۰.....لبنیات، تخم‌مرغ و عسل.....
۳۴۸.....برای گروه خونی A.....	۳۲۱.....انواع نان، بیسکویت و کلوچه.....
۳۴۸.....سالاد لوبیا سبز.....	۳۲۲.....آرد و غلات.....
۳۴۸.....خوراک لوبیا.....	۳۲۴.....حبوبات.....
۳۴۸.....نان با عصاره زردآلو.....	۳۲۵.....سبزیجات.....
۳۴۹.....ماهی پخته شده عربی.....	۳۲۸.....میوه‌جات.....
۳۴۹.....خوراک ماهی.....	۳۳۰.....خشکبار.....
۳۴۹.....خوراک ماهی با سبزی‌جات.....	۳۳۱.....ادویه‌جات.....
۳۵۰.....سالاد اسفناج.....	۳۳۳.....چاشنی‌ها و نوشیدنی‌ها.....
۳۵۰.....گروه خونی B.....	۳۳۴.....تعدادی از داروهای گیاهی.....
۳۵۰.....شخصیت و خصوصیات رفتاری.....	۳۳۶.....تغذیه هر گروه خونی.....
۳۵۱.....برنامه غذایی.....	۳۳۷.....لکتن‌ها.....
۳۵۱.....خوراکی‌های بسیار مفید برای گروه خونی B (نقش	۳۳۸.....پیشنهادهای غذایی براساس نوع گروه‌های خونی.....
دارویی نیز دارند).....	۳۴۰.....گروه خونی O.....
۳۵۳.....برنامه غذایی پیشنهادی.....	۳۴۰.....شخصیت و خصوصیات رفتاری.....
۳۵۳.....برای کنترل وزنی گروه خونی B.....	۳۴۰.....برنامه غذایی گروه خونی O.....
۳۵۴.....طرز تهیه چند نوع غذا.....	۳۴۲.....برنامه غذایی پیشنهادی.....
۳۵۴.....برای گروه خونی B.....	۳۴۲.....برای کنترل وزن گروه خونی O.....
۳۵۴.....برنج زعفرانی.....	۳۴۳.....طرز تهیه چند نوع غذا.....
۳۵۵.....کباب ماهی.....	۳۴۳.....برای گروه خونی O.....
۳۵۵.....سیب زمینی شیرین کبابی با اکلیل کوهی.....	۳۴۳.....کباب بریان.....
۳۵۵.....مخلوط جو و گردو.....	۳۴۳.....سالاد اسفناج.....
۳۵۶.....سالاد اسفناج.....	۳۴۴.....ماهی پخته.....
۳۵۶.....گروه خونی AB.....	۳۴۴.....سالاد لوبیا سبز.....
۳۵۶.....شخصیت و خصوصیات رفتاری.....	۳۴۵.....گروه خونی A.....
۳۵۷.....برنامه غذایی.....	۳۴۵.....برنامه‌ی غذایی.....
۳۵۷.....خوراکی‌های مفید که نقش دارویی در بدن دارند.....	۳۴۵.....خوراکی‌های بسیار مفید (نقش دارویی در بدن
۳۵۸.....خوراکی‌هایی که خوردن آنها ضرری ندارد و فقط	دارند).....
نقش غذایی دارند.....	۳۴۵.....خوراکی‌های بی‌ضرر (خوردن آنها ضرری ندارند و
۳۵۸.....خوراکی‌های قابل پرهیز که خوردن آنها بدون	فقط نقش غذایی دارند).....
مصلح ممنوع است.....	۳۴۶.....

تقسیم‌بندی انواع سوءمزاج.....	۴۲۷
اسباب سوءمزاج‌های مفرد.....	۴۲۷
تقسیم‌بندی انواع بیماری‌های تابع سوءهیئت ترکیب.....	۴۳۱
امراض مرکب.....	۴۳۱
مراحل چهارگانه مرض.....	۴۳۲
مراحل معاینات پزشکی در طب سنتی.....	۴۳۳
مقایسات طبعی.....	۴۳۳
وزن افراد در طبایع مختلف.....	۴۳۵
پر خوری افراد در طبایع مختلف.....	۴۳۶
تعریق عمومی بدن در طبایع مختلف.....	۴۳۷
روحیه خوش‌بینی در طبایع مختلف.....	۴۳۸
اراده‌ی افراد در طبایع مختلف.....	۴۳۸
وضعیت گوارشی افراد در طبایع مختلف.....	۴۳۹
عوارض قلبی عروقی در طبایع مختلف.....	۴۴۰
بیماری‌های تیروئیدی در طبایع مختلف.....	۴۴۰
بیماری‌های کلیوی در طبایع مختلف.....	۴۴۱
مشکل پروستات در طبایع مختلف.....	۴۴۲
میل جنسی در طبایع مختلف.....	۴۴۳
توان جنسی افراد در طبایع مختلف.....	۴۴۳
امراض پوستی در طبایع مختلف.....	۴۴۴
سفیدی زردرس موها در طبایع مختلف.....	۴۴۴
ریزش موها در طبایع مختلف.....	۴۴۵
تاری دید چشم در طبایع مختلف.....	۴۴۵
بیش‌فعالی در طبایع مختلف.....	۴۴۵
رشد قندی افراد در طبایع مختلف.....	۴۴۸
کیست تخمدان در طبایع مختلف.....	۴۵۰
ابتلا به فیبروم رحمی در طبایع مختلف.....	۴۵۵
شیوه‌ی درمانی با غلبه‌ی صفرا.....	۴۵۶
روش درمانی با غلبه‌ی بلغم.....	۴۶۰
روش درمان بیماران با طبع‌های مختلط.....	۴۶۱
چند مثال آموزشی.....	۴۶۳
روش استفاده از پرهیزات اخلاط.....	۴۶۹
تئوری درمان به ضد.....	۴۷۲
تئوری درمان به اضداد.....	۴۷۳
غذاها و خوراکی‌های خوب عمومی.....	۴۷۴

برنامه غذایی پیشنهادی.....	۳۵۹
برای کنترل وزن گروه خونی AB.....	۳۵۹

فصل هشتم: درمان بیماری‌ها و رابطه آن با گروه‌های

خونی.....	۳۶۱
داروهای تجویز نشده از سوی پزشک.....	۳۶۲
واکسن‌ها و حساسیت‌های گروه‌های خونی.....	۳۶۴
نکات مثبت و منفی آنتی‌بیوتیک‌ها.....	۳۶۶
بهبود سریع‌تر در جراحی.....	۳۷۱
احتیاط‌های پزشکی در جراحی برای خون گروه O.....	۳۷۲
احتیاط‌های پزشکی در جراحی برای خون گروه B.....	۳۷۲
احتیاط‌های پزشکی در جراحی برای خون گروه A و AB.....	۳۷۳
خون خود را بشنویید.....	۳۷۴

فصل نهم: خون، عاملی برتر از بیماری.....

چرا برخی آسیب‌پذیر و برخی آسیب‌ناپذیرند؟.....	۳۷۶
ارتباط خونی.....	۳۷۷
دسته‌بندی بیماری‌های عمومی.....	۳۷۸
بیماری‌های پیرکننده.....	۳۷۸
بیماری‌رگی.....	۳۸۷
بیماری‌های دوران کودکی.....	۳۸۸
بیماری‌های گوارشی.....	۳۹۴
بیماری جگر.....	۴۰۴
بیماری‌های پوستی.....	۴۰۵
بارداری و نازایی.....	۴۰۵
اصول مهم پیشگیری از بیماری‌ها.....	۴۰۹

فصل دهم: گروه‌های خونی و سرطان.....

نگاهی به گروه‌های خونی.....	۴۱۲
سرطان پستان.....	۴۱۳
واکسن پادساز (آنتی‌ژن).....	۴۱۴
گونه‌های دیگر سرطان.....	۴۱۵
روبرو شدن با واقعیات.....	۴۱۹
دیگر روش‌های مبارزه با سرطان.....	۴۲۳

فصل یازدهم: انواع بیماری و طبایع.....

