

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گیاهان دارویی

یا

تندرستی با طبیعت

دکتر ابوالقاسم متین

استاد دانشگاه

استاد پژوهش سازمان تحقیقات و آموزش

وزارت جهاد کشاورزی

زمستان ۱۳۸۳

متین ، ابوالقاسم ، ۱۳۱۳ -

گیاهان دارویی ، یا ، تندرستی با طبیعت / تالیف ابوالقاسم متین . —

تهران : فروغ قلم ، ۱۳۸۴

ISBN:964-94857-4-0 ۵۷۰۰۰ ریال

چهار، ج ، ۲۹۰ ص. : مصور.

A.Matino Medicinal plants or health with
Nature.

ص.ع.به انگلیسی :

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه : ص.(۴۸۵) - ۳۹۰.

۱. درمان طبیعی ، ۲. طبیعت -- شفابخشی ، ۳. گیاهان دارویی.

۴. سلامتی -- مسائل متفرقه ، ۵. گیاه درمانی . الف.عنوان.ب.عنوان :

تندرستی با طبیعت.

۴۳۰/م۲۵۹۷

۶۱۵/۵۳۵

کتابخانه ملی ایران ۱۹۰۵۲-۸۴م

نام کتاب : گیاهان دارویی یا تندرستی باطبیعت

تالیف : دکتر ابوالقاسم متین

طراح روی جلد : امیر شاهقاسی

حروفچینی : معصومه رنگنه

ناشر : انتشارات فروغ قلم

تیراژ : ۲۰۰۰ جلد

چاپ اول : بهار ۸۵

لیتوگرافی : گل مریم

چاپخانه : چاپ هدیه

صحافی : منصوری

قیمت : ۵۷۰۰۰ ریال

حق چاپ برای مولف محفوظ است.

پیشگفتار :

بنام خداوند بخشنده مهربان که دیگر بار توفیق تألیف کتابی تحت عنوان : گیاهان داروئی یا تندرستی باطبیعت را به اینجانب اعطا فرموده این کتاب که مجموعه دانستنی ها از شگفتکی های رنگانگ و بدیع و اسرارآمیز روابط انسان با طبیعت است ، به همت والای هیأت مدیره شرکت ایران ایگنیشن به چاپ رسید.

کاربرد واژه طبیعت که نامی مقدس و حساسیت برانگیز است ، در تمامی آثار ارائه شده مقام شامخ خود را حفظ کرده و تلاش کرده ام که فلسفه وجودی آنرا در چارچوب روابط صحت و سلامت و تندرستی با آدمیان بازگو کنم. شاید اثری در جهت حفظ و حراست و احترام گذاشتن به طبیعت و محیط زیست داشته باشد.

متأسفانه در 50 ساله اخیر بعلت افزایش بی رویه جمعیت و توسعه افسار گسیخته ای صنایع بویژه تکنولژی ، طبیعت ، بعبارت دیگر کل منابع طبیعی به طرق گوناگون آلوده شده است بطوریکه بسیاری از اکوسیستم ها تعادل حیاتی و پایداری خود را از دست داده اند آلودگیها موجب گرم شدن جو کره زمین گردیده . یخ های قطبی در شرف آب شدن ، سطح آب اقیانوس ها در حال بالا آمدن ، خشکی ها در تهدیدند، طوفانها و سیل های مهیب مکرر شده و نهایتاً گونه های گیاهی و جانوری در حال و دگرگونی می باشند.

در واقع انسان در حال حاضر با فاجعه سکنه وساقط شدن بخشی از پیکره هستی مواجه گردیده است.

از طرفی بعلت افزایش بی رویه جمعیت در قاره آفریقا ، آسیا و بخشی از امریکای لاتین نیاز غذایی در سطح جهانی بیشتر شده وهمزمان مصرف کودهای شیمیائی و سموم دفع آفات و امراض گیاهی ودامی متنوعتر و زیادتر گردیده است.

