

مراقبت و زیبایی پوست و مو

نویسنده: احسان کاظمی

سرشناسه: کاظمی، احسان، ۱۳۶۶
 عنوان: مراقبت و زیبایی پوست و مو
 مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص، (وزیری)
 مشخصات نشر: قم، سه نقطه، ۱۳۹۵
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۶۵-۹-۳
 موضوع: پوست -- مراقبت و بهداشت
 موضوع: مو -- مراقبت و بهداشت
 موضوع: Skin -- Care and hygiene
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۱۷۷۴/۴م ۲
 رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۲۶
 شماره کتابخانه ملی: ۴۵۶۴۷۰۶

نام کتاب: مراقبت و زیبایی پوست و مو

نویسنده: احسان کاظمی

ناشر: سه نقطه

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۵

چاپ: طاهر

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۹۳۹۴۲۲۲۰۱۱

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
پیشگفتار	۱۵
پوست بدن	۱۹
پوست از سه لایه تشکیل شده است:	۱۹
اپیدرم (رو پوست)	۱۹
کورיום (میان پوست) (مزودرم یا درم)	۱۹
ساب کرتیس بریر پوست (آندودرم)	۱۹
پوست معمولی	۲۰
پوست خشک	۲۰
پوست چرب	۲۱
پوست مختلط	۲۲
پوست بدن چه می کند	۲۲
مراقبت از پوست	۲۳
تغذیه پوست	۲۴
قندها	۲۵
چربی ها	۲۵
پروتئین ها	۲۵
مواد معدنی	۲۶
آب	۲۶
ویتامین ها	۲۶
دشمن پوست	۲۸

- ۲۸..... مصرف الکحل
- ۲۸..... مصرف سیگار
- ۲۸..... مصرف کافئین بیش از اندازه
- ۲۹..... استرس
- ۳۰..... روغن انگور نرم کننده پوست است.
- ۳۱..... (به) میوه ای سودمند برای درمان چین و چروک های پوست
- ۳۱..... میوه به برای مبارزه با چین و چروک های پوست مفید است.
- ۳۱..... پرتقال میوه ای خنک بخش برای پوست
- ۳۲..... با مصرف کلابی سلامتی و زیبایی پوست خود را تامین کنید.
- ۳۲..... انبه با خواص مفید برای پاکیزگی و روشنی رنگ پوست
- ۳۳..... مصرف انبه منافذ پوست را پاک کرده و رنگ پوست را روشن می کند.
- ۳۳..... خیار با خاصیت پاک کننده و نرم کننده پوست
- ۳۳..... خیار به نرمی پوست را پاک می کند.
- ۳۴..... توت فرنگی میوه شاداب کننده پوست
- ۳۵..... کاهو موثر در رفع ناراحتی های پوستی
- ۳۵..... لیموترش شفا بخشی قوی و با ارزش برای پوست
- ۳۶..... با مصرف بادام جوان تر شوید.
- ۳۷..... حفظ و نظافت و شادابی پوست با هویج
- ۳۷..... انار برای سلامتی و پوست بسیار مفید است.
- ۳۸..... کلم زخم ها را التیام می بخشد.
- ۳۹..... هلو برای سلامت پوست مفید است.
- ۳۹..... گوجه فرنگی مفید برای پوست
- ۴۰..... جعفری، مفید برای پوست

