

۱۰۰۱ نکته زیبایی پوست و ضمائم آن

تألیف:

دکتر علیرضا تک‌زارع

دانشکده پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

نسرین تک‌زارع

عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

مهندس محمدرضا تک‌زارع



تکزارع، نسرين، ۱۳۴۳ -

۱۰۰۱ [هزار و یک] نکته زیبایی پوست و ضمايم آن / تأليف نسرين تکزارع،
عليرضا تکزارع، محمدرضا تکزارع. -- تهران: شقايق: ۱۳۸۴.
۳۱۶ ص. مصور، عكس.

ISBN: 964-7928-37-8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

۱. پوست -- بهداشت، ۲. زیبایی شخصی. ۳. گیاهان دارویی. الف. تکزارع، عليرضا
ب. تکزارع، محمدرضا. ۱۳۴۸. ج. عنوان.

۶۴۶/۷۲۶

RL۸۷ / ۲۸۵۴

م۸۳-۳۳۴۶۷

کتابخانه ملی ایران



۱۰۰۱ نکته زیبایی پوست و ضمايم آن

مؤلفين: نسرين تکزارع، دکتر عليرضا تکزارع، مهندس محمدرضا تکزارع
حروفچيني و صفحه آرايی: پروانه طاهري

چاپ: پيك ايران

چاپ اول: ۱۳۸۵

تيراژ: ۵۵۰۰ جلد

شابک ۹۶۴-۷۹۲۸-۳۷-۸ ISBN: 964-7928-37-8

تهران: خيابان انقلاب، خيابان فخر رازی، پلاک ۱۰۳

تلفن: ۶۶۴۹۶۸۲۸-۶۶۴۰۳۲۹۹

فاکس: ۶۶۴۹۶۶۹۲

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۷	مقدمه.....
	فصل ۱:
۱۹	ساختمان و عملکرد پوست.....
۲۰	پوست Skin.....
۲۰	طبقات پوست.....
۲۱	اپیدرم یا روپوست Epidermis.....
۲۵	درم یا میان پوست Dermis.....
۲۶	زیرپوست Hypodermis.....
۲۷	ضمائم پوست.....
۲۷	مو Hair.....
۲۸	غدد چربی Sebaceous glands.....
۲۹	آب و هوا و تولید سبوم.....
۲۹	غدد عرق Sweat glands.....
۳۰	عرق کردن.....
۳۱	ناخن.....
۳۱	فیزیولوژی و اعمال پوست.....
۳۲	پوست تنظیم کننده حرارت است.....
۳۳	عمل جذبی پوست.....
۳۴	جذب مواد و ویتامین ها.....
۳۴	راههای جذبی پوست.....
۳۵	عمل دفعی پوست.....
۳۶	حس لامسه پوست.....
۳۶	عمل محافظتی پوست.....
۳۷	عمل ترشحي پوست.....
۳۷	PH پوست.....
۳۸	PH شوینده های پوست.....
۳۸	پوست و تغییرات سنی.....
۳۹	استفاده از لوازم آرایش و سلامتی پوست.....
۳۹	پوستی که دارد پیر می شود!.....

فصل ۲:

۴۱	انواع پوستها.....
۴۲	انواع پوستها.....
۴۲	پوست خشک.....
۴۴	پوست چرب.....
۴۵	پوست مختلط.....
۴۵	پوست طبیعی.....
۴۵	طرز تشخیص نوع پوست.....
۴۶	پوست جوانی که پیر است.....
۴۶	پوست خود را تمیز کنید.....
۴۷	ورزش کنید تا پوست سالم داشته باشید.....
۴۷	مراقبت از پوست.....
۴۸	مایعات و آب زیاد مصرف کنید.....
۴۹	از آفتاب دوری کنید.....
۴۹	برای داشتن پوستی زیبا، به اندازه استراحت کنید.....
۵۰	استرس را از خود دور کنید.....
۵۰	اثر داروها و بیماریها بر روی پوست.....
۵۰	در شستشوی پوست احتیاط کنید.....
۵۱	غذاهای متنوع و مغذی مصرف کنید.....
۵۱	سرخود رژیم نگیرید.....
۵۲	از مصرف دخانیات و الکل پرهیزید.....
۵۳	مراقب هوای اطراف خود باشید.....
۵۳	بهداشت پوست.....
۵۴	سلامت نگه داشتن پوست.....
۵۵	تمیز کردن روزانه پوست.....
۵۵	پوست خود را تمیز نگه دارید.....
۵۵	برای شستشوی پوست از آب مناسب استفاده نمایید.....
۵۶	برای شستشوی پوست از صابون مناسب استفاده کنید.....
۵۷	روزانه چندبار صورت خود را بشوئیم؟.....
۵۷	طرز صحیح شستشوی پوست.....
۵۸	بهداشت روزانه پوستهای چرب.....
۵۸	بهداشت روزانه پوستهای خشک.....

