

کلید طلایی

نویسنده:

مریم شاملو

شاملو، مریم، ۱۳۵۲ -	سرشناسه
کلید طلایی/ نویسنده مریم شاملو.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: قلم شاملو، ۱۳۹۷.	مشخصات نشر
۳۱۰ ص.: مصور	مشخصات ظاهری
978-622-6289-35-1	شابک
فیفا	وضعیت فهرست نویسی
رژیم لاغری	موضوع
Reducing diets	موضوع
کم کردن وزن	موضوع
Weight loss	موضوع
رژیم غذایی	موضوع
Diet	موضوع
تغذیه	موضوع
Nutrition	موضوع
RM۲۲۲/۲/ش۲۸ ۱۳۹۷	رده یب کنگ
۶۱۳/۲۵	رده بندی یبی
۵۴۶۷۸۶۴	شماره کتابشناسی ملی

کلید طلایی

نویسنده: مریم شاملو

- شابک: ۹۷۸-۶۲۳-۶۱۱۹-۳۵-۱
- قطع: وزیری
- تعداد صفحه: ۳۱۰ ص
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
- شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- مدیر فنی نشر: عباس امینی
- قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان
- حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.



WWW.ghalamshamloo.ir
ghalam.shamloo@gmail.com

فهرست مطالب

۲۸	مقدمه
۳۰	کلید طلایی
۳۱	حقیقت
۳۲	چاقی چیست؟
۳۴	چاقی یا اضافه وزن چیست؟
۳۶	علل چاقی
۳۶	الف) عوامل ژنتیکی
۳۶	ب) عدم تحرک کافی
۳۷	ج) عوامل محیطی
۳۷	د) کم کاری غده تیروئید
۳۷	هـ) عوامل روانی
۳۷	و) عوارض چاقی
۳۸	درمان چاقی
۳۸	چاقی در دوران بزرگسالی
۴۰	اضافه وزن و چاقی و عوارضی آن
۴۱	توصیه های بهداشتی برای جلوگیری از چاقی
۴۲	ورزش و تعادل وزن
۴۳	چگونه می توان اضافه وزن و چاقی را کاهش داد؟
۴۳	بیماریهای مرتبط با چاقی
۴۴	داروهای مورد استفاده درمان چاقی و اضافه وزن
۴۴	برخی از مهمترین علل چاقی
۴۵	پیشگیری از چاقی
۴۶	نکات مهم در کنترل وزن
۴۶	چند توصیه برای تغییر عادت غذایی
۴۷	داستان چاقی؟

- ۴۸..... داروهای لاغری
- ۴۹..... لذت داشتن سبزی مناسب
- ۵۱..... رژیم افسانه یا حقیقت
- ۵۲..... انواع رژیم ها
- ۵۲..... رژیم گلوکز چیست
- ۵۲..... رژیم پر پروتئین
- ۵۳..... مضرات رژیم های پر پروتئین
- ۵۳..... رژیم های کم کربوهیدرات
- ۵۴..... رژیم های کم گلوکز
- ۵۴..... کلید طلایی کتوز وزن
- ۵۷..... سلامتی یعنی چه؟
- ۵۸..... آیا ورزش اشتها را زیاد می کند؟
- ۵۸..... رابطه وزن با سلامتی
- ۵۸..... آن قدر صبر نکنید تا از گرسنگی هلاک شوید
- ۵۹..... به جای کار کردن و فعالیت فقط خوردن و خوردن
- ۶۰..... خوردن برای حواس پرتی
- ۶۰..... صبحانه
- ۶۰..... غذا ها را با نمک کمتری تهیه کنید
- ۶۰..... مهار اشتها
- ۶۲..... منشا اختلالات روانی
- ۶۲..... چه کسانی دچار اختلالات غذایی می شوند؟
- ۶۳..... عوامل روانی
- ۶۳..... آقایان هم دچار اختلال غذایی می شوند؟
- ۶۳..... پیامدهای اختلالات پزشکی، غذایی
- ۶۳..... درمان اختلالات غذایی
- ۶۴..... اهداف اصلی درمان اختلالات غذایی
- ۶۴..... رژیم لاغری برای آب کردن چربی های اضافه
- ۶۴..... صبحانه

