

به نام آنکه زیبایی را آفرید

معجزه گیاهان در زیبایی و سلامت پوست و مو

فاطمه (پروین) جلالی

جلالی، فاطمه، ۱۳۳۸ -

معجزه گیاهان در زیبایی و سلامت پوست و مو / فاطمه (پروین) جلالی. --
مشهد: دامینه، ۱۳۸۲.
[۱۲۰]ص.

ISBN: 964-5805-30-9

این کتاب در سال ۱۳۸۳ منتشر شده است.
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. زیبایی شخصی. ۲. لوازم آرایش گیاهی. ۳. پوست -- بهداشت. ۴. مو
بهداشت. ۵. گیاهان دارویی. الف. عنوان.

۶۴۶ / ۷۲۶

۶ م ۸۵ ج / RA ۷۷۸
۱۳۸۲

م ۸۲۸۶۵۷

کتابخانه ملی ایران

تلفن: ۰۹۱۵۱۱۰۱۹۶۲



مشهد مقدس - بلوار وکیل آباد ۸ - ارشاد ۱ پلاک ۲۵

معجزه گیاهان در زیبایی و سلامت پوست و مو

فاطمه (پروین) جلالی

ویراستار و تدوین: میرجواد یاسینی

ناشر: دامینه

نوبت چاپ: دوم (اول ناشر) ۱۳۸۲

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

چاپ: دقت

تعداد ص: ۱۲۰ ص رقی

قیمت: ۱۲۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۵۸۰۵-۳۰-۹

شابک: ISBN: 964-5805-30-9

حق چاپ محفوظ است

بنام آنکه زیبایی را آفرید

خدا را سپاس دارم که به من عنایت فرمود تا با استفاده از تجربیات چندین ساله خود در انتشار این کتاب توفیق یابم .
در اینجا لازم می دانم از همه آنهایی که به نحوی مراد رسیدن این مقصود یاری رساندند تشکر کنم .

ضمناً از پدر بزرگوار و مادر عزیزم که همواره در این راه مشوق من بودند قدردانی می کنم ، از همسر گرامی و پسر مهربان و دختر گلم که با صبر و بردباری ، کاستی های روزمره زندگی را سخاوتمندانه پذیرا شدند تا من در انجام این آرزوی باطنی به نتیجه دلخواه برسم صمیمانه سپاسگزارم .

فاطمه (پروین) جلالی



تقدیم به عزیزانم

فهرست مطالب

مقدمه ۱۱

فصل اول / پوست

ساختمان پوست	۱۶
چگونه انواع پوست را بشناسیم	۱۸
پوست خشک	۲۰
پوست چرب	۲۱
پوست نرمال (معمولی)	۲۱
پوست حساس	۲۱
پوست مختلط	۲۲
چگونه پوست را باید تمیز نگهداشت	۲۳
دقت در آرایش	۲۴
رطوبت پوست	۲۴
طریقه استفاده از بخور	۲۴
شستشوی صورت	۲۵
طریقه استفاده از صابون	۲۶





۲۷	شیر پاک کن
۲۸	شیر پاک کن مرطوب کننده و تقویتی برای تمام پوستها
۲۸	شیر پاک کن برای پوستهای چرب
۲۹	پلینگ عمیق
۲۹	بهبود پوستهایی که جوش دانه های سرسیاه دارند
۳۰	پاک کننده های شیمیایی
۳۰	پاک کننده های گیاهی و طبیعی
۳۱	پاک کننده برای پوست چرب
۳۱	پاک کننده برای لکه های قرمز
۳۱	پاک کننده پوست خشک و نرمال
۳۲	لک صورت
۳۲	تونیک ها
۳۳	تونیک ویژه پوستهای آلوده
۳۳	تونیک ضد جوش
۳۴	تونیک برای پوست چرب
۳۴	تونیک برطرف کننده لکه های پوستی
۳۵	ماسک ها
۳۶	ماسک لک آفتابی
۳۷	ماسک ضد لک
۳۸	ماسک پوستهای خشک و حساس
۳۸	ماسک ویتامینه برای پوستهای خشک
۳۸	ماسک برای پوستهای خشک
۳۹	ماسک برای پوستهای چرب
۳۹	ماسک ضد جوش
۴۰	ماسک برای پوستهای چرب
۴۰	ماسکهای انتی ایجین اسکین (ضد چروک)
۴۰	ماسک زیبایی