.....	۴۲۵
-------	-----

مواد غذایی مفید برای پیشگیری از سرطان.....۴۸۸	پرهیزات غذایی عمومی.....۴۷۵
مواد غذایی مفید برای درمان بی‌خوابی.....۴۸۹	مواد غذایی و دارویی مفید و مضر.....۴۷۵
مواد غذایی و ضمادهای مفید برای درمان انواع دردها و زخم‌ها.....۴۸۹	مواد غذایی مفید برای افراد دُموی مزاج.....۴۷۶
لیست داروهای گیاهی برای کم‌کردن چربی خون.....۴۸۹	غذاهای مضر برای افراد دُموی مزاج.....۴۷۶
مواد غذایی مفید برای درمان آسم و تنگی نفس.....۴۸۹	غذاهای مفید برای افراد صفاوی مزاج.....۴۷۶
مواد غذایی مفید برای پروستات.....۴۹۰	غذاهای مضر برای افراد صفاوی مزاج.....۴۷۷
مواد غذایی مفید برای تقویت حافظه و مغز و سکه مغزی.....۴۹۰	غذاهای مفید برای افراد بلغمی مزاج.....۴۷۷
مواد غذایی مفید برای تقویت اعصاب.....۴۹۰	غذاهای مضر برای افراد بلغمی مزاج.....۴۷۸
مواد غذایی مفید برای سردرد و میگرن.....۴۹۰	غذاهای مفید برای افراد سوداوی مزاج.....۴۷۹
لیست داروهای مقوی قلب.....۴۹۱	غذاهای مضر برای افراد سوداوی مزاج.....۴۷۹
مواد غذای مفید برای چاقی یا لاغری.....۴۹۱	غذاهای مفید برای استخوان، آرتروز، درد مفاصل و تقرس.....۴۷۹
درباره‌ی بانوان باردار.....۴۹۲	غذاهای مضر برای استخوان.....۴۸۰
توصیه‌های غذایی و دارویی مفید جهت بانوان باردار.....۴۹۲	غذاهای مفید برای چشم.....۴۸۰
توصیه‌های غذایی در دوران بارداری.....۴۹۳	غذاهای مضر برای چشم.....۴۸۱
توصیه‌های پزشکی در خصوص بانوان باردار.....۴۹۴	غذاهای مفید برای کبد.....۴۸۲
روش‌های حفظ سلامتی.....۴۹۵	مواد غذایی مضر برای کبد.....۴۸۱
نش اصل ضروری برای زندگانی سالم.....۴۹۵	مواد غذایی مفید برای کلیه‌ها.....۴۸۲
اصطلاحات تغذیه در طب سنتی ایران.....۵۰۰	مواد غذایی مضر برای کلیه‌ها.....۴۸۳
مزه‌های مهم.....۵۰۲	خوردنی‌های مجاز جهت دیابتی‌ها.....۴۸۳
فصل دوازدهم: دلایل و علایم بیماری‌ها.....۵۱۱	مواد غذایی مضر برای بیماران دیابتی.....۴۸۴
نشانه‌های غلبه‌ی اخلاط.....۵۱۹	پرهیزات غذایی بیماران سنگ کلیوی.....۴۸۴
فصل سیزدهم: حفظ سلامتی و تندرستی... ۵۲۱	مواد غذایی مفید برای فشار خون.....۴۸۴
روش زندگی صحیح.....۵۲۳	پرهیزات غذایی بیماران مبتلا به فشارخون.....۴۸۵
الف: دستورهای عمومی.....۵۲۳	مواد مفید برای مو.....۴۸۵
ب: دستورهای مخصوص هر مزاج.....۵۲۳	توصیه‌های غذایی در مورد ریزش مو.....۴۸۵
تدبیر غذا.....۵۲۹	ضمادها و خوراکی‌های مفید برای پوست.....۴۸۵
نکات کلی و ضروری در صرف غذا.....۵۲۹	قطره‌های چکاندن مفید برای گوش.....۴۸۶
رعایت حال معده و مزاج در تدبیر خوردنی‌ها.....۵۳۱	غرغره‌ها و خوراکی‌های مفید برای دهان و دندان.....۴۸۶
تفاوت رژیم غذایی در فصل‌های مختلف.....۵۳۱	مواد غذایی مفید برای معده.....۴۸۷
علایم اشتباه واقعی.....۵۳۲	مواد غذایی مفید برای کنترل اسهال یا یبوست.....۴۸۷
غذا و شغل.....۵۳۷	مواد غذایی مفید برای درمان مسمومیت.....۴۸۷
غذاهای مزه‌دار و نفع و ضرر آن‌ها.....۵۳۷	مواد غذایی مفید برای درمان تب.....۴۸۷
	مواد غذایی مفید برای سرماخوردگی.....۴۸۸
	مواد غذایی مفید برای کم‌خونی.....۴۸۸

فصل پانزدهم: نبض شناسی ۵۷۵

- شرایط بررسی صحیح نبض ۵۷۶
عوامل تغییر دهنده نبض ۵۷۶
نحوه بررسی نبض ۵۷۷
جنس اول نبض: تقسیم بندی و معیارها ۵۷۸
جنس دوم نبض: تقسیم بندی و معیارها ۵۸۰
جنس سوم نبض: تقسیم بندی و معیارها ۵۸۰
جنس چهارم نبض: تقسیم بندی و معیارها ۵۸۱
جنس پنجم نبض: تقسیم بندی و معیارها ۵۸۲
جنس ششم نبض: تقسیم بندی و معیارها ۵۸۲
جنس هفتم نبض: تقسیم بندی و معیارها ۵۸۳
جنس هشتم نبض: تقسیم بندی و معیارها ۵۸۳
جنس نهم نبض: تقسیم بندی و معیارها ۵۸۴
جنس دهم نبض: تقسیم بندی و معیارها ۵۸۴

فصل شانزدهم: ادرار شناسی (بررسی قاروره) ۵۸۷

- نوع مرض: ۵۸۹
مشخصات ادرار ۵۸۹
ارتباط رنگ ادرار با وضعیت اخلاط ۵۹۲
نکاتی درباره ای ادرار کودکان ۵۹۵
تفاوت های ادرار زنان با مردان ۵۹۵
انواع رسوب غیر طبیعی ادرار و علت آن ۵۹۶

فصل هفدهم: شیوه های درمانی و طبایع ۵۹۷

- آشنایی با حجامت ۵۹۷
انواع حجامت ۶۰۳
ستین مجاز عمل حجامت ۶۰۳
میزان دفعات عمل حجامت در طول سال ۶۰۳
بهترین اوقات انجام عمل حجامت ۶۰۴
اقدامات قبل و بعد از حجامت ۶۰۴
نحوه انجام عمل حجامت ۶۰۵
حجامت و قندخون ۶۰۶
ضرورت انجام عمل حجامت ۶۰۷
حجامت ونقاط مختلف بدن و خواص هریک ۶۰۷
درمان برخی از بیماری ها و تشخیص محل حجامت ۶۱۰

پرهیز زیاد و دائمی ۵۴۰

- تنظیم وقت ورزش و غذا ۵۴۰
تدبیر آشامیدن آب ۵۴۱
آب و هوا در فصول مختلف و تدابیر لازم ۵۴۱
باد و اثرات آن در سلامتی ۵۴۲
اقلیم های مختلف ۵۴۳
فصل بهار ۵۴۴
فصل تابستان ۵۴۵
پاییز ۵۴۵
زمستان ۵۴۵
راز سلامت و طول عمر ۵۴۵
تدبیر جوانان ۵۴۵
تدبیر میانسالان ۵۴۶
تدبیر پیران ۵۴۶
تدبیر گرم مزاجان ۵۴۷
تدبیر سرد مزاجان ۵۴۸
تدبیر ترمزاجان ۵۴۸
تدبیر خشک مزاجان ۵۴۹
تدبیر استحمام ۵۴۹
تدابیر بارداری ۵۵۰
تدابیر خواب و بیداری ۵۵۲
تدبیر حرکت و سکون جسمانی و ورزش ۵۵۴
فعالیت بدنی و سلامت ۵۵۵
اثرات ذهنی و روانی ورزش ۵۵۷
مشت و مال یا ذلک ۵۵۹
انواع ذلک ۵۵۹
بهداشت شغل و حرف ۵۶۰
تدبیر اعضاء (حفظ سلامت اندام ها) ۵۶۱
تدبیر جماع ۵۶۵

فصل چهاردهم: تدابیر درمانی ۵۶۷

- تدبیر غذا در بیماری ۵۶۷
اصول تدابیر درمان بیماری با دارو ۵۶۸
تدابیر کلی استقراغات ۵۷۰
روش های مختلف ایجاد استفراغ ۵۷۲

قی کردن.....	۶۴۹
برخی از کاربردهای درمانی عمل قی.....	۶۵۰
چم کسانی را نباید به قی کردن وا داشت؟.....	۶۵۱
داروهای گیاهی قی آور.....	۶۵۱
عوارض قی کردن های متوالی.....	۶۵۱
دستورات ایمنی به دنبال عمل قی.....	۶۵۱
راه های کنترل عمل قی یا استفراغ مقاوم.....	۶۵۲
تنقیه (یا اماله).....	۶۵۲
نحوه انجام اماله یا تنقیه.....	۶۵۳
مشت و مال یا ذلک (ماساز).....	۶۵۳

فصل هجدهم: گزیده های از مفردات غذایی

پرمصرف.....	۶۵۵
حبوبات.....	۶۵۵
نان ها.....	۶۵۸
گوشت ها.....	۶۵۸
اجزای گوسفند.....	۶۵۹
گوشت گوساله.....	۶۶۱
گوشت گاو.....	۶۶۱
گوشت شکار.....	۶۶۲
گوشت اهو.....	۶۶۲
گوشت و فرآورده های مرغ.....	۶۶۳
تخم مرغ.....	۶۶۴
گوشت کبک.....	۶۶۵
بلدرچین.....	۶۶۵
گوشت ماهی.....	۶۶۶
میگو.....	۶۶۷
شیر و فرآورده های آن.....	۶۶۷
میوه ها و خواص آن ها.....	۶۷۱
میوه های زمستانی.....	۶۷۸
میوه های خشک.....	۶۷۹

فصل نوزدهم: نشانه ها و نکات مهم برای سلامتی

برخی از غذاهای سالم در طب سنتی.....	۷۱۳
دستور سیر و لیموترش (برای باز کردن عروق).....	۷۲۱

اقدامات قبل و بعد از حمام.....	۶۱۰
دعای قبل از حمام.....	۶۱۱
دلایل معنوی لزوم حمام از نظر اسلام.....	۶۱۲
آشنایی با زالو درمانی.....	۶۱۴
تاریخچه زالو درمانی.....	۶۱۵
تفاوت زالودرمانی در طب سنتی ایران با زالو درمانی مدرن.....	۶۱۹
آن چه از زالودرمانی نمی دانیم.....	۶۲۰
درمان سنگ کلیه به وسیله ی زالودرمانی.....	۶۲۲
زالو، ایدز را درمان می کند.....	۶۲۲
زالو و زیبایی پوست.....	۶۲۲
هیچ میکروارگانیسم در بزاق زالو رشد نمی کند.....	۶۲۴
خارش محل گزش زالو طبیعی است.....	۶۲۵
علت خارش محل گزش زالو.....	۶۲۵
زالودرمانی و طبایع.....	۶۲۷
برخی از مواد مفید موجود در نیش زالو.....	۶۲۷
مکانیسم های عمل زالو.....	۶۲۷
مزایای زالودرمانی.....	۶۲۸
خواص درمانی زالو.....	۶۲۹
نحوه ی استفاده از زالو.....	۶۳۳
نکاتی از عواقب موضعی زالودرمانی.....	۶۳۴
زنبور درمانی و طبایع.....	۶۳۵
طب سوزنی و طبایع.....	۶۳۶
آشنایی با طب هومیوپاتی.....	۶۳۷
فصد خون (یا رگ زنی).....	۶۳۸
انواع مجرای فصد خون.....	۶۳۹
اندیکاسیون های فصد خون (علل نیاز به فصد).....	۶۳۹
موارد ممنوعیت عمل فصد خون.....	۶۴۰
بیماری های مهمی که نیاز به فصد خون دارند.....	۶۴۳
تفاوت فصد با سایر روش های تخلیه.....	۶۴۴
عوارض فصد خون.....	۶۴۴
خواص وریدهای سر.....	۶۴۴
وریدهای دست برای فصد کردن.....	۶۴۵
اعمال بعد از فصد خون.....	۶۴۷
خلاصه مبحث فصد خون.....	۶۴۸

انسولین ۷۵۴
 داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز
 (MAOIS) ۷۵۴
 وارفارین ۷۵۴
 داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز
 (MAOIS) ۷۵۵
 بتابلاکرها مثل پروپر انولول، آنتول، متوپرولول و
 سوتالول ۷۵۵
 افدرین، پسودوافدرین و فرآورده‌های حاوی آنها ۷۵۶
 تیکلوپیدین ۷۵۷
 وارفارین ۷۵۷
 گیاهان رقیق کننده خون ۷۵۸
 داروهای کورتونی شامل پردنیزولون، متیل
 پردنیزولون، تریامسینولون، هیدروکورتیزون،
 بتامتازون و دگزامتازون ۷۵۹
 اسپرین و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (مثل
 ایبوپروفن، دیکلوفناک، پیروکسیکام، ایندومتاسین،
 ناپروکسن و تولمتین) ۷۶۰
 مدرهای لوپ (مانند فوروزماید) و مدرهای تیازیدی
 (مانند هیدروکلرتیازید) ۷۶۰
 دیگوکسین ۷۶۱
 یترفرنها ۷۶۱
 اسپروولاکتون ۷۶۱
 آنتی بیوتیک‌های وسیع‌الطیف ۷۶۲
 تتراسایکلینها ۷۶۳
 داروهای مهارکننده بازجذب سروتونین (SSRIS)
 شامل فلوکستین، فلوواکسامین، سرترالین و
 سیتالوپرام ۷۶۴
 بنزودیازپینها شامل دیازپام، لورازپام، اکازپام،
 فلورازپام، کلونازپام، آلپرازولام و غیره ۷۶۵
 داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز
 (MAOIS) شامل ترانیل سیپرومین، ایزوکربوکسازید،
 فنلژین، سلژلین و موکلوبامید ۷۶۵
 واکسن آنفلوانزا ۷۶۵
 انسولین ۷۶۶

بازکردن گرفتگی شریان‌های قلب ۷۲۳
 رژیم شیر و عسل ۷۲۳
 گرمی بخش‌های بدن انسان ۷۲۴
 سردی بخش‌های بدن انسان ۷۲۵
 رطوبت بخش‌های بدن انسان ۷۲۵
 خشکی بخش‌های بدن انسان ۷۲۶
 بایدها و نبایدها در طول سال ۷۲۷
 شروط غذا خوردن ۷۲۸
 نکاتی که باید هنگام خوردن رعایت کرد ۷۳۱
 اصول رژیم گیاه‌خواری ۷۳۴
 دستورالعمل رژیم گیاه‌خواری ۷۳۵
 جای‌های سنتی ایرانی ۷۳۶
 خوراکی‌های ناسازگار با هم ۷۴۰
 مواد غذایی ممنوع ۷۴۴

فصل بیستم: شرح تداخلات گیاهان دارویی با

داروهای شیمیایی ۷۴۵
 داروهای بیهوش‌کننده عمومی ۷۴۶
 گیاه ژینکو ۷۴۶
 اسپرین ۷۴۷
 داروهای مهارکننده آنزیم مبدل (ACIS) مثل
 کاپتوپریل، اناپریل و لیزینوپریل ۷۴۸
 گلیکوزیدهای قلبی مانند دیگوکسین ۷۴۹
 داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز
 (MAOIS) ۷۵۰
 دیگوکسین ۷۵۱
 دیگوکسین ۷۵۱
 مدرهای تیازیدی (مانند هیدروکلرتیازید) و مدرهای
 لوپ (مانند فوروزماید) ۷۵۱
 سیکلوسپورین (سیکلوران، نورال) ۷۵۲
 داروهای شیمی‌درمانی ۷۵۲
 داروهای ضد قارچ آزولی مانند کنوکونازول،
 فلوکونازول، ایتراکونازول و کلوتریمازول ۷۵۳
 داروهای شیمی‌درمانی ۷۵۳
 داروهای سولفونیل اوره ۷۵۴

داروهای شیمی درمانی.....	۷۷۹
وارفارین.....	۷۷۹
اثر زنجبیل بر جذب داروها.....	۷۷۹
شرح تداخلات.....	۷۸۰
فلفل قرمز.....	۷۸۰
میوه گیاه رازک (<i>Humulus lupulus</i>).....	۷۸۰
گیاه خارمریم <i>Silybum marianum</i>	۷۸۰
گیاه سنبل الطیب <i>Valeriana officinalis</i>	۷۸۱
زنجبیل <i>Zingiber officinale</i>	۷۸۱
گیاه سنبل الطیب.....	۷۸۱
گیاه کاوا (<i>Piper methysticum</i>).....	۷۸۲
گیاه هو قاریقون یا علف چای.....	۷۸۲
<i>Hypericum perforatum</i>	۷۸۲
گیاه خارمریم (<i>Silybum marianum</i>).....	۷۸۳
اسید فولیک.....	۷۸۳
ویتامین B6.....	۷۸۳
کارنتین.....	۷۸۴
کوآنزیم Q10 (<i>COQ10</i>).....	۷۸۴
کروم.....	۷۸۵
تیکوین و تنباکو.....	۷۸۶
اسید فولیک.....	۷۸۶
ویتامین B1 (تیامین).....	۷۸۶
ویتامین B2 (ریبوفلاوین).....	۷۸۷
ویتامین B3 (نیاسین).....	۷۸۷
ویتامین B6 (پیریدوکسین).....	۷۸۸
ویتامین B12 (کوبالامین).....	۷۸۸
ویتامین C (اسید آسکوربیک).....	۷۸۸
کلسیم.....	۷۸۹
مس.....	۷۸۹
آهن.....	۷۸۹
منگنز.....	۷۹۰
سلیسیم.....	۷۹۰
روی.....	۷۹۰
نیکوتین.....	۷۹۰
اسید فولیک.....	۷۹۱