- ۶۶..... رژیم ناهار برای لاغر شدن
- ۶۶..... شام رژیم لاغری سریع
- ۶۷..... توصیه برای پیاده روی
- ۶۸..... قرص‌های ضد اشتها
- ۶۸..... بالان معده
- ۶۸..... عمل‌های جراحی
- ۶۹..... خوراکی‌های اسیدی و قلیایی
- ۶۹..... خوراکی‌های قلیایی یا سردی و خنکی
- ۶۹..... خوراکی‌های اسیدی
- ۶۹..... غذاهای خنثی
- ۷۰..... غلات غذای رامش دهند
- ۷۰..... سبزیجات و جوانه
- ۷۰..... غلات
- ۷۱..... غذاهای گیاهی پاکسازی بدن
- ۷۱..... دانه‌های شفا بخش
- ۷۳..... کارگران و کارمندان چاق یا کارمندان هزینه بر
- ۷۳..... برای تغییر از کجا شروع کنیم
- ۷۳..... گیاه خواری
- ۷۴..... پنج شاخه اصلی گیاه خواری
- ۷۵..... گیاه خواری کاهش وزن
- ۷۵..... غذاهای چربی سوز
- ۷۵..... تسکین دهنده ها
- ۷۶..... حمام آفتاب بگیرید
- ۷۶..... پوستتان را برس بکشید
- ۷۶..... موهایتان را برس بکشید
- ۷۷..... استفاده از غلتک کمر برای رفع استرس
- ۷۷..... رفع استرس با گوش دادن به موسیقی
- ۷۷..... بازی و سرگرمی

- ۷۸ تعمق
- ۷۸ چای گیاهی
- ۷۸ رایحه درمانی
- ۷۹ صبحانه رژیمی فوق العاده
- ۸۰ میوه های خشک
- ۸۰ سس های سالاد
- ۸۱ نقش سالاد
- ۸۱ قرصی با خواص زیاد
- ۸۲ مولتی ویتامین
- ۸۲ کلسیم
- ۸۳ ویتامین دی و منیزیم
- ۸۳ اسید چرب امگا ۳
- ۸۳ ویتامین C
- ۸۴ آیا قهوه برای سلامتی بدن مفید است؟
- ۸۴ برای زندگی خود را برنامه ریزی کنید
- ۸۴ چگونه می خوابید؟
- ۸۵ رژیم غذایی مناسب
- ۸۷ آیا مواد قندی شما را چاق می کند
- ۸۸ اصل پاکسازی بدن از سموم
- ۹۳ چه موقع وزن کم کردن را متوقف و شروع به حفظ وزن جدید کنید؟
- ۹۵ رابطه تغذیه و سرطان
- ۹۵ نوشیدن چای ترش برای کاهش وزن
- ۹۶ چای ترش و فشار خون
- ۹۸ با چای ترش به جنگ سرطان بروید
- ۹۸ تاثیر چای ترش بر سندرم پیش از قاعدگی
- ۹۸ چای ترش یک نوشیدنی ورزشی
- ۹۸ آیا همه می توانند از چای ترش استفاده کنند
- ۹۹ طریقه ی مصرف چای ترش برای لاغری

- ۱۰۰..... علل شکست در برنامه لاغری
- ۱۰۰..... استرس و پر خوری
- ۱۰۱..... عوارض استرس بر بدن
- ۱۰۲..... رابطه بین استرس و پر خوری در زنان و مردان چگونه است
- ۱۰۲..... راهکارهای برای کنترل استرس
- ۱۰۳..... ریفلکس معده
- ۱۰۳..... رابطه ریفلکس معده و اضافه وزن
- ۱۰۴..... زخم های وارشی
- ۱۰۴..... تاثیر ورزش در درمان چاقی
- ۱۰۵..... دستورات لارم برای لاغری
- ۱۰۵..... تغییرات در فلور باکتریایی با رژیم ها
- ۱۰۶..... راز چربی سوزی
- ۱۰۶..... متابولیسم
- ۱۰۷..... کالری چیست؟
- ۱۰۷..... کالری سوزی
- ۱۰۷..... دلایلی که می تواند باعث بروز چاقی
- ۱۰۸..... عوامل محیطی
- ۱۰۸..... عوامل ژنتیکی
- ۱۰۹..... نظریه محققین در رابطه با علت چاقی
- ۱۱۱..... چاقی و بارداری
- ۱۱۱..... نسخه ابوعلی سینا برای درمان چاقی
- ۱۱۵..... اصول و توصیه های لاغری سنتی
- ۱۱۷..... حالات روحی و روانی
- ۱۱۸..... اصول حمام در لاغری سنتی
- ۱۱۸..... اصول حمام رفتن
- ۱۱۸..... نسخه طب سنتی برای لاغری سریع سنتی
- ۱۱۹..... منوی لاغری شگفت انگیز با طب سنتی
- ۱۱۹..... چگونگی کاهش قند خون

