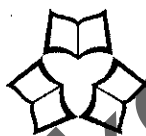


راز

سلامتی و زیبایی

www.ketabir

گوهر پناهی



موسسه انتشاراتی امام عصر (عج)

راز سلامتی و زیبایی

گوهر پناهی

ناشر / موسسه انتشاراتی امام عصر (عج)

لیتوگرافی / اهل بیت (علیهم السلام)

چاپخانه / گلها

چاپ اول / ۱۳۹۰

شمارگان / دو هزار نسخه

قیمت / ۵۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۲۳-۲۲-۱ ISBN: 978-600-5323-22-1

حق چاپ محفوظ

فهرست مطالب

۱۷		مقدمه
۱۹		دربار کتاب

استخوان ۲۳-۲۶

۲۵		نقش کلسیم در ...	۲۴		نرمی استخوان
۲۶		پوکی استخوان	۲۴		طرز تهیه جوشانده جو
۲۶		پیشگیری و درمان	۲۵		روش بلند قد شدن

اسفراغ ۲۷-۲۸

۲۸		جلوگیری از تهوع در مسافرت
----	-------	---------------------------

آسم ۲۹-۳۱

۲۹		درمان آسم و تنگی نفس
----	-------	----------------------

اسهال ۳۲-۳۳

۳۳		اسهال خونی	۳۲		پیچش شکم یا اسهال دردناک
----	-------	------------	----	-------	--------------------------

رفع درد بواسیر ۳۴-۳۵

۳۵		کرم کدو	۳۴		اصلاح امراض مقعد و رحم
----	-------	---------	----	-------	------------------------

اعصاب ۳۶-۴۰

۳۹		غذای اعصاب	۳۷		برطرف کردن خستگی و نگرانی
۳۹		فایده پرتقال	۳۸		قابل توجه افراد عصبانی
۴۰		آرام کردن اعصاب	۳۸		راز نشاط و شادابی
			۳۹		تقویت اعصاب

بچه‌ها ۴۱-۴۴

۴۱		روشی راحت برای دندان درآوردن ...	۴۱		کمک به بچه‌ها
----	-------	----------------------------------	----	-------	---------------

۴۳	قوی کردن پای بچه‌ها	۴۲	رفع عصبانیت بچه‌ها
۴۳	درمان بی‌اختیار ادرار کردن اطفال	۴۲	احساس آرامش در کودک
۴۳	شریت تقویت کننده بچه‌ها	۴۲	غذای وجد و نشاط بچه‌ها
۴۴	دفع کرم (انگل) بچه‌ها	۴۲	غذای رشد و اشتها آور
		۴۲	نرمی استخوان بچه‌ها

بی‌اشتهایی ۴۵-۴۶

۴۶	سالاد اشتها آور	۴۶	شریت عالی اشتها آور
		۴۶	خورش اشتها آور

بیماری‌های پوست ۴۷-۵۸

۵۳	لک صورت	۴۷	سرطان پوست
۵۴	غده‌های زیر پوست	۴۸	جلوگیری از آفتاب سوختگی
۵۴	سیاهی زیر چشم و جای زخم	۴۸	تمطیلات شادی بخش
۵۴	درمان کک و مک صورت	۴۹	یرقان
۵۵	رفع لکه‌های جوش	۴۹	تسکین سوختگی
۵۵	رفع لک صورت	۵۰	سوختگی با آفتاب
۵۶	رفع جای ضربه	۵۰	میخچه و زگیل
۵۶	تیرگی زیر چشم	۵۰	تبخال
۵۶	جروک زیر چشم	۵۱	عرق سوز
۵۶	نرمی دست و صورت	۵۱	راه درمان
۵۷	خلاص شدن از عرق دست	۵۱	جوش‌های قرمز پوست (غرور)
۵۷	جلوگیری از شکسته شدن ناخن‌ها	۵۲	درمان آکنه و جوش‌های سر سیاه
۵۸	جلوگیری از ترک خوردگی پوست	۵۳	رفع زخم پوست
		۵۳	معالجه دمل

