

**\*Stipa tenacissima L.**

Macrochloa tenacissima Kunth.

فرانسه : Stipa tenace ، Alfa ، Spart انگلیسی : Alfa grass

ایتالیایی : Stipa ، Sparto ، Giunco di Spagna ، Spartea

آلمانی : Sparto pfriemengras عربی : حشيشة الاسبرتو

گیاهی علفی ، پایا ، دارای ریزم خزنده و ساقه بلند است . برگهای فراوان به صورت نوارهای دراز و مسطح با کناره برگشته در طرفین پهنک دارد. منشاء اصلی آن در الجزیره، تونس و سراسرکش ، خصوصاً ناحیه علیای فلات اوران (Oran) بوده است . امروزه در این نواحی و مناطق مساعد دیگر که آب و هوای خشک و گرم داشته باشد ، پرورش نیز می یابد . برگهای بلند و دراز این گیاه را پس از جمع آوری ، در آب دریا وارد می کنند و پس از آنکه مدتی گذشت آنرا خارج نموده ، جور و بسته بندی می کنند و برای ساختن لوازم صنعتی مختلف مانند کاغذ و غیره به بازارها عرضه می نمایند .

در فلات مذکور بالغ بر ۴ میلیون هکتار از سطح اراضی ، پوشیده از این گیاه است. در سال ۱۹۱۸ ، در الجزیره بیش از ۲ میلیون تن و در همین سال در تونس ۶۴۰۰۰۰ تن تولید گردید که تقریباً همه آنها به انگلستان صادر شد ولی در سراسر سیزان تولید فقط ۰۰۰ تن بوده است .

در ایران ، متجاوز از ۱۷ گونه Stipa در نواحی مختلف نیمه کوهی پراکنده است که هیچیک از آنها در ردیف انواع مورد استفاده در کاغذ سازی قرار ندارند .

گیاه دیگری به نام **\*Lygeum Spartum L.** نیز برای مصارف کاغذسازی مورد استفاده قرار می گیرد که ارزش آن به پایه گیاه مذکور نمی رسد .

از دو گیاه مذکور ، پس از جدا کردن ماده مومی از آنها ، در تهیه انواع مرغوب کاغذ در صنعت استفاده می شود . از سوم حاصل از آنها نیز می توان به جای سوم گیاهی به نام *Copernicia cerifera Mart.* که قبلاً بدان اشاره شد و گیاهی از تیره خرما است ، استفاده بعمل آورد .

در تیره گندم گیاهان مفید دیگری نیز وجود دارد که بعضی از آنها هنوز هم به مصارف درمانی در طب عوام می رسند و یا در تغذیه و صنعت ، جهت استخراج سوم ، کاغذ و غیره مورد استفاده قرار می گیرند . بعضی از آنها سمیت دارند و یا بعنوان بهترین علوفه ، مورد توجه قرار می گیرند . در این مبحث از بین گیاهان مذکور ، به شرح مهمترین آنها ، نقل از کتب داروئی ،

فیتوتراپی ها ، مفردات پزشکی و غیره بهمان ناسها که در این کتب معرفی شده اند مبادرت گردیده است .

۱. - **Ampelodesmos tenax Link.\*** - گیاهی است که در منطقه مدیترانه می روید

ولی در ایران یافت نمی شود. از کلیه قسمت های آن به علت دارا بودن الیاف فیبر در تهیه کاغذ استفاده بعمل می آورند .



ش. ۱۸۰ - Stipa tenacissima : قاعده ساقه ، برگ و سنبله

۲. - **Bambusa vulgaris Schrad.\*** - گیاهی است که در خاور دور و هند و چین

پراکنده گی دارد و دارای ساقه های مرتفع است. جوشانده برگهای آن، زکام های همراه با سردرد را درمان می کند. برای این کار یک مشت برگ تازه گیاه را در نیم لیتر آب به مدت ۱ دقیقه می جوشانند.

و پس از آنکه گرمای معتدل پدید آید، کمی قند به آن می‌افزایند و در طول روز مصرف می‌کنند. از این جوشانده بصورت حمام دهان نیز جهت سفت شدن لثه‌ها استفاده بعمل می‌آورند.

شیرابه‌ای که از تیغ زدن بندهای طول ساقه این گیاه به دست می‌آید، طعم شیرین‌عسلی دارد و پس از خارج شدن از ساقه، به صورت قطرات قهوه‌ای رنگ بر روی آن انجماد حاصل می‌کند. از این قطرات انجماد یافته، سابقاً جهت درمان دیسانتری و رفع اختلالات ناشی از نارسانی ترشحات صغرا استفاده بعمل می‌آوردند.

۳- *Eragrostis cilianensis* Link. - گیاهی است یکساله، دارای ساقه راست و شاخه‌های متعددی که از ناحیه قاعده ساقه منشاء می‌گیرند. در نواحی مختلف آمریکا، قاره‌های دیگر و همچنین در مناطق جنوبی ایران پراکنده است. چون در اعضاء آن، مواد سمی وجود دارد از این جهت اگر در علوفه چهار پایان وجود داشته باشد، ایجاد سسمومیت در چهارپایان مخصوصاً در اسب می‌کند.

این گیاه در لار: جزیره قشم، سیناب، ایزین، بندرعباس، مکران، بیابان، بین کار دار (Cardar) و سپریک می‌روید.

۴- *Eleusine repens* (L.) Beauv. - گیاهی است که در نواحی مختلف مانند شمال آفریقا، لیبی تا Morocco می‌روید. ریشه‌اش اثر سدر دارد و بعلاوه تصفیه‌کننده خون و نرم‌کننده است.

۵- *Gynerium argenteum* Nees - نوعی گرابینه است که در برزیل پراکنده‌گی دارد و ریزوم آن به علت سدر بودن به مصارف درمانی مختلف می‌رسد. از برگ‌های آن در کاغذ سازی استفاده بعمل می‌آید.

۶- *Hierochloa australis* Roem. - گیاهی است که در نواحی حاره پراکنده‌گی دارد و در اعضاء آن کوبارین یافت می‌شود.

۷- *Holchus lanatus* L. - *Ginnania lanata* Humbl. ، این گیاه، ساقه‌ای به درازای ۳ تا ۶ سانتیمتر و ظاهری پوشیده از تار دارد. پانیکول آن دارای رنگ مایل به خاکستری یا ارغوانی است و از تعداد زیادی سنبلک‌های شامل ۳ گل تشکیل یافته است. در نواحی مختلف آمریکا می‌روید به مقدار کم، در اعضاء آن اسید سیانیدریک تولید می‌شود و به همین علت است که وجود آن در علوفه حیوانات گاهی ایجاد سسمومیت می‌نماید.

۸- *Leptochloa chinensis* Nees - گیاهی است که در آفریقای مرکزی و نواحی نیسه حاره پراکنده‌گی دارد. دانه‌اش دارای اندوخته‌های غذائی است و بمصارف تغذیه در

نواحی محل رویش می‌رسد.

۹- *Manisurus granularis* Sw. - گیاهی است که در نواحی حاره پراکنده‌گی دارد. ریشه‌اش دارای اثر صغرا بر است واز آن، جهت درمان یرقان و دفع سنگ‌های صفراوی استفاده درمانی بعمل می‌آید.

۱۰- *Melinis. minutiflora* Beauv. - نوعی گرابینه است که بیشتر در نواحی مختلف آمریکا، برزیل و همچنین در ناتال پراکنده‌گی دارد. ریزوم آن دارای اثرات درمانی است و در نواحی محل رویش جهت رفع اسهال مصرف می‌شود.

۱۱- *Perotis latifolia* Eckl. - این گیاه در بعضی از نواحی آفریقا و مناطق جنوبی قاره آسیا می‌روید. ریشه‌اش اثر سدر و بندآورنده خون دارد و از این جهت در نواحی محل رویش به مصارف درمانی مختلف می‌رسد.

۱۲- *Phleum pratense* L. - گیاهی است چند ساله که در مکزیک، بعضی نواحی اروپا و ایران می‌روید. در اعضاء آن وجود ماده‌ای به نام *فله تین* Phléine به فرمول  $C_7H_7O_6$  ذکر شده است ولی در کتب علمی بدان اشاره نگردیده است. این ماده بطوریکه در بعضی کتب داروئی دیده می‌شود، دارای نوعی هیدرات کربن مشابه اینولین است (Reutter L.). این گیاه در گرگان: کوه شاهواره، نزدیک حاجی‌لر در ارتفاعات ۲۴۰۰ - ۲۶۰۰ متری، گلی داغ در ۱۰۰۰ متری، ۱۲۸ کیلومتری گرگان به سمت بجنورد در ارتفاعات ۱۰۰۰ متری، جنگل لوه Lovesh، مازندران در ناحیه‌ای به نام Abanjarmahali می‌روید.

۱۳- *Stenotaphrum glabrum* Trin. - گیاهی است که در برزیل می‌روید و ریزوم آن اثر سدر و مصارف درمانی دارد.

توصیه می‌شود که استفاده از هرگونه فرآورده‌های مذکور، بر مبنای تبلیغات دامنه‌دار آنها نباشد و با متخصصین مربوطه همواره مشورت بعمل آید، زیرا مصرف بعضی از آنها، با همه تأثیری که ظاهر مینمایند، موجب ضعف شدن عمل بافت‌های حساس پوست می‌گردد و پیری زودرس و اثرات نامطلوب فراهم می‌آورد.

باید قبول که فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی مشاء گیاهی، بی‌زیان‌ترین و سفیدترین آنها به حساب می‌آیند و چون تهیه بعضی از آنها حتی در منازل، امکان‌پذیر است می‌توان با در نظر گرفتن دوسرود زیر از آنها برای تأمین بهداشت پوست استفاده به عمل آورد:

۱- گیاهان مورد استفاده در تهیه دم کرده‌ها، گرم‌ها، لوسیون‌ها، آمپطرها و غیره از نوع واقعی انتخاب شوند یعنی از انواعی که مشابهت با گیاه مورد نظر دارند. استفاده نگردد زیرا در حالت اخیر ممکنست اثرات مفید ظاهر نکنند.

۲- بطوریکه در فوق اشاره شد با توجه به نوع پوست، اقدام به استفاده از آنها به مقدار لازم گردد.

در این بحث، خلاصه‌ای از مشخصات انواع پوست، به منظور راهنمایی مصرف‌کنندگان از فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی تنظیم گردیده است تا هرکس با اطلاع از نوع پوست خود بتواند بطور صحیح از آنها استفاده بعمل آورد. بدنبال آن تعدادی از فرمول‌های ساده گیاهی که تهیه بعضی از آنها در منازل میسر می‌باشد جهت اطلاع علاقمندان، نقل از کتب آرایشی و بهداشتی نیر آمده است.

چون درمان بیماریهای پوست، در ساتوزها، آکنه و غیره در مباحث مختلف این کتاب به تفصیل شرح داده شد است، توجه خوانندگان را به قسمت‌های آخر خواص درمانی گیاهانی که اثرات اختصاصی در تأمین سلامت و بهداشت پوست دارند، و تحت عنوان **بهداشت پوست آورده شده‌اند**، جلب مینماید.

**پوست**، پوششی است که سطح بدن را می‌پوشاند و در محل حفره‌های بدن، به صورت مخاط تغییر شکل حاصل می‌کند. ضخامت آن در حدود  $\frac{1}{8}$  میلی‌متر است. حالتی قابل ارتجاع دارد و بطور کامل نیز به اعضای زیر خود چسبیده است. پوست از دو قسمت اپیدرم Epiderme و درم Dermis تشکیل می‌یابد.

اپیدرم شامل لایه‌های سطحی است و داخلی‌ترین آنها حالت نرم دارد ولی خارجی آن، از سلول‌های مرده و شاخی تشکیل می‌یابد. ضخامت آن در کف دست و پا زیاد است. سلول‌های شاخی پوست، بطور طبیعی و به نحو غیر محسوس از بقیه جدا می‌شود و بصورت ذرات ریز می‌ریزد

## بهداشت پوست

استفاده از فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی مانند انواعی از آنها که به مصرف درمان بیماری‌ها می‌رسند، باید در نهایت دقت و با اطلاع از چگونگی مصرف، صورت گیرد زیرا بهمان نحو که مصرف بی‌رویه محصولات درمانی، زیان‌بخش و حتی خطرناک است، بکاربردن انواع آرایشی و بهداشتی آنها نیز اگر بطور ناصحیح مورد استفاده قرار گیرند، ایجاد ناراحتی‌های پوستی و عوارض نامطلوب می‌نمایند.

استفاده از گرم‌های بهداشتی، لوسیون‌ها، تونیک‌ها و غیره که به فراوانی در بازارهای دارویی یافت می‌شوند و هیچ مانعی برای دسترسی به آنها نیز وجود ندارد، سوختی نتایج مفید در سلامت و بهداشت پوست، ظاهر می‌کنند که اولاً مصرف‌کننده، آنها را بر حسب نوع پوستی که دارد بکاربرد ثانیاً از روش به کار بردن، مقدار و زمان استفاده از آنها، اطلاع کامل داشته باشد. چون احتمال می‌رود که بعضی افراد، از نوع پوست خود بی‌اطلاع باشند و از فرآورده‌های بهداشتی بطور ناصحیح استفاده بعمل آورند از این جهت خلاصه‌ای، نقل از کتب بهداشتی و آرایشی (۱) به شرح زیر تنظیم گردیده تا قبل از بکار بردن این گونه محصولات، دقت لازم در مصرف آنها بعمل آورند:

غالباً دیده می‌شود که بعضی از مؤسسات تهیه محصولات بهداشتی، ترکیبات مختلفی متجمله بعضی مواد هورمونی را بمنظور تأثیر بیشتر آنها بر روی پوست، به فرآورده‌های مذکور می‌افزایند تا به علت نتایج سریع‌تری که از آنها به دست می‌آید، مردم را راغب به خرید آنها نمایند. از این جهت

1 — Produits de Beauté. par J. S. Fleurimon, G. Martin, (1975).

— Herbal cosmetics, by Camilla Hepper, (1987).

— Kitty Little's Book fo Herbal Beauty, by kitty Little, (1986).

— Making your own Cosmetics, by Ruth River, (1986).

— How to make yaur own Herbal Cosmetics, by Liz Sanderson, (1979).

— Natural Beauty, by Roy Genders, (1985).

— Cosmetic and Toiletry Formulations, by Flick, E. W. (1984).

— Cosmetic Formulary by H. Bannet, 1937.

ولایه زیرین، جای آنرا می‌گیرد. این سلول‌ها دارای سواد چربی است که نه تنها قابل انعطاف بودن آنرا تأمین می‌کند بلکه از تبخیر آب که بی‌بوسته از درم (پوست حقیقی) به این ناحیه رانده می‌شود، جلوگیری بعمل آورده از نفوذ میکروب و بعضی سواد خارجی به داخل پوست سماعت بعمل می‌آورد.

لایه مالپیگی که در پائین‌ترین قسمت ابیدرم جای دارد مرتباً بر اثر تقسیم، لایه‌های جدید می‌سازد و لایه‌های روئی آن تدریجاً به بالا رانده می‌شود. به‌مدار درصد آب در ناحیه درم زیاد است و تدریجاً که به قسمت‌های سطحی پوست می‌رسد، مقدار آن کم می‌شود. از این نظر است که بکار بردن کرم‌های (crèmes) مرطوب کننده که سطح پوست را مرطوب نگه میدارند و همچنین کرم‌های نرم کننده، در تأمین رطوبت و نظافت و نرمی پوست دارای اهمیت زیاد است. پوست از خارج، صاف بنظر می‌رسد ولی اگر با ذره بین دقت شود، خطوط ظریف و نامنظمی در آن مشاهده می‌گردد که نوع آن در افراد مختلف متفاوت است. پوست دارای منافذ، غدد مولد چربی، غدد مولد عرق، و در سطح خارجی خود دارای تارهای ظریف است. بعلاوه انتهای اعصاب سطحی، عروق خونی آنرا عصبی می‌کند و اعمال مختلف پوست را میسر می‌سازد.

پوست را با توجه به ظاهر آن از خارج، به‌صورت مختلف تقسیم بندی می‌کنند که ساده‌ترین آن، تقسیم پوست به انواع: پوست خشک، پوست چرب، پوست مختلط، پوست پیرنما و پوست طبیعی است.

#### ۱- پوست خشک

پوست خشک در لمس کردن، کم ضخامت و نازک و لطیف حس می‌شود بعلاوه در بعضی مواقع، هیچ منفذی در سطح آن نمی‌توان مشاهده کرد. ظاهر خشک و حالت کشیده بر روی استخوانها، پس از شسته شدن دارد بعلاوه مستعد پیدا کردن چین‌های نازک بتعداد زیاد در ناحیه اطراف چشم است و اگر در بهداشت آن سهل انگاری بعمل آید، چین‌ها عمیق تر می‌شود و بعلاوه لکه‌هایی ممکن است در سطح آن بوجود آید که در آنها، عروق نازک و نخ مانند رویت شود.

پوست خشک را می‌توان با صابون و آب شست مشروط بر آنکه صابون از نوع خوب گلیسرین و یا صابونی باشد که با روغن زیتون خالص ساخته شده باشد و اطمینان از خلوص سواد بکاررفته در صابون باشد. نوع خیلی لطیف این نوع پوست را بهتر است با محلول‌های شستشو که آرد جودو سردار شستشو داد. ضمناً توصیه می‌شود که از بکاربردن هر نوع محلول شستشوی الکل دار اجتناب کرد و با محلول‌های رقیق گیاهی این عمل را انجام داد.

از شرایط تأمین بهداشت و سلامت این نوع پوست آنست که مرطوب نگهداشته شود و از کرم‌هایی که روغن زیاد دارند خودداری گردد زیرا این نوع کرم‌ها، از ترشح سواد چربی (Sebum)، که پوست در حالت عادی ترشح می‌کند، جلوگیری بعمل می‌آورند.

مردها که صورت خود را با تیغ می‌تراشند باید در نظر داشته باشند که بهتر است ابتدا صورت را با صابون گیاهی یعنی صابون زیتون یا صابون دارای سریم گلی (Salvia officinalis L.) شستشو دهند و سپس با آب فراوان، صورت را بخوبی بشویند تا مقادیر بسیار کم صابون نیز بر روی پوست صورت برجای نماند. سپس یک کرم (crème) مرطوب کننده، به پوست صورت که هنوز مرطوب است بمالند بعداً صابون ریش تراشی یا صابون کف کننده بکار برند و پس از ۲ تا ۳ دقیقه که پوست صورت بخوبی نرم و مرطوب شد، اقدام به تراشیدن نمایند.

بجای بکار بردن ادوکلنی و محلول‌های مشابه بعد از تراشیدن ریش، بهتر است از یک محلول گیاهی خوشبو و رقیق شده استفاده کنند تا پوست را از رطوبت کافی که پیوسته بدان نیاز دارد، محروم نسازند و پس از آن نیز یک کرم مرطوب کننده به مقدار نسبتاً زیاد بر روی پوست که هنوز مرطوب است بمالند.

#### ۲- پوست چرب

پوست‌های چرب بعلت فعالیت زیاد غدد سباسه، آلوده به یک قشر نازک از ماده روغنی بنظری می‌رسند. این نوع پوست، ضخامت زیاد، حالت شفاف و یراق، غالباً منافذ باز و برجستگی‌های کوچک سنثی به راس سیاه رنگ (blackhead) دارند بعلاوه بنظر، رنگ پریده و بی‌حالت می‌آیند ولی یک استیاز عمده دارند و آن طولانی بودن عمر آنها است زیرا کمتر از پوست‌های خشک، چین و چروک پیدا می‌کنند ولی در عوض، آلودگی‌های محیط خارج را به سهولت مانند آهن ربا، بخود جذب می‌کنند و از این جهت است که باید روزانه ۲ تا ۳ بار با صابون‌های کم چربی شسته شوند زیرا با استفاده از صابون‌های پر چربی و یا دارای یوردو کاکائو، قشر نازکی از چربی بر روی پوست باقی می‌ماند.

پوست‌های چرب، نیاز به پاک نگهداشتن و استفاده از تقویت کننده‌ها دارند مشروط بر آنکه این سواد دارای اثر قابض قوی نباشند ضمناً به خلاف عقیده عمومی، نباید برای این منظور، از محلول‌های الکل دار که ضمن انقباض پوست صورت و جذب آب آن، باعث ایجاد لکه‌های خشک می‌شوند و یافت پوست را تدریجاً خشن می‌سازند استفاده بعمل آید.

برای تربیم منافذ پوست‌های چرب، می‌توان از محلول‌های رقیق گیاهی دوسرکه، استفاده کرد و نباید فراموش نمود که پوست را با نوعی کرم مرطوب کننده ملایم و کم چربی، مرطوب

نگهداشت و آثرا به ضخامت نسبتاً کافی بر روی پوست که هنوز حالت سرطوب دارد باقی گذاشت. استفاده از ماسک‌هایی که باعث از بین رفتن پوسته و بقایای سلولی می‌شوند برای اینگونه پوست‌ها اهمیت فوق‌العاده دارد زیرا نه تنها به پاک کردن منافذ مسدود شده پوست کمک می‌کنند بلکه بقایای سلول‌های مرده را نیز که باعث می‌گردد پوست، ظاهر ضخیم و چرم‌مانند پیدا کند از بین می‌برند.

پیدایش دانه‌های غرور جوانی که در آغاز بلوغ ظاهر می‌شود، در پوست‌های چرب بیشتر از پوست‌های خشک است.

### ۳- پوست مختلط

پوست‌های مختلط معمولاً مشخصات توأم دونوع پوست خشک و چرب را دارند. تأمین سلامت اینگونه پوست‌ها بسیار مشکل است زیرا به مراقبت‌های هر دو نوع پوست مذکور نیازمندند. در اینگونه پوست، گونه‌ها، اطراف چشم، احتمالاً طرفین دهان و گردن، حالت خشک ولی قسمت وسطای صورت یعنی پیشانی، اطراف بینی و چانه، حالت چرب دارند و آمادگی برای منافذ باز و برحسنگی‌های کوچک منتهی به راس سیاه (blackhead) را پیدا می‌کنند.

متأسفانه این نوع پوست عمومیت نسبتاً زیاد دارد و برای تأمین سلامت پوست، استفاده از پاک‌کننده‌ها، تقویت‌کننده‌ها و کرم‌های سرطوب‌کننده، در قسمت‌های خشک و چرب پوست باید به دو صورت منطبق با نوع پوست آن ناحیه از صورت باشد. بدیهی است مردها که ریش خود را با تیغ می‌تراشند بیشتر دارای این نوع پوست می‌باشند.

### ۴ - پوست پیرنما (Old - looking skin)

این نوع پوست، ظاهر فرسوده و پیرنما دارد و چون حتی افراد غیرسن نیز ممکن است دارای آن باشند، چه بسا که سیل انگاری در تأمین بهداشت پوست، ممکن است سوچبات آثرا فراهم آورده باشد. پوست پیرنما دارای حالت افتاده، معمولاً نازک، گاهی با منافذ باز و بسیار حساس است و ممکن است جلوه خمیرمانند داشته باشد. تربیم بافت آن، مراقبت خاص لازم دارد. روغن‌ماهی و اغذیه گیاهی خام و سرشار از سوادپروتئینی، در درمان آن اثر شگفت‌انگیز ظاهر می‌کنند.

پوست اینگونه افراد باید با روغن دارای پرو ویتامین A (provitamine)، مخلوط با عسل مالش داده شود و همواره دقت بعمل آید که انجام این عمل طوری صورت گیرد که پوست به علت نازک بودن، پوسته پوسته نشود. اینگونه پوست را می‌توان با آب لیموی تازه محلول در نوعی شراب گیاهی، ماست رقیق (دوغ)، آب مقطر بهار نارنج تربیم و تملطیف کرد که همه آنها در رفع پریدگی رنگ آن نیز کمک می‌کنند.

### ۵ - پوست طبیعی

پوست طبیعی، نوع ایده‌آل پوست به حساب می‌آید زیرا پوستی بدون لکه، مانند اطلس، قابل انعطاف و نرم در موقع لمس کردن است بعلاوه نوعی شفافیت درونی دارد که بدان، ظاهری با درخشش خاص می‌دهد. افرادی که چنین پوستی دارند باید در سالم نگه داشتن آن، سواظت‌های لازم بعمل آورند. اگر صبح هنگام برخاستن از رختخواب، پارچه نظیفی را برای پاک کردن پوست، یا کمی فشار، بر روی آن بکشید و اگر پارچه پس از انجام این عمل، مانند قبل از استعمال، پاک و تمیز باقی ماند، پوست شما احتمالاً از نوع طبیعی خواهد بود ضمناً اگر پس از شستن صورت با آب و صابون، هیچگونه حالت سفتی در پوست احساس نمودید پوست شما از نوع طبیعی می‌باشد.

کسانی که پوست طبیعی دارند باید روزانه ۳ بار با صابون زیتون خالص شستشو دهند و بعلاوه با لوسیون ملایم که از گل گیاهان مناسب تهیه شده است پوست را تقویت کنند و سرطوب‌کننده بکار ببرند زیرا بطوریکه میدانییم سرطوب نگه داشتن، باعث بقاء آن برای مدتی طولانی خواهد بود. اگر پوست شما اندک اندک شروع به کدر شدن نمود، می‌توانید با بکار بردن نوعی ماسک صورت که اثر از بین برنده بقایای سلولی را داشته باشد (Exfoliant mask)، این ذرات را از بین ببرید تا پوست بسیار خوب شما همواره درخشندگی باطنی خود را حفظ کند.

تمام توضیه‌های مذکور برای پوست‌های سیاه نیز تعمیم پیدا می‌کند با آنکه پوست‌های سیاه معمولاً با تانی بیشتری از پوست‌های سفید، پیر می‌گردند که آنهم بستگی به شرایط محیط زندگی و مسائل ژنتیکی دارد.

اولین قدم در راه بهبود و سالم نگه داشتن پوست، رعایت نظافت کامل آن بدون توجه به نوع پوست است. اقدام به اینکار منحصرراً برای تأمین زیبایی پوست نیست بلکه منظور، تأمین بهداشت آن می‌باشد که انجام آن برای همه افراد اعم از زن یا مرد اهمیت فراوان دارد. سواد زائد بدن و روغن‌ها، اصولاً به سمت پوست، جهت خروج از منافذ حرکت می‌کنند و در سطح آن، با آلودگی‌های محیط خارج آمیخته می‌شوند. با این عمل، ترکیبی مرکب از بقایای سلول‌های تجزیه شده، مواد ترشخی غدد چربی پوست، عرق، باکتری‌ها و آلودگی‌های مختلف محیط خارج بوجود می‌آید که اگر بر اثر شستشو از بین نروند بزودی منافذ پوست مسدود می‌گردد. از این نظر باید توجه داشت که یک شستشوی ساده با آب و صابون برای از بین بردن آنها کافی نخواهد بود زیرا ذرات چربی ممکن است، آلودگی‌های ترکیب فوق را که بقایای صابون نیز بدان افزوده شده است، به صورت قشر فشرده‌ای درآورد و با از بین بردن

رطوبت ارزنده‌ای که در سلول‌ها وجود دارد، خشکی آنها را که قبلاً قسمتی از رطوبت خود را مسکن است از دست داده باشند، تشدید کند.

برای سالم نگهداشتن پوست سه اصل کلی: پاک و تمیز نگهداشتن، تأمین رطوبت لازم پوست و تقویت آن باید دقیقاً مورد توجه قرار گیرد.

**نظافت پوست**

صابون، ماده اصلی در تأمین نظافت پوست و سالم نگهداشتن آن به حساب می‌آید و چون انواع بهداشتی و مناسب آن از روغن‌های خالص گیاهی تهیه می‌گردد از اینجهت ترکیب انواع روغن‌ها باختصار شرح داده می‌شود تا اطلاعات بیشتری در مورد استفاده از آنها در اختیار علاقمندان گذاشته شود (Mensier, P. H.):

روغن‌ها اصولاً از گلیسریدهای اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمیتیک، اسید استئاریک... و اسیدهای چرب اشباع نشده مانند اسید اولئیک، لینولئیک، لینولنیک، آراشیدونیک و غیره تشکیل می‌یابند که سه اسید چرب اخیر، تحت نام ویتامین F، نامبرده می‌شوند.

روغن‌هایی که مجموع اسیدهای چرب اشباع نشده آنها مخصوصاً اسید لینولئیک که به فرمول  $C_{18}H_{34}O_2$  است زیاد باشد، از انواع بسیار مفیدتر در سلامت پوست بدن و در مصارف غذایی، در پائین آوردن مقدار درصد کلسترول خون به حساب می‌آیند. اینگونه روغن‌ها که بیشتر از دانه‌ها یا میوه‌های روغن‌دار گیاهان فراوانی به دست می‌آیند، در رفع ناراحتی‌های پوستی مانند آگزما، خشکی پوست و غیره نیز اثرات مفید ظاهر می‌کنند.

از بین سه اسید اشباع نشده اخیر، نوع آراشیدونیک به‌ندرت در روغن‌های گیاهی و معمولاً در جگر، مغز، غدد و ذخایر چربی بدن وجود دارند که در جدول راهنمای زیر آورده نشده است.

| نوع روغن         | اسید اولئیک | اسید لینولئیک | اسید لینولنیک |
|------------------|-------------|---------------|---------------|
| روغن آفتاب گردان | ۲۸٫۳        | ۵۶٫۷          | —             |
| » ذرت            | ۴۳٫۴        | ۳۹٫۱          | —             |
| » گردو           | ۱۴ تا ۲۹    | ۶۹ تا ۷۸      | ۳ تا ۱۳       |
| » سوزا (سویا)    | ۲۱ تا ۳۴    | ۴۹ تا ۵۹      | ۲ تا ۲۵       |
| » بادام زمینی    | ۵۰ تا ۷۲    | ۱۳ تا ۲۶      | —             |
| » کتچد           | ۴۵ تا ۴۶    | ۳۵ تا ۴۱      | —             |
| » دانه کتان      | ۲۱ تا ۳۸    | ۳ تا ۲۴       | ۲۵ تا ۶۰      |
| » زیتون          | ۶۰ تا ۸۵    | ۴ تا ۱۲       | —             |
| » دانه شنبلیله   | ۳۵٫۱۱       | ۳۳٫۷۲         | ۱۳٫۸          |
| » جوانه گندم     | ۳۰          | ۴۴٫۱          | ۱۰٫۸          |

باید توجه داشت که در انتخاب نوع روغن برای فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی، علاوه بر راهنمایی‌هایی که به عمل آمده، باید روغن از نوعی انتخاب شود که اولاً به سهولت تغییر حالت ندهد و تند و ناسرغوب نشود تا برای پوست زیان‌بخش باشد، ثانیاً دسترسی به نوع خوب آن همواره میسر باشد.

چون پوست و سوری سالم بطور طبیعی، حالت اسیدی ملایم دارند که در محافظت و چرب نگه‌داشتن آن مداخله می‌کند از اینجهت عده‌ای با شستشوی پوست با صابون مخالف‌اند و معتقدند که سواد غیر قلیائی بهتر از صابون نیز وجود دارد تا با استفاده از آنها، نظافت پوست بعمل آید. به این علت است که بعضی از موسسات، صابون یا پاک‌کننده‌هایی با pH متناسب با پوشش اسیدی پوست، به بازارها عرضه می‌کنند (۱) ولی نباید از نظر دور داشت که اصولاً پوشش پوست در اشخاص مختلف، در مواقع مختلف و حتی در اعضاء مختلف یک فرد معین تفاوت می‌نماید و اگر pH پوست مصنوعاً تغییر کند، به آن حالت باقی نمی‌ماند بلکه در طی چند ساعت آنرا به حالت عادی خود میگرداند.

pH پوست طبیعی در حدود ۵-۶ است. اگر بیشتر از آن یعنی بین ۶-۷ باشد، دارای یک حالت اسید ملایم است و می‌تواند در مقابل آلودگی‌های میکروبی به کمک پوشش اسیدی خود مقاومت کند زیرا با کتری‌هایی که بطور مداوم بر روی پوست می‌نشینند، نمی‌تواند در یک سطح اسیدی به حیات خود ادامه دهند ولی اگر بین ۶-۷ باشد به مفهوم آنست که اسیدیته کافی ندارد و متمایل به قلیائی بودن است. در pH کمتر از ۶-۷ که حالت اسیدی پوست زیاد است، حساسیت آن فوق‌العاده زیاد می‌گردد.

چون قلیائی بودن صابون، یک عامل اصلی برای پاک کردن پوست از آلودگی‌ها است از اینجهت اگر به دنبال شستشوی پوست با آب و صابون، آنرا با مقابله‌ای سرکه سیب رقیق شده (Cider vinegar) آب بکشند؛ در تنظیم pH پوست کمک خواهد کرد.

تویه صابون از قدیم‌الایام با استفاده از اسلح سدیم (اسلح قلیائی)، آب، اسیدهای-چرب و روغن‌های مختلف معمول بوده است. پاک‌کننده‌های زمان فعلی که به عنوان صابون

۱- عامل pH (پتانسیل هیدروژن) که درجه اسیدی یا قلیائی بودن را در صابون‌ها، شامپوها، فرآورده‌ها و محلول‌های زیبایی و غیره مشخص می‌کند، برپایه مقیاسی است که از صفر تا ۱۴ اندازه‌گیری می‌شود. pH بین صفر تا ۷، حالت اسیدی، ۷ حالت خنثی و بین ۷ تا ۱۴ مشخص‌کننده حالت قلیائی است. هرچه که pH از ۷ کمتر باشد، اسیدی بودن آن محلول یا فرآورده، زیادتر ولی هر قدر از ۷ بیشتر باشد، قلیائی بودن آن بالاتر است.







تاسین می‌کند و به‌علاوه به‌علت دارا بودن عناصر مفید و ویتامین‌های مختلف، در تقویت پوست‌های بی‌حالت نیز موثر واقع می‌شود.

— آب خیار، محلول بسیار خوب برای تنگ کردن منافذ باز پوست‌های چرب (یعنی تقریباً بستن منافذ) است به‌علاوه باعث تاسین رطوبت کافی برای پوست‌های چرب می‌شود. دارای اثر نرم‌کننده بشره پوست و سفیدکننده بشو ملایم است. با مالیدن آب خیار به پوست صورت، طرواوت و شادابی خاص برای آن حاصل می‌شود.

— دم‌کرده ۱۰ درهزارگل و برگ نعناع نیز اثر تنگ‌کننده منافذ باز پوست‌های چرب و تقویت بافت پوست صورت را دارد (Yves Rocher).

— آب تمشک که از فشردن سیوه رسیده و تازه آن به‌دست‌آمده باشد، در تنگ کردن منافذ پوست‌های چرب و صاف و یکنواخت کردن آن، توصیه گردیده است.

### تونرها (Toners)

تونرها، اختصاصاً اثر محرک جریان خون در عروق پوستی دارند بدین معنی که با اثر دادن آنها، خون به سطح پوست متوجه می‌شود که نتیجه‌اش کمک به تغذیه پوست می‌باشد. تونرها، به‌علاوه چربی اضافی پوست را کم می‌کنند و باعث تنگ شدن و فشرده شدن منافذ باز پوست می‌گرداند. تونرها را پس از استفاده از لوسیون‌ها و کرم‌های پاک‌کننده، بمنظور از بین بردن ذرات چربی که بر روی پوست باقی میماند بکار می‌برند.

طرز استفاده از تونرها بدین نحو است که یک قطعه پنبه را به آنها آغشته می‌کنند و به پوست صورت می‌مالند. سرکه سیب که مقدار کافی از گیاه مورد نظر را با توجه به نوع پوست، مدتی در آن خیسانده و پس از صاف کردن، معادل شش بار رقیق کرده باشند، یکی از تونرهای خوب به حساب می‌آید.

### تونر آقطی سیاه (برای پوست‌های خشک)

— مقدار ۲ قاشق چایخوری از گلهای آقطی سیاه (*Sambucus nigra L.*) را در یک ظرف آبجوش (محتوی معادل ۶۰ میلی‌لیتر) وارد کرده به‌حال خود، دور از گرما می‌گذارند تا بخوبی دم‌کند. صاف شده آن، بهترین تونر برای پوست صورت است به‌علاوه در از بین بردن لکه‌های کوچک پوست نیز کمک می‌کند. استفاده از این تونر، مدت‌ها است که بین مردم جهان معمول می‌باشد.

— تونر سریم گلی نیز از انواع بسیار خوب برای پوست‌های خیلی چرب است. این تونر، از سریم گلی *Salvia officinalis L.*، آب، سرکه سیب و زاج سفید (به نسبت‌های ۲ قاشق-

غذاخوری، ۱۰ میلی‌لیتر، ۱۰ میلی‌لیتر و یک تا ۲ گرم) تهیه می‌شود. برای اینکار آبجوش را بر روی قطعات سریم گلی در یک ظرف سی‌ریزند و پس از آنکه بخوبی دم کشید آنرا صاف می‌مایند و سرکه سیب و زاج را به محلول صاف شده می‌افزایند.

تونر سریم گلی، دارای اثر قابض نسبتاً قوی و خاصیت تنگ‌کننده منافذ پوست‌های چرب است و چون ضد عفونی‌کننده نیز می‌باشد، در رفع لکه‌های کوچک، اگر در پوست ظاهر شود کمک می‌نماید.

سریم گلی در ایران پرورش می‌یابد.

### ماسک‌ها (Masks)

ماسک‌ها، نوعی فرآورده آرایشی و بهداشتی می‌باشند که اثر پاک‌کنندگی پوست و حالت نرم و خمیری دارند. در انقباض و بستن منافذ باز پوست، تغذیه و ایجاد طراوت آن، موثر واقع می‌شوند به‌علاوه ضمن جذب چربی اضافی پوست و تاسین رطوبت کافی برای آن، سلول‌های سرده سطح پوست و مواد زائد را از بین می‌برند. استفاده از ماسک‌گاه (یک‌بار در هفته) ضرورت دارد زیرا سلول‌های سرده اپیدرم با شستشوی ساده با آب و صابون ممکن است از بین نروند و نتیجه آن شود که پوست تدریجاً، رنگ پریده و حالت کم طراوت پیدا کند.

از ماسک‌ها، برحسب ترکیبی که دارند می‌توان برای از بین بردن قشر ضخیمی که پینه مانند در ناحیه پاشنه پا، آرنج، زانو و غیره ایجاد می‌شود استفاده کرد زیرا باعث نرم کردن و از بین بردن تدریجی آنها می‌گردند.

در تهیه ماسک‌ها، مانند ماسک صورت همواره باید توجه داشت که مواد بکار رفته، فاقد ترکیبات شدید التاثر، مضر و یا سمی برای سلول‌های پوست باشند. به‌علاوه به‌سهولت حالت نرم و خمیری پیدا کنند و پس از بکار بردن نیز بدون ایجاد ناراحتی از آن جدا شوند و بعد از پاک کردن از پوست نیز به‌خوبی با آب شسته شوند بطوری که باقیمانده‌ای از خود بر روی پوست باقی نگذارند.

ماسک‌هایی که در بازارهای دارویی در معرض استفاده قرار می‌گیرند برحسب انواع مختلف خود، شامل اسانس‌ها، عصاره سیوه‌ها یا سبزی‌ها، اسیدهای چرب، سوم، لستین، ژله‌رویال (*gelée royal*)، کلاژن (*Collagène*)، ضمغ‌ها، لانولین، عصاره پلاساتا... و غیره می‌باشند. بعنوان مثال فرمول نوعی از آنها که برای پوست‌های چرب بکار می‌رود در اینجا ذکر می‌شود (J. P. Fleurimon):

## برای پوست‌های چرب

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| بن‌تونیت (Bentonite) (۱) | ۲۲ گرم      |
| آبمقطر                   | » ۱۷۲       |
| اکسیدتیتان               | » ۷         |
| مانتول                   | » ۰.۰۲      |
| الکل                     | » ۰.۵       |
| عصاره گریپ فروت          | » ۶         |
| ماده نگهدارنده           | بمقدار کافی |

از ماسک‌ها بطوریکه قبلاً اشاره شده معمولاً هفته‌ای یکبار استفاده بعمل می‌آید.

انواع ساده ماسک‌ها را که در منازل به سهولت می‌توان تهیه کرد، از مواد طبیعی مانند تخم‌برغ، آردهای مختلف، عسل، خاک رس، آب میوه‌ها و سبزی‌ها، میوه‌های تازه و گوشتداز، روغن (مانند روغن بادام)، جوشانده اعضاء گیاهان مختلف و غیره ساخته می‌شوند که در زیر به شرح چند نوع آنها اکتفا شده است. اینگونه ماسک‌ها را به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه و بعضی از آنها را به مدت بیشتر بر روی پوست باقی می‌گذارند و سپس آنها را به ملایمت از روی پوست پاک می‌کنند و با آب فراوان، پوست صورت را بگردن می‌شویند. باید همواره در نظر داشت که قبل از بکار بردن ماسک، پوست را بخوبی تمیز کرد و سطح آنرا کمی مرطوب نمود و سپس خمیر ماسک را بر روی آن اثر داد.

## ماسک ساده برای پوست‌های خشک

— হলوی رسیده را از وسط دو نصف نموده، پس از خارج کردن هسته، قسمت گوشتی و نرم آنرا از پوست جدا کنید و بعد از له کردن، به صورت قشری نسبتاً ضخیم بر روی پوست صورت پهن نمائید. این عمل در تغذیه و بالا بردن رطوبت غیر کافی پوست‌های خشک و طبیعی موثر واقع می‌شود.

— قاشق سوپخوری عسل را با یک رزده تخم‌برغ به خوبی مخلوط کرده به حالت یکنواخت درآورید سپس آنرا بر روی پوست صورت و گردن بگسترانید. بعد از نیم ساعت آنرا بخوبی پاک

۱ - بنتونیت، نوعی آرژیل (خاک رس) کلوئیدی است که به فراوانی در آمریکا و کشورهای دیگر یافت می‌شود. این ماده با آب، بصورت ذرات معلق کلوئیدی (Suspension) در می‌آید و H. Griffon (در سال ۱۹۳۷) آنرا جهت استفاده در تهیه پمادها و غیره بعنوان اکسیبیان، پیشنهاد کرده است (Dorvault, 1982).

کنید و پوست را با آب فراوان شستشو دهید.

— زرده یک تخم‌برغ را در آب هویج وارد کرده بهم بزیند و پس از آنکه مخلوط، حالت یکنواخت پیدا کرد آنرا بر روی پوست صورت و ناحیه گردن بگسترانید.

## ماسک ساده برای پوست‌های چرب

— قسمت داخلی کدو تنبل رسیده را که حالت نرم دارد، بخوبی له کنید و به صورت قشری بر روی پوست صورت جای دهید. با تاثیری که میوه این گیاه بر روی پوست صورت می‌نماید، ترشحات غدد چربی، حالت طبیعی پیدا می‌کند.

— یک سشت سرشاخه گلدار و برگ بومادران را در نیم لیتر آب به مدت ۱ دقیقه بجوشانید و بعداً آنرا از گرما دور کرده به حال خود بگذارید تا به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه دم کند. سپس آنرا صاف نمائید و به محلول حاصل، معادل ۲ قاشق غذا خوری خاک رس تمیز و عاری از آلودگی بیفزائید به حدی که حالت نیمه خمیری پیدا کند. خمیر حاصل را بعد از سرد شدن به صورت قشری بر روی پوست صورت و گردن بگسترانید و پس از ۱۰ دقیقه آنرا بخوبی پاک کرده با آب فراوان بشوئید (Ruth River).

— سفید تخم‌برغ به پوست‌های چرب، حالت طبیعی می‌دهد. بهتر است سفیده یک تخم‌برغ را در مقدار کافی آب لیموی تازه وارد کرده بخوبی بهم بزیند سپس به مقدار بسیار کم، روغن بادام شیرین به آن بیفزائید و پس از آنکه مخلوط مذکور حالت یکنواخت پیدا کرد، بر روی پوست صورت بنحوی که بدان آشنا هستید اثر دهید.

## برای رفع کوپروز (۱)

برای رفع اینگونه پوست‌های برافروخته که عروق سوئی از زیر آن نمایان است از فرمول‌های ساده زیر استفاده نمائید (2).

— یک عدد سیب زمینی بزرگ را در آب بجوشانید و پس از پوست کندن، در مقدار کافی شیر، له نمائید و مخلوط حاصل را که حالت خمیر مانند پیدا کرد بر روی پوست صورت پهن نمائید. این عمل در رفع حالت کوپروز تأثیر می‌نماید و علاوه پوست شما را، اگر پوسته پوسته نیز می‌شود درمان خواهد کرد.

— مقدار کافی خامه تازه را با آب هویج مخلوط کنید تا به حالت خمیری در آید سپس

۱ - کوپروز (Couperose)، قرمزی پوست است که به علت تجمع خون در سوریگهای زیر پوست صورت، باعث باز شدن سوریگها و نمایان شدن آنها در زیر پوست می‌گردد.

2 - Produits de beauté ... par J. S. Fleurimon (1975).

آترا بر روی ناحیه برافروخته پوست صورت اثر دهید و مدتی بهمان حال بمائید تا خشک شود. بعداً آترا پاک کرده صورت را بخوبی شستشو دهید.

برای جلوگیری و رفع چین و چروک پوست صورت

— مغز دانه های رسیده، خربزه، خیار و کدو تنبل را (به مقدار مساوی از هم یک) با هم مخلوط کرده پس از له نمودن، در مقداری شیر تازه به صورت خمیر مانند در آورید بعداً آترا بر روی پوست صورت که قبلاً بخوبی پاک و تهیز نموده اید اثر دهید و در حدود نیم ساعت بهمان حال بمائید بعداً آترا از پوست صورت پاک کرده با آب فراوان شستشو دهید. با این عمل از پیدایش چین و چروک جلوگیری بعمل آمده، باعث از بین رفتن چین های ریز می شود. بعلاوه پوست صورت، طراوت و شادابی پیدا می کند.

— **آووکا** یا **آووکادو**، میوه گیاهی به نام *Persea gratissima* است که اخیراً در ایران نیز می توان بدان دسترسی پیدا کرد. آووکا، سرشار از لسیتین یا لیبیدهای مفید و قابل جذب ویتامین های مختلف است. قرار دادن له شده میوه رسیده بر روی پوست، از پیدایش چین و چروک جلوگیری بعمل می آورد.

— **لوسون** و **کرم گل همیشه بهار** *Calendula officinalis*، اثر رفع چین و چروک، آکنه (*Acne*) و التهاب های ساده پوست صورت را دارند.

**کرم کالاندولا** یا **پاماد آن**، اگر با سواد اولیه خالص تهیه شود، اثر آن در رفع چین و چروک صورت و تا سین لطافت پوست شگفت انگیز است.

## فهرست مندرجات

### بر حسب نامهای علمی و فارسی گیاهان

|    |                           |    |                                |
|----|---------------------------|----|--------------------------------|
| ۲۶ | اسانس اسطوخودوس           | ۱  | تیره نعناع                     |
| —  | فنگون                     | ۳  | اختصاصات تشریحی                |
| ۲۸ | تیموس وولگاریس            | ۵  | مانتا پینه راتا                |
| ۳۰ | اسانس آویشن (تم)          | ۷  | مانت پوآوره                    |
| —  | تیمول                     | —  | کشت مانت پوآوره                |
| ۳۱ | کاروا کرول                | —  | آفات مزارع کشت                 |
| ۳۴ | بم اوپودلدوک              | ۸  | برداشت محصول                   |
| ۳۶ | فرآورده های تیمول         | ۹  | اسانس مانت پوآوره              |
| ۳۷ | گیاهان بهم تیمول دار      | —  | مانتا کانادانسیس               |
| —  | اسانس سوناردا             | ۱۰ | مانتول                         |
| ۳۸ | تیموس سرپیلوم             | ۱۲ | فرآورده های مانتول             |
| ۴۰ | اسانس سرپوله              | ۱۴ | مانتا پوله ژيوم (پونه)         |
| ۴۱ | تیموس کوت چپالوس          | ۱۵ | اسانس پونه                     |
| ۴۲ | — هیبرتوس                 | —  | پوله ژون                       |
| —  | — ماستی کینا              | —  | آزولن                          |
| —  | ساتوره آ هورتن سیس (مرزه) | ۱۸ | مانتا وی ریدیس                 |
| ۴۴ | اسانس مرزه                | ۱۹ | — آکوآتیکا                     |
| ۴۵ | ساتوره آ سون تانا         | —  | — آرون سیس                     |
| ۴۶ | — پینه رلا                | —  | اسانس پونه اسریکائی            |
| —  | — گره کا                  | ۲۱ | لاواندولا و هرا                |
| —  | — کورسیکا                 | ۲۲ | اسانس لاواند                   |
| ۴۷ | اوسیموم بازیلیکوم (ریحان) | ۲۴ | فرآورده های لاواند             |
| ۴۸ | اسانس ریحان               | ۲۵ | لاواندولا اسپیکا               |
| —  | اوسی سن                   | —  | اسانس اسپیک                    |
| ۵۰ | اوسی سوم گراتی سیموم      | ۲۶ | لاواندولا استه کاس (اسطوخودوس) |

|     |                         |     |                          |
|-----|-------------------------|-----|--------------------------|
| ۱۲۳ | استاکیس آلویه کوروس     | ۱۰۳ | زی زیفورا کلینوپودیونیدس |
| —   | — رکنا                  | —   | بالوتا نیکرا             |
| —   | — پالوس تریس            | ۱۰۶ | — لاناتا                 |
| —   | — سیل واتیکا            | —   | نه پتا کاتاری یا         |
| —   | — لاواندوله فولیا       | ۱۰۷ | نه پتول                  |
| ۱۲۵ | — سیه بولدی             | ۱۰۸ | نه پتالا کتون            |
| ۱۲۶ | استاکیوز                | —   | بهداشت پوست              |
| —   | کوله ٹوس روتندیفولیوس   | ۱۰۹ | نه پتا گلومه رولوزا      |
| —   | — دازو                  | ۱۱۰ | — گله کوما               |
| ۱۲۷ | کوله ٹوس آروماتیکوس     | ۱۱۲ | لال ساتتیا ایبریکا       |
| —   | — پورپورٹوس             | ۱۱۳ | — رویله آنا              |
| —   | — بارباتوس              | —   | پریلا فروته سنس          |
| —   | توگری یوم کامائدریس     | —   | پری لائین                |
| ۱۲۸ | توگری یورزین            | —   | پری لال دهید             |
| ۱۳۰ | توگری یوم پولیوم        | ۱۱۴ | پریلا شوگر               |
| ۱۳۲ | — اسکوردیوم             | —   | اسانس شیزو               |
| —   | اسکوردئین               | —   | پریلا نانکی نن سیس       |
| ۱۳۳ | توگری یوم لوسیدوم       | —   | — آرگوتا                 |
| ۱۳۴ | — ماروم                 | —   | هیپ تیس اسپسی سیژه را    |
| —   | — بوت ریس               | —   | — پکتی ناتا              |
| ۱۳۵ | — سوتانوم               | ۱۱۵ | گاله اوپ سیس اوکرلوکا    |
| —   | — اسکوردونیا            | —   | طبقه بندی تان ها         |
| —   | — فلاووم                | ۱۱۶ | گاله اوپ سیس تتراهیت     |
| ۱۳۶ | — پیره نائیکوم          | ۱۱۹ | — لادانوم                |
| —   | — زومدریا ماجه          | ۱۲۰ | — ورسی کولور             |
| —   | اورتوزیفون استامینه ٹوس | —   | استاکیس به تولیکا        |
| ۱۳۷ | اورتوزیفوزید            | —   | به تولیسین               |
| —   | لیکوپوس اوروپٹوس        | ۱۲۲ | استاکیس دانسیفلورا       |

|     |                                |    |                              |
|-----|--------------------------------|----|------------------------------|
| ۷۱  | روزمارینوس افی سینالیس         | ۵۱ | اوسی سوم ویریده              |
| ۷۳  | اسانس رومارن                   | —  | — کانوم                      |
| —   | برگ رومارن                     | —  | — سانک ٹوم                   |
| ۷۶  | بهداشت پوست                    | —  | اوریگانوم ساژورانا (سرزنجوش) |
| ۷۷  | ملیسا افی سینالیس (بادرنجبویه) | ۵۴ | — دیکتام نوس                 |
| ۷۸  | اسانس ملیس                     | ۵۵ | — وولگار                     |
| ۸۰  | فرآورده های ملیس               | ۵۶ | اسانس اوریکان                |
| ۸۲  | دراکوسفالوم مولداوی کا         | ۵۸ | گونه های فرعی اوریکان        |
| ۸۳  | هیسوپوس افی سینالیس            | —  | اوریکانوم هیرتوم             |
| ۸۴  | هیسوپین                        | —  | — فلوری بوندوم               |
| ۸۵  | اسانس زوفا                     | ۵۹ | زاتاریا مولتی فلورا          |
| ۸۷  | فرآورده های زوفا               | —  | سال ویا افی سینالیس          |
| ۸۷  | هیسوپوس آنگوستی فولیا          | ۶۱ | اختصاصات تشریحی              |
| ۸۸  | کالامن تا افی سینالیس          | —  | سال ویول                     |
| ۸۹  | — آرون سیس                     | ۶۴ | سال ویا اسکلا ره آ           |
| ۹۱  | — نه پتا                       | ۶۵ | اسکلارٹول                    |
| —   | — گراندی فلورا                 | —  | اسانس ها و روغن ها           |
| ۹۴  | پوگوس ته مون پاچولی            | ۶۷ | سال ویا وربناسا              |
| —   | اسانس پاچولی                   | —  | — اژیپ تیکا                  |
| ۹۳  | لامیوم آلبوم (گزنه سفید)       | ۶۸ | — اتیویس                     |
| ۹۶  | — ماکولاتوم                    | —  | — اسپینوزا                   |
| —   | — گونه های فرعی                | —  | — ویری دیس                   |
| ۹۷  | — پورپورٹوم                    | ۶۹ | — هیبولو کا                  |
| ۹۸  | — گالٹوب دون                   | ۷۰ | — سیری یا کا                 |
| —   | — مارویوم وولگار               | —  | — پراتن سیس                  |
| ۹۹  | — ماروی ٹین                    | —  | — سیل تیوریزا                |
| ۱۰۲ | فرآورده های دارویی             | —  | — سیل وس تریس                |
| —   | زی زیفورا ته نیور              | ۷۱ | — هیسپانیکا                  |

|     |                           |     |                             |
|-----|---------------------------|-----|-----------------------------|
| ۱۳۹ | لیکوپوس ویرجی نیکوس       | ۱۵۴ | پروستان ته را سینہ آری فہرا |
| —   | پرونل لا وولگارسی         | —   | راسونا استاکیونیدس          |
| ۱۴۱ | آژوگا رپننس               | —   | یتیم برا اسپیکاتا           |
| ۱۴۴ | — ای وا                   | —   | پلموم باژیناسہ              |
| —   | — کامہ بیتیس              | ۱۵۰ | اختصاصات تشریحی             |
| —   | لئونوروس کاردی یا کا      | —   | پلوم باگو اروپہ تا          |
| ۱۴۷ | — گونه های فرعی           | ۱۵۷ | پلوم باژین                  |
| ۱۴۸ | — سپیہ ریکوس              | ۱۵۹ | پلوم باگو زیلانیکا          |
| —   | لئونورین                  | —   | — توکسی کاری یا             |
| —   | اسکوتل لاریا گالری کولاتا | ۱۶۱ | آرسہ ریا ماریتی ما          |
| —   | اسکوتل لارین              | —   | استاتیس لیمونوم             |
| —   | اسکوتل لارین              | —   | — شیلن سیس                  |
| ۱۵۰ | میلی تیس ملیسوفیلوم       | —   | — براژیلن سیس               |
| —   | کولین سوتیا کانادسیس      | —   | اریکاسہ                     |
| —   | فلومیسی توبہ روزا         | ۱۶۲ | آندرومہ دا آربورہ آ         |
| —   | سوناردا پونک تاتا         | ۱۶۳ | آزہ بوتوکسین                |
| ۱۵۱ | — فیس تولوزا              | —   | گرایانوتوکسین ها            |
| ۱۵۲ | تیمو کینون                | —   | آزہ بوژنول                  |
| —   | سوناردا دیدی ما           | ۱۶۴ | آندرومہ دا پولیفولیا        |
| —   | سونارڈئین کلراید          | —   | پی ٹریس ماری یا آنا         |
| —   | انیزومہ لس مالاباریکا     | —   | — اواتی فولیا               |
| —   | کونیا اوریکا نونیدس       | —   | آنکوری یا سالیسی فولیا      |
| —   | ارہموستا کیس توبہ روزا    | ۱۶۵ | کال سینا لاتی فولیا         |
| —   | لوکاس آمپہ را             | —   | — آنگوستی فولیا             |
| —   | — زیلانیکا                | —   | — گلوکا                     |
| —   | — سفالوتس                 | ۱۶۷ | رودودندرون فروژی نثوم       |
| ۱۵۴ | سولوسل لا لہ ویس          | —   | — ماکسی سوم                 |
| —   | اوسی سوم می نی سوم        | —   | — ژاپونیکوم                 |

|     |                            |     |                              |
|-----|----------------------------|-----|------------------------------|
| ۱۸۸ | لہ دوم پالوستر             | ۱۶۷ | رودودندرون ایند کوم          |
| —   | لہ دول                     | —   | رودودندرین                   |
| ۱۸۹ | اچی ژہ آ رہنس              | —   | آرک توستا فیلوس اووا - اوزسی |
| —   | پیرو لاسہ                  | ۱۶۹ | اختصاصات تشریحی برگ          |
| ۱۹۰ | پیرو لا روتندی فولیا       | ۱۷۰ | آربوتین                      |
| —   | — اولی فلورا               | ۱۷۱ | اریکولین                     |
| —   | — سکون دا                  | —   | متیل آربوتین                 |
| —   | — ماکولاتا                 | ۱۷۲ | گولتہ ریا پروکوم بنس         |
| —   | کیما فیلا اسلاتا           | ۱۷۳ | گولترین                      |
| ۱۹۱ | کیما فیلین                 | —   | اسانس وینترگرین              |
| —   | اسید اورسولیک              | ۱۷۴ | واکسی نیوم میرتیل لوس        |
| ۱۹۲ | منوتروپا ہیپوبی تیس        | ۱۷۵ | واکسی نی ٹین                 |
| —   | پریمہ وروز                 | ۱۷۶ | میرتیل لین                   |
| —   | منوتروپیتوزید              | —   | واکسی تیوم ویتیس - ایدہ آ    |
| ۱۹۳ | تیرہ بارہنگ                | ۱۸۰ | اریسینول                     |
| ۱۹۴ | پلاتناگو پسی لیوم (اسفرزہ) | —   | ایدین                        |
| —   | — ایندیکا                  | ۱۸۲ | واکسی نیوم اولی ژینوزوم      |
| —   | — سینویس                   | —   | — مارتی نیا                  |
| —   | گزیلین                     | —   | — آرک توس تافیلوس (سیاہ دار) |
| ۱۹۶ | پلاتناگو کورونوپوس         | ۱۸۳ | گیلوساکیا رزینوزا            |
| —   | — ماژور (بارہنگ)           | —   | کالونا وولگارسی              |
| —   | — گونه های فرعی            | ۱۸۴ | آربوتاز                      |
| ۱۹۷ | — مہ دیا                   | ۱۸۶ | آربوتوس اونہ دو              |
| —   | — لانسہ ٹولاتا             | ۱۸۷ | اریکا سینہ را                |
| —   | اوکوبین                    | ۱۸۸ | — تترالیکس                   |
| ۲۰۱ | بہداشت پوست                | —   | کیبوژنس سرپیلی فولیا         |
| ۲۰۳ | پلاتناگو اوواتا            | —   | کاونڈیشیا گوئہ رسا           |
| ۲۰۴ | آنژیولاکس                  | —   | لہ دوم لاتیفولیوم            |

|     |                           |     |                                |
|-----|---------------------------|-----|--------------------------------|
| ۲۰۵ | کاسفوروس ما سونس پلی آکوم | ۲۰۵ | پلاتنا گو اسپه لکسی کول        |
| ۲۰۷ | نانوفیتوم ژونی پهرینوم    | ۲۰۷ | گیاهان بی گلبرگ                |
| —   | سالیکورنیا هرباسه         | ۲۰۸ | فیتولا کاسه                    |
| ۲۰۹ | هالوگزیلون سالیکورنیکوم   | ۲۰۹ | فیتولا کا ده کان درا           |
| —   | — آرتیکولاتوم             | —   | فیتولا کسین                    |
| —   | آنا بازیس آفپلا           | ۲۱۱ | فیتولا کا دیوئی کا             |
| —   | آنا بازین                 | —   | — آسینوزا                      |
| ۲۱۳ | آفی لین                   | ۲۱۳ | پتی وهریا آلیاسه آ             |
| —   | آنا بازیس آریته نوئیدس    | —   | — تت ران درا                   |
| —   | — آرتیکولاتا              | —   | — جگر آگلو کین                 |
| —   | — پروس تراتا              | —   | آلیزومه ریا دراس تیکا          |
| —   | سالسولا کالی              | —   | سوه لانا نه سورالیس            |
| ۲۲۸ | — فهدیدا                  | —   | ریوی نا تنک توریا              |
| —   | — ریشته ری                | —   | تیره اسفناج                    |
| —   | سالسولین                  | —   | اختصاصات تشریحی                |
| ۲۲۹ | به تا وولگاریس (چغندر)    | ۲۱۵ | کنوپودیوم اسپروئیدس            |
| —   | تیره تاج خروس             | —   | اسانس کنوپود                   |
| —   | آکیران توس اسپه را        | ۲۱۶ | آسکاریدول                      |
| ۲۳۱ | اروا لاناتا               | ۲۱۷ | کنوپودیوم آلبوم                |
| —   | تلانته را پلی گونوئیدس    | ۲۱۸ | — بوت ریس                      |
| —   | کاسیسوا سا کرو کارپا      | ۲۲۰ | — سورال                        |
| —   | سه لوزیس آنتل سنتیکا      | —   | — روباروم                      |
| —   | آمارانتوس فرسان تاسوس     | —   | — وول واریا                    |
| ۲۳۳ | ایره زین پورتولا کوئیدس   | —   | — بونوس - هانریکوس             |
| —   | گوفنه رنا افی سینالیس     | —   | آتری پلکس هورتن سیس            |
| —   | — ما کروسفالا             | ۲۲۲ | — هاس تاتا                     |
| —   | — گلوبوزا                 | —   | — هالیموس                      |
| —   | تیره علف هفت بند          | —   | اسپیناسیا اوله راسه آ (اسفناج) |

|     |                               |     |                                  |
|-----|-------------------------------|-----|----------------------------------|
| ۲۳۴ | پولی گونوم هیدروپی پر         | ۲۳۴ | روبارب                           |
| ۲۵۸ | — آسفی بیوم                   | —   | رئوم اوندولاتوم                  |
| ۲۵۹ | — پرسیکارینا                  | —   | — کوم پاکتوم                     |
| —   | — لاپاتی فولیوم               | —   | — پال ساتوم                      |
| —   | — میت                         | —   | — اسودی                          |
| ۲۶۱ | — دوسه توروم                  | —   | — افی سینال (ریوند چینی)         |
| —   | — گلاب روم                    | ۲۳۷ | گلو کوگالین                      |
| —   | — تنک توریوم                  | ۲۳۸ | رئین                             |
| —   | — کوس پیدا توم                | —   | فرآورده های داروئی               |
| —   | — آفینو                       | ۲۳۹ | ناسازگاری                        |
| —   | — پونک تاتوم                  | ۲۴۰ | رئوم راپون تیکوم                 |
| —   | — پنسیلوانیکوم                | —   | راپون نین                        |
| ۲۶۲ | فاگوی روم اسکولان توم         | —   | رئوم ری بس (ریواس)               |
| —   | — کو کولویا اووی فورا         | ۲۴۲ | روسکس آسه توزا                   |
| —   | — آتری پلکس اسپینوزا          | —   | روس سین                          |
| ۲۶۴ | اری یوگونوم آلتوم             | ۲۴۴ | روسکس اسه توزه لا                |
| —   | — سکوریدا کا لونه پدونکولاتا  | —   | — اسکولاتوس                      |
| —   | — تیره لاله عباسی             | ۲۴۵ | — اوب توزیفولیوس                 |
| —   | — بوئر هاویا دیفوزا           | —   | — کریس پوس                       |
| ۲۶۷ | سیرابیلیس ژالایا (لاله عباسی) | ۲۴۶ | — پول کر                         |
| ۲۶۸ | — دیکوتوما                    | —   | — آبی سی نیکا                    |
| —   | — لونزی فلورا                 | —   | — پاتی آنتیا                     |
| —   | — بوئر هاویا هیرسوتا          | ۲۴۷ | اسیدلایا تیکک                    |
| —   | — پروکوم بنس                  | ۲۴۸ | روسکس آلینیوس                    |
| —   | — اوکتا                       | ۲۴۹ | — ورسی کاریوس (ترشک)             |
| —   | — هرسی دیوم آلی پس            | —   | پولیگونوم بیس توزتا (انجبار)     |
| ۲۶۹ | — تیمه لئاسه                  | ۲۵۱ | قرمز انجبار                      |
| —   | — دافن گنیددیوم               | ۲۵۳ | پولیگونوم آویکولار (علف هفت بند) |



|     |                     |     |                              |
|-----|---------------------|-----|------------------------------|
| ۳۵۰ | اوفوریا سپاری یاس   | ۳۷۱ | آینیا روزه نودورا            |
| —   | پکینن سیس           | —   | کوتونین                      |
| ۳۵۱ | وروکوزا             | —   | اوکوتنا کودانا               |
| —   | پالوس تریس          | ۳۷۲ | لین درا بنزوتین              |
| —   | آسیگه الوئیدس       | —   | تری لویا                     |
| —   | کاراسیاس            | —   | لیت سه آ کویه با             |
| —   | پارالیاس            | —   | اسبل لولاریا کالیفرنیکا      |
| ۳۵۲ | دندروئیدس           | —   | تیره فریون                   |
| ۳۵۳ | تیبی فولیا          | —   | ریبینوس کرسونیس (کرچک)       |
| ۳۵۶ | رزینفرا             | —   | — — وارینه های مختلف         |
| —   | رزین اوفورب         | —   | روغن کرچک                    |
| ۳۵۸ | اوفوریا تروکالی     | ۳۷۴ | اسیدریسی نولیک               |
| —   | تری نیفولیا         | —   | سموویت                       |
| ۳۵۹ | تور کوهانیکا        | —   | ریسین                        |
| ۳۶۱ | هیرتا               | —   | نسخه های درمانی              |
| —   | سالوتوس فیلیپی یسیس | ۳۷۷ | ژات روبا کورکاس              |
| ۳۶۲ | روتله رین           | ۳۷۸ | روغن کورکاس                  |
| —   | کروتون الوتھریا     | ۳۷۹ | ژات روبا گوسیلی فولیا        |
| ۳۶۳ | کاسکاریلین          | ۳۸۰ | سرکوریالیس آن نوآ (سلمه تره) |
| ۳۶۵ | کروتون نیگلیوم      | ۳۸۱ | سموویت                       |
| —   | کروتین              | ۳۸۲ | سرکوریالیس پهرنیس            |
| ۳۶۷ | روغن کروتون         | ۳۸۳ | اوفوریا لاتنی ریس            |
| ۳۶۸ | اسیدتیگ لیک         | ۳۸۴ | — کامه سیس                   |
| —   | فیلاتنوس آسلیکا     | ۳۸۵ | — پھتیولاتا                  |
| ۳۶۹ | هورا کره پیتانس     | ۳۸۶ | — هه لیوس کوپنا (فریون)      |
| —   | هورین               | ۳۸۸ | — پپالیس                     |
| —   | هورا برازیلی یسیس   | —   | — اسولا                      |
| ۳۷۱ | فیلاتنوس رتیکولاتوس | —   | — ژراردیانا                  |

|     |                         |            |                                  |
|-----|-------------------------|------------|----------------------------------|
| ۳۸۹ | فیلاتنوس مادر اسپاتنسیس | ۳۹۴        | کائوچوک                          |
| —   | اوریناریا               | —          | — خام                            |
| —   | سیمپلکس                 | —          | گیاهان سولد کائوک تیره های مختلف |
| —   | نیروزی                  | ۳۹۴ تا ۳۹۷ |                                  |
| —   | استیلین ژیا سیلواتیکا   | ۳۹۷        | هه وه آ برازیلی یسیس             |
| —   | تراژیا انولو کراتا      | ۳۹۹        | مانیپوت گلازیووی ئی              |
| ۳۹۱ | می ٹونانک گلوبوزا       | ۴۰۰        | هانکورنی یا اسپه سیوزا           |
| —   | هی ٹه نایکین            | —          | فونتویدا الاستیکا                |
| —   | روغن چوب چینی           | ۴۰۱        | لاناول فیا                       |
| —   | الشو کونا ورنی سیا      | —          | آپوسینوم ونه نوم                 |
| —   | آلوری تس کورداتا        | ۴۰۲        | تیره کیش                         |
| —   | — فوردی ئی              | —          | بوک زوس سپرووی رنس (کیش)         |
| —   | روغن تونگ               | ۴۰۴        | سیکلوبوکسین                      |
| ۳۹۲ | آلوری تس سونتاتا        | ۴۰۶        | بوک زوس هیرکانا                  |
| —   | — تریلوبا               | —          | تیره گزنه                        |
| —   | — تریس پرم              | ۴۰۷        | پارینه تاریا افی سینالیس         |
| —   | سوم کانه لیللا          | ۴۰۹        | اورتیکا دیوئیکا (گزنه دو پایه)   |
| ۳۹۳ | آکالیفا ایندیکا         | ۴۱۴        | استخراج کلروفیل                  |
| —   | — ویرجینیکا             | ۴۱۷        | نسخه های درمانی                  |
| —   | بیسکوفیا تریفولیاتا     | ۴۱۸        | اورتیکا اورنس                    |
| —   | کلائوگزیلون سرکوریالیس  | ۴۱۹        | — باکسیفرا                       |
| —   | کلوی تپا هیبرسوتا       | —          | — پوسلا                          |
| —   | فونته نئا پانکھری       | —          | — پیلولیفه را                    |
| —   | هیپوبان سانسو نلا       | ۴۲۰        | — ماسبراناسما                    |
| —   | مابه آ تانگوآری         | —          | بوهمه ریا نیوه آ                 |
| ۳۹۴ | ماکارانگا تانارپوس      | —          | ابریشم گیاهی                     |
| —   | — اوله ٹیفدرا           | —          | بوهمه ریا اوتیلیس                |
| —   | — اوله ٹیفدرا           | ۴۲۱        | پبله آ پوسلا                     |



|     |                                 |     |                           |
|-----|---------------------------------|-----|---------------------------|
| ۴۸۴ | کوئرکوس کوکسی فورا              | ۴۶۳ | روغن گردو                 |
| —   | هون تین                         | ۴۶۶ | نسخه های درمانی           |
| —   | تان نیژن                        | ۴۶۷ | ژوگ لان سینره آ           |
| —   | تان نیزول                       | —   | — نیگن را                 |
| ۴۸۵ | تان ناکول                       | —   | کاری یا اولیوه فورسیس     |
| —   | کوئرکوس مان نیغه را             | —   | پترو کاریا فراگزینی فولیا |
| —   | کاستانئا ساتیوا (درخت شاه بلوط) | —   | سیریکاسه                  |
| ۴۸۷ | تیره فندق                       | ۴۶۸ | سیریکا سهریندرا           |
| —   | کوریلوس آوله لانا (درخت فندق)   | —   | — گال                     |
| ۴۸۹ | کوریلین                         | ۴۶۹ | — ناژی                    |
| ۴۹۰ | کارپینوس بتولوس                 | —   | پلاتاناسه (تیره چنار)     |
| ۴۹۱ | تیره توسکا                      | —   | پلاتانوس اوریانتالیس      |
| ۴۹۲ | بتولا پاندولا (توس)             | ۴۷۱ | — اوسیدانتالیس            |
| —   | اسانس بولو                      | —   | تیره بلوط                 |
| ۴۹۴ | بتولین                          | ۴۷۲ | فاگوس سیل واتیکا          |
| ۴۹۵ | آب درخت غان                     | ۴۷۴ | کرئوزوت                   |
| ۴۹۶ | نسخه تقویت پوست                 | ۴۷۴ | کرئوزوت انی سنیال         |
| ۴۹۷ | بتولا لن تا                     | ۴۷۵ | کرئوزوتال                 |
| —   | آلنوس گلو تینوزا (توسکاتشقای)   | ۴۷۶ | کرئوزال                   |
| ۴۹۹ | کازوآریناسه                     | —   | فاگوس اوریانتالیس         |
| ۵۰۰ | کازوآرینا اکوئیستی فولیا        | ۴۷۷ | نسخه های درمانی           |
| —   | تیره بید                        | ۴۷۸ | درختان بلوط               |
| ۵۰۱ | سالیکس آلبا (درخت بید)          | ۴۷۹ | گلاند                     |
| ۵۰۳ | — پنتان درا                     | ۴۸۰ | تانن                      |
| —   | — ویمینالیس                     | ۴۸۱ | پوست بلوط                 |
| —   | — فراژیلیس (فوکا)               | ۴۸۳ | سیوه بلوط                 |
| —   | — تری آندرا                     | —   | گال                       |
| —   | — پورپوره آ                     | ۴۸۴ | کوئرکوس ابلکس             |

|     |                             |     |                              |
|-----|-----------------------------|-----|------------------------------|
| ۴۴۷ | تاکاردیا لاکا               | ۴۲۱ | پوزول زیا ایندیکا            |
| —   | فیکوس رلی ژیوزا             | —   | — توبه روزا                  |
| —   | — ایندیکا                   | —   | لاپورتته آستی وانس           |
| —   | لاک                         | —   | گزنه قرمز                    |
| —   | گم لاک                      | —   | تیره شاهدانه                 |
| ۴۴۸ | شل لاک                      | ۴۲۲ | هوسولوس لوبولوس              |
| —   | آرتو کاپوس این سیزا         | ۴۲۴ | لوبولون                      |
| ۴۴۹ | درخت نان                    | ۴۲۵ | هوسولون                      |
| ۴۵۰ | آرتو کاپوس اینتگری فولیا    | ۴۲۸ | کانابیس سانی وا (شاهدانه)    |
| —   | آنتی آریس توکسی کاریا       | ۴۳۰ | — وارپته های مختلف           |
| —   | آنتی آرین                   | ۴۳۱ | بنگ                          |
| —   | سکروپا پل تانا              | —   | لیوت کمی                     |
| —   | — اوب توژا                  | —   | مودرا                        |
| ۴۵۱ | بروسونه تیا بابی ریندرا     | ۴۳۲ | مواد دیگر سرشاخه های گلدار   |
| —   | کاغذچین                     | —   | چرس، شیر                     |
| —   | توت کاغذی                   | ۴۳۳ | حشیش                         |
| —   | کلوروفورا آکسل سا           | —   | کانابین                      |
| —   | ایروکو                      | —   | کانابین لین                  |
| —   | کلوروفورا ره ژیا            | ۴۳۴ | کانابینول                    |
| —   | — تنک توریا                 | —   | کانادبول                     |
| —   | تیره نارون                  | ۴۳۶ | نسخه های درمانی              |
| ۴۵۲ | اولموس سینور (اوجا)         | ۴۳۸ | تیره توت                     |
| ۴۵۶ | — ماکرو کاریا               | ۴۳۹ | سوروس نیگن را (درخت شاه توت) |
| —   | — فول وا                    | ۴۴۰ | — آلبا (درخت توت سفید)       |
| —   | سل تیس اوسترالیس (داغداغان) | ۴۴۱ | فیکوس کاریکا (درخت انجیر)    |
| ۴۵۸ | تیره گردو                   | ۴۴۳ | کاپرینیکاسیون                |
| ۴۵۹ | ژوگ لان ره ژیا (درخت گردو)  | —   | بلاستوفانگو گلسوروم          |
| ۴۶۲ | ژوگ لون                     | ۴۴۵ | پسورالن                      |

|     |                            |     |                                |
|-----|----------------------------|-----|--------------------------------|
| ۵۰۵ | مالیکس داف نوئیدس          | ۵۲۲ | آلوکازیا ماکروریزا             |
| —   | — کاپره آ                  | —   | — ایندیکا                      |
| —   | سالیسین                    | —   | آسورفوالوس ریوی نهری           |
| ۵۰۶ | هلی سین                    | —   | کونیا کو                       |
| ۵۰۸ | پوپولوس نیگرا (شالک)       | —   | آمورفوالوس کامپانولاتوس        |
| ۵۰۹ | پوپولین                    | ۵۲۳ | — کونسی سیلیس                  |
| —   | متیل کریزین                | —   | دیفن باکیا سه گوئین            |
| ۵۱۰ | اونگان پوپولوم             | —   | گزانتوسوما ساژیته فولیا        |
| ۵۱۱ | پوپولوس آلبا               | —   | سینداپوس افی سینالیس           |
| ۵۱۲ | — بالسامی فدر              | —   | دراکون کولوس وولگاریس          |
| —   | — تره سولا                 | ۵۲۴ | تیره خرما                      |
| ۵۱۳ | گیاهان تک لپه              | ۵۲۵ | فهنیکس داکتی لیفرا (درخت خرما) |
| ۵۱۴ | تیره گل شیپوری             | ۵۲۷ | — سیل وستریس                   |
| —   | آکوروس کالاموس (اکسیرترکی) | ۵۲۸ | پوش تیک                        |
| ۵۱۶ | آکورین                     | —   | نانورویس ریکتی آنا             |
| —   | کالامون                    | —   | سه ره نوآ سراتولا              |
| ۵۱۷ | نسخه های درمانی            | —   | آره کا کاتشو                   |
| —   | آروم ماکولاتوم (گل شیپوری) | ۵۲۹ | آره کولیدین                    |
| —   | — ایتالیوم                 | —   | آره کائیدین                    |
| —   | آریزاروم وولگار            | ۵۳۰ | گوواسین                        |
| —   | آروئین                     | —   | گوواکولین                      |
| —   | آروئیدین                   | —   | بتل                            |
| —   | آروئین                     | ۵۳۱ | دسونورویس دراکو                |
| ۵۲۰ | کریپتوکورین اسپیرالیس      | —   | — پروین کوئوس                  |
| ۵۲۰ | سمنوکارپوس فدیوس           | ۵۳۲ | دراکوالبان                     |
| —   | کولوکازیا آنتی کوئوروم     | —   | — رزن                          |
| ۵۲۱ | پینل لا تویه ریفرا         | —   | — رزینوتانول                   |
| —   | پیس تیا استراتی ٹوتس       | —   | — دراسه نا کوئی ناباری         |

|     |                               |     |                             |
|-----|-------------------------------|-----|-----------------------------|
| ۵۴۶ | آنگره کوم فراگ رانس           | ۵۳۳ | کوکوس نویفهرا (درخت نارگیل) |
| —   | — اورکیس ماکولاتا (ثعلب)      | —   | نارگیل                      |
| ۵۴۸ | — کوری یوفورا                 | —   | کوپرا                       |
| —   | — سوری یو                     | ۵۳۶ | اسید کوکسی نیک              |
| —   | — ماسکولا                     | —   | کوکوس اسکیزوفیلا            |
| —   | — پیراسیدالیس                 | —   | الئیس گین سیس               |
| —   | — اوفریس آراکئی تیس           | ۵۳۷ | روغن نخل                    |
| —   | — آیفندرا                     | —   | روغن پالمیست                |
| —   | — هابه ناربا کوم سلینی فولیا  | ۵۳۸ | کوپرنی سیا سریفرا           |
| —   | — آسهراس آنتروپورفا           | ۵۳۹ | سروگزیلون آندیکولوم         |
| —   | — سیم بیدیوم آلوئی فولیوم     | —   | رافیا پدونکولاتا            |
| ۵۴۹ | ژیمناده نیا کورونوب سئا       | ۵۴۰ | شراب نخل                    |
| —   | — هابه ناربا پکتی نانا        | —   | آرن گا ساکاریفهرا           |
| —   | — دندرویوم ساکره ئی           | —   | بوراسوس فلا به لیفر         |
| —   | — نویل                        | —   | نیبا فروتیکانس              |
| —   | — دندروین                     | —   | ستروگزیلول روسفی ئی         |
| ۵۵۰ | — بله تیلا استری آتا          | —   | ساگو                        |
| —   | — اولوفیا کامپس تریس          | ۵۴۱ | تیره ثعاب                   |
| —   | — وی رنس                      | ۵۴۳ | وانیلا پلانیفولیا           |
| ۵۵۱ | کورالیوریزا اودونتوریزا       | ۵۴۴ | وانیل                       |
| —   | — سیپریه دیوم پویس سنس        | —   | وانیلا گویانن سیس           |
| —   | — کالیپ سو بولبوزوس           | —   | — پالمازوم                  |
| —   | — تیره زنجبیل                 | —   | — آروماتیکا                 |
| ۵۵۲ | — زینژی بر افی سینال (زنجبیل) | —   | — پوم پونا                  |
| ۵۵۳ | — زنجبیل خاکستری              | —   | وانیابن                     |
| —   | — سفید                        | ۵۴۵ | اسیدوانیلیک                 |
| ۵۵۵ | — زینژرون                     | —   | گلوکوانیلین                 |
| —   | — زینژرول                     | ۵۴۶ | نسخه درمانی                 |

|     |                       |     |                             |     |                          |     |                         |
|-----|-----------------------|-----|-----------------------------|-----|--------------------------|-----|-------------------------|
| ۵۹۶ | نسخه‌های درمائی       | ۵۸۲ | گالانتوس ترانسکوکانزیکوس    | ۵۶۴ | مارانتا آروندیناسنا      | ۵۵۶ | نسخه درمائی             |
| —   | کلشیکوم اسپه‌سیوزوم   | —   | — وورونوویچی                | ۵۶۵ | توماتوکوکوس دانیل‌لی     | —   | کورکوما لونگا (زردچوبه) |
| —   | — لوته‌توم            | —   | فارسیوس تازه‌تا             | —   | توماتین                  | ۵۵۷ | کورکوسین                |
| —   | اسکدنوکولون افی‌سینال | —   | گالان‌تاسین                 | —   | تیره‌سوز                 | —   | تورسول                  |
| ۵۹۷ | سوادین                | ۵۸۴ | تازه‌تین                    | ۵۶۶ | سوزا سابی‌یانتوم (سوز)   | ۵۵۸ | کورکوما زدوآریا         |
| —   | وراتریدین             | —   | نارسیسوس پسودونارسیسوس      | ۵۶۹ | تیره زنبق                | —   | اسانس زودئر             |
| ۵۹۸ | سابادین               | ۵۸۵ | آماریلیس بلادونا            | —   | ایریس فلوران‌تینا (زنبق) | —   | کورکوما دوسس‌تیکا       |
| —   | اسیدوراتریک           | —   | پولی‌انتس توبه‌روزا         | ۵۷۰ | — ژرمانیکا               | —   | — زانتوریزا             |
| ۵۹۹ | وراتروم آل‌بوم        | —   | لیکوریس رادایاتا            | —   | — پسوداکوروس             | —   | — آنگوس‌تیفولیا         |
| ۶۰۱ | ژروین                 | ۵۸۶ | لیکورین                     | —   | — پالیدا                 | —   | — لوکوریزا              |
| —   | روبی‌ژروین            | —   | لیکوراسین                   | —   | ایرون                    | ۵۵۹ | — آمادا                 |
| ۶۰۲ | وراتراسین             | ۵۸۷ | آگاوها                      | ۵۷۲ | ایری‌ژنین                | —   | آلبینیا افی‌سیناروم     |
| ۶۰۳ | وراتروم ویرید         | —   | سیزال‌ها                    | —   | ایریزولون                | ۵۶۰ | گالانژین                |
| ۶۰۴ | تیره لاله             | —   | آگاوه‌ت‌راگرائتا            | —   | اسانس زنبق               | —   | آلبینیا گالان‌گا        |
| ۶۰۵ | آلوئه                 | —   | — ریژیدا                    | ۵۷۴ | ایریس انساتا             | —   | خولنجان                 |
| —   | — ورا                 | ۵۸۸ | — سالمی‌یانا                | —   | کروکوس ساتی‌ووس (زعفران) | —   | آلبینیا آلونگاس         |
| —   | — فه‌روکس             | —   | — آسریکانا                  | ۵۷۷ | پیکروکروسین              | ۵۶۱ | هل                      |
| —   | — آفریکانا            | —   | آگاوز                       | —   | کروسین                   | —   | اله‌تاریا کارداسوموم    |
| —   | — اسپیکانا            | ۵۸۹ | عسل‌ماگی                    | ۵۷۸ | نسخه‌های درمائی          | ۵۶۲ | — ساژور                 |
| ۶۰۶ | — پری‌ئی              | —   | پولک                        | —   | تیره‌نرکس                | ۵۶۳ | آسوموم کارداسوموم       |
| —   | — سوکوتری‌نا          | ۵۹۰ | فور‌کرویا ژینگانته‌آ        | ۵۷۹ | کورکولیگو اورکی‌اوئیدس   | —   | — سویولاتوم             |
| —   | — کانه‌لابروم         | —   | تیره‌گل حسرت                | ۵۸۱ | — لاتیفولیا              | —   | — آروماتیکوم            |
| —   | اختصاصات تشریحی       | ۵۹۱ | کلشیکوم اوتوم‌نال (گل‌حسرت) | —   | بوفان دیستیکا            | —   | — گزانتوئیدس            |
| ۶۰۹ | آئولس سوکوترن         | —   | پیاز کلشیک                  | —   | بوفامانین                | —   | — گرانوم - پارادیزی     |
| —   | — اوگاندا             | ۵۹۳ | دانه کلشیک                  | —   | کری‌نیوم آزی‌یاتی‌کوم    | —   | — مله‌گه‌تا             |
| —   | — کوراسائو            | —   | دبه کولسین                  | —   | — لاتیفولیوم             | ۵۶۴ | پارادول                 |
| —   | — ناتال               | —   | کولشی‌سین                   | ۵۸۲ | — دفلك سوم               | —   | آفراسوموم               |
| —   | — بارباد              | ۵۹۴ | کولشی‌سین                   | —   | گالانتوس نیوالیس         | —   | مارانتاسه               |

|     |                         |     |                       |
|-----|-------------------------|-----|-----------------------|
| ۶۷۴ | ناکا انولوکراتا         | ۶۵۳ | کنولالتوکسین          |
| —   | آروروت - تاهیتی         | —   | کنولارین              |
| —   | ناکا اسپراوم            | —   | تاریخچه درمانی        |
| —   | تیره برگ بیدی           | ۶۵۵ | اسمیلاکس افی سینالیس  |
| ۶۷۵ | کومبیلینا اوبلی کوآ     | ۶۵۶ | — مدیکا               |
| —   | — نودیفلورا             | —   | سالسپاری سکزیک        |
| —   | — بنگالنیسیس            | ۶۵۷ | — ژامائیک             |
| ۶۷۶ | — توبه روزا             | ۶۵۸ | — هندوراس             |
| —   | آنیله ما اسکا پیفلوروم  | —   | — چین                 |
| ۶۷۷ | — ژاپونیکوم             | —   | سارساپورین            |
| —   | ترادسکانتیا الونگاتا    | —   | اسمیلاژین             |
| —   | تیمانتی یا فوگاس        | ۶۶۰ | پلی گوناتوم افی سینال |
| —   | تیره آناناس             | ۶۶۲ | — مولتی فلوروم        |
| —   | آناناس ساتی وا (آناناس) | —   | — پلی آنته سوم        |
| ۶۷۸ | بروبه لن                | —   | پاریس کوادریفولیا     |
| ۶۷۹ | تیره ژونکاسه            | —   | پاریس تیغین           |
| —   | لوزولا فورس تری         | ۶۶۳ | پاریدین               |
| —   | تیره سپیه راسه          | —   | سمومیت                |
| ۶۸۰ | سپیه روس روتن دوس       | ۶۶۵ | دراسه نا دراکو        |
| ۶۸۱ | — اسکولانتوس            | —   | تیره تمیس             |
| —   | — اسکاریوس              | ۶۶۶ | تاموس کوسونیس (تمیس)  |
| —   | — ایری یا               | ۶۶۸ | لیکوگزانتین           |
| ۶۸۲ | — لونگوس                | ۶۶۹ | ایگنام ها             |
| —   | سیرپوس گروسوس           | ۶۷۱ | انواع دیوسکوره آ      |
| —   | — آرتیکولاتوس           | —   | دیوس کورین            |
| —   | تیره گندم               | ۶۷۲ | دیوس ژنین             |
| ۶۸۵ | گندم ها                 | ۶۷۴ | تیره تاکاسه           |
| ۶۸۷ | تریتیکوم ساتی ووم       | —   | تاکا پیناتیفولیا      |

|     |                                 |     |                              |
|-----|---------------------------------|-----|------------------------------|
| ۶۳۵ | آسفوده لوس سرازیفه روس          | ۶۱۰ | آلوئه اودیون                 |
| —   | — میکروکارپوس                   | —   | ناتالوئین                    |
| —   | آسفوده لوزید                    | ۶۱۱ | باربالوئین ...               |
| —   | سوسکاری کوه وزوم                | ۶۱۲ | نسخه های درمانی              |
| —   | — راسه سوزوم                    | —   | اورژنده آ سیلا               |
| ۶۳۷ | هه سه روکالیس فول وا            | ۶۱۴ | پیاز سیل                     |
| —   | اره سوروس کوف سانی              | —   | سیلی توکسین                  |
| —   | آنه ساره نا آسفوده لوئیدس       | —   | سیلی بیگرین                  |
| —   | آلتریس فارینوزا                 | ۶۱۵ | سیلاژن A و B و C             |
| —   | آلتترین                         | ۶۱۷ | نسخه های درمانی              |
| ۶۳۸ | دیوس ژنین                       | ۶۱۸ | آلیوم ساتیوم (سیر)           |
| ۶۳۹ | فریتی لاریا اسپریالیس           | ۶۱۹ | اسانس سیر                    |
| ۶۴۰ | اسپریالین                       | ۶۲۳ | بررسی های درمانی جدید در سیر |
| ۶۴۱ | فریتی لاریا ورتی سیلاتا         | ۶۲۳ | آلیوم سدها (پیاز)            |
| —   | تیره مارچویه                    | ۶۲۴ | پیاز خام                     |
| ۶۴۲ | آسپاراگوس افی سینالیس (مارچویه) | ۶۲۶ | — پخته                       |
| ۶۴۳ | کونی فرین                       | ۶۲۷ | نسخه های درمانی              |
| —   | آسپاراگوز                       | —   | آلیوم آکا کا (والک)          |
| ۶۴۴ | الکل کونی فریک                  | ۶۲۸ | — بوروم (تره)                |
| ۶۴۶ | توریون                          | —   | — آپیلوپرازوم                |
| —   | آسپاراگوس راسوبه زا             | ۶۳۰ | — ویکتوریال                  |
| —   | — فیلسی نوس                     | —   | — ته نوئی فولیوس             |
| —   | — آدسن دوس                      | ۶۳۱ | — توبه روزوم                 |
| ۶۴۸ | — گونوکلا دوس                   | —   | لیلیوم کاندی دوم (سوسن)      |
| —   | روسکوس آکولثاتوس                | ۶۳۲ | — مارگاتون                   |
| ۶۵۰ | روسکوژنین                       | ۶۳۳ | — کروسه نوم                  |
| ۶۵۱ | کنولالاریا مائی یالیس           | —   | — بول بیفه روم               |
| ۶۵۲ | کنولالارمین                     | —   | آسفوده لوس راسوزوس (سریش)    |