

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درمان چین و چروک پوست

با تغذیه مناسب

نویسنده: الیسون تانیس

در این کتاب با استفاده از بهترین خوراکی‌های ضد پیری،

پوستی زیبا خواهید داشت

Alison Tanis

تانيس، آليسون

درمان چين و چروک پوست با تغذيه مناسب / مؤلف آليسون تانيس : ترجمه طيبه
احمدی جاويد . - قم: شهریار؛ [با همکاری] خردآئين: آرياز، ۱۳۸۹.

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۴۸-۳۴-۵

۲۱۶ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

۱. آشپزی. ۲. تغذیه. ۳. پوست - چين و چروک - پیشگیری. ۴. زیبایی شخصی.

۵. پوست، الف. آليسون تانيس. ب. احمدی جاويد، طيبه. - مترجم: ج. عنوان.

۶۴۶/۷۲۶

RLAY / ۲۵۲ ت

۱۳۸۹

انتشارات

شهریار

مرکز پخش: قم/بلوار سمیه/۱۶ متری عباس آباد/کوچه مهدیه / پلاک ۸
تلفن: ۷۸۳۶۶۹۱-۷۸۳۶۶۹۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸-۰۹۱۲۴۵۲۱۲۷۸

درمان چين و چروک پوست با تغذيه مناسب

مؤلف: آليسون تانيس

مترجم: طيبه احمدی جاويد

ناشر: شهریار / (ناشران همکار: خردآئين / همکار / معارف معنوی)

ویراستار: مهري احمدی جاويد

ناظر فنی: شهرام تاجانی

صفحه آرا: س.ا. علوی

تیراژ / نوبت چاپ: ۱۲۵۰ / اول ۱۳۸۹

قطع و تعداد صفحات: رقعی / ۲۱۶ صفحه

قیمت: ۳۶۰۰۰ ریال

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۴۸-۳۴-۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۴۸-۳۴-۵

مراکز پخش:

گیلان: لاهیجان / خیابان شهداء / کوچه هشتم / کتابفروشی شهید مطهری

آقای پورابراهیم - ۲۲۲۸۹۰۹ - ۰۲۵۱

کازرون: میدان شهداء / جنب مسجد جامع شهداء / کتابخانه قائم (عج)

آقای رستمیان ۲۲۱۴۵۷۰ - ۰۲۵۱

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص کتاب چشمه می باشد.

فهرست مطالب

فصل اول

موراک‌هایی که با چین و چروک‌های شما مبارزه می‌کنند

۱۴	دشمن را بشناسید: چه چیزی باعث ایجاد چین و چروک می‌شود؟
۱۵	دشمن شماره‌ی یک: نور خورشید
۱۵	دشمن شماره‌ی دو: بنیان‌های آزاد
۱۶	دشمن شماره‌ی سه: هورمون‌ها
۱۷	درمان جدید چین و چروک
۱۸	سبزیجات
۲۰	حبوبات
۲۱	ماهی
۲۱	روغن زیتون
۲۲	میوه
۲۲	قند: فقط بگویید نه
۲۳	بیشترین غذایی که با چین و چروک‌ها مبارزه می‌کنند
۲۳	میوه‌هایی که با چین و چروک مبارزه می‌کنند
۲۳	سبزیجاتی که با چین و چروک مبارزه می‌کنند
۲۴	آجیل‌ها و دانه‌هایی که با چین و چروک مبارزه می‌کنند
۲۴	غذاهایی که با چین و چروک مبارزه می‌کنند: صبحانه، شام، چای و پذیرایی
۲۴	کوارستین: منبع مبارزه با چین و چروک‌ها
۲۴	پوست برای پوست شما
۲۵	بدرد چین و چروک‌ها
۲۶	برای داشتن پوست سالم از میوه‌هایی استفاده کنید که بدون استفاده از مواد شیمیایی رشد کرده‌اند
۲۷	زردآلو
۲۷	چین و چروک‌ها را از بین ببرید
۲۷	ویتامین (ث) برای من و شما
۲۸	با استفاده از چربی‌ها در برابر چین و چروک مقاومت کنید
۲۹	تمشک
۲۹	سرشار از آنتی اکسیدان‌ها
۳۰	مطالب باورنکردنی
۳۱	قره قاط
۳۱	غذای سوپر اصلی