۵۹	تب
----	----

چشم ۶۰-۶۳

۶۲	لک زیر چشم و جای ضربه	۶۰	شستشوی چشم
۶۲	چشم‌مانی زیبا	۶۱	رفع جوش پلک چشم
۶۲	جلوگیری از آبله در چشم	۶۱	رفع ریزش آب چشم
۶۳	تقویت چشم	۶۲	درمان آب مروارید چشم

تقویت حافظه ۶۴-۶۵

۶۵	تقویت حافظه	۶۴	تقویت حافظه
----	-------------	----	-------------

حشرات ۶۶-۷۰

۶۸	عقرب گزیدگی	۶۶	دفع حشرات
۶۹	مارگزیدگی	۶۷	دفع حشرات موزی
۷۰	زنبور گزیدگی	۶۷	دفع مورچه

حمام زیبایی و آرام بخش ۷۱-۷۳

۷۳	تسکین خارش آبله مرغان	۷۲	خوشبو کننده بدن
		۷۲	خارش بدن

خواب ۷۴-۷۵

۷۴	درمان بی خوابی و آرام بخش
----	---------------------------

خواص بعضی میوه ها ۷۶-۱۱۲

۸۹	زرد آلو	۷۶	آب لیمو
۹۰	زیره	۷۶	اعجاز لیمو ترش
۹۰	زیره سبز	۷۷	غذای مسکن
۹۱	سیب زمینی	۷۷	انجیر
۹۲	سیب درختی	۷۸	اسفناج
۹۲	سیب	۷۸	انگور
۹۴	شلغم	۷۸	به
۹۴	شلیل	۷۹	پسته
۹۴	طالبی	۸۰	پرتقال
۹۵	عدس	۸۰	پیاز
۹۵	عسل	۸۱	ترب
۹۶	فندق	۸۲	توت سیاه و سفید
۹۶	فلفل سبز	۸۲	توت فرنگی
۹۷	فلفل سیاه	۸۳	جو
۹۷	فلفل دلمه ای	۸۳	چای سیاه
۹۸	قهوه	۸۴	چغندر
۹۸	قارچ خوراکی	۸۵	خریزه
۹۸	کاکائو	۸۶	خرما
۹۹	کاهو	۸۷	خرمالو
۹۹	کرفس	۸۷	خیار
۱۰۰	کلم برگ	۸۸	ذرت
۱۰۰	کنگر	۸۹	زعفران

۱۰۷	نارنگی	۱۰۱	کدو حلوائی و مسمای
۱۰۷	نارنج	۱۰۲	کنجد
۱۰۸	نارگیل	۱۰۳	گرمک
۱۰۸	نعنا	۱۰۳	سبزی گشنیز
۱۰۹	نمک طعام و ید	۱۰۴	گریپ فروت
۱۰۹	نخود	۱۰۴	گوچه فرنگی
۱۱۰	نخود فرنگی	۱۰۴	گلای
۱۱۰	هویج	۱۰۴	گیلاس
۱۱۱	هندوانه	۱۰۵	لوبیا سبز
۱۱۱	تذکر	۱۰۵	لیمو شیرین
۱۱۱	هلو	۱۰۶	لیمو ترش
		۱۰۶	موز

خون ۱۱۳-۱۱۴

۱۱۴	فشار خون	۱۱۳	بند آوردن خون
۱۱۴	خون دماغ	۱۱۳	خون را تصفیه کنید
		۱۱۳	علاج کم خونی

درد اعضا ۱۱۵-۱۱۶

۱۱۶	حوب مغوی تسکین سردرد	۱۱۵	انواع سردرد
۱۱۶	تسکین میگرن یا درد نصف سر	۱۱۵	تسکین سردرد
		۱۱۶	درمان سردرد بدون خوردن دارو