۴۱	ماسک صورت
۴۱	لوسیون
۴۱	لوسیونهای قابض
۴۲	لوسیون برای پوستهای معمولی و بستن منافذ
۴۲	لوسیون قابض
۴۳	لوسیون قابض جهت بستن منافذ
۴۳	لوسیون رفع منافذ پوست
۴۴	لوسیون نرم کننده پوستهای خشک
۴۵	لوسیون رفع لکه های آفتابی (۱)
۴۵	لوسیون رفع لکه های آفتابی (۲)
۴۶	لوسیون رفع لکه های آفتابی (۳)
۴۶	لوسیون صورت
۴۷	لوسیون ضد جوش
۴۸	لوسیون تقویت و شادابی صورت
۴۸	لوسیون ضد جوش
۴۸	لوسیون پوست چرب برای منافذ باز و جوش دار
۴۹	لوسیون ضد جوش و ضد لک و لایه بردار
۴۹	لوسیون ضد جوش قوی
۴۹	لوسیون ضد جوش قوی
۵۰	لوسیون ضد جوش قوی
۵۰	لوسیون ضد جوش
۵۰	لوسیون رفع کننده لک آفتاب و کک مک
۵۱	کرمهای ویتامینه
۵۱	کرم مرطوب کننده (۱)
۵۲	کرم مرطوب کننده (۲)
۵۲	کرم مرطوب کننده ویتامینه (۳)
۵۳	کرم مرطوب کننده (۴)





- ۵۴..... کرم مرطوب و لطیف کننده پوست دست
- ۵۴..... کرم روشن کننده پوست
- ۵۵..... کرم تقویت کننده پوست
- ۵۶..... کرم ضد چروک و تقویت کننده
- ۵۶..... کرم پاک کننده پوست
- ۵۷..... کرم ضد جوش و تقویت کننده
- ۵۸..... کرم پوستهای خشک
- ۵۹..... کرم مایع برای پوستهای چرب
- ۶۰..... کرم لطیف کننده پوست دست
- ۶۰..... کرم ضد جوش
- ۶۱..... کرم ضد چروک برای پوستهای حساس
- ۶۱..... کرم برطرف کننده جوشهای سرسیاه
- ۶۲..... کرم رفع لک صورت و موهای زائد
- ۶۲..... کرمهای تقویتی
- ۶۳..... کرم تقویتی خیار گیاهی
- ۶۳..... کرم تقویتی و روشن کننده
- ۶۴..... کرم تقویتی گیاهی برای پوستهای نرمال و کمی خشک
- ۶۴..... کرم تقویتی گیاهی برای پوستهای نرمال و کمی خشک
- ۶۵..... کرم تقویت عالی با کیفیت عالی
- ۶۶..... کرم تقویتی کاهو برای پوستهای نرمال
- ۶۶..... کرم مرطوب کننده و تقویتی برای پوستهای چرب نرمال
- ۶۷..... کرم تقویتی دور چشم
- ۶۷..... کرمهای برنزه
- ۶۷..... روغن ضد آفتاب سوختگی و برنزه کننده پوست
- ۶۸..... روغن تقویتی و برنزه کردن پوست
- ۶۸..... برنزه شدن پوست از طریق آفتاب و روغن
- ۶۹..... روغن برنزه کننده پوست



۷۰	لکزدایی و رفع تیرگی پوست در اثر تابش آفتاب
۷۲	ضد لک صورت
۷۲	بخور صورت
۷۳	ضد چروک صورت
۷۳	ضد چروک صورت و ویتامینه
۷۴	کرم ضد چروک صورت
۷۵	کرم ضد لک صورت
۷۵	کرم روشن کننده پوست صورت
۷۵	ضد التهاب پوست صورت
۷۵	کرم دور چشم
۷۶	کرم ضد چروک صورت
۷۶	کرم ضد جوش صورت
۷۶	کرم ضد لک و کک و مک و روشن کننده و ضد آفتاب روز و شب صورت
۷۷	کرم مرطوب کننده برای تمام پوستها (کرم روز)
۷۸	کرم ضد آفتاب و روشن کننده
۷۸	کرم ضد لک تمام پوستها
۷۸	کرم مرطوب کننده تمام پوستها
۷۹	کرم ضد لک و روشن کننده شب
۸۰	کرم گیاهی ضد چروک دور چشم و تقویتی برای تمام پوستها
۸۰	کرم ماساژ
۸۱	کرم ضد آفتاب برای پوستهایی که حساسیت ندارند
۸۱	کرم ضد آفتاب برای پوست نرمال
۸۲	کرم مرطوب کننده روزانه
۸۲	کرم ضد لک
۸۳	کرم ضد لک روز
۸۳	کرم ضد آفتاب برای پوستهای خشک
۸۴	رفع تیرگی صورت و لک آفتاب





- چند دستور ساده برای زیبایی پوست شما ۸۴
- خاصیت انواع موادی که در کرمهای شیمیایی وجود دارد ۸۹

فصل دوم / مو

- ساختمان مو ۹۲
- برش مقطعی مو ۹۳
- ساختمان مو در داخل پوست ۹۴
- اعمال حیاتی مو در انسان ۹۴
- موی سر ۹۴
- موی ابرو ۹۵
- موی مژه ۹۵
- موی گوش ۹۵
- موی بینی ۹۵
- موی صورت ۹۶
- موی بدن ۹۶
- خاصیت وجود مو در بدن ۹۶
- رفع کننده شوره سر (۱) ۹۶
- رفع کننده شوره سر (۲) ۹۷
- رفع کننده شوره سر (۳) ۹۷
- رفع کننده شوره سر (۴) ۹۸
- رفع کننده شوره سر (۵) ۹۹
- رفع کننده شوره سر (۶) ۹۹
- موخوره ۱۰۰
- پیشگیری ۱۰۰
- رفع موخوره (۱) ۱۰۱
- رفع موخوره (۲) ۱۰۱



۱۰۱	تقویت کننده و رفع موخوره
۱۰۲	ژل رفع موخوره
۱۰۳	چند فرمول برای رفع چربی مو
۱۰۳	لوسیون کم کننده چربی و تمیز کننده مو
۱۰۴	رفع کننده چربی و تقویت مو
۱۰۴	رفع کننده چربی مو
۱۰۵	لوسیون ضد شوره و ضد چربی و براق کننده مو
۱۰۶	محلولی برای رفع خارش سر
۱۰۷	لوسیون ضد ریزش و تقویت مو
۱۰۸	لوسیون تقویتی و نرم کننده مو
۱۰۸	پروتئین گیری مو
۱۰۹	محلول های تقویتی
۱۱۱	چند نکته
۱۱۵	لب
۱۱۵	کرم براق کننده لب (۱)
۱۱۶	کرم براق کننده لب (۲)
۱۱۶	کرم براق کننده لب (۳)
۱۱۶	لوسیون ترک لب
۱۱۷	دهان و دندان
۱۱۷	چند سفید کننده دندان و ضد عفونی کننده برای رفع بوی بد دهان
۱۱۹	پا
۱۱۹	محلول ضد عفونی کننده پا
۱۲۰	چند محلول ضد عفونی کننده عرق پا
۱۲۱	محلول آرامش دهنده درد پا
۱۲۱	روغن آرامش دهنده خستگی پا
۱۲۲	رفع عرق پا و زیر بغل
۱۲۲	پماد کف پا



۱۲۲	کرم کف پا
۱۲۳	وزن متناسب
۱۲۳	دستورالعمل لاغری
۱۲۶	طرز تهیه لاغر کننده ها
۱۲۶	شربت عسل و سرکه سیب
۱۲۷	تونیک لاغری
۱۲۷	بودر گیاهی لاغری
۱۲۷	ژل لاغری
۱۲۸	دستورالعمل چاقی
۱۲۸	تقویت کننده و چاق کننده (۱)
۱۲۸	تقویت کننده و چاق کننده (۲)
۱۲۹	تقویت کننده و چاق کننده (۳)
۱۲۹	تقویت کننده و چاق کننده (۴)
۱۳۱	روش ساخت روغنهای گیاهی
۱۳۲	طرز تهیه روغن لیمو
۱۳۲	طرز تهیه روغن از غلات
۱۳۲	طرز تهیه روغن جوانه گندم یا جوانه جو
۱۳۴	طرز تهیه آب مقطر
۱۳۴	طرز تهیه سرکه سیب
۱۳۴	طرز تهیه تنشور
۱۳۵	روش اسانس گیری



مقدمه

سلامتی و زیبایی دو گزینه مرتبط بهم هستند که سعادت و شادابی را به انسان منتقل می‌کنند، چنانچه یکی از این دو موهبت الهی در وجود آدمی تنها بماند روند زندگی مختل می‌شود و انسان را در بهره‌گیری از ارزشهای خدادادی دور می‌سازد.

زیبایی در سایه سلامتی جلوه می‌یابد و سلامتی نیز حافظ زیبایی است. ما گل را مظهر زیبایی شناخته‌ایم و وقتی این زیبایی معنی پیدا می‌کند که آنرا بر روی شاخه‌ای سبز و شاداب ببینیم؛ و زمانی جذب آن می‌شویم که از گلبرگهایش شمیمی دلاویز به مشام برسد پس هر گلی به تنهایی نمی‌تواند زیبا باشد.

درختی که از پرورش باغبان محروم است و یا باران رحمت الهی به تار و پودش نمی‌بارد طبعاً غنچه شادابی را بر شاخه خود نخواهد دید و برگهای زرد و پژمرده و گل پرپر شده را بر شاخه‌های بیمار خود می‌شناسد.

در مقدمه این کتاب قصد ورود به مسائل فلسفی را نداریم، فقط می‌خواهیم دیباچه‌ای از تأثیر زیبایی در روند زندگی افراد به ویژه خانمها تقدیم خوانندگانی نماییم که در جستجوی بهره‌مندی از امکاناتی هستند که در اختیارشان گذاشته می‌شود تا بسوی سلامتی و حفظ زیبایی خود گام بردارند.





مطالبی که در فصول این کتاب ملاحظه می‌کنید حاصل سالها مطالعه کتب بزرگان و معلمان علم زیبایی و زیباشناسی است که می‌تواند در برگیرنده دستورالعملهایی باشد که بکار بستن آنها تضمین کننده خواسته قلبی شما یعنی زیبا ماندن و سلامتی داشتن است.

در این کتاب با زبانی ساده و مختصر و مفید شما را به وظیفه محافظت از پوست و مو و پیشگیری از عوارض گوناگونی که این مظاهر زیبایی را تهدید می‌کنند آشنا ساخته‌ایم. چقدر خوب است که با ما همراه شوید و نکته به نکته و با دقت بسیار خودمان را با دامهای خطرناکی که از طریق تبلیغات زبانبار سودجویان سازنده فرآورده‌های شیمیایی آرایش و پیرایش سر راهمان گسترده‌اند آشنا سازیم تا با پیروی از عقل و منطق، زیبایی و سلامتی دراز مدت خود را فدای زرق و برق مقطعی انواع کرمها و لوسیونهای فراهم شده از مواد شیمیایی ننماییم.

بطور کلی جسم و روح انسان در معرض دگرگونی است. هر چه از سن ما می‌گذرد نشانه‌های این تغییرات آشکارتر می‌شود، برای مثال موهای نرم و شفاف، تحت تأثیر گذر زمان از حالت نرمال خارج می‌شود و یا چین و چروک بر روی پوست صورت، چشمها، گردن و پوست دست ظاهر می‌گردد. جابجایی و تغییر محیط و یا در معرض اشعه آفتاب قرار گرفتن، زندگی در محیط‌های بادگیر و غیره... از دیگر عواملی هستند که ما را به طرف پیری زودرس می‌کشاند.

پیری یک عارضه طبیعی است که مثل سایر امراض قابل پیشگیری و درمان است، پیری مستلزم داشتن سن زیاد نیست بلکه آفتی است که هر موقع زمینه را مناسب و بدن را مستعد بیند در جسم و روح نفوذ می‌کند و اگر بدن نتواند از خود دفاع کند بر آن مستولی می‌گردد. ناگفته نماند که پیری هم، همانند دیگر پدیده‌های این دوره از زندگی، قابل درمان است. به شما توصیه می‌کنم اگر روزی



چند تار سفید در موی سرتان دیدید دچار اضطراب و دلهره نشوید و آن را نشانه شروع پیری ندانید زیرا ترس از پیری به مراتب خطرناک‌تر از خود پیری است. وحشت از پیری اعصاب را خرد و سایر قوای بدن را ضعیف و ناتوان می‌سازد و این خود عاملی است برای پیری زودرس.

پیری مسئله غامض و پیچیده‌ای نیست، با رعایت بعضی از مسائل بهداشتی و پیرایشی، مانند استفاده بهینه از لوازم آرایشی گیاهی، بکارگیری انواع لوسیونها و ماسکهای گیاهی، پرهیز از لوازم آرایش شیمیایی، خوردن انواع و اقسام میوه‌ها، لبنیات، سبزیجات، عرقیات گیاهی و ورزش کردن و پیاده روی و هر روز استحمام کردن و سحرخیز بودن و پرهیز از شب زنده‌داری، نکاتی هستند که در حفظ جوانی و زیبایی، نقش مهمی دارند.

استرس و فشارهای روانی و پیش آمدهای وخیم ناگهانی و مهمتر آنکه نداشتن انگیزه زندگی برای تثبیت آرامش، فاکتورهای بدخیم دیگری هستند که در بهم ریختگی معادلات فیزیکی و روانی انسان تأثیر گذارند و در پیری زودرس نقش مهمی دارند. در اینجاست که آینه تنها وسیله تمام‌نمای این حالت‌هاست و ابزاری است که ناخودآگاه اکثر خانمها را بسوی خود می‌کشاند و یک دنیا تشویش و اضطراب را به جانشان می‌ریزد و آن لحظه‌ای است که در صدد چاره‌اندیشی برمی‌آیند.

در آغاز، این دگرگونیهای آشکار که برایشان بمنزله یک فاجعه است از قبول واقعیت شانه خالی می‌کنند و به کرم‌ها و لوسیونهای تبلیغاتی متوسل می‌شوند که اکثراً با مارکهای قلابی روانه بازار شده‌اند. پس از مدتی تلاش متوجه وخامت اوضاع می‌شوند که دیگر کار از کار گذشته و به انواع و اقسام بیماریهای پوستی مبتلا شده‌اند. در اینجاست که ناچارند برای رفع مشکل خود به پزشکان حاذق و باتجربه پناه ببرند.





از این که بگذریم یک نکته بسیار مهم باید مدنظر باشد و آن اینکه در میان خانم‌ها، زشت وجود ندارد و این ما هستیم که با سهل‌انگاری و بی‌توجهی به جایگاه والایی که داریم نگاه تیزبین اطرافیان خود را به جهتی می‌کشانیم که در منظر آنها زشت بحساب آییم در صورتیکه با کمی حوصله و رعایت نکات بهداشتی و آرایشی می‌توانیم همیشه زیبا باقی بمانیم.

زن مظهر خلقت الهی است حضور او در صحنه زندگی شادابی و لطف و طراوت را به همراه دارد، پس بیایید برای حفظ زیبایی خود راهی برگزینیم که بهار زندگیمان را قبل از موعدی که گذر زمان، فرا راهمان قرار داده به خزان آرزوها نکشانیم.

بیایید با آرامش خیال و عزمی راسخ با مطالعه مطالب کتابهایی از این دست، فیزیولوژی پوست و موی بدنمان را شناسایی کرده و با انجام دستورالعمل‌هایی که صرفاً منشأ گیاهی دارد نگرهان مطمئنی برای حفظ زیبایی و سلامت خود باشیم.

به این نکات توجه کنید:

- ۱- هر قاشق چای‌خوری معادل ۵ گرم می‌باشد.
 - ۲- هر قاشق مرباخوری معادل ۱۰ گرم می‌باشد.
 - ۳- هر قاشق غذاخوری معادل ۲۰ گرم می‌باشد.
 - ۴- هر لیوان مایع معادل ۲۵۰ میلی‌لیتر می‌باشد.
- در ضمن برای کسانی که علاقه به کرم‌های شیمیایی دارند چند فرمول در این کتاب گردآوری شده، شما می‌توانید برحسب میزان لازم، فرمول مواد اولیه را کم یا زیاد کنید.