- ۲۲ کدام قره قاط بهترین است؟
- ۲۳ طالبی
- ۲۳ قدرت سه گانه‌ی آنتی اکسیدان‌ها
- ۲۴ عملکرد دوگانه
- ۲۴ قند موجود در طالبی ناچیز است
- ۲۵ کیوی
- ۲۵ ویتامین (ث) بیشتری نسبت به پرتقال
- ۲۶ کولژن را به سرعت دو برابر کنید
- ۲۷ گوجه فرنگی
- ۲۷ به خاطر عشق به لیکوپن
- ۲۷ آن را بر روی پوست خود بمالید
- ۲۸ آنها را گرم کنید
- ۳۹ سبزیجانی که با چین و چروک‌ها مبارزه می‌کنند
- ۳۹ قفل دلمه‌ای
- ۳۹ سبزیجات دارای عملکرد دوگانه
- ۴۰ پوست صاف و لطیف و سرخ‌رگ‌های سالم
- ۴۱ درمانی برای چین و چروک‌ها بلکه طعم ترد
- ۴۲ آیا می‌دانستید که...؟
- ۴۲ کلم بروکسل
- ۴۲ لایه‌های حفاظت در مقابل چین و چروک‌ها
- ۴۲ سرشار از ویتامین‌ها
- ۴۲ بخارپز کردن قدرت آنها را به حداکثر می‌رساند
- ۴۴ هویج
- ۴۴ بنایی خود را بهبود بخشید، هر دفعه یک هویج
- ۴۵ شبه کاروتن از چین و چروک‌ها پیشگیری می‌کند
- ۴۵ از خوردن مقدار زیاد هویج بپرهیزید
- ۴۶ سیگاری‌ها مراقب باشید
- ۴۶ به راحتی می‌توانید هویج را به منبع غذایی اضافه کنید
- ۴۶ سیر
- ۴۷ جلوگیری از التهاب
- ۴۸ نگهبان شما: ویتامین ث
- ۴۸ سیردر مقابل چین و چروک‌ها، انگل‌ها و سرطان از شما محافظت می‌کند
- ۴۸ ترفندهای آشپزخانه برای سیر
- ۴۹ کلم پیچ
- ۴۹ ترمیم کردن و طراوت بخشیدن
- ۵۰ پوست پیر شده دوباره جوان می‌شود
- ۵۱ پیاز
- ۵۱ پیاز التهابات را دور نگه می‌دارد
- ۵۲ جنگجویان آکنه
- ۵۳ پیاز برای سرماخوردگی
- ۵۳ اسفناج
- ۵۳ با یک دوجین پیری را فریب دهید

۵۴	عمیقاً نفس بکشید و پوست خود را زنده نگه دارید
۵۵	با خوردن، چین و چروک‌های خود را از بین ببرید
۵۶	آجیل‌ها و دانه‌هایی که با چین و چروک مبارزه می‌کنند
۵۶	بادام
۵۶	دو سر بهتر از یک سر است
۵۸	در اینجا هیچ گونه پرهیزی وجود ندارد
۵۹	یک غذای سبک حسابی
۵۹	تخمه ی آفتابگردان
۶۰	در اوج شکوفایی با آنتی اکسیدان‌ها
۶۰	اگر می‌خواهید چین و چروک‌ها را درمان کنید، چربی بخورید
۶۱	یک ماده ی غذایی ضروری
۶۱	غذای سبک بخورید
۶۲	خوراکی‌های ضد چین و چروک برای صبحانه، شام، چای
۶۳	شکلات
۶۳	رنگ تیره بهترین است
۶۴	کاکائو با چین و چروک‌ها و التهاب مبارزه می‌کند
۶۴	چای سبز
۶۴	یکی از بهترین آنتی اکسیدان‌های جهان
۶۵	بار دیگر از نور آفتاب لذت ببرید
۶۶	برای داشتن یک زندگی سالم تر و طولانی تر چای سبز را تا ته بنوشید
۶۶	جو دوسر
۶۶	یک خوراکی عالی که چین و چروک‌ها را برطرف می‌کند
۶۷	سیستئین با آسیب و التهاب مبارزه می‌کند
۶۸	جو دوسر پوست را تقویت می‌کند
۶۹	سبوس جو برای قلب شما
۶۹	تن ماهی
۷۰	مقدار چرب چیست؟
۷۰	کرم ضد آفتاب تن ماهی
۷۱	سرشار از مواد غذایی که به ترمیم پوست کمک می‌کند