- ۱۲۰..... نظر طب سنتی در مورد ناهار
- ۱۲۰..... مزایای حذف تدریجی ناهار
- ۱۲۱..... لاغری با دمنوش گیاهی
- ۱۲۱..... طب سنتی؛ لاغر شدن
- ۱۲۲..... بدن انسان و عناصر اربعه
- ۱۲۲..... آتش، هوا، باد، خاک
- ۱۲۲..... خواص عناصر اربعه
- ۱۲۳..... مراعات غذایی صفراوی مزاجها
- ۱۲۳..... رژیم غذایی برای بیه دی صفراوی مزاجها
- ۱۲۵..... غذاهای مناسب برای بلغمی مزاجها
- ۱۲۵..... غذاهای مفید برای بلغمی مزاجها
- ۱۲۷..... غذاهایی که نباید استفاده کنند
- ۱۲۷..... غذاهای مفید
- ۱۲۸..... غذاهای مفید برای دمو مزاج
- ۱۲۹..... مراحل پاکسازی بدن از سموم به روش طب سنتی
- ۱۲۹..... هفت عادت غذایی لاغری
- ۱۳۱..... لاغری
- ۱۳۲..... مقدمه
- ۱۳۳..... لاغری و درمان
- ۱۳۳..... چاقی صورت
- ۱۳۴..... چاقی صورت با خیار
- ۱۳۴..... نسخه عجیب برای چاقی و بدن
- ۱۳۴..... طرز تهیه شیربادام
- ۱۳۵..... طرز تهیه حلوی مخصوص چاقی
- ۱۳۵..... خوردن صبحانه مفصل
- ۱۳۵..... چاقی صورت و پرشدن صورت و گونه ها
- ۱۳۵..... چاق شدن
- ۱۳۶..... چین و چروک

- ۱۳۶..... هشت کلید طلایی برای چاق کردن صورت
- ۱۴۱..... درمان لاغری مفرط
- ۱۴۲..... معجون هندی اصل
- ۱۴۲..... نخود و خواص آن
- ۱۴۲..... عرق یونجه
- ۱۴۳..... در مان لاغری بدن از مرض قند
- ۱۴۳..... درمان لاغری مفرط
- ۱۴۳..... چاقی با عصاره ترخون
- ۱۴۴..... پیدایش داروهای گیاهی
- ۱۴۴..... بهترین چاق کننده صورت د طب سنتی
- ۱۴۴..... مشخصات کتیرا
- ۱۴۴..... طبیعت کتیرا
- ۱۴۵..... ترکیب شیمیایی کتیرا
- ۱۴۵..... طرز تهیه کتیرا
- ۱۴۶..... چاقی صورت با جوانه گندم و جو
- ۱۴۷..... عسل درمانی
- ۱۴۷..... آلوده ورا وگونه سازی
- ۱۴۸..... درمان با کره
- ۱۴۸..... شنبلیله وچاقی
- ۱۴۸..... انواع مقوی داروی گیاهی چاق کننده گونه
- ۱۴۸..... خواص شیر برای چاقی
- ۱۴۹..... خواص درمانی جوانه گندم
- ۱۵۰..... خواص جوانه جو
- ۱۵۰..... چربی بدن از کجا آمده است
- ۱۵۰..... چاق شدن سریع با ورزش
- ۱۵۱..... آیا خوردن قرص باعث چاقی می شود
- ۱۵۱..... خوردن چای ولاغری

- ۱۵۱..... ماهی؛ امگا۳
- ۱۵۱..... آب؛ آب؛ آب
- ۱۵۳..... مقدار زیادی پروتئین بخورید
- ۱۵۴..... ۱۰ نکته برای چاق شدن
- ۱۵۵..... با خودتان مهربان باشید
- ۱۵۶..... بخوابید و استراحت کنید
- ۱۵۶..... افزایش وزن
- ۱۵۷..... قرص مخمر برای چاقی
- ۱۵۷..... عوارض قرص های چاقی
- ۱۵۸..... داروهای ندر را
- ۱۵۹..... معیار تشخیص چاقی
- ۱۵۹..... مراحل افزایش وزن و چاق شدن
- ۱۶۱..... توصیه هایی برای افزایش اشتها
- ۱۶۱..... خوراکی های پرانرژی
- ۱۶۲..... راه های چاق شدن با تغییر رژیم غذایی
- ۱۶۲..... ورزش نکردن لاغر ها
- ۱۶۵..... توصیه برای افزایش قد
- ۱۶۶..... بهترین رژیم غذایی برای چاقی
- ۱۶۷..... نوشیدنی هایی که موجب افزایش وزن می شوند
- ۱۶۷..... نکات مهم چاقی
- ۱۷۰..... برای چاق شدن چه باید خورد
- ۱۷۶..... رژیم غذایی مناسب
- ۱۷۷..... صبحانه
- ۱۷۷..... نمونه میان وعده
- ۱۷۷..... نمونه نهار
- ۱۷۸..... نمونه شام
- ۱۷۸..... نکات مهم در رژیم چاقی
- ۱۷۹..... برنامه ریزی دقیق

۱۷۹	 خوابی راحت
۱۸۰	 مواردی که باید از آن‌ها خودداری کرد
۱۸۱	 تمرینات تنفسی
۱۸۱	 پروتئین‌های جایگزین وعده غذایی
۱۸۱	 تداوم، اهداف
۱۸۲	 چه نوع غذاهایی بیشتر باید استفاده کرد
۱۸۳	 بدن ما در دو حالت اقدام به ذخیره چربی می‌نماید
۱۸۳	 انواع غذاها
۱۸۴	 غذاهایی که توصیه نمی‌شوند
۱۸۵	 کالری‌ها
۱۸۵	 پروتئین‌ها
۱۸۶	 چه میزان چربی قابل قبول است
۱۸۶	 بالا بودن متابولیسم بدن
۱۸۷	 استرس، افسردگی
۱۸۷	 بیماری‌های تیروئید
۱۸۷	 راه‌های چاق شدن
۱۸۸	 غذاهایی که به عضله‌سازی کمک می‌کند
۱۸۹	 آجیل و مغزها
۱۸۹	 گوشت قرمز
۱۸۹	 سیب زمینی و نشاسته
۱۹۰	 میوه‌های خشک
۱۹۰	 اووکانو
۱۹۰	 غلات
۱۹۰	 کمبود وزن
۱۹۲	 ورزش و آب درمانی
۱۹۳	 ورزش
۱۹۴	 تاثیر کاهش زیاد وزن
۱۹۵	 رژیم غذایی و ورزش

۱۹۵	چگونگی آب درمانی در طب ژاپنی
۱۹۶	خواص آب درمانی
۱۹۹	اثر آب درمانی
۱۹۹	تسریع فرایند متابولیسم
۱۹۹	آب سرد و لاغری
۲۰۰	حین ورزش آب بنوشید
۲۰۰	لاغری با آب
۲۰۲	ورزش کمک به کاهش وزن
۲۰۲	تمرین وزنه
۲۰۲	در انجام ورزش زنده روی نکنید
۲۰۳	نکات ورزشی
۲۰۴	ورزش‌های مناسب برای افزایش وزن
۲۰۴	حرکت شنا
۲۰۴	برپی
۲۰۵	جامپ اسکات
۲۰۵	بالا کشیدن عضلات ساق پا
۲۰۶	لانژ بدون وزنه
۲۰۶	بارفیکس
۲۰۷	اسکات با وزنه
۲۰۷	حرکت دیپ عضلات سه سر
۲۰۸	یوگا
۲۰۸	شنا
۲۰۹	پیاده روی
۲۰۹	پیاده روی سریع
۲۰۹	دراز و نشست
۲۱۰	ورزش کمر
۲۱۰	خم شدن از ناحیه کمر
۲۱۰	اثر ورزش در پیشگیری از چاقی و درمان

- ۲۱۲..... ورزش همراه با رژیم غذایی موجب کاهش بیشتر وزن می شود
- ۲۱۲..... آیا واقعا ورزش چربی ها را از بین می برد
- ۲۱۳..... تشویقی برای ورزش
- ۲۱۴..... چه مقدار ورزش کافی است
- ۲۱۴..... تأثیر ورزش در جلوگیری از بروز چاقی
- ۲۱۵..... ورزش و لاغری
- ۲۱۵..... اعتماد بنفش
- ۲۱۶..... ارزش های تأثیرگذار بر چاقی
- ۲۱۶..... نکات مهم قبل و بعد از شروع ورزش
- ۲۱۷..... چه مقدار و چه نوعی ورزش کنیم
- ۲۱۷..... برنامه ریزی برای موفقیت
- ۲۱۹..... میوه درمانی
- ۲۲۰..... میوه درمانی
- ۲۲۱..... میوه ها را باهم نخورید
- ۲۲۲..... درمان بی خوابی با میوه
- ۲۲۲..... درمان سنگ کلیه با میوه
- ۲۲۲..... میوه را با پوست بخورید
- ۲۲۳..... درمان افسردگی با میوه
- ۲۲۳..... انگور میوه ای اعجاب آور
- ۲۲۳..... خواص خرما
- ۲۲۴..... پوست خود را جوان کنید
- ۲۲۴..... رفع بوی بد دهان با انجیر
- ۲۲۴..... درمان یبوست
- ۲۲۵..... میوه ها لاغر کننده یا چاق کننده
- ۲۲۶..... میوه ها و کاهش اشتها
- ۲۲۷..... میوه ها و قند طبیعی
- ۲۲۷..... مصرف آبمیوه سبب چاقی
- ۲۲۸..... میوه های خشک

- ۲۲۸..... چه افرادی باید مصرف میوه را محدود کنند
- ۲۲۹..... خواص سیب
- ۲۳۰..... گلابی
- ۲۳۰..... موز
- ۲۳۰..... بلوبری
- ۲۳۱..... توت فرنگی
- ۲۳۱..... کیوی
- ۲۳۱..... گریپ فروت
- ۲۳۱..... هلو
- ۲۳۲..... نارنگیل
- ۲۳۲..... انار
- ۲۳۳..... پرتقال
- ۲۳۳..... انبه
- ۲۳۳..... قند فروکتوز یا قند میوه
- ۲۳۴..... خواص آب میوه های طبیعی
- ۲۳۴..... آب آلبالو
- ۲۳۴..... آب آلو
- ۲۳۵..... آب آلو بخارا
- ۲۳۵..... آب آناناس
- ۲۳۵..... آب انار
- ۲۳۶..... آب انجیر
- ۲۳۶..... آب انگور
- ۲۳۶..... آب پرتقال
- ۲۳۶..... هندوانه
- ۲۳۷..... آب هلو
- ۲۳۷..... آب نارنگی
- ۲۳۷..... آب نارنج
- ۲۳۷..... آب نارنگیل

۲۳۸	آب موز
۲۳۸	آب لیمو شیرین
۲۳۸	آب کیوی
۲۳۸	آب گریب فروت
۲۳۸	آب گلابی
۲۳۹	آب طالبی
۲۳۹	آب شاه توت
۲۳۹	آب سیب
۲۴۰	آب زرشک
۲۴۰	آب خیار
۲۴۰	آب توت فرنگی
۲۴۱	عسل در مانی
۲۴۱	فواید عسل برای لاغری
۲۴۱	خاصیت شگفت انگیز عسل
۲۴۲	عسل و آب گرم
۲۴۲	لاغری با عسل و آب
۲۴۲	آب لیمو و عسل
۲۴۳	دارچین و عسل
۲۴۳	خواص عسل آویشن
۲۴۳	تقویت دستگاه گوارش با عسل
۲۴۴	عسل؛ شکر
۲۴۴	شش روش درمانی برای لاغری با عسل
۲۴۵	نسخه جهت چاقی با عسل
۲۴۶	روغن ها
۲۴۶	روغن های دارویی
۲۴۷	روغن پرتقال
۲۴۷	روغن لیمو شیرین
۲۴۸	روغن نارنگی

۲۴۸	روغن نارنگیل
۲۴۸	روغن هسته انگور
۲۴۸	روغن هسته زردآلو
۲۴۹	روغن بالنگ
۲۴۹	روغن هسته هلو
۲۴۹	روغن سنبل رومی
۲۴۹	روغن میعه
۲۵۰	روغن مصطکی
۲۵۰	روغن کنو
۲۵۰	روغن کلکلان
۲۵۰	روغن نحار
۲۵۱	روغن گل
۲۵۱	روغن مبارک
۲۵۱	روغن نخود
۲۵۱	روغن مرزنجوش
۲۵۲	روغن مورد(آس)
۲۵۲	روغن افسنتین
۲۵۳	انواع ماسک ها
۲۵۳	ماسک پاککننده معجزه گر
۲۵۳	ماسک پاپایا
۲۵۴	ماسک آب هندوانه
۲۵۴	ماسک توت فرنگی
۲۵۴	ماسک هلو
۲۵۴	ماسک خیار و ماست
۲۵۵	ماسک گلابی
۲۵۵	ماسک سیب
۲۵۵	ماسک موز

- ۲۵۶.....ایارج ها
- ۲۵۶.....ایارج فقرا
- ۲۵۷.....ایارج لوغانیا
- ۲۵۷.....ایارج تیا دریطوس
- ۲۵۸.....ایارج جالینوس
- ۲۵۸.....ایارج بقواط
- ۲۵۹.....تریاق ها
- ۲۵۹.....تریاق هرگانه
- ۲۵۹.....سو ظیدا
- ۲۶۰.....تریاق الطین
- ۲۶۰.....تریاق اسطو مان
- ۲۶۱.....جلاّب
- ۲۶۱.....جلاّب ساده
- ۲۶۱.....جلاّب عصاره گلبرگ گل سرخ
- ۲۶۱.....جلاّب بیدمشک
- ۲۶۲.....حب ها
- ۲۶۲.....حب بلبله
- ۲۶۲.....حب بزرگ بدبو
- ۲۶۲.....حب فرقیون
- ۲۶۳.....حب سلیم
- ۲۶۳.....حب مقل
- ۲۶۳.....حب السعال
- ۲۶۴.....سرکه ها
- ۲۶۴.....سرکه پیاز
- ۲۶۴.....سکنجبین ها
- ۲۶۵.....سکنجبین کاهش دهنده خلط سودا
- ۲۶۶.....ضمادها
- ۲۶۶.....ضماد فعات و ماش پوست کنده

۲۶۶	ضماد روغن شبت و بابونه
۲۶۶	ضماد انار ترش
۲۶۶	ضماد شونیز
۲۶۷	عسلاب ها
۲۶۷	عسلاب فلفل سیاه
۲۶۷	اکسومالی
۲۶۸	مریایا
۲۶۸	مریای ترنج (بالنگ)
۲۶۸	مریای به
۲۶۸	مریای شقاق
۲۶۹	مریای زردک
۲۶۹	مریای گل بنفشه
۲۶۹	مریای سیب
۲۶۹	مریای پوست پسته
۲۶۹	مریای جوز
۲۶۹	مریای بادام
۲۷۰	مریای زنجبیل
۲۷۰	بسفایج
۲۷۰	معجون ها
۲۷۰	معجون فلاسفه
۲۷۱	درمان های طب سنتی
۲۷۲	سینوزیت
۲۷۳	رفع بی خوابی
۲۷۳	تقویت کبد با مغز بادام
۲۷۳	بهبود ترک دست و پا و روغن بادام
۲۷۳	مضرات بادام
۲۷۳	خواص در مانی بادام تلخ
۲۷۳	تسکین درد گوش

۲۷۳	داروی مفید برای مبتلایان به آسم
۲۷۴	رفع بوی عرق
۲۷۴	تپش قلب
۲۷۴	غلظت خون
۲۷۴	فشارخون
۲۷۵	قند خون
۲۷۵	گواتر
۲۷۵	درمان ک حونی
۲۷۶	یرقان
۲۷۶	یبوست
۲۷۶	خشکبار
۲۷۷	درمان دندان درد
۲۷۷	دفع کرم روده
۲۷۷	خونریزی بینی
۲۷۷	دفع حشرات موزی
۲۷۷	مضرات پیاز
۲۷۷	خواص توت سفید
۲۷۷	تقویت لثه
۲۷۸	خواص درمانی شاه توت
۲۷۸	بهبود و سرفه های خشک
۲۷۸	زخم معده
۲۷۸	آرامش اعصاب
۲۷۸	درمان ناراحتی های اندراری
۲۷۸	درمان نفخ شکم
۲۷۸	در مان سوختگی
۲۷۹	ورم و درد چشم
۲۷۹	افزایش شیر مادر
۲۷۹	رفع گرفتگی بینی

۲۷۹	آبریزش بینی
۲۷۹	آبسه ریه
۲۸۰	آبله
۲۸۰	اختلال حواس
۲۸۰	اختلالات عادت ماهانه
۲۸۰	درمان قطع عادت ماهانه
۲۸۱	تنظیم عادت ماهیانه
۲۸۱	آرتروز
۲۸۱	آسم
۲۸۲	آرتريت عفونی
۲۸۲	اسپاسم
۲۸۲	استسقاء
۲۸۲	استفراغ و تهوع
۲۸۳	اسهال
۲۸۳	اسهال خونی
۲۸۴	درمان اسهال اطفال
۲۸۴	اسهال مزمن
۲۸۴	سوختگی
۲۸۴	افسردگی
۲۸۵	آکنه
۲۸۵	التهاب روده
۲۸۵	التهاب طحال
۲۸۶	باخ درمانی
۲۸۶	باند معده
۲۸۶	بو اسیر
۲۸۷	پروستات
۲۸۷	پوکی استخوان
۲۸۸	تصفیه خون

۲۸۸	تقویت اسپرم
۲۸۸	تقویت اعصاب و بیماری های عصبی
۲۸۸	تقویت حافظه و فراموشی
۲۸۹	تقویت مغز
۲۸۹	تقویت عمومی بدن
۲۸۹	تقویت بینایی
۲۸۹	تقویت قلب
۲۹۰	رفع بوی بد دهان
۲۹۰	آبریزش دهان
۲۹۰	تخلی دهان
۲۹۱	بدبویی دهان
۲۹۱	عفونت
۲۹۱	عفونت زنان
۲۹۱	عفونت عمومی بدن
۲۹۲	تهوع
۲۹۲	زیبایی پوست بدن
۲۹۲	جوشهای پوستی
۲۹۳	اگزما
۲۹۳	ترک خوردن پوست
۲۹۳	لکه های پوستی قهوه ای
۲۹۴	تاثیر پیاز بر روی پوست
۲۹۴	درمان چین و چروک
۲۹۴	درمان کهیر
۲۹۵	گال
۲۹۵	کک و مک
۲۹۶	خارش
۲۹۶	برص
۲۹۷	خروسک

۲۹۷	درد کمر
۲۹۷	رماتیسم
۲۹۷	رشد ابروها
۲۹۷	تقویت مو
۲۹۸	جلوگیری از سفیدشدن موها
۲۹۸	ریزش مو
۲۹۹	پریشنی موها
۲۹۹	موخوره
۲۹۹	موهای چرب
۳۰۰	زکام
۳۰۰	میگرن
۳۰۰	علاج سردرد
۳۰۱	آنفلوانزا
۳۰۱	سرماخوردگی
۳۰۲	سنگ صفرا
۳۰۲	سنگ کلیه
۳۰۳	درد کلیه
۳۰۳	عفونت کلیه و مثانه
۳۰۳	عفونت کلیه
۳۰۳	تقویت کلیه
۳۰۴	التهاب کلیه
۳۰۴	دفع سنگ صفرا و کلیه
۳۰۴	سنگ مثانه
۳۰۴	سوء هاضمه
۳۰۴	سیاتیک
۳۰۵	بدن خود را روغن کاری کنید
۳۰۵	مصرف ماهی
۳۰۵	غذاهای مفید برای استخوان

- ۳۰۵..... غذاهای مضر برای استخوان
- ۳۰۶..... مواد غذایی مفید برای کبد
- ۳۰۶..... مواد غذایی مضر برای کبد
- ۳۰۷..... تقویت کبد
- ۳۰۷..... التهاب کبد
- ۳۰۷..... آب پز افسنتین معالج کبد
- ۳۰۸..... منابع و مآخذ