درد مفاصل ۱۱۹-۱۲۰

۱۲۰	درد شصت پا (نقرس)
-----	-------------------

درمان چاقی و لاغری ۱۲۱-۱۳۰

۱۲۸	لاغری و دفع سموم از بدن	۱۲۱	لاغری آسان
۱۲۹	رفع چاقی موضعی	۱۲۲	غذای ایده آل برای لاغری
۱۲۹	لاغری با دانه کنان	۱۲۲	باماست لاغر شوید
۱۲۹	یکی از خواص رازیانه	۱۲۳	چند روش آسان برای لاغر شدن
۱۲۹	درمان لاغری	۱۲۷	تنگاب لاغری
۱۳۰	شریت چاقی	۱۲۷	ژلاتین دریایی
۱۳۰	درمان لاغری آسان	۱۲۸	آب کردن پدهای شکم
		۱۲۸	شربت لاغری

دهان و دندان ۱۳۱-۱۳۶

دندان درد	۱۳۱	بوی بد دهان	۱۳۳
جلوگیری از خونریزی لثه	۱۳۲	پيله (پیوره) دندان	۱۳۴
جوش دهان	۱۳۳	پنیر برای دندان مفید است	۱۳۴
سفید کردن دندان	۱۳۳	روماتیس و سیاتیک	۱۳۵
محکم کردن دندانها	۱۳۳		

زنان ۱۳۷-۱۴۴

غذای زنان آبستن	۱۳۷	درمان عفونت های دردناک بانوان ..	۱۴۱
جلوگیری از وبار زنان حامله	۱۳۸	درمان قاعدگی های سخت بانوان ..	۱۴۲
زایمان بدون درد	۱۳۹	رفع اختلال در قاعدگی زنان	۱۴۲
باز کردن شیر مادر	۱۴۰	درمان و ترشحات سفید زنان	۱۴۳
زیاد شدن شیر زنان شیرده	۱۴۱	سویا، ضد سرطان	۱۴۴
درد ناشی از رگلی بانوان	۱۴۱		

زیبایی پوست ۱۴۵-۱۶۲

پوست و انواع آن	۱۴۵	لوسیون جوش صورت و گردن	۱۵۴
پوست خشک	۱۴۵	جلوگیری از جوش بعد از اصلاح	۱۵۵
پوست چرب	۱۴۵	شریت زیبایی	۱۵۵
پوست ترکیبی	۱۴۶	صاف و درخشان کردن پوست	۱۵۵
تأثیر ویتامین ها روی پوست	۱۴۶	ماسک زیبا رویان	۱۵۶
نوشیدنی زیبایی	۱۴۷	چین و چروک و تیرگی صورت	۱۵۶
فواید ماسک	۱۴۷	کرم شفافیت و سفیدی دست	۱۵۷
چگونه از ماسک های صورت استفاده		ماسک برای نرمی و لطافت	۱۵۸
نماییم؟	۱۴۸	زیبایی پوست با روش های جدید	۱۵۹
دو نوع ماسک وجود دارد	۱۴۸	روش دیگر در درمان لک صورت	۱۶۰
ماسک از بین بردن آثار جوش ها	۱۴۹	طریقه پیلینگ	۱۶۱
ماسک شادابی و زیبایی پوست	۱۵۰	لایه برداری شیمیایی	۱۶۱
ماسک برای برطرف کردن چین		لایه برداری میکاتیکی	۱۶۲
و چروک پوست و زه کشی آن	۱۵۰		

سرماخوردگی ۱۶۳-۱۷۲

سرماخوردگی در زمستان	۱۶۳	گریپ	۱۶۵
یک نکته جالب	۱۶۴	درد سینه	۱۶۵
درمان عطسه زیاد	۱۶۵	عفونت ریه	۱۶۵