- روغن زیتون، شادابی بخش پوست ۴۱
- جو دوسر و سیوس آن التیام دهنده‌ی التهاب‌های پوستی ۴۲
- برنج، افزایش دهنده‌ی سلامتی و نرمی پوستی ۴۳
- شلغم موثر در درمان بیماری‌های پوستی ۴۳
- سیب و خاصیت مفید آن برای پوست ۴۴
- خواص و فواید سیر ۴۴
- خواص موز و پوست آن در زیبایی ۴۵
- برای سلامتی و شادابی پوست از گیاه بارهنگ کمک بگیرید. ۴۵
- درمان ناراحتی پوستی با دارچین ۴۶
- اسفرزه موثر در حفظ زیبایی و درخشندگی پوست ۴۷
- حنای گیاه شفا بخش ۴۷
- اسطوخودوس، گیاهی مفید برای پوست ۴۷
- بابونه با خواص با ارزش در رفع ناراحتی‌های پوستی ۴۸
- صبر زرد، موثر در طراوت، شادابی و شفافیت پوست ۴۹
- گل همیشه بهار بسیار مفید برای پوست. ۵۰
- گل سرخ (رز) پوست را صاف، شاداب، نرم و لطیف می‌کند. ۵۰
- گیاه خرزهره، برای زیبایی و پاکیزگی پوست ۵۱
- گیاه بابا آدم ۵۲
- گیاه گل گاو زبان با اهمیت برای سلامت پوست و ناخن‌ها. ۵۲
- رازیانه گیاهی با خواص فراوان دارویی و درمانی ۵۳
- گل ختمی شادابی پوست را تضمین می‌کند. ۵۳
- گلاب دارای خواص فراوان برای پوست ۵۴
- مواد آرایشی و بهداشتی مفید برای پوست ۵۵

۵۵	 چه صابونی بخریم؟
۵۵	 ضد آفتاب‌ها
۵۶	 انواع ضد آفتاب‌ها
۵۶	 کرم‌های روز و شب
۵۷	 خصوصیات یک کرم روز مناسب
۵۸	 خصوصیات یک کرم شب مناسب
۵۸	 کرم دور چشم
۶۰	 کرم‌های شکم
۶۲	 کرم‌های پیه بردار
۶۳	 نقاط حساس صورت
۶۳	 تیغ‌های اصلاح
۶۴	 کرم‌ها و صابون‌های اصلاح
۶۵	 ماشین‌های اصلاح
۶۶	 عوارض اصلاح با تیغ
۶۷	 تیغ‌های ویژه‌ی مردان و زنان
۶۷	 بند انداختن
۶۸	 موم انداختن
۶۹	 اپی لیدی
۷۰	 تاتو (خالکوبی)
۷۲	 بوتاکس
۷۴	 برنزه شدن با آفتاب یا سولاریوم
۷۵	 تزریق ژل
۷۶	 لیزر و کاربرد آن در بیماری‌های پوست و زیبایی پوست

۷۷	شادابی پوست با ورزش
۷۸	بیماری‌های شایع پوستی
۷۸	آکنه (جوش غرور جوانی)
۷۹	آکنه چگونه به وجود می‌آید؟
۸۰	اگزما
۸۰	کهیر
۸۱	تبخال
۸۲	پسوریازیس
۸۳	ویتیلیگو (پیش)
۸۴	تقرق بیش از حد و چرطین
۸۵	خال
۸۵	زگیل
۸۶	ماسک‌های زیبایی و شادابی پوست
۸۷	توصیه‌های ساده و سودمند به هنگام استفاده از ماسک
۸۷	ماسک کلم (برای برطرف کردن جوش‌ها)
۸۷	ماسک شلغم (برای برطرف کردن جوش‌ها)
۸۷	ماسک کاسنی یا نعنای (برای پوست چرب)
۸۸	ماسک جعفری (برای برطرف کردن جوش‌ها)
۸۸	ماسک سیب (برای جلوگیری و درمان چروک صورت و بروز شادابی و نفیست پوست)
۸۸	ماسک دارچین (لک بر)
۸۹	ماسک سفیده تخم مرغ (برای رفع چین و چروک صورت)
۸۹	ماسک پرتقال (برای درمان جوش‌های غرور جوانی)
۸۹	ماسک هلو (برای رفع خشکی پوست، ایجاد طراوت و جلوگیری از چروک صورت)

- ماسک سدر برای صورت و تمام بدن (شفاف کننده و ضد خارش پوست) ۸۹
- ماسک خیار (برای ایجاد شادابی و لطافت پوست) ۹۰
- ماسک گیاه بابا آدم (برای برطرف کردن جوش‌ها) ۹۰
- ماسک تخم خربزه، طالبی (ضد لک) ۹۰
- ماسک موز (رفع لک و خارش) ۹۰
- ماسک هویج (ضد چین و چروک) ۹۱
- ماسک چاودار (برای رفع لکه‌های پوست) ۹۱
- ماسک آلفا فریز (موثر برای منافذ پوستی) ۹۱
- ماسک خیار (ضد جوش، