

زیباسازی و درمان پوست و مو با میوه‌ها و گیاهان

نویسنده:

ش. چوپانکاره

چوپانکاره، شهناز، ۱۳۴۷.

زیبایی‌سازی و درمان پوست و مو با میوه‌ها و گیاهان، مشهد: نشر سناباد، ۱۳۹۳.
۲۸۸ ص: مصور، جدول.

۱۱۰۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیا.

۱- پوست - مو - بهداشت - زیبایی - بیماری‌ها

چاپ اول: بهار ۱۳۹۳.

الف. عنوان ب. عنوان: درمان بیماری‌های شایع پوست و مو و طریقه زیباسازی

۶۴۶/۷۲۶

۹ زک / ۹۰ RL

زیباسازی و درمان پوست و مو با میوه‌ها و گیاهان

مؤلف: شهناز چوپانکاره

ناشر: سناباد

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۳

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

چاپ: هما

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۸۶-۴۶-۵

حق چاپ برای مؤلف محفوظ می‌باشد.

انتشارات سناباد

مشهد - کلاهدوز ۲۹ - نبش تورج ۱۶ تلفن: ۷۳۶۴۶۰۳ - ۰۵۱۱

۰۹۱۵۳۵۹۴۵۱۶

فهرست مطالب

۱۷.....	مقدمه
۱۷.....	دشمنان پوست
۱۷.....	دوستان پوست
۱۸.....	پاکسازی پوست
۱۹.....	بخور دادن
۲۰.....	پاک کننده و غذا دهنده پوست
۲۳.....	فصل اول / پوست و روشهای مراقبت از آن
۲۴.....	پوست بدن چه می‌کند؟
۲۵.....	اهمیت و حساسیت پوست
۲۷.....	غذای پوست
۲۸.....	چگونگی حفاظت از پوست
۳۰.....	سرخي پوست صورت
۳۱.....	بهداشت غذایی و حیاتی
۳۲.....	شستشوی خارجی
۳۳.....	مصارف داخلی
۳۴.....	خونمردگی زیر پوست
۳۵.....	درمان
۳۶.....	سرمازدگی
۳۷.....	درمان
۳۸.....	فرمولها
۳۹.....	بیماریهای قارچی
۴۳.....	درمان

۴۴.....	فرمولها
۴۵.....	ورم پلک
۴۷.....	معالجه و درمان
۴۸.....	خشکی پوست
۴۹.....	بهداشت
۵۰.....	رابطه پوست با آفتاب
۵۱.....	آب معجزه می‌کند
۵۲.....	شستشوی پوست
۵۲.....	تقویت پوست
۵۲.....	پوست را کاملاً خشک نکنید
۵۲.....	جوش صورت یا آکنه
۵۴.....	ماسک مرطوب کننده
۵۴.....	مراقبت از پوست و سن و سال
۵۵.....	نخستین نشانه بالا رفتن سن
۵۵.....	خشن نباشید
۵۶.....	جلوگیری از چین و چروک پیشانی
۵۷.....	جلوگیری از غیغب
۵۸.....	انواع پوست
۵۹.....	یک پوست معمولی و مطلوب
۶۰.....	پوست خشک
۶۲.....	پوست چرب
۶۴.....	پوست مرکب
۶۹.....	پوست و خورشید
۶۹.....	خطرات آفتاب
۷۳.....	حساسیت و آلرژی نسبت به آفتاب
۷۴.....	محافظت

۷۵.....	فرمولهایی برای مبارزه با تابش آفتاب
۷۶.....	نتیجه‌گیری
۷۷.....	پوست و اسپاسموفیلی
۷۹.....	درمانها
۸۱.....	پیری پوست
۸۳.....	معالجات پیشگیرانه و درمان کننده
۸۵.....	پزوریازیس
۸۸.....	روشهای درمان
۹۲.....	پوست و مراقبتهایی در رابطه با اصلاح صورت
۹۲.....	اثرات سوء تراشیدن ریش
۹۳.....	فقر بهداشت
۹۴.....	تعرق بیش از حد
۹۵.....	پیشگیریها
۹۶.....	کھیر
۹۹.....	جستجوی عامل ایجادکننده حساسیت
۱۰۱.....	درمان
۱۰۲.....	شقاق و ترکهای پوست
۱۰۲.....	پیشگیری
۱۰۳.....	زگیل

۱۰۵.....	فصل دوم / روش تهیه انواع ماسک و تونیک
۱۰۷.....	ماسک شیر
۱۰۷.....	ماسک تمیز کننده معجزه آسا
۱۰۸.....	ماسک ماست ساده
۱۰۸.....	ماسک تمیز کننده دوغ
۱۰۹.....	ماسک بلغور ریز

- ۱۰۹.....ماسک هوپج و شغلم
- ۱۱۰.....ماسک تمیز کننده سیب زمینی
- ۱۱۰.....ماسکهای تمیز کننده لیمو: عصاره لیمو
- ۱۱۱.....ماسک تمیز کننده توت فرنگی
- ۱۱۲.....پنج دستور ماسک میوه‌ای برای پوستهای خشک
- ۱۱۲.....چهار دستور ماسک برای پوستهای چرب
- ۱۱۳.....سه دستور ماسک غذا دهنده برای همه انواع پوست
- ۱۱۴.....جوان سازی
- ۱۱۵.....تونیکهای پوستی
- ۱۱۵.....گلاب
- ۱۱۶.....تونیک گلاب و نارون کوهی
- ۱۱۶.....عرق گل و گیاهان علفی
- ۱۱۷.....تونیک پوستی گل همیشه بهار (گل جعفری)
- ۱۱۷.....تونیک پوستی ختمی درختی
- ۱۱۸.....عرق گل آقطنی
- ۱۱۹.....تونیک عرق گل آقطنی
- ۱۱۹.....تونیک گل آقطنی
- ۱۱۹.....تونیک برای منافذ باز پوست
- ۱۲۰.....گل آقطنی با شیر و عسل
- ۱۲۱.....تونیکهای سرکه
- ۱۲۱.....تونیک خیار
- ۱۲۲.....تونیک تحریکی خیار و نعناع
- ۱۲۳.....تونیک پرتقال و لیمو
- ۱۲۳.....تونیک پوست درخت سیب
- ۱۲۴.....جمع کننده‌ها
- ۱۲۴.....تونیک آب عسل (یا خنک کننده پوست شاه جیمز)

- آب مجارستانی ۱۲۵
- تونیک جمع‌کننده لیمو و نعناع کوهی ۱۲۶
- تونیک آبی کافور ۱۲۷
- تونیکهای جمع‌کننده پوست ۱۲۸
- ماسکهای جوان ساز ۱۲۹
- ماسک سفیده تخم مرغ ۱۲۹
- ماسک و خیار ۱۲۹
- ماسک خیار و نعناع ۱۳۰
- ماسک سبزه پونه کوهی ۱۳۱
- ماسک و تونیک جعفری و اسفناج ۱۳۱
- ماسک بابونه ۱۳۲
- ماسک جوان کننده گوجه فرنگی ۱۳۲
- ماسک گلابی پوست کنده ۱۳۳
- ماسک قاصدک ۱۳۳
- ماسک فوری ۱۳۴
- چند ماسک نرم کننده برای پوستهای معمولی ۱۳۴
- فصل سوم / مرطوب سازی و تغذیه پوست ۱۳۷
- کرمهای مرطوب کننده ۱۴۰
- مرطوب کننده ساده ۱۴۰
- کرم پایه برای مخلوط کردن با گیاهان علفی ۱۴۰
- کرم کافوری ۱۴۱
- کرم آوکادو (نوعی گلابی) و بادام ۱۴۲
- کرم مرطوب کننده و ضد آفتاب گل آفتابگردان ۱۴۳
- کرم مرطوب و غیر چرب گل یاس ۱۴۳
- کرم تغذیه کننده کره کاکائو ۱۴۴

۱۴۵	کرم ثانویه کره کاکائو
۱۴۶	کرم‌ها و امولسیون‌های مایع برای پاک کردن صورت
۱۴۶	مزایای کرم‌ها و امولسیونهای مایع پاک کننده
۱۴۷	پاک کننده‌های ساینده
۱۴۸	ماسک‌های پاک‌کننده صورت
۱۴۹	عملکرد ماسک‌های صورت
۱۴۹	ماسک‌های قابل شستن
۱۵۱	ماسک‌هایی که برداشته می‌شوند
۱۵۱	سایر ماسک‌های صورت
۱۵۱	عوارض ناخواسته احتمالی ماسک‌ها
۱۵۲	کرم آقطی
۱۵۲	کرم ویتامینه قوی
۱۵۳	کرم ویتامینه دور چشمی
۱۵۴	کرم جوان کننده عمل
۱۵۵	کرم گیاهی
۱۵۶	نوعی دیگر از کرم توت‌فرنگی
۱۵۷	غذای پوستی گل پرتقال
۱۵۷	ماسک‌های مغذی
۱۵۸	ماسک مغذی زرده تخم‌مرغ
۱۵۸	ماسک تخم‌مرغ و لیمو
۱۵۹	ماسک لیستین
۱۵۹	ماسک تخم‌مرغ و مخمر
۱۶۰	ماسک آواکادو

۱۶۲	مشکلات پوست.....
۱۶۳	چگونگی درمان این مشکلات.....
۱۶۴	سلولیت چیست؟.....
۱۶۵	علت ایجاد سلولیت.....
۱۶۵	جلوگیری از سلولیت.....
۱۶۶	ورزش و فعالیت بدنی.....
۱۶۶	چه درمانهایی نباید برای سلولیت انجام شود؟.....
۱۶۷	فرآورده‌های آرایشی برای سلولیت.....
۱۶۷	روش‌های جراحی برای برداشتن چربی اضافی (لیپوساکشن).....
۱۶۸	فرآورده‌های روشن‌کننده.....
۱۶۸	رنگ پوست و ملانین.....
۱۶۹	برنزه شدن.....
۱۶۹	کک و مک.....
۱۶۹	لکه‌های آفتابی.....
۱۷۰	ملاسما (کلواسما، «ماسک حاملگی»).....
۱۷۱	درماتیت برلوک Berloque dermatitis.....
۱۷۲	ملاحظات کلی در مورد فرآورده‌های روشن‌کننده.....
۱۷۲	ناخن.....
۱۷۳	ساختمان ناخن.....
۱۷۴	شباهت‌ها و تفاوت‌های رشد مو و ناخن.....
۱۷۴	رشد ناخن.....
۱۷۵	مراقبت از ناخن.....
۱۷۵	کوتاه کردن ناخن.....
۱۷۶	مشکلات عمده ناخن.....
۱۷۶	ناخن‌های شکننده.....
۱۷۷	آرایش ناخن.....

۱۷۷	مراقبت از کوتیکول
۱۷۸	جلادهنده‌های ناخن
۱۸۰	نحوه به کار بردن لاک ناخن
۱۸۰	عوارض ناخواسته جلادهنده‌ها
۱۸۱	مواد افزاینده استحکام ناخن
۱۸۱	مرطوب کننده‌های ناخن
۱۸۲	پاک کننده‌های لاک ناخن
۱۸۲	اثرات جانبی پاک کننده‌های لاک
۱۸۳	ناخن‌های مصنوعی
۱۸۳	سرنخن‌ها
۱۸۴	شکل دادن ناخن
۱۸۴	روش بازسازی و شکل دادن ناخن
۱۸۵	عوارض ناخواسته ناخن‌های مصنوعی
۱۸۶	پیشنهادهایی در مورد ناخن‌های مصنوعی
	روش به کار بردن فرآورده‌های آرایشی در پوست صورت و گردن
۱۸۶	
۱۸۷	ماسکها
۱۹۰	ویتامینها
۱۹۳	خواص برخی از گیاهان
۱۹۵	خارش پوست بدن
۱۹۷	خشکه و شقاق و پوسته پوسته شدن دست‌ها
۱۹۷	کچلی
۱۹۷	علائم بیماری
۱۹۹	چین و چروک
۲۰۰	چین و چروک اطراف چشم
۲۰۱	کرم زیر چشم

۲۰۲	لکهای قرمز
۲۰۲	لکهای قهوه‌ای
۲۰۳	مراقبتهای درونی
۲۰۳	کک و مک
۲۰۴	لکه‌های سفید
۲۰۴	لوسیونهای از بین برنده لکهای سفید
۲۰۵	منافذ باز پوست
۲۰۵	ماسک سفیده تخم‌مرغ
۲۰۶	صمغ عربی
۲۰۶	ماسک گوجه‌فرنگی
۲۰۷	راههای دیگر تنگ کردن منافذ پوست
۲۰۸	گیاهان کمک کننده
۲۰۸	ماسک بادام و منافذ باز پوست
۲۰۸	ماسک ذرت - ماسک جو
۲۰۹	تنگ کنندگان منافذ پوست
۲۰۹	قابضهای گیاهی
۲۱۰	اکزما
۲۱۱	درمان اکزما و مراقبت از بیمار
۲۱۲	مویرگهای سطحی نمایان
۲۱۴	ماسک مخمر آبجو و جوانه گندم
۲۱۴	پوست خشک و مویرگهای نمایان
۲۱۵	پوست چرب و مویرگهای سطحی نمایان
۲۱۵	لوسیون همیشه بهار
۲۱۵	کهیر Urticaria
۲۱۶	حمام نشاسته و کهیر
۲۱۷	مادر بزرگها چه می‌گویند؟

۲۱۷	چانه و گردن
۲۱۷	ورزش گردن
۲۱۸	راست نگه داشتن سر
۲۱۹	ماساژ گردن
۲۲۰	غیغب
۲۲۱	آفتاب و پوست
۲۲۲	فرآورده‌های طبی و آرایشی
۲۲۲	پایه چربی
۲۲۳	پایه‌های چربی با منشاء حیوانی
۲۲۴	پایه‌های چربی با منشاء گیاهی
۲۲۴	Ointment پمادها
۲۲۵	پودرها
۲۲۶	مواد اصلی مورد استفاده در پودرها
۲۲۷	انواع کرم‌ها
۲۲۸	کرم بی‌رنگ
۲۲۸	کرم شب
۲۲۹	کرم‌های پاک‌کننده
۲۲۹	کرم‌های مرطوب‌کننده
۲۲۹	کرم‌های پوشاننده
۲۲۹	گلدکرم
۲۳۰	کرم دور چشم
۲۳۰	سوسپانسیون: ترکیب پودر و آب
۲۳۰	خمیر: ترکیب پودر با چربی
۲۳۱	سایر ترکیبات
۲۳۱	لوسیون
۲۳۱	ترکیب پودر، آب و روغن

- مواد محافظ ۲۳۲
- چطور می‌توان یک فرآورده آلوده را شناخت؟ ۲۳۲
- جزئیات بیشتری در مورد مواد محافظ ۲۳۲
- ژل‌ها ۲۳۳
- ساختار ژل‌ها ۲۳۴
- چه وقت ژل نسبت به کرم ارجح است؟ ۲۳۴
- آب خیان و گلیسرین ۲۳۴
- درمان آفتاب سوختگی ۲۳۵
- روشن کننده پوست ۲۳۵
- سفیده تخم‌مرغ و آب لیمو ترش ۲۳۶
- شیر و لیمو ترش ۲۳۶
- سرکه آرایشی ۲۳۷
- سرکه‌های خوشبو ۲۳۷
- سه اصل مهم در اهمیت و حفظ زیبایی ۲۳۸
- فصل پنجم / ساختمان مو و روشهای نگهداری آن ۲۳۹
- آناتومی پوست سر ۲۴۰
- ساختمان مو و رشد آن ۲۴۱
- موها و ناخنها ۲۴۳
- تعریف «موی طبیعی» ۲۴۳
- موهای چرب ۲۴۴
- علل چربی مو ۲۴۴
- عدم تطابق مواد شستشودهنده ۲۴۵
- درمان موهای چرب ۲۴۶
- موهای خشک و مرده ۲۴۷
- درخشش موها ۲۴۸

- شامپوها ۲۴۹
- شستن موها ۲۴۹
- چرا نباید از صابون‌های معمولی استفاده کرد؟ ۲۴۹
- سورفکتانت‌ها ۲۵۱
- سورفکتانت‌های طبیعی ۲۵۱
- بهترین نوع شامپو ۲۵۱
- نوع مو ۲۵۱
- مسائل خاص مربوط به پوست سر ۲۵۱
- نیازهای مربوط به سلامت و بی‌خطری ۲۵۱
- سلیقه‌های شخصی استفاده کننده ۲۵۱
- اجزای تشکیل دهنده شامپو ۲۵۲
- حالت دهنده‌ها ۲۵۳
- مواد کف کننده ۲۵۴
- نرم کننده‌های آب ۲۵۴
- مواد غلیظ کننده ۲۵۴
- رنگ و عطر ۲۵۵
- مواد نگهدارنده ۲۵۵
- محتویات خاص در شامپوها ۲۵۵
- آیا این مواد به درون بافت زنده مانند ریشه موها نفوذ می‌کنند؟ ۲۵۶
- شوره سر و فرآورده‌های ضدشوره ۲۵۶
- سبوره ۲۵۷
- درماتیت سبورئیک ۲۵۷
- کلاه گهواره Cradle cap ۲۵۷
- علت شوره چیست؟ ۲۵۷
- ترکیبات ضدشوره موجود در شامپوهای مختلف ۲۵۸