۱۶۹	عقوت گلو	۱۶۶	سرفه
۱۶۹	سینه پهلو	۱۶۶	گریپ یا آنفلوانزا
۱۷۰	رفع ورم لوزتین	۱۶۷	سیاه سرفه
۱۷۰	ذات الریه	۱۶۷	نزله
۱۷۱	برونشیت و سرفه	۱۶۷	حمام گیاهی
۱۷۱	راه پیشگیری از آنفلوانزا	۱۶۷	حمام خردل
۱۷۲	گرفتگی بینی	۱۶۸	بخور ضد عفونی کننده
		۱۶۸	گلو درد یا آترین

سلامتی و طول عمر ۱۷۳-۱۸۰

۱۷۷	غذای هیجان و آواز	۱۷۳	ویتامین طول عمر
۱۷۷	آرامش با نور شمع	۱۷۴	با ویتامین (ب) سالم بمانید
۱۷۷	نشاط آور	۱۷۴	فایده روزه
۱۷۸	با آب سبزی سالم بمانید	۱۷۴	رفع ضعف بدن
۱۷۹	خواص ماء الشعیر	۱۷۵	راز طول عمر
۱۷۹	سیگارها	۱۷۵	ذهنتان را خالی کنید
۱۷۹	دشمن ویتامین (ث)	۱۷۵	آیا احساس تنبلی می کنید؟
۱۸۰	ضد نیکوتین	۱۷۶	شادابی و نشاط با شربت مخصوص
۱۸۰	رفع لکه های روی انگشتان	۱۷۶	شیرینی را زیاد مصرف نکنید
۱۸۰	ترک سیگار	۱۷۶	شریت جوانی
۱۸۰	قابل توجه خمارها	۱۷۷	قوی کردن پا
		۱۷۷	غذای مولد خنده

صدای زیبا ۱۸۱-۱۸۲

۱۸۱	باز شدن صدا	۱۸۱	شریت عالی سینه
-----	-------------	-----	----------------

قلب ۱۸۳-۱۸۴

۱۸۴	رفع طپش قلب	۱۸۳	تنظیم آهن بدن
		۱۸۳	تقویت قلب

قند خون ۱۸۵-۱۸۸

۱۸۸	علائم و بیماری های کبد و کلیه	۱۸۶	جلوگیری از قند خون
۱۸۸	کبد خود را اصلاح کنید	۱۸۶	معالجه قند خون
۱۸۸	رفع ناراحتی کبد	۱۸۷	کبد، کلیه و مثانه
		۱۸۷	علائم بیماری های کلیه

گوش ۱۸۹-۱۹۰

گوش درد	۱۸۹	کری گوش	۱۹۰
سنگینی گوش	۱۹۰	بیرون آوردن هزار پا از گوش	۱۹۰
کلیه و مثانه	۱۹۱		

متفرقه ۱۹۲-۲۸۶

غذای مست کننده	۱۹۲	رنگ لباس	۱۹۸
کابوس های وحشتناک	۱۹۲	بدن خود را قوی کنید	۱۹۹
حواس پرتی	۱۹۲	شیر مقوی	۱۹۹
لکنت زبان	۱۹۳	برنج را با پیاز بخورید	۲۰۰
سوختن دهان	۱۹۳	رفع نگرانی و هیجان	۲۰۰
غذای انرژی زا	۱۹۳	کندن آسان پوست گوجه فرنگی	۲۰۰
رفع لکه خون روی لباس	۱۹۳	رنگین کردن غذاها	۲۰۰
هضم غذا	۱۹۳	داروی گواتر	۲۰۱
قهوه بی ضرر	۱۹۴	ماست مخلوط میوه	۲۰۱
ترشی خیار با رنگ قشنگ	۱۹۴	ماست با کمپوت تمشک	۲۰۱
ادویه های مفید	۱۹۴	گوشتل غنی	۲۰۱
استریزه کردن آب	۱۹۴	تقویت بنیه افراد ضعیف	۲۰۲
لباس مضر	۱۹۵	کلسیم زیاد	۲۰۲
رفع بوی بد سیر	۱۹۵	دومان عفونت روده سالخودگان	۲۰۲
تقویت نطفه ضعیف	۱۹۵	سل	۲۰۲
مواد آهن دار	۱۹۶	پید زدگی لباس	۲۰۳
گرفتن شوری غذا	۱۹۶	ضرر غذای مانده	۲۰۳
سالاد عطری	۱۹۶	جنگ گیری از سرطان	۲۰۳
روش تشخیص پسر یا دختر	۱۹۶	لغوه یا رعشه	۲۰۴
دفع چشم زخم و سحر	۱۹۶	پروئین گیاهی	۲۰۴
ماساندن شیر	۱۹۷	روش شکستن نارگیل	۲۰۵
طرز تهیه خلال پرتقال یا لیمو	۱۹۷	پوست کندن گردوی تازه	۲۰۵
میکروب کش قوی	۱۹۷	مغز گردوی سالم	۲۰۵
تهویه اتومبیل	۱۹۷	تشخیص طالبی رسیده	۲۰۵
راه فرزنددار شدن	۱۹۷	تشخیص هندوانه رسیده	۲۰۵
درمان احتلام	۱۹۸	رسیده شدن خرمالوی نارس	۲۰۶
معطر کردن فضای خانه	۱۹۸	رسیده شدن هلوی نارس	۲۰۶
غذای گریه آور	۱۹۸	آب میوه منجمد	۲۰۶

- ۲۱۹ کرم روز فوق قوی ۳ کاره
 ۲۱۹ ژل پاک کننده پیور
 ۲۱۹ کرم لایه بردار ۳ کاره
 ۲۱۹ کرم روز ۳ کاره ویتامینه
 ۲۲۰ فلاور پاور (لوسیون پاک کننده)
 ۲۲۰ کرم ماسک ۲ کاره سوپر قوی
 ۲۲۰ کرم هیدرا ایچ
 ۲۲۰ محصولات ویژه پوست نرمال
 ۲۲۱ تونیک پرفکشن
 ۲۲۱ شیر پاک کن هیدرا کونیک
 ۲۲۱ هیدراترایی (کرم پاک کننده)
 ۲۲۱ ژل لایه بردار ۳ کاره
 ۲۲۲ محصولات ویژه پوست ترکیبی
 ۲۲۲ تونیک ۲ کاره مات فینیش
 ۲۲۲ ژل لایه بردار ۲ کاره اکستراهلپ
 ۲۲۲ ماسک ۳ کاره ویژه دیب کلینسر
 ۲۲۲ هیدرا ایچ (کرم قوی جوان کننده)
 ۲۲۳ فوم درما کنترل
 ۲۲۳ نوتری رانس فلوئید ژور کرم
 ۲۲۴ محصولات ویژه پوست چرب
 ۲۲۴ لوسیون ۳ کاره ویژه کلاریتی
 ۲۲۴ ماسک ۲ کاره ویژه
 ۲۲۴ ژل ۴ کاره اسکین بوستر
 ۲۲۴ کرم ضد چربی و ضد عفونی کننده
 ۲۲۵ ژل اسکین پری اسکریپشن
 ۲۲۵ بیج سیستم
 ۲۲۵ رسکولیت، استیک
 ۲۲۶ سلف دفانس ژور نوی
 ۲۲۶ کرم دوسور
 ۲۲۶ کرم ضد آفتاب ۳۰
 ۲۲۷ چند توصیه
 ۲۲۷ استیک اکران
 ۲۲۷ قلم ضد آفتاب
 ۲۲۸ دو ویزاژ، کرم ضد چروک قوی
 ۲۲۹ سرم فرمته اتاناس
- ۲۰۷ از بین بردن بوی غذا
 چند نکته در مورد رب گوجه فرنگی
 ۲۰۷ خارج شدن نمک از نمک پاش
 ۲۰۷ یک نکته در مورد زودپز
 ۲۰۸ دستگاه بخار پز در خانه
 ۲۰۸ استفاده از گوش ماهی در کتری
 ۲۰۸ جلوگیری از سیاه شدن ظروف
 ۲۰۸ سریع جوش آمدن آب سماور
 ۲۰۹ استفاده از سویا در برنامه غذایی
 ۲۰۹ جدا کردن نان شیرینی از قالب
 ۲۰۹ پخت غذا با حرارت ملایم
 ۲۱۰ بریدن پیتر
 ۲۱۰ نکته‌ای در مورد غسل شکم
 ۲۱۰ جلوگیری از وارفتن کوفته
 ۲۱۱ اگر لفل غذای شما زیاد شد
 ۲۱۱ اگر حیوانات بی نمک شده‌اند
 ۲۱۱ پخت بهتر ماکارونی
 ۲۱۱ خوشمزه تر شدن دلمه برگ مو
 ۲۱۱ راهی برای بهتر رنگ دادن زعفران
 ۲۱۲ خوشمزه تر شدن کوکو سبزی
 آب کردن شکلات تخته‌ای (استفاده در انواع کیک و شیرینی)
 ۲۱۳ نکاتی در باره سیب زمینی
 ۲۱۴ جلوگیری از ترک سیب زمینی
 ۲۱۴ رفع پوستدگی سیب زمینی
 ۲۱۴ روش پخت سریع سیب زمینی
 ۲۱۴ روش سرخ کردن سیب زمینی
 ۲۱۵ محصولات جدید زیبایی
 ۲۱۵ کرم پودر گیاهی
 ۲۱۵ کرم مرطوب کننده پوست چرب
 ۲۱۶ کرم روز، مرطوب کننده
 ۲۱۷ کرم ضد چروک کولازن
 ۲۱۷ کرم روشن کننده و ضد لک
 ۲۱۸ کرم موبر دائمی