با مصرف بی رویه کود های شیمیائی بعلت مواد مضرى که همراه دارند و یا در خاکها تحت تغییراتی مبدل به ترکیبات دیگری میشوند. بسیاری از اراضی : خاکها و آب ها و آبریان آلوده شده و سموم و عناصر سمّی وارد چرخه غذایی انسان گردیده که نهایتاً امنیت غذایی در ابعاد وسیعی دچار تزلزل گردیده است.

برای نمونه بهنگام کاربرد کود شیمیائی ازته اوره در خاک ، بخشی از کود بصورت ماده بنام بی اورت درخاک میماند که سمّی است . معادن اولیه کودهای فسفره اکثراً حاوی عناصر سمّی و خطرناک کادمیم، سنجیم ، جیوه و کرم و غیره می باشند. با مصرف این کودها در خاک در طی سالیان دراز این اراضی با انبوه غلظت این عناصر مواجه گردیده است. تمامی این عناصر سرطان زا و از طریق مواد غذائی و رخنه در آبها ، تندرستی انسان و بهداشت محیط زیست را بشدت تهدید کرده است.

ناگفته نماند امروزه کاربرد کودهای شیمیائی امری اجتناب ناپذیر است بدون مصرف کودها انسانها دچار قحطی های قرون گذشته میگردید چیزیکه مهم است ، باید از مصرف بی رویه کودهای شیمیائی آنهم برای محصولات کم بازده کاسته و عمده کودهای شیمیائی را با تلفیق کودهای آلی و کود بیولوژیک که غالباً منشاء میکرو ارگانیسمی مفید دارند بصورت مکمل هم در مزارع استعمال نمود . با مصرف کودهای بیولوژیک در سطح وسیعی و بمقدار متنابهی از آلودگی خاک ، آب و فرآورده های گیاهی غذائی انسانها و دام کاسته میگردد. کودهای بیولوژیک نه تنها عناصر لازمه نمو گیاهی را به بهترین وجهی تأمین میکنند. بلکه از میزان مصرف آب زراعی تا 30٪ کاسته و ظرفیت مقاومت گیاهان را در مقابل شوری خاک و آب افزایش داده و درکل ضریب حاصلخیزی خاکها را بالا برده و به آن استمرار می بخشد.

خوشبختانه شرکت ایران ایگنیشن در سالهای اخیر برای اولین بار در ایران بصورت انحصاری با کمک علمی مؤسسه تحقیقات خاک و آب و سازمان پژوهشهای علمی و صنعتی ایران ضمن صرف 7 سال سعی و خطا وهزینه سنگین موفق به تولید کود فسفر بیولوژیک گرانوله کرده است که کاری ملّی و خدا پسندانه می باشدو متضمن حفظ بهداشت خاک و آب و غذا حتی برای نسل های آینده کشور ما است.

فسفر بیولوژیک نقش مؤثری در بالا بردن کیفیت مواد مؤثر گیاهان داروئی نیز دارد. در سالهای اخیر بعلت کاربرد کودهای شیمیائی و مصرف زیاد سموم دفع آفات و امراض گیاهی ، اغلب تولیدکنندگان گیاهان داروئی با کسادى بازار مواجه گردیده اند زیرا محصولات بدست آمده قابلیت صادرات و مصرف داخلی را ندارند ، بعبارتی آلوده اند

با کاربرد کود بیولوژیک فسفره با تحقیقاتی که در مزرعه گیاهان داروئی چشمه دماوند بعمل آمد. نتایج گرانبهای نصیب ما گردید.

امیداست که متولیان این امور در کشور در اشاعه مصرف و توسعه تولیدات کودهای بیولوژیک که سالها در سطح جهانی بویژه در غرب شناخته شده است، در کشور ما هم متداول و حتی المقدور موجبات تشویق و تقویت تولیدکنندگان را فراهم کرده و از هر لحاظ حمایت نمایند.

اما محتوای این کتاب مکمل مباحث دیگر تألیفات اینجانب در زمینه طبیعت و در بعد کوچکتر آن محیط زیست است. در واقع قطره ای است، از دریای بیکران طبیعت. در فصل آدم و حوا، تلاش شده که تفاوت های زیستی زن و مرد تا آنجا که درخور این کتاب باشد تشریح و تفسیر گردد. به امید اینکه زنان و مردان خود را بهتر بشناسند و آنها که قصد ازدواج دارند بویژه جوانان معقولانه تر و آگاهانه تر مبادرت به ازدواج نمایند.

در بحث اعجاز رنگ ها و آورا - سوما، اهل دل میتواند تا عمق رموز ماوراء طبیعت و یا پدیده متافیزیک سیر و نفوذ کرده و در این عالم هستی برای آخرین لحظه ها هم شده مشغلی در ذهنیت خود روشن کرده و در این باور تاریکی ها راهی بسوی آرامش درونی یافته، یعنی آموختن برای دوست داشتن.

در مقوله چهره شناسی و رابطه آن با بیماریها به عظمت وحدت وجود و کلی بودن موجودات پی میبریم. انسانی که محور ولی متکی و متصل به طبیعت است و بدون اینکه خود بخواد هر چه در درون است، در ظاهر چهره منقوش و عیناً خطاطی میگردد. در واقع بمصادق همان مصرع شعر « از کوزه همان تراود که در اوست » چهره شناسی ما را در جهت شناخت و پیشگیری از بیماریهای یاری میدهد. نهایتاً اینکه در بسیاری موارد غافلگیر و تسلیم بیماری نخواهیم شد. چهره شناسی نوعی سانسور، خویشتن داری در راه و رسم زندگی میگردد. لذا میتوان گفت که سیمای تربیتی است و در تمامی ابعاد زندگی.

در فصل گیاهان داروئی اثرات گوناگون آنها بر روی پوست و موی برای آراستن ظاهر،

مکمل برنامه های اصلاح درونی است. همه فرمولها جنبه کاربردی دارند و طی سالیان دراز مصرف و تأیید گردیده است. اجراء این فصل کتاب نوعی سرگرمی حتی تفنن و نهایتاً علم خود یاری است. درخاتمه از تمامی افراد یکه مرا در تدوین تألیف این کتاب مشوق بوده و یاری دادند صمیمانه تشکر میکنم از خانم هایده ماری آلکس بخاطر کمک در طراحی عکس ها ، مقابله نمودن

واژه های زبان آلمانی به فارسی و ویراستاری منابع علمی و اینکه صبورانه شرایط مناسب به اتمام رساندن این مجموعه را فراهم کردند سپاسگزارم. از هیأت مدیره محترم ایران ایگنیشن نهایت تشکر رادارم که مبادرت به چاپ این کتاب ورزیده و از خداوند متعال توفیق خدمت کارسازان را به این سرزمین مقدس ایران خواستاریم.

دکتر ابولقاسم متین

در سال های اخیر در کشور ما مصرف کودهای شیمیائی و وارداتی روند رو به افزایش داشته است. بطوریکه در سال بطور متوسط 4/5 تا 4 میلیون تن کود های شیمیائی خریداری شده و بین زارعین تقسیم میگردد. دولت کودهای شیمیائی را گران وارد کرده و ارزان بصورت سوبسید به کشاورزان بفروش میرساند. گفته شود سهم نهاده کود در کشاورزی فقط 8٪ هزینه های تولیدات چه حتی کشاورزی که مورد تشویق قرار می گیرد به اوکود و سم اضافی هم هدیه می گردد.

مصرف بی رویه کودهای شیمیائی چنانچه میدانید سال هاست که سوی کارشناسان در دنیا مردود شده و خطرناک برای محیط زیست می باشد ومع الوصف در کشور ما کاربرد کودوسم همچنان سالانه رو به افزایش است .

مصرف کودهای شیمیائی بطور مستمر موجب دگرگونی و تخریب بافت خاکها شده و عامل تجمع نمک و استرس املاح خاک شده و نهایتاً مصرف آن آبیاری را بالا برده و عدم تعادل در توازن یون های غذایی مورد نیاز گیاهان میگردد. ضمناً اغلب کودهای شیمیائی بویژه شیمیائی فسفاتها حاوی عنصر سرطان زای کادمیم ، ستریم و جیوه و غیره نیز می باشند.

بطوریکه ثابت گردیده از هر 100 کیلوگرم کود فسفاته در خاک در طول یکسال فقط 15٪ آن بمصرف گیاه میرسد ، بقیه آن در خاک غیر محلول میشود و قابل جذب گیاهان نمی باشد ، بعلت مصرف کودهای شیمیائی و کاربرد انواع سموم آفات و بیماریهای گیاهی مردم ترجیح میدهند حتی المقدور از مصرف میوه و سبزی های عرضه شده ، در میادین کمتر خریداری کنند. و بیشتر در اطراف شهرها بمزارع تحت کشت ارگانیک روی میا آورند.

امروزه در کشور ما بویژه اطراف شهرهای بزرگ و تهران تدریجاً باغ و باغچه داری بجای گل امروزه جای خود را به کشت سبزی و صیفی سالم داده و کمتر بازار مصرف خریداری میکنند.

خارج از مرزهای سرزمین ها همه جا بحث کاربرد کودهای بیولوژیک یا میکروبی بجای کودهای شیمیائی است. یعنی تفکر در جایگزین کردن حداقل بخشی از کودهای بوسیله کودهای بیولوژیک ، امروزه همه نگاهها بسوی هرچه بیشتر خاک سالم ، آب سالم و گیاه سالم است. یعنی امنیت و حفظ تندرستی. در کشور ما حدود 18/5 میلیون هکتار از اراضی 165 میلیون هکتار کل وسعت کشور تخصیص به اراضی زراعی و باغی دارد که صرفاً بوسیله کودهای شیمیائی و سموم با آلودگیهای متفاوت خاک و گیاه آلوده میشود.

افزایش رو به رشد بیماریهای آلرژی زا، پوستی و تنفسی، بیماریهای گوارشی همواره بخشی از آنها متوجه خورد و خوراکیهای داخل کشور می باشد.

متولیان این امور با وجود توصیه های مکرر کارشناسان، سازمان تحقیقاتی، مراکز علمی و دانشگاهی حتی مراکز بین المللی مانند فائو و سازمان بهداشت جهانی و غیره کمتر توجهی و حمایتی نسبت به مصرف کودهای بیولوژیک و سالم داشته و دارند.

بهمین دلیل تولید کنندگان کودهای میکروبی در داخل کشور دچار سرنوشتی نامعلوم دچار تشویق خاطر در تولید هستند.

خوش بختانه با شروع کار وزیر جهاد کشاورزی در چند ماه اخیر توجه خاصی به کاربرد کودهای بیولوژیک بجای کودهای شیمیائی شده است. حداقل از سال 1385 بحث کشت ارگانیک بطور جدی از سوی معاونین محترم آموزش و تحقیقات و معاونت زراعت طی جلساتی پیگیری شده و امید میرود جایگاه کاربرد کودهای بیولوژیک و سرنوشت تولید کنندگان کشور بالاخره مشخص گردد.

ما امیدواریم بعنوان تولید کننده کود فسفر بیولوژیک بتوانیم با حمایت دولت بزودی حداقل تا 200 هزار تن تولید، سهمی در تولیدات سالم کشاورزی کشور داشته باشیم.

مادر صدد هستیم یا تولید کود سالم، دین ملی خود را در جهت اشتغال زائی، جلوگیری از فرار سرمایه، کاهش واردات و مؤثر بودن در بخشی از امنیت غذایی مردم از هیچ گونه کوششی دریغ نکنیم.

در سالهای اخیر با اوج و توسعه بازار مصرف گیاهان داروئی در سطح جهانی، ما با تمام تنوع آب و هوائی که داریم یعنی با داشتن 11 اقلیم از 13 اقلیم جهانی نتوانسته ایم بازار مصرف و صادرات مؤثری برای تولیدات گیاهان داروئی خود داشته باشیم. بعلت مصرف کودهای شیمیائی و کاربرد انواع سموم آفات و امراض نباتی کمتر خریداری مایل به خرید محصولات کشور ماست. لذا انبارها مملو از گسهاان داروئی است.

تنها کاربرد کودهای بیولوژیک و کاهش سم، تفکر در چهارچوب کشاورزی ارگانیک که تعریف پذیرفته شده جهانی است، میتواند این معضلات را حل فصل کند.

متأسفانه از 18/5 میلیون هکتار اراضی زیر کشت فقط 200 هزار هکتار به کشت ارگانیک بادید

خوش بینانه تخصیص یافته است. نگاهی به کشور همسایه ترکیه و پاکستان حتی آسیای میانه سالانه سطح زیر کشت ارگانیک رو به افزایش است و تدریجاً بازارهای باقیمانده مارا تصرف خواهند کرد.

بر مبنای تحقیقاتی که در سطح جهانی شده و همچنین کشور ما در کودهای بیولوژیک بویژه فسفات باید گفت که با کاربرد آن در کشاورزی حدود 1٪ به ازت خاک اضافه ، حدود 20٪ از مصرف آبیاری کاسته و حدود 18 تا 20٪ کل محصول از نظر کمی و کیفی افزایش می یابد. ضمن اینکه مقاومت ریشه گیاه را به شوری بالا می برد.

کودهای بیولوژیک اصلاح کننده ، تغذیه کننده و پاک کننده خاکها می باشند ، فضای سبز پارک ها بعلت کاربرد کودهای طولیه ای و کمپوست شهری آلوده هستند. مردمیکه عادت دارند بر روی چمن زیر درختی نشسته تفریح نمایند همواره با محیط آلوده مواجه هستند. که میتوان کودهای بیولوژیک را جایگزین کود مرسوم نمود. این امر بعهده شهرداران محترم ، محیط زیست و اداره بهداشت هر منطقه است.

از آنجا که اثرات مفید و مؤثر پایدار کودهای بیولوژیک یا میکروبی در میان همه اقشار جامعه بخوبی معرفی نشده است. مارسالت کاری وظیفه ملی خود را در این دیدیم که بنحوی به تکثیر در آثار علمی دانشمندان و متخصصین شناخته شده کشور که مخاطبین فراوانی دارند تا حدودی در این راستا سهیم بوده و بدینوسیله طرفداران بادانش و آگاه را متوجه تولیدات خودنموده و ما فکر میکنم که این فرهنگی هم مسئولین را متوجه کارهای ما مینمایدو هم مردم کشور را با خبر و آشنا به کودهای مفید و مؤثر بیولوژیک مینماید.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل ۱: سرگذشت فرزندان آدم و حوا

(۱-۴۲)

۱. پیدایش جنس نر و جنس ماده ۱۴
۲. اندام زن ۲۲
۳. چرا زنان طولانی‌تر از مردان عمر می‌کنند؟ ۲۶
۴. پسر یا دختر ۳۵

فصل ۲: جسم، آرامگاه روح و روان

(۴۳-۸۰)

۱. نیاز غذایی انسان‌ها متغیر است ۵۰
۲. حفظ تندرستی متکی بر شناخت خوراکی‌هاست ۶۰
۳. آنزیم، هدیه طبیعت به انسان است ۶۴

فصل ۳: اعجاز رنگ‌ها

(۸۱-۱۸۱)