فنلزین.....	۷۶۶
وارفارین.....	۷۶۶
داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز (MAOIS) مانند ترانیل سیپرومین، ایزوکربوکساید و فنلزین.....	۷۶۷
داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای (TCAs) شامل آمی تریپتیلین، ایمپیرامین، کلومپیرامین، دزی پرامین، تریمپیرامین و دوکسپین.....	۷۶۷
داروهای مهارکننده بازجذب سروتونین (SSRIs) شامل فلوکستین، فلوواکسامین، سرتالین و سیتالوپرام.....	۷۶۸
داروهای تقلد سمپاتیک (سمپاتومیمتیک) مثل فنیل افرین، نفازولین، افدرین و پسودوافدرین.....	۷۶۸
بنزودیازپین‌ها شامل دیازپام، لورازپام، اگرازپام، فلورازپام، کلونازپام و آلپرازولام.....	۷۶۹
داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز (MAOIS) شامل ترانیل سیپرومین، ایزوکربوکساید، فنلزین و سلژین.....	۷۷۰
داروهای مهارکننده بازجذب سروتونین شامل فلوکستین، فلوواکسامین، سرتالین و سیتالوپرام.....	۷۷۰
بتا بلاکرها شامل پروپرانولول، آنتولول، متوپرولول و سوتالول.....	۷۷۱
داروهای مهارکننده آنزیم مونوآمین اکسیداز (MAOIS).....	۷۷۱
استامینوفن.....	۷۷۲
بنزودیازپین‌ها شامل دیازپام، لورازپام، اگرازپام، فلورازپام، کلریدازپوکساید، کلونازپام و آلپرازولام.....	۷۷۳
داروهای شیمی درمانی به‌ویژه داروی سیس پلاتین.....	۷۷۳
سیکلوسپورین.....	۷۷۴
هالوپریدول.....	۷۷۴
مترونیدازول.....	۷۷۴
وارفارین و تیکلوپیدین.....	۷۷۶
داروهای بیهوش کننده عمومی.....	۷۷۷
گیاه علف چای.....	۷۷۸
داروهای بیهوش کننده عمومی.....	۷۷۸

گیاه علف جای	۸۱۱.....
یوهمین و گیاهان حاوی آن مانند [yohimbe]	۸۱۲.....
[Pausinystalia yohimbe]	۸۱۳.....
گیاه آلوئه‌ورا یا صبر زرد	۸۱۴.....
گیاه گوار	۸۱۶.....
گیاهان کاهنده قند خون (هیپوگلیسمیک)	۸۲۱.....
باکتری‌های مفید روده‌ای	۸۲۶.....
بربرین	۸۲۸.....
نمک طعام (کلرید سدیم)	۸۲۹.....
شیرین بیان	۸۲۹.....
ژینکو	۸۳۲.....
گیاهان حاوی تانن مانند قهوه	۸۳۲.....
یوهمین	۸۳۳.....
شرح تداخلات	۸۳۳.....
فصل بیست و یکم: طرز تهیه چند نوع روغن،	
پماد و شربت و...	۸۷۳.....
طرز تهیه چند نوع روغن، پماد و شربت	۸۷۳.....
طرز تهیه چند نوع پماد	۸۷۷.....
طرز تهیه چند نوع مرهم	۸۷۷.....
مرهم جهت تشنج جراحات	۸۷۸.....
ترکیب چند داروی سنتی	۸۷۹.....
مخلوط کردن داروهای گیاهی	۸۸۲.....
طرز تهیه چند نوع مرهم	۸۸۶.....
طرز تهیه چند نوع شربت	۸۹۲.....
طرز تهیه چند نوع سکنجبین	۸۹۷.....
ویتامین‌ها	۸۹۹.....
ویتامین A	۸۹۹.....
ویتامین B	۹۰۰.....
ویتامین B1 یا تیامین	۹۰۰.....
ویتامین B2 یا ریبوفلاوین	۹۰۱.....
ویتامین B3 یا ویتامین PP	۹۰۱.....
ویتامین B5 (اسید پانتوتنیک)	۹۰۲.....
ویتامین B6	۹۰۲.....
ویتامین B7	۹۰۲.....