۲۴۴	نازک شدن یا طاس شدن ارثی مو	۲۳۰	ژل فرمیت (ژل ۳ کاره)
۲۴۵	چند توصیه مهم رنگ کردن مو	۲۳۰	نرم و لطیف کننده پاها
۲۴۵	رنگ کردن موهای طبیعی	۲۳۱	گوی های جوشان برای معده
۲۴۶	رنگ کردن پایین موها	۲۳۱	ورم معده
۲۴۶	چرا انتهای موها رنگ نمی شود	۲۳۲	تقویت معده ضعیف
۲۴۶	در تابستان رنگ ثابت نیست	۲۳۲	عفونت معده
۲۴۶	وقتی موی بلوند در اثر مواد شیمیایی	۲۳۲	معده درد اسیدی
۲۴۶	در استخر شنا سبز می شود	۲۳۲	زخم معده
۲۴۷	وقتی بلوند قرمز، کمرنگ شده	۲۳۳	رفع گاز معده، دل درد و یبوست
۲۴۷	خطوط صورتی در موهای سفید	۲۳۳	سوء هاضمه
۲۴۷	وقتی موی فعلی تان از رنگی که	۲۳۴	نفخ شکم
۲۴۷	انتخاب کرده اید تیره تر است	۲۳۴	کاهش غار و غرور شکم
۲۴۷	دکله کننده ها	۲۳۴	مو
۲۴۸	شستشوی یک رنگ و پاک کردن	۲۳۵	نکاتی برای سلامتی رشد موها
۲۴۸	اگر مو بعد از استفاده از یک پاک کننده	۲۳۶	تقویت مو
۲۴۸	قرمز شد	۲۳۷	جلوگیری از ریزش مو
۲۴۸	وقتی که رنگ غالب مو سفیداست	۲۳۷	روایاندن موی ریخته شده
۲۴۸	موی رنگ شده	۲۳۷	بلند کردن مو
۲۴۸	موی که در حال سفید شدن است	۲۳۸	سیاه کردن دائمی موهای سفید
۲۴۹	نرم کردن موی سفید	۲۳۸	جلوگیری از ریزش مو
۲۴۹	موهای سفید مقاوم حاشیه سر	۲۳۹	روش جلوگیری ریزش مو
۲۴۹	پوشاندن رگه های سفید	۲۳۹	موخوره
۲۵۲	رنگدانه مو	۲۳۹	پراق شدن مو
۲۵۲	درجات رنگ مو	۲۳۹	حالت دهنده مو
۲۵۳	ریزش مو	۲۴۰	حنای بدون رنگ
۲۵۳	راههای جلوگیری از ریزش مو	۲۴۰	شوره سر
۲۵۸	تأثیرات آمونیاک، اکسیدان و...	۲۴۱	شامپو برای درمان شوره سر
۲۵۸	اکسیدان ها	۲۴۱	لطافت مو
۲۵۹	محصولات زیبایی طبیعی خانگی	۲۴۱	پر پشت کردن ابرو
۲۵۹	شامپوهای گیاهی	۲۴۲	جلوگیری از رشد موی صورت
۲۶۰	شامپو ماست	۲۴۲	جلوگیری از رشد موی پا
۲۶۰	شستشوی مو با عسل	۲۴۳	رنگ موی طلایی
۲۶۰	شامپوهای دارویی - گیاهی	۲۴۳	شامپوهای تقویت کننده مو
۲۶۱	شامپو جوشانده چوبک	۲۴۴	شامپوهای معالج
۲۶۱	شامپوی تخم مرغ	۲۴۴	ویتامینه کردن مو