فصل دوم

خوراکی‌هایی که فامیت مرطوب کنندگی دارند

۷۴	پوست ما چگونه رطوبت خود را حفظ می‌کند
۷۵	چربی‌های مطبوع
۷۶	اجازه ندهید پوستتان خشک شود
۷۸	ده غذایی که پوست را مرطوب می‌کنند
۷۸	چربی‌های مطبوع
۷۸	غذاهایی که در خشکی وقفه ایجاد می‌کنند
۷۸	قهرمانان هیدراته کردن
۷۹	چربی‌های مطبوع

- روغن گل گاو زبان ۷۹
- از گل تا دانه تا روغن ۷۹
- گل گاو زبان اسیدهای چرب مورد نیازتان را به شما می‌دهد ۸۰
- اثبات شده به لحاظ بالینی ۸۱
- روغن گل گاو زبان را به فهرست خرید خود اضافه کنید ۸۲
- روغن نارگیل ۸۲
- روغن نارگیل از چربی‌های طبیعی پوست شما محافظت می‌کند ۸۳
- تمام روغن نارگیل‌ها به طور مساوی تولید نشده‌اند ۸۴
- نرم کننده‌ی ماهی تابه ۸۵
- روغن دانه‌ی انگور ۸۵
- انگور از سد رطوبتی شما محافظت می‌کند ۸۵
- روغن زیتون ۸۶
- روغن زیتون با پیرشدن پوست بر اثر نور آفتاب مبارزه می‌کند ۸۶
- روغن زیتون دارای ویتامین (ای) می‌باشد ۸۷
- روغن زیتون نیرومندتر از جای سبز است ۸۷
- غذاهایی که در خشکی وقفه ایجاد می‌نمایند ۸۹
- عدس ۸۹
- هشدار: عمل ترمیمی به یستی ۸۹
- غذای سالم جدید ۹۰
- کدو حلوائی ۹۱
- بنا کاروتن زیبا ۹۱
- ویتامین‌های بیشتری برای تکمیل این بسته ۹۲
- کدو حلوائی تنها در شیرینی پای استفاده نمی‌شود ۹۲
- کدو سبز ۹۳
- با شبه کاروتن‌ها مراقب پوست خود باشید ۹۳
- لوتئین نیرومند محافظت می‌کند ۹۳
- قهرمانان هیدراته کردن ۹۴
- چای ۹۴
- فنجان محافظتی ۹۴
- کوارستین: مناسب برای یک ملکه ۹۵
- کدام نوع چای برای پوست شما بهترین است؟ ۹۵
- آب ۹۶
- سلول سالم سلولی است که در آن عمل هیدراته کردن صورت بگیرد ۹۶
- کسانی که آب می‌نوشید مراقب باشید ۹۷
- قهوه را کنار بگذارید ۹۷
- هندوانه ۹۷
- محافظی با طعم آب نبات ۹۸
- هندوانه با فقدان آب مبارزه می‌کند ۹۸
- فعالیت پوست خود را بیشتر کنید ۹۹