بهداشت روزانه پوستهای مختلط ۵۹

فصل ۳:

روشهای استفاده از گیاهان و میوه‌ها در تهیه فرآورده‌های آرایشی ۶۱

روشهای استفاده از گیاهان و میوه‌ها در ۶۲

تهیه فرآورده‌های آرایشی ۶۲

محافظت کننده‌های طبیعی کرمهای گیاهی ۶۷

آزمایش حساسیت پوست قبل از استفاده ترکیبات گیاهی ۶۸

فصل ۴:

شیوه‌های ساده دستیابی به زیبایی طبیعی ۶۹

شیوه‌های ساده دستیابی به زیبایی طبیعی ۷۰

مواد آرایشی شیمیایی یا طبیعی؟ ۷۰

ماسکهای گیاهی (Masks) ۷۱

کرمها Creams ۷۵

لوسیون‌ها Lotions ۷۷

تونیک Tonics (محلول قابض) ۷۸

شیر پاک‌کن‌ها Cleaning Milk ۷۹

تمیز کردن عمیق پوست ۷۹

روش استفاده از بخور گیاهی ۸۰

کمپرس کردن پوست به جای بخور دادن ۸۲

فصل ۵:

مراحل پاکسازی و زیباسازی ۸۵

استاندارد پوست صورت ۸۵

مراحل پاکسازی و زیباسازی استاندارد پوست صورت ۸۶

اهداف پاکسازی پوست ۸۶

بهترین راه پاکسازی پوست ۸۷

مراحل پاکسازی و زیباسازی پوست ۸۷

با پوست خود به ملایمت رفتار کنید ۹۱

فصل ۶:

سلامت و زیبایی پوستهای چرب ۹۳

۹۴	سلامت و زیبایی پوستهای چرب
۹۴	رژیم غذایی مناسب پوستهای چرب
۹۵	بخور گیاهی برای پوستهای چرب
۹۶	ماسک گوجه فرنگی برای پوستهای چرب
۹۷	ماسک توت فرنگی برای پوستهای چرب
۹۸	ماسک ماست برای صورت های چرب و جوش دار
۹۸	ماسک روشن کننده پوست های جوش دار و چرب
۹۸	کرم مرطوب کننده ختمی برای پوستهای چرب
۹۹	کرم شب ماست برای پوست های چرب
۹۹	شیر پاک کن پوست های چرب
۱۰۰	محلول تنگ کننده منافذ پوست (تونیک)
۱۰۰	تونیک خیار برای پوست های چرب
۱۰۱	تونیک مخلوط میوه برای پوست های چرب
۱۰۱	تونیک (قابض) آقوی برای پوست های چرب و جوش دار
۱۰۲	لوسیون قابض نعناع
۱۰۲	تونیک گوجه فرنگی برای پوست های چرب
۱۰۲	پیلینگ یا پاک کردن پوست های چرب
۱۰۳	لوسیون لایه بردار و روشن کننده
۱۰۳	پیلینگ مغز بادام
۱۰۴	پیلینگ ماست برای پوست های چرب
۱۰۴	پیلینگ چوبک برای پوست های جوش دار
۱۰۵	ماسک از بین برنده گلوله های چربی زیر پوستی
۱۰۵	کرم تقویت کننده پوست های چرب

فصل ۷:

۱۰۷	سلامت و زیبایی پوستهای خشک و حساس
۱۰۸	سلامت و زیبایی پوستهای خشک و حساس
۱۰۹	بخور مناسب پوست خشک و حساس
۱۰۹	ماسک تخم مرغ برای پوست های خشک
۱۱۰	ماسک هویج برای پوست های خشک و حساس
۱۱۰	ماسک خرمالو، پاک کننده پوست های خشک
۱۱۱	ماسک عسل برای پوست های خشک و حساس
۱۱۱	ماسک هلو برای پوست های خشک

- ماسک ترمیم‌کننده منافذ پوست و پوستهای خشک و خشن ۱۱۱
- شیر پاک‌کن و آرام‌بخش پوست‌های خشک و حساس ۱۱۲
- کرم تقویت‌کننده و ضد چروک پوست‌های خشک ۱۱۲
- کرم پاک‌کننده (پیلینگ) پوستهای خشک ۱۱۳
- لوسیون قابض برای پوست‌های خشک ۱۱۳
- روشن‌کننده پوست‌های خشک و حساس ۱۱۴
- لوسیون لطیف‌کننده و شفاف‌کننده با دام جهت پوست‌های خشک ۱۱۴
- کرم محافظ برای پوست‌های خشک ۱۱۵
- لوسیون نرم‌کننده گلیسرین جهت پوست‌های خشن ۱۱۵
- درمان پوست خشک و حساس که بعد از حمام خارش دارد ۱۱۵

فصل ۸:

- سلامت و زیبایی پوستهای مختلط ۱۱۷
- سلامت و زیبایی پوستهای مختلط ۱۱۸
- بخور گیاهی برای پوست‌های مختلط ۱۱۸
- ماسک‌هایی برای پوست‌های مختلط ۱۱۹
- ماسک فندق برای پوست‌های مختلط ۱۱۹
- لوسیون توت‌فرنگی برای پوست‌های مختلط ۱۲۰
- کرم مرطوب‌کننده برای پوست‌های مختلط ۱۲۰

فصل ۹:

- سلامت و زیبایی پوستهای طبیعی و نرمال ۱۲۱
- ماسک نعناع برای پوست‌های نرمال ۱۲۲
- ماسک شاداب‌کننده پوست ۱۲۳
- ماسک گیاهی برای پوستهای نرمال ۱۲۳
- ماسک شاداب‌کننده ۱۲۴
- ماسک لطیف‌کننده پوستهای نرمال ۱۲۴

فصل ۱۰:

- چین و چروک پوست و عوامل ایجادکننده آن ۱۲۵
- نقش عضلات در پیری پوست ۱۲۶
- عادات غلط و پیری زودرس ۱۲۷
- علل پیری پوست چیست؟ ۱۲۷

۱۲۸	چین و چروک چگونه ایجاد می‌شود؟
۱۲۹	انواع چین و چروک
۱۳۰	عوامل مؤثر در ایجاد چین و چروک
۱۳۴	چقدر بخوابیم تا پوست سالم داشته باشیم؟
۱۳۵	عادات اشتباه و ایجاد چین و چروک
۱۳۵	پوست سالم در گرو مصرف ویتامین و تغذیه سالم
۱۳۶	رژیم غذایی ضد چین و چروک پوست
۱۳۷	درمان و پیشگیری چین و چروک پوست با ماساژهای
۱۳۸	اثر ماساژ بر پوست
۱۳۸	مراقبت از پوست چه زمانی باید آغاز شود؟
۱۳۹	آموزش مهارت‌های ماساژ پوست
۱۴۰	چه زمانی برای انجام ورزشهای پوستی مناسب است؟
۱۴۱	فواید ماساژ و ورزشهای صورت
۱۴۲	مقدمات انجام ماساژها
۱۴۴	روغن‌های گیاهی مخصوص ماساژ پوست
۱۴۵	چند حرکت ورزشی ساده برای جوانی پوست
۱۴۷	رسیدگی به پوست‌های چین و چروک دار
۱۴۸	ماسک‌های مرطوب‌کننده
۱۵۲	نور خورشید و محافظت از پوست
۱۵۳	شدت تابش خورشید
۱۵۳	محافظت در برابر نور خورشید
۱۵۴	SPF ضد آفتاب‌ها چیست؟
۱۵۴	آفتاب دوست پوست است یا دشمن؟
۱۵۹	کرم ضد آفتاب اسطوخودوس
۱۶۰	کرم ضد آفتاب پوستهای حساس
۱۶۰	لوسیون ضد آفتاب خیار
۱۶۰	لوسیون ضد آفتاب طبیعی
۱۶۰	حفاظت پوست در برابر سرما
۱۶۰	چرا پوست در برابر سرما خشک شده، ترک می‌خورد؟
۱۶۱	چگونه پوست خود را در برابر سرما حفظ کنیم؟
۱۶۱	چگونه در سرما خشکی پوست خود را برطرف کنیم؟

فصل ۱۱:

۱۶۳	 لایه برداری پوست.
۱۶۴	 Peeling لایه برداری پوست
۱۶۵	 تاربخچه لایه برداری پوست.
۱۶۵	 فواید لایه برداری در عصر حاضر
۱۶۶	 انواع لایه برداری پوست.
۱۶۷	 انواع پیلینگ پوست براساس عمق لایه برداری پوست
۱۶۸	 ترکیبات لایه برداری بی ضرر طبیعی
۱۶۹	 فواید لایه برداری با میوه ها و گیاهان.
۱۶۹	 مراقبت های لازم پس از انجام لایه برداری پوست.
۱۷۰	 بهترین زمان لایه برداری پوست چه زمانی است؟
۱۷۰	 لایه برداری با ماسک جوانه گندم
۱۷۰	 لایه برداری پوست با ماسک عسل

فصل ۱۲:

۱۷۳	 دستورالعمل هایی برای سلامت و زیبایی پوست و ضمائم آن.
۱۷۴	 آکنه یا جوش غرور جوانی Acne
۱۷۵	 علت پیدایش آکنه چیست؟
۱۷۷	 آکنه یا جوش غرور چگونه بوجود می آید؟
۱۷۸	 چگونگی درمان جوشها.
۱۸۰	 بخور گیاهی جهت رفع جوش ها.
۱۸۲	 بخور ضد جوشهای سرسیاه
۱۸۲	 ماسک زیبا کننده و از بین برنده جوشهای سرسیاه
۱۸۲	 ماسک جوانه گندم جهت جوشهای سرسیاه و لکهای صورت
۱۸۳	 ماسک لیموترش برای جوشهای سرسیاه
۱۸۳	 ماسک کائوچن برای پوست های جوش دار
۱۸۴	 ماسک ریواس جهت از بین بردن آثار جوش.
۱۸۴	 کرم گندم، تمیزکننده جوش (آکنه)
۱۸۵	 محلول پاک کننده پیاز
۱۸۵	 شیر پاک کن جوشهای سرسیاه.
۱۸۵	 داروی ضد جوش صورت
۱۸۶	 لوسیون از بین برنده جوشهای سرسیاه.
۱۸۶	 تراشیدن ریش و اثر آن بر روی جوش های صورت.
۱۸۷	 چرا عرق می کنیم؟

- ۱۸۷..... علت بوی بد عرق از چیست؟
- ۱۸۸..... بهترین راه برطرف کردن بوی عرق
- ۱۸۹..... چگونه بوی بد عرق را از بین ببریم؟
- ۱۹۱..... مراقبت از دست و پاها
- ۱۹۱..... دستورالعمل تهیه ترکیبات ویژه پوست دست
- ۱۹۲..... چگونه می توان بوی بد پاها را رفع کرد؟
- ۱۹۳..... مراقبت از پاها
- ۱۹۳..... لوسیون ضد ترک دست و پا
- ۱۹۴..... لوسیون مناسب کف پای خشن
- ۱۹۴..... لوسیون از بین برنده پوستهای خشن و پینه
- ۱۹۵..... دوست دستهای خود باشید
- ۱۹۵..... چند نرمش و ورزش ساده دست
- ۱۹۶..... لوسیون عسل نرم کننده پوست
- ۱۹۷..... لوسیون زیبا کننده دستها
- ۱۹۸..... سلامت و زیبایی لب
- ۱۹۸..... برق لب ضد ترک خوردگی لبها
- ۱۹۹..... کک و مک صورت
- ۱۹۹..... کک و مک سالخوردگی
- ۱۹۹..... تغییرات پوست در دوران حاملگی
- ۲۰۱..... محلول از بین برنده کک و مک صورت
- ۲۰۱..... ماسک ضد لک و شفاف کننده پوست
- ۲۰۱..... لوسیون برطرف کننده لک های صورت
- ۲۰۲..... لوسیون برطرف کننده لک صورت
- ۲۰۲..... لوسیون برطرف کننده لک صورت
- ۲۰۳..... پوستهای برافروخته و گونه های قرمز شده
- ۲۰۳..... ماسک برطرف کننده پوستهای برافروخته و گونه های قرمز شده
- ۲۰۴..... چشم و ناحیه پیرامون آن
- ۲۰۴..... علت پف زیر چشم ها چیست؟
- ۲۰۵..... مداوای چشمان خسته و پف کرده
- ۲۰۶..... کمپرس برای رفع خستگی و پف چشمها
- ۲۰۶..... رفع چین و چروک اطراف چشم
- ۲۰۷..... رهایی از چین و چروک اطراف چشم
- ۲۰۷..... کرم ضد چروک زیر چشم (لانو لین)