۲۷۸	ویتامین ب ۱۲	۲۶۱	شامپو چوبک و تخم مرغ
۲۷۹	ویتامین ث	۲۶۱	ژل دوش فرشور استیمولان مانت
۲۷۹	ویتامین د	۲۶۲	درمان دارویی ریزش مو
۲۸۰	خودتان ویتامین د بسازید	۲۶۳	درمان تغذیه‌ای ریزش مو
۲۸۰	نقش کلسیم در بدن	۲۶۳	شامپو برای موهای چرب
۲۸۱	نقش فسفر در بدن	۲۶۴	راه‌های درمان موهای چرب
۲۸۱	نقش پتاسیم در بدن	۲۶۵	جلوگیری از ریزش مو چه باید کرد
۲۸۲	نوزاد	چه شامپویی برای موهای ما مناسب است؟	۲۶۷
۲۸۲	نوازده پسر می‌خواهید یا دختر؟	۲۶۸	طریقه شامپو کردن
۲۸۳	بهترین روش برای پسر دار شدن	۲۶۹	شامپو موهای خشک و چرب
۲۸۳	راه دختر دار شدن	۲۷۰	موخوره چیست؟
۲۸۳	چشمان زیبا و شهلا	۲۷۰	راه‌های درمان موخوره
۲۸۴	ورزش	۲۷۲	راه‌های درخشش مو
۲۸۴	ورزش صبحگاهی	۲۷۳	ماسک تقویت و ...
۲۸۴	اندامی متناسب و کشیده	برای تهیه روغن لادن از روش زیر استفاده کنید	۲۷۴
۲۸۵	پیوست	چند توصیه برای مراقبت از مو	۲۷۷
۲۸۵	سه عامل در ایجاد پیوست	مشکی کردن مو	۲۷۷
۲۸۵	درمان پیوست	نقش بعضی از مواد در بدن	۲۷۸
۲۸۵	جلوگیری از پیوست	نقش ویتامین (ب)	۲۷۸
۲۸۶	ملین طبیعی		
۲۸۷			منابع

مقدمه

خداوند بی همتا را شکر می‌گویم که با لطف و استعانت او و دسترسی آسان به نعمت‌هایش سالم و تندرست هستم و صد شکر که این توفیق را به من داد که تجربیات خود و دیگران را در اختیار دوستان عزیزم قرار دهم. وقتی خداوند انسان را خلق کرد، بدون شک همه نیازهای او را در طبیعت قرار داد. انسان موجودی نیست که ساختمان بدن او خارج از قوانین طبیعت باشد، همه موجودات زنده می‌توانند نیازهای خود را در طبیعت بیابند، پس انسان نیز می‌تواند نیازهای اولیه خود را در طبیعت پیدا کند و عمری طولانی داشته باشد. با پیشرفت علم و تحقیق انسان دریافت که با تلقیق بعضی از مواد طبیعی می‌تواند ماده جدیدی بدست آورد که دواي درد بعضی از بیماریهای ناشناخته انسان باشد، پس همین انسان که به کشف خود می‌بالد در واقع ذره‌ای از طبیعت را کشف کرده که آفریده خداست نه چیز خود ساخته‌ای را.

با نگاهی به زندگی انسان‌هایی که طول عمر زیادی داشته‌اند در می‌یابیم که آنها بیشتر از گیاهان و مواد طبیعی سود می‌برده‌اند، نه از مواد شیمیایی ساخته دست بشر. و با نگر داشتن حد اعتدال در خوردن و تحرک زیاد همواره سر حال و شاداب بودند. پدرم که خداوند او را بیامرزد، ۸۵ سال سن داشت و در این مدت تا جایی که بنده به یاد دارم، هر روز در هر وعده غذایی ماست و سبزیجات را به طور مرتب استفاده می‌کرد و میل زیادی به گوشت و پختنی

نشان نمی‌داد، بسیار سر حال و سالم بودند و اگر مرگ آنی ایشان را از پای در نمی‌آورد. مطمئناً عمرش خیلی طولانی‌تر بود. بارها از اهل فن و متخصصین شنیده‌ایم که خوردن غذاهای چرب و سرخ کردنی بدن را علیل و با مرگ زود هنگام مواجه می‌کند و انسان زود پا به دوره پیری می‌گذارد و امراضی مانند تصلب شرائین (تنگ شدن رگ‌ها) پوکی استخوان، قلب درد، سکنه مغزی و... سراغش می‌آید و دیگر آن قدرت را ندارد اما کوهش شنوا؟

ساختن بدن انسان برای تأمین نیازهای خود به مقدار کمی مواد گوشتی نیاز دارد و اگر از حد آن نیازها بیشتر استفاده شوند سبب ورم و درد مفاصل و... دیگر می‌شود.

لبنیات و سبزیجات خود به تنهایی با رعایت یک سری شرایط مثلاً با ماست، مربا یا عسل خوردن همراه پنیر گردو خوردن (در اینجا چون وارد مبحث تغذیه بشویم نیاز به نوشتن کتابی جداگانه داریم، لذا به شما توصیه می‌کنم به کتب این رشته مراجعه کنید). نیازهای بدن ما را برطرف می‌کند. البته نمی‌توان گفت که اصلاً از مواد گوشتی نباید استفاده کرد، (اگر حد تعادل را رعایت کنیم، شاید بد هم نباشد)، بلکه منظور این است که اگر کسی از مواد گوشتی استفاده نکرد، صدمه نمی‌خورد. هدف بنده حقیر این است که شما را از ضرر بعضی از مواد و سود بعضی مواد آگاه سازم گرچه امروزه مردم بسیار آگاه و باهوش هستند، اما یادآوری هم خالی از لطف نیست. امیدوارم مطالب کتاب مورد استفاده شما عزیزان قرار بگیرد و ما را هم از دعای خیر خود بی‌نصیب نگذارد.

در تنظیم کتاب حاضر از منابع زیادی استفاده شده است که در پایان کتاب به آنها اشاره شده است.