فصل سوم

خوراکی‌هایی که پوست را سفت و صاف و با شل شدن آن مبارزه می‌کنند

- ۱۰۲..... آیا خوراکی‌ها ناصافی و انعطاف پذیری پوست را اصلاح می‌نمایند؟
- ۱۰۲..... چروک برداری طبیعی
- ۱۰۳..... با آویزان شدن و شل شدن پوست خود خداحافظی کنید
- ۱۰۴..... هفده خوراکی که پوست را صاف می‌کنند و با آویزان شدن پوست مبارزه می‌کنند
- ۱۰۴..... سفت کننده‌های خوشمزه
- ۱۰۵..... صاف کننده‌های لذیذ
- ۱۰۵..... ارتشی برای جلوگیری از شل شدن و آویزان شدن پوست
- ۱۰۵..... سفت کننده‌های خوشمزه
- ۱۰۵..... مارچوبه
- ۱۰۶..... مارچوبه پوست شما را مستحکم می‌کند
- ۱۰۶..... مارچوبه را با یک لیوان آب بشویید
- ۱۰۷..... آیا اندازه‌ی مارچوبه برای میزان خواص آن تفاوتی ایجاد می‌نماید؟
- ۱۰۷..... لوبیا چشم بلبلی
- ۱۰۷..... بسته بندی یک پانچ دوازده تایی
- ۱۰۸..... کرفس
- ۱۰۹..... جذب درمان چین و چروک‌های زیاد مشکل است
- ۱۰۹..... ویتامین‌ها و مواد معدنی
- ۱۱۰..... سربازان را صدا بریزید
- ۱۱۰..... یک سبزی چند منظوره
- ۱۱۰..... پنیر
- ۱۱۱..... اسید هیالورونیک به پوست شما ساختار می‌بخشد
- ۱۱۱..... شاد باشید
- ۱۱۲..... میوه‌ی خشک
- ۱۱۲..... عنصر اصلی کولازن
- ۱۱۳..... مواد غذایی که آفتاب بر صورتشان بوسه زده است
- ۱۱۳..... بادام زمینی
- ۱۱۴..... زیبایی در پوسته قرار دارد
- ۱۱۴..... مبارزه کنندگان با بنیان‌های آزاد
- ۱۱۵..... بادام زمینی از سیب و هویج نیز بهتر است
- ۱۱۵..... بادام زمینی برای سفت شدن و صاف شدن به پوست انرژی می‌دهد
- ۱۱۶..... ریواس
- ۱۱۶..... دو ماده‌ی غذایی برای محافظت از پوست و سفت کردن آن
- ۱۱۷..... صاف کننده‌های لذیذ
- ۱۱۸..... پاپایا
- ۱۱۸..... متبوع آنتی اکسیدانی مناطق گرمسیری
- ۱۱۸..... لایه برداری طبیعی از پوست
- ۱۱۹..... سویا
- ۱۱۹..... با کولازن به آن حیات تازه‌ای ببخشید
- ۱۲۰..... به هر روشی که دوست دارید سویا را مصرف کنید

۱۲۱	ارتشی برای جلوگیری از شل شدن و آویزان شدن پوست
۱۲۱	بادام برزیلی
۱۲۲	بهترین منبع سلنیم
۱۲۲	نخود
۱۲۳	مواد معدنی بر علیه شل شدن و آویزان شدن پوست
۱۲۴	فولات و فیبر: هر دو برای شما کار می کنند
۱۲۵	خرما
۱۲۵	سرشار از فیبر
۱۲۶	انواع مزه های شیرین
۱۲۷	تخم مرغ
۱۲۷	فقدان کولین، فقدان کولازن
۱۲۸	همه ی آن در زرده ی تخم مرغ است
۱۲۹	دست به کار شوید
۱۲۹	پروتئین قدر تمند
۱۲۹	لوبیا سبز
۱۳۰	لوبیا سبز از کولازن و الاستین مراقبت می کند
۱۳۱	لوبیا برای همه
۱۳۱	انبه
۱۳۱	آب را جذب می کند و با بیان های آزاد مبارزه می نماید
۱۳۲	درون کاشت های میوه
۱۳۳	انبه، انبه، همه جا
۱۳۳	کشمش
۱۳۳	با استفاده از چین و چروک . با چین و چروک های خود مبارزه کنید
۱۳۵	رزماری
۱۳۵	یک محافظت کننده ی کولازن
۱۳۶	با رزماری یک میهمانی شام داشته باشید

فصل چهارم

فروازی هایی که رنگ پوست شما را روشن می کنند

۱۳۸	تیرگی پوست را شکست دهید
۱۳۹	پنهان کننده ها را رها کنید
۱۴۰	پوست لک می شود
۱۴۰	لکه های ناشی از پیری
۱۴۰	کک مک
۱۴۱	خال
۱۴۱	دوازده غذایی که رنگ پوست را روشن می کنند
۱۴۲	از بین برنده های تیرگی پوست
۱۴۲	پنهان کننده های طبیعی
۱۴۲	پیشگیری کنندگان از لک و پیس
۱۴۲	از بین برنده های تیرگی پوست
۱۴۳	لوبیا سفید