۲۰۸	کرم رفع چروک زیر چشم (گشنیز)
۲۰۸	کرم ضد چروک زیر چشم (یاس)
۲۰۹	ماسک رفع چروک زیر چشم زیتون
۲۰۹	علت سیاهی دور چشم چیست؟
۲۱۰	ماسک رفع کننده کبودی زیر چشم
۲۱۰	محلول رفع تیرگی زیر چشم
۲۱۱	ناخن Nail
۲۱۲	علل تغییرات ناخن ها
۲۱۲	چرا ناخن بعضی ها زودتر می شکند؟
۲۱۲	مراقبت از ناخن ها
۲۱۳	چگونه ناخن های سالم و زیبا داشته باشیم؟
۲۱۴	درمان ناخن های خشک و ترک خورده و شکننده
۲۱۴	نقاط سفید روی ناخن ها
۲۱۵	لوسیون جلوگیری کننده از شکنندگی ناخن ها

فصل ۱۳:

۲۱۷	دستورالعمل هایی برای تهیه ماسکها
۲۱۸	دستورالعمل هایی برای تهیه ماسکها؛ کرم ها و لوسیون های
۲۱۸	طبیعی
۲۱۸	ماسکهای زیبایی
۲۲۲	کرمها
۲۲۵	لوسیون ها

فصل ۱۴:

۲۳۱	نقش ویتامینها در سلامت بدن و پوست
۲۳۲	نقش ویتامینها در سلامت بدن و پوست
۲۴۶	با تغذیه مناسب، پوستی سالم و شاداب داشته باشید
۲۴۶	گروههای اصلی مواد غذایی
۲۴۹	با رژیم غذایی مناسب، پوست خود را باطراوت کنید
۲۴۹	فواید شفا بخش مایعات و آب در زیبایی پوست
۲۵۰	رژیم غذایی نادرست برای سلامت پوست مضر است
۲۵۰	فواید شفا بخش غذاهای طبیعی
۲۵۱	چند نوع نوشابه سالم برای شادابی پوست

فصل ۱۵:

۲۵۳	گیاهان و میوه‌های مورد استفاده در ساخت.....
۲۵۴	گیاهان و میوه‌های مورد استفاده
۲۵۴	در ساخت فرآورده‌های آرایشی
۲۵۴	نکات قابل توجه در بهره‌برداری از گیاهان و میوه‌ها.....
۲۹۸	اختصاصات درمانی آرژیل (خاک رس)
۳۰۰	زیبایی طبیعی پوست با استفاده از عسل
۳۰۰	ترکیب شیمیایی عسل
۳۰۰	عسل یک مرطوب کننده طبیعی
۳۰۱	عسل یک لایه‌بردار طبیعی پوست

فصل ۱۶:

۳۰۳	پوست جوان و سالم، چگونه؟.....
۳۰۴	خلاصه مطلب!!! پوست جوان و سالم، چگونه؟.....
۳۰۵	پوست را تمیز نگه دارید
۳۰۵	پوست را مرطوب نگه دارید
۳۰۹	مرطوب کردن پوست از درون
۳۰۹	پوست را در مقابل آفتاب محافظت نمایید
۳۱۰	با ورزش، پوست خود را زیبا کنید
۳۱۲	عادات زندگی خود را تصحیح نمایید
۳۱۲	رژیم غذایی نادرست برای پوست مضر است
۳۱۳	کار زیاد و استراحت کم بر زیبایی پوست اثر دارد
۳۱۳	فشارهای روحی - روانی برای پوست مضر است
۳۱۴	عادات اشتباه را ترک کنید
۳۱۵	سیگار و اعتیاد را ترک کنید
۳۱۵	خوش‌بین باشید.....

به نام خالق زیباییها

مقدمه

آفریدگار یکتا در خلقت موجودات زنده، در کنار تمام غرایز الهی موجود در انسان، غریزه‌ای درونی به نام زیبا زیستن را آفریده است. پوست به عنوان یک عضو پوشاننده سطح بدن است. پوست را آئینه سلامت تن و روان آدمی می‌خوانند، زیرا همواره در معرض توجه و قضاوت شخصی آدمی و اطرافیان قرار دارد. مراقبت از پوست جدای از مسائل بهداشتی و درمانی آن، ارتباط تنگاتنگی با زیبایی دارد.

از گذشته‌های دور استفاده از روشهای مختلف گیاه درمانی و درمان‌های طبیعی رایج بوده است. امروزه با گسترش علم و آگاهیها از نقش طبیعت در زندگی انسان، استفاده از طب گیاهی و ترکیبات گیاهی در اکثر کشورهای پیشرفته دنیا و کشور ما رایج گردیده است. این مجموعه دستاورد تجربیات، مطالعات و پژوهشهای چندین ساله بوده و بر اساس اصول علمی تألیف گردیده است.

نسرین تک‌زارع

عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی تهران