ویتامین B6 (پیریدوکسین)	۷۹۱.....
ویتامین D	۷۹۱.....
کلسیم	۷۹۱.....
منیزیم	۷۹۲.....
کارنیتین	۷۹۲.....
کوآنزیم Q10 (CoQ10)	۷۹۲.....
مصرف مایعات و مواد غذایی غنی از فیبر	۷۹۳.....
ویتامین E (آلفا - توکوفرول)	۷۹۴.....
ویتامین A	۷۹۴.....
سیس رتینوئیک اسید و سایر داروهای مهارکننده	
آراشیدونیک اسید	۷۹۵.....
اسیدهای چرب امگا - ۳ مانند DHA و EPA	۷۹۵.....
N استیل سیستین (NAC)	۷۹۵.....
فلاونوئیدها	۷۹۶.....
مواد معدنی	۷۹۶.....
قارچ Coriolus versicolor و ترکیب PSK	۷۹۶.....
گیاهان جنس اکیناسه (Echinacea) مثل E.purpurea	
E.angustifolia	۷۹۷.....
جینسنگ سبزیایی (Ginseng)	۷۹۷.....
گیاه خار مریم (Silybum marianum)	۷۹۷.....
زنجبیل (Zingiber officinale)	۷۹۸.....
فلاونوئیدها و آب گریپ فروت	۸۰۱.....
گیاه آلوئه‌ورا (Aloe vera) یا صبر زرد	۸۰۲.....
گیاه انگشتانه (Digitalis spp.)	۸۰۲.....
افدرا یا ریش بز	۸۰۳.....
شیرین بیان	۸۰۳.....
داروی چینی	۸۰۴.....
شیرین بیان	۸۰۷.....
مواد غذایی غنی از تیرامین	۸۰۸.....
گیاه طاووسی	۸۰۹.....
گیاه علف جای	۸۰۹.....
یوهمین موجود در گیاه	۸۱۰.....
ویتامین‌های گروه B بخصوص ویتامین B6	
(پیریدوکسین)	۸۱۰.....
گیاه ژینکو و مکمل‌های حاوی آن	۸۱۱.....

طبیعت فرآورده‌های حیوانی.....	۹۲۷	ویتامین B8 (H، بیوتین).....	۹۰۲
طبیعت روغن‌ها.....	۹۲۷	ویتامین B9 (ویتامین AC، اسیدفونیک).....	۹۰۳
مُصلح غذاهای ناسازگار.....	۹۲۸	ویتامین C یا اسید اسکوربیک.....	۹۰۳
انواع ریشه‌ها در هر مزاج و مصلح آن‌ها.....	۹۲۹	ویتامین D.....	۹۰۴
انواع توت‌ها و پنبه‌های ملین در هر مزاج و مصلح آن‌ها.....	۹۳۰	ویتامین E.....	۹۰۴
انواع سبزی‌ها و مصلح آن‌ها در هر مزاج.....	۹۳۲	ویتامین E1.....	۹۰۵
پاکسازی بدن از سموم.....	۹۵۲	ویتامین F.....	۹۰۵
عوارض جانبی مصرف بعضی خوراکی‌ها.....	۹۵۵	موارد استفاده ویتامین H2.....	۹۰۵
موارد منع مصرف گیاهان در دوران شیردهی.....	۹۵۸	ویتامین K.....	۹۰۵
موارد منع مصرف گیاهان دارویی در بیماری‌های		ویتامین P یا C2.....	۹۰۶
مختلف.....	۹۵۹	ویتامین BP.....	۹۰۶
عوارض جانبی گیاهان دارویی.....	۹۶۳	موارد استفاده ویتامین BP.....	۹۰۶
اثر گیاهان بر اعضای بدن.....	۹۶۶		
		فصل بیست و دوم: طبیعت‌شناسی خوراکی‌ها.....	۹۱۵
فصل بیست و سوم: فرهنگ‌ها.....	۹۷۱	طبیعت‌شناسی خوراکی‌ها.....	۹۱۵
فرهنگ واژه‌های طبی.....	۹۷۱	طبیعت گیاهان دارویی.....	۹۱۷
فرهنگ لغات گیاهان دارویی.....	۹۹۰	طبیعت سبزی‌ها.....	۹۲۱
فرهنگ مختصر لغات پزشکی.....	۱۰۶۲	طبیعت میوه‌ها.....	۹۲۲
منابع و مأخذ.....	۱۰۸۳	طبیعت دانه‌ها و حبوبات.....	۹۲۵
		طبیعت گوشت‌ها.....	۹۲۶