۱۴۳	لوبیاهای پراترزی
۱۴۴	زیبایی‌های کره ای
۱۴۴	نان چند غله ای
۱۴۴	نان سفید، چهره‌ی رنگ پریده
۱۴۵	زیبایی جدید با ویتامین‌های گروه ب و آهن
۱۴۶	فیبر دوست شماست
۱۴۶	نعناع فلفلی
۱۴۷	با سبز، با قرمزی مبارزه کنید
۱۴۸	تخمه‌ی کدو
۱۴۸	تیرگی را از بین ببرید
۱۴۹	سیب زمینی شیرین
۱۴۹	سیب زمینی داغ
۱۵۰	فقدان روی، فقدان ویتامین (آ)
۱۵۰	نارنجی، سیاه جدید است
۱۵۱	گیاهک گندم
۱۵۱	دسته ای از مواد غذایی
۱۵۲	پنهان کننده‌های طبیعی
۱۵۲	ماهی ماکرو
۱۵۲	با خوردن ماهی از قرمزی پوست بکاهید
۱۵۳	چیزی بیش از امگا ۳
۱۵۳	ماهی ساردین
۱۵۴	امگا ۳ برای تو و من
۱۵۴	درب کنسرو سلامتی را با سرو صدا باز کنید
۱۵۵	جلوگیری کنندگان از لک و پیس
۱۵۵	مرغ
۱۵۵	منبع نادر زیبایی
۱۵۷	نیروی پروتئین
۱۵۸	نیاسین با لک و پیس‌ها مبارزه می‌کند
۱۵۸	پرتقال
۱۵۸	با ویتامین (ب) رنگ پوست خود را روشن کنید
۱۵۹	آب پرتقال را بگیریم یا خیر؟
۱۵۹	دانه‌ی کنجد
۱۶۰	کنجد را بکشایید!
۱۶۱	کنجد را روی غذاهای خود بپاشید
۱۶۱	توت فرنگی
۱۶۱	پوست جوان توت فرنگی

فصل پنجم

خوراکی‌هایی که با پف کردگی و التهاب مبارزه می‌کنند

۱۶۴	پف کردگی: چگونه و چرا.....
۱۶۵	التهاب چیست؟.....
۱۶۵	خوراکی‌های مناسب و مفید را انتخاب کنید.....
۱۶۶	هیجده غذایی که با پف کردگی و التهاب مبارزه می‌کنند.....
۱۶۶	محافظان در مقابل پف کردگی.....
۱۶۶	مبارزه کنندگان با التهاب.....
۱۶۶	کنترل کنندگان آسیب‌ها.....
۱۶۷	محافظان در مقابل پف کردگی.....
۱۶۷	گل کلم.....
۱۶۷	گلچین‌های سم زدای.....
۱۶۸	رنگ‌هایی بیشتر از تنها سفید.....
۱۶۹	خیار.....
۱۶۹	خیار تسکین دهنده است و ورم را کاهش می‌دهد.....
۱۶۹	خیار را پوست نکنید.....
۱۷۰	بوقلمون.....
۱۷۰	پروتئین و مواد معدنی برای اینکه پوست نرمی داشته باشید.....
۱۷۱	به خاطر بوقلمون شکرگزار باشید.....
۱۷۲	مبارزه کنندگان با التهاب.....
۱۷۲	جو.....
۱۷۲	جو علت التهاب را متوقف می‌کند.....
۱۷۳	لیگنان‌ها زمان را به عقب باز می‌گردانند.....
۱۷۴	فیبر بسیار برای همه.....
۱۷۴	لبو.....
۱۷۵	لبوی قرمز، قرمزی پوست را از بین می‌برد.....
۱۷۵	زیبا باشید.....
۱۷۶	شاهدانه.....
۱۷۶	سرشار از اسیدهای چرب طراوت بخش.....
۱۷۷	شاهدانه سرشار از پروتئینی است که پوست خواهان آن است.....
۱۷۸	شیره‌ی افرا.....
۱۷۸	چیزی بیش از یک خوراکی.....
۱۷۸	شیره‌ی افرا را در دسترس خود قرار دهید.....
۱۷۹	زیتون.....
۱۷۹	ویتامین، مواد معدنی و چربی‌های تک اشباع نشده تا دلت بخواهد.....
۱۸۰	درخت جوانی.....
۱۸۱	گل‌ابی.....
۱۸۱	جلوگیری بسیار عالی از التهاب.....
۱۸۲	سم زدایی از پوست.....
۱۸۲	انار.....
۱۸۲	قدرت آنتی اکسیدانی که مثل هیچ چیز دیگر نیست.....

۱۸۳	انار از ایجاد لکه‌های ناشی از نور خورشید جلوگیری می‌نماید
۱۸۳	آن را بخورید و یا بنوشید
۱۸۴	ترفند آسان آشپزخانه
۱۸۴	ماهی آزاد
۱۸۴	امگا ۳ برای تو و من
۱۸۵	ماست
۱۸۵	نجات پروبابوتیک‌ها برای پوست شما
۱۸۶	کنترل کنندگان آسیب‌ها
۱۸۷	گل کلم ایتالیایی
۱۸۷	ویتامین (ث) بیشتر نسبت به پرتقال
۱۸۸	بهترین خوراکی پخته شده
۱۸۹	گیلاس
۱۸۹	مبتلایان به آنروز آن را به خوبی می‌شناسند
۱۹۰	محافظت در مقابل انرژی تابشی و پیری
۱۹۰	قرمز، خوشمزه و ضد چین و چروک
۱۹۱	انگور
۱۹۱	درمانی جدید برای التهاب
۱۹۲	انگور تازه یا یخ زده
۱۹۲	عسل
۱۹۲	آنتی اکسیدان‌های شیرین
۱۹۳	یک فاشق در روز
۱۹۳	شلیل
۱۹۳	پوست لطیف مثل هلو
۱۹۴	به خاطر عشق به لوتنین
۱۹۴	کامل برای هر وعده غذا
۱۹۵	سیب زمینی
۱۹۵	بهتر از گل کلم ایتالیایی و کلم بروکسل
۱۹۶	سیب زمینی داغ برای سلامتی
۱۹۷	از سرخ کردن سیب زمینی پرهیزید
۱۹۷	پوست سیب زمینی

فصل ششم

فوارگی‌هایی که با آکنه و داءالصدف مبارزه می‌کنند

۱۹۹	آکنه: رو به فزونی
۲۰۰	داءالصدف موذی
۲۰۱	پنج نوع مختلف داءالصدف وجود دارد
۲۰۱	هشت غذایی که با آکنه و داءالصدف مبارزه می‌کنند
۲۰۲	مبارزه کنندگان با آکنه و داءالصدف
۲۰۲	بادنجان
۲۰۳	ناسونین سلول‌ها را نجات می‌دهد
۲۰۳	محافظت از سربازان

۲۰۴	یک خورنده‌ی محصولات بنفش باشید
۲۰۴	یک ماده‌ی معدنی که به ویتامین‌ها کمک می‌کند
۲۰۵	روغن ماهی
۲۰۵	روغن ماهی چربی‌های مفید را فعال ساخته و با چربی‌های مضر مبارزه می‌کند
۲۰۵	برای آکنه، نیز
۲۰۶	زنجبیل
۲۰۶	آنتی اکسیدان‌هایی که به آنتی اکسیدان‌های دیگر کمک می‌کنند
۲۰۷	عالی برای مفاصل و پوست
۲۰۸	گریپ فروت
۲۰۸	ویتامین (ث) نیرومند
۲۰۹	صورتی زیباست
۲۰۹	یکی از بهترین آب میوه‌ها برای پوست
۲۰۹	یکی از مرکبات همه فن حریف
۲۱۰	گریپ فروت بر روی برخی از داروها تاثیر گذار است
۲۱۰	لیمو شیرین و لیمو ترش
۲۱۰	جمع شدن برای داشتن پوست بدون پف
۲۱۱	بهتر از چای سبز
۲۱۱	برای داشتن پوستی سالم از خودتان را تحت فشار قرار دهید
۲۱۱	لیمو ترش با ویا مبارزه می‌کند
۲۱۲	تمشک
۲۱۲	سرشار از محافظت کننده‌های پوست
۲۱۳	آنتی اکسیدان تا دلت بخواهد
۲۱۳	بارشی از میوه‌های توتی
۲۱۴	بهتر از توت فرنگی و کیوی
۲۱۴	مریم گلی
۲۱۵	مسئولیت این گیاه
۲۱۵	به رژیم غذایی خود انرژی بیفزایید
۲۱۶	یک داروی خوشمزه