۲۵۹	شامپوهای ملایم
۲۶۰	روش شستشوی موها
۲۶۱	حالت دهنده‌های مو
۲۶۱	آسیب به سطح خارجی مو
۲۶۱	اعمالی که باعث تخریب موها می‌گردد
۲۶۲	عملکرد حالت‌دهنده‌های مو
۲۶۳	سورفکتانت‌های کاتیونی
۲۶۳	پلیمرهای کاتیونی
۲۶۴	حالت دهنده‌های پروتئینی
۲۶۴	نحوه استفاده از حالت دهنده‌ها
۲۶۵	دفعات استفاده از حالت‌دهنده‌ها
۲۶۵	شکل دادن به موها
۲۶۵	روش‌های برداشتن موقتی موها
۲۶۶	علل موهای زائد
۲۶۶	اپیلاسیون Epilation
۲۶۷	دپیلاسیون Depilation
۲۶۷	روش‌های برداشتن مو
۲۶۷	تراشیدن
۲۶۸	مزیت تراشیدن مو
۲۶۸	معایب روش تراشیدن
۲۶۸	سائیدن مکانیکی
۲۶۹	کندن موها
۲۶۹	آیا کندن مو باعث ضخیم‌تر و زبرتر شدن آن می‌شود؟
۲۷۰	معایب احتمالی کندن موها
۲۷۰	مزایای عمده کندن مو
۲۷۰	استفاده از موچین یا بند

۲۷۰	موم گرم
۲۷۱	توصیه‌هایی در مورد گذاشتن موم
۲۷۱	معایب موم گرم
۲۷۲	استفاده از شکر مذاب
۲۷۳	موم سرد
۲۷۳	ابزارهای خاص برای کندن موها
۲۷۳	دپیلاتورهای شیمیایی
۲۷۳	انواع اصلی
۲۷۴	راهنمایی‌هایی برای استفاده از مواد موبر
۲۷۵	بی رنگ کردن مو
۲۷۶	مراقبت از موها
۲۷۶	استفاده از پروتئین
۲۷۷	پروتئین‌گیری
۲۷۷	شستن موها
۲۷۸	ورزش و ماساژ سر
۲۷۹	دوستان موهایتان را بشناسید
۲۷۹	رشد موها
۲۷۹	شوره سر
۲۸۳	چگونه موهای سر خود را تقویت کنیم
۲۸۴	پیشگیری از ریزش مو
۲۸۵	تقویت مو از راه تغذیه درونی
۲۸۵	تقویت مو با روغن‌ها و تقویت‌کننده‌های بیرونی
۲۸۵	علل سفید شدن مو
۲۸۶	پیشگیری از سفید شدن بی‌موقع مو به وسیله گیاهان
۲۸۷	موهای خود را با گیاهان رنگ کنید
۲۸۸	منابع و مآخذ



مقدمه

هدف اصلی در زمینه پوست همان هنر زیبایی و جوان نگه داشتن پوست می‌باشد. پوست مکانیزم پیچیده‌ای دارد، زیرا از تعداد بی‌شماری سلول زنده و مرده، رگ، پی، غده‌های چربی و عرقی تشکیل شده است. سلولهای پوست همیشه در حال تغییر هستند و زمانی که عمرشان به پایان برسد به سطح پوست می‌آیند و سلولهای تازه دیگری جایگزین آنها می‌شوند. پوست، خواب و آرام ندارد و کارش شبانه روزیست. اما این عضو پرکار که لحظه‌ای دست از تلاش نمی‌کشد بسیار حساس و آسیب‌پذیر است و اگر در شرایط نامناسبی قرار گیرد خیلی زود بیمار و رنجور می‌شود.

دشمنان پوست

پیری، آلودگی، برنامه نادرست غذایی، کار زیاد و استراحت کم، شب زنده داری و غم و غصه هستند.

دوستان پوست

پاکیزگی، غذاهای پر ویتامین و پر پروتئین و آب رسان هستند. پس برای آنکه پوست سالمی داشته باشیم باید همیشه آن را تمیز نگه داریم و به اندازه کافی آب و غذا در اختیارش بگذاریم تا همیشه رطوبتش متعادل بماند.

پوست از نظر ضخامت متفاوت است. در پاره‌ای نقاط نازکتر و در نتیجه حساستر و در بعضی نقاط دیگر ضخیمتر و مقاومتر است. حساسترین نقاط پوست در اطراف چشمها قرار دارد. در همین جاها ردیای