۱. خواص درمانی رنگ‌ها ۸۴
۲. آورا - سوما یا هاله نور - جسم ۹۲

الف. شیشه‌های رنگی روغنی تراز شده.....	۱۰۴
ب. پوماندر.....	۱۵۷
ج. شاه جوهره‌ها.....	۱۶۵
عکس‌های برداشته از آورا به وسیله کرلیان.....	۱۷۷

فصل ۴: علم ظاهر اندام‌ها و شناخت بیماری‌های بدن انسان

(۱۸۱-۲۳۰)

۱. علم ظاهر اندام‌ها.....	۱۸۱
۱. علایم بینی.....	۱۸۶
۲. علایم پوست.....	۱۹۲
۳. علایم پیشانی.....	۱۹۴
۴. علایم چانه.....	۱۹۵
۴. علایم چشم.....	۱۹۷
۵. علایم ابرو.....	۱۹۸
۶. علایم پلک‌های چشم.....	۱۹۹
۷. علایم خط نوشتن.....	۲۰۱
۸. علایم دست‌ها.....	۲۰۲
۹. علایم دهان.....	۲۰۶
۱۰. علایم لب بالایی.....	۲۰۷
۱۱. علایم گوش.....	۲۰۹
۱۲. علایم دندان‌ها.....	۲۱۸
۱۳. علایم راه رفتن.....	۲۱۹
۱۴. علایم زبان.....	۲۱۹
۱۵. علایم شانه‌ها.....	۲۲۱

۲۲۲	۱۶. علایم گردن
۲۲۳	۱۷. علایم گونه‌ها
۲۲۴	۱۸. علایم گیجگاه
۲۲۵	۱۹. علایم موهای سر
۲۲۷	۲. گروه‌های خونی و ویژگی‌های رفتاری انسان

فصل ۵: غلبه بر سرطان

(۲۳۱-۲۶۰)

۲۳۶	۱. عواملی که نشان از احتمال سرطان می‌دهند
۲۳۸	۱. تومور سرطانی دستگاه تنفسی
۲۳۹	۲. تومورهای سرطانی دستگاه گوارش
۲۴۰	۳. سرطان مجاری ادرار و تناسلی
۲۴۲	۴. سرطان مغز سر
۲۴۲	۵. سرطان خون
۲۴۳	۶. سرطان دستگاه لمفاوی
۲۴۳	۷. سرطان لب، زبان و بینی
۲۴۴	۸. سرطان استخوان‌ها
۲۴۴	۹. سرطان پوست
۲۴۵	۲. تشخیص به موقع سرطان به روش پزشکی بیولوژیک یا طب طبیعی
۲۴۶	۱. آزمایش ادرار = کارسینوگروم (CCR)
۲۴۷	۲. آزمایش سرطان به روش آتروپوزوفی
۲۴۷	۳. آزمایش دیافراگم چشم برای سرطان
۲۴۷	۴. آزمایش تغییرات خطوط کف دست
۲۴۸	۳. معالجه بیولوژیک سرطان

۲۴۹	۱. اثر گیاهان دارویی و سرطان.....
۲۵۰	۲. تیموس و سلول و بافت درمان سرطان.....
۲۵۱	۳. هومئوپاتی و سرطان.....
۲۵۱	۴. سلول‌های مخمر و آنزیم درمانی سرطان‌ها.....
۲۵۲	۵. اسید لاکتیک ضد سرطان.....
۲۵۳	۶. نقش ویتامین‌ها و درمان سرطان.....
۲۵۳	۷. اثر گرما در درمان سرطان.....
۲۵۴	۸. واکسینه شدن بر ضد سرطان.....
۲۵۴	۹. دلداری و تقویت روحیه بیمار سرطانی.....

فصل ۶: نقش آنزیم‌ها در سلامتی انسان

(۲۶۱-۲۷۲)

۲۶۵	۱. پیری زودرس و آنزیم.....
۲۶۶	۲. جلوگیری و درمان سرطان با آنزیم.....
۲۶۷	۳. رفع تنگی رگ‌ها و عروق با آنزیم.....
۲۶۸	۴. بهبود زخم، ضربه و شکستگی‌ها با آنزیم‌ها.....
۲۶۹	۵. ضعف گوارش و آنزیم.....
۲۷۰	۶. آنزیم‌ها ضد انفکسیون و ویروس.....

