

تقدیم به ارواح والدینم و نیز

تقدیم به همسر که همواره

یاری ام نمود تا این اثر به نحو

مطلوبی ترجمه شود.

«به نام خدا»

زیبایی و سلامتی زن

«در گیاهان است»

مؤلف: عَلَا كَرَمَ اللّٰه

مترجم: عباس سلطان زاده زرندی (بادیزی)

سرشناسه	کرم الله، علا
عنوان قراردادی	صحة و جمال المرأة فعالا عشاب فارسی
عنوان و نام پبداور	زن زیبا و سالم با گیاهان (زیبایی و سلامتی زن در گیاهان است) / مؤلف علا کرم الله؛ ترجمه عباس سلطانزاده زرنندی
مشخصات نشر	زرنند: عباس سلطانزاده زرنندی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۱۰ ص.
شابک	978-600-04-7313-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا
ضوع	گیاه درمانی
زبان	Herbs -- Therapeutic use
موضوع	زنان -- بیماریها -- درمان جایگزین
موضوع	Women -- Diseases -- Alternative treatment
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	Self-care, Health
موضوع	زیبایی شخصی
موضوع	Beauty, Personal
موضوع	بزرگداشت
موضوع	Traditional medicine
شناسه افزوده	اسطانزاده زرنندی، عباس، ۱۳۲۸ - ، مترجم
رده بندی کنگره	۳۹۴.۳۹۵ R593
رده بندی دیویی	۶۱۵/۳۳۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۰۰۷۵

شناسنامه کتاب:

عنوان کتاب : زن زیبا و سالم با گیاهان (زیبایی و سلامتی زن در گیاهان است)

مؤلف: علا کرم الله

ترجمه: عباس سلطانزاده زرنندی

ناشر: مترجم

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۶

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی : کرمان ترسیم ۳۲۴۴۳۴۸۰

شماره شابک: ۶-۳۱۳-۷۳-۰۴-۰۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت : ۷۰۰۰۰ ریال

فهرست

صفحه	عنوان
۱	مقدمه مؤلف
۲	مقدمه مترجم
۴	فصل اول: پوست
۴	زیبایی پوست و شادابی آن
۴	صورت چروک
۶	درمان پوست خیل و روشن
۶	نگهداری از پوست های معمولی
۷	درمان پوست های خشک و حساس
۹	زیبایی جسم (بدن)
۱۱	زیبایی پوست و تغذیه آن
۱۳	جهت داشتن پوست روشن و زیبا
۱۳	مبارزه با چین و چروک
۱۵	جهت از بین بردن سوراخ های ریز صورت
۱۵	برای تمیز کردن صورت
۱۶	لیمو برای زیبایی و درخشندگی صورت
۱۸	پرتقال برای زیباساختن پوست
۱۹	برای التهاب پوست و جوش های جوانی
۱۹	درمان جوش های صورت

۲۱	خال و کک و مک
۲۳	نظافت و پاکیزگی پوست
۲۵	جوش های چرکی و سرسیاه
۲۶	لکه سیاه
۲۸	لکه قرمز
۲۸	آفتاب زدگی (خورشیدزدگی)
۲۸	درمان رگیال و سفیدی پوست
۲۹	ورم چشم ها
۳۰	امراض پوستی و درمان آن
۳۱	حساسیت موضعی
۳۲	جهت خارش
۳۲	گیاهانی که برای زیبایی نباید فراموش شوند
۳۸	درمان اگزما (جوش های خارش دار پوست)
۳۹	درمان جوش های صورت
۴۳	چگونه از جوانی پوست محافظت کنیم؟
۴۴	دشمنان پوست
۴۴	پیری چیست و چگونه حادث می شود؟
۴۶	فصل دوم: برای درمان دست ها و پاها
۴۶	جهت درمان روماتیسم و ترکیدگی
۴۷	مرهمی برای بواسیر و شقاق

۴۷	ترکیدی دستها
۴۷	پاکی و تازگی دستها
۴۸	باز هم جهت درمان ترکیدی دست و پا
۴۸	بوی دستها
۴۹	لطافت و درخشندگی دستها
۴۹	درمان بیماری نقرس (ورم مفاصل) و فقدان حس در انگشت ها
۵۰	علاج میخچه پا
۵۰	باز هم دربارهٔ میخچه پا
۵۱	کوفتگی
۵۱	عرق بدن
۵۲	ناخن ها
۱۳	چسب ناخن
۵۴	فصل سوم: مو
۵۵	دستوراتی برای علاج ریزش مو و تقویت آن
۵۷	اگر موی خشک و شکننده دارید، علاج آن این است
۵۸	بیماری طاسی (ریزش مو)
۵۸	برای درمان ریزش و رویش مجدد مو
۵۹	معالجهٔ پوست سر
۵۹	برای طاسی
۶۲	روغن کرچک (علاج امراض پوستی)

فصل چهارم: چاقی	۶۵
خطرهای ناشی از چاقی و اضافه وزن	۶۵
عوارض ناشی از چاقی	۶۵
کم کردن وزن و حفظ آن	۶۶
فواید وزن کم	۶۷
میکال چاقی	۶۸
برخی مواد غذایی برای درمان چاقی	۶۸
رژیم لاغری	۷۰
علل چاقی	۷۰
چگونه از شر وزن اضافه خدش شوید	۷۱
خودت را کمک کن که غذای کم بنویسی	۷۱
غذاهای ممنوعه برای کم کردن وزن	۷۲
غذاهای مجاز برای کم کردن وزن	۷۲
درمان لاغری	۷۴
فصل پنجم: زن و سلامتی جنسی	۷۵
برای التهابات رحم و ترشحات و دردهای رحم و مهبل	۷۶
علاج ناباروری	۷۶
برای شهوت جنسی	۷۷
جهت معالجه و آماده ساختن رحم برای بارداری	۷۷
جهت درمان ضعف جنسی	۷۸

التهابات بين ران ها	۷۹
برای توقف خونریزی و اضطراب قاعدگی	۸۲
معالجه خونریزی ها، سهولت زایمان و شیر	۸۵
بارداری	۸۷
حفظ جنین و سلامت آن	۸۷
شبه های و پستان	۸۹
فصل ششم: سزارش های عمومی	۹۳
کدبانوی خانه با شما	۱۰۰
راههای صحیح نگهداری و مصرف غذا (آماده کردن غذا)	۱۰۱
آیا ویتامین های مصنوعی، مفیدند؟	۱۰۳
مهمترین اغذیه، ویتامین ها و مواد ضروری برای جوان ماندن پوست و	
مقاومت در برابر پیری	۱۰۴
فصل هفتم: جوان شویم و جوان بمانیم	۱۰۶
در رابطه با جوانی و جوان ماندن	۱۰۶
از دیگر غذاهای جوان کننده صورت، کنگد است	۱۰۸
دستور برای تهیه سوپ سبوس برنج	۱۰۸
نوشیدنی معجزه گر دیگر	۱۰۹

مقدمه مؤلف:

اساسی ترین راه برای زیبایی و شادابی پوست علی الخصوص پوست صورت، حفظ و نگهداری از پوست و مراقبت در برابر آسیب های ناخواسته است. برای داشتن چهره ای زیبا و پوستی سالم و شاداب، گاهی نیاز به استفاده از کرم ها و معجون هایی داریم که لازم است برای ساخت آنها از مواد و مرهم های طبیعی مانند گلها، گیاهان و میوه های مفید بهره ببریم.

این کتاب از شما می خواهد که به دامن طبیعت برگشته و جهت سلامت بدن و زیباسازی چهره تان از گیاهان و میوه های متنوع استفاده نمائید و تا آنجا که ممکن است از داروهای مواد شیمیایی که گاه مخرب جسم اند، دوری کنید.

در این کتاب تعدادی از گیاهان و میوه های مختلف معرفی می شوند که قبلاً مورد آزمایش دقیق قرار گرفته اند و نتیجه بخشی آنها محرز گردیده است.

ما این کتاب را به شما تقدیم می کنیم و از خداوند رفیق می طلبیم.

عَلَا كَرَمِ اللَّهِ

مقدمه مترجم:

در سفری که به لبنان داشتم، توی شهر زیبای بیروت در یک کتابفروشی چشمم به کتاب حاضر افتاد. از آنجائیکه بنده علاقه زیادی به گیاهان و داروهای گیاهی دارم، این کتاب را خریدم و پس از مطالعه، مورد توجه ام قرار گرفت؛ زیرا نکات بسیار مفید و قابل استفاده ای در آن دیدم که می تواند شکل بسیاری از خانم ها را حل کرده و به زیبایی آنها کمک کند. لذا اقدام به ترجمه کتاب نمودم. امیدوارم که همه ما با طبیعت آشتی کرده و به جای مصرف مصنوعات شیمیایی، از داروهای گیاهی گوناگون برای حفظ سلامت و زیبایی خود بهره برده و به درمان بیماریهای جسمی و روحی نیز بپردازیم.

عباس سلطان زاده زرندی (بادیزی)

تذکره:

این کتاب به روش «آزاد» ترجمه شده و برای اطمینان از مصرف بعضی از مواد و گیاهان، با صاحب نظران مشورت گردیده و بنابراین با جرأت می توان ادعا کرد که کتاب عاری از هر گونه خطا و اشکال است. اما با این حال و با توجه به تفاوت های فردی که در انسانها وجود دارد، لازم است مواد معینی شده را ابتدا با احتیاط و به مقدار کم مصرف نموده و در صورت عدم بروز مشکل، مطابق دستور عمل نمائید.