فصل ۷: مفیدترین تمرینات بدن

(۲۷۳-۳۰۰)

۲۷۵	۱. ماساژ: احیاکننده تندرستی.....
۲۷۹	۲. اهمیت شناکردن در بازسازی بدن.....
۲۸۲	۳. ورزش جاگینگ.....

۴. کاربرد پاندول و آب یاب در شناخت بیماری‌ها	۲۹۳
--	-----

فصل ۸: طرز تهیه لوازم آرایشی و بهداشتی با گیاهان دارویی

(۳۰۱-۴۹۰)

۱. دستور العمل‌هایی برای پوست	۳۰۹
۱. گیاهان دارویی ویژه معالجه پوست چرب، لکه‌دار	۳۰۹
۲. گیاهان دارویی ویژه معالجه پوست خشک، پژمرده و شل شده	۳۱۴
۳. دستور العمل‌هایی درباره فواید کمپرس	۳۱۸
۴. دستور العمل‌هایی درباره فواید بخور صورت	۳۲۱
۵. معرفی تعداد بیشتری از گیاهان دارویی جهت کمپرس و بخور	۳۲۲
۶. طرز تهیه کرم‌های بهداشتی	۳۲۶
۷. دستور العمل‌هایی درباره فواید ماسک و پک بر روی صورت	۳۵۰
۸. دستور العمل‌هایی برای پوست خشک و حساس	۳۵۵
۹. دستور العمل‌هایی برای پوست چرب و ناصاف	۳۵۸
۱۰. دستور العمل پوست خسته و پژمرده	۳۶۲
۱۱. پاک کننده پوست	۳۶۳
۲. دستور العمل‌هایی برای موی سر	۳۷۸
۱. گیاهان دارویی ویژه موی شکسته و پوست خشک سر	۳۷۹
۲. گیاهان دارویی ویژه موهای چرب، شوره و التهابات پوست سر	۳۸۱
۳. طرز تهیه شامپوهای سر	۳۸۳
۴. طرز تهیه رنگ مو	۳۹۵
۵. طرز تهیه آهار یا تافت موی سر	۳۹۹
۶. طرز تهیه پک‌ها	۴۰۷
۷. مشکلات و بیماری‌های موی سر	۴۱۱

۳. دستور العمل‌هایی برای استحمام.....	۴۱۷
۱. دستور العمل‌هایی در مورد نظافت پوست.....	۴۱۷
۲. دستور العمل حمام‌های سلامتی بخش با گیاهان دارویی.....	۴۲۱
۳. دستور العمل‌هایی درباره تهیه روغن گیاهی.....	۴۲۳
۴. دستور العمل‌هایی برای بعد از استحمام.....	۴۲۹
۵. طرز تهیه روغن‌های معطر برای ماساژ پوست بدن.....	۴۳۵
۴. دستور العمل‌هایی برای خوشبوکننده‌ها.....	۴۴۵
۱. طرز تهیه (Pick up) به جای (Make up).....	۴۵۳
۵. دستور العمل‌هایی برای چشم.....	۴۵۶
۱. درمان خارش چشم.....	۴۵۷
۲. کرم‌های بهداشتی درمانی چشم.....	۴۵۸
۳. گودی زیر چشم.....	۴۵۹
۴. شیارهای پنجه کلاغی زیر چشم.....	۴۶۰
۵. چشم اشکی.....	۴۶۰
۶. بهداشت مژه‌ها.....	۴۶۱
۶. اثرات گوناگون چای سبز.....	۴۶۲
۱. مهم‌ترین چای‌های سبز معروف.....	۴۶۷
۲. نسخه‌های مصرف چای سبز.....	۴۷۱
منابع و مآخذ.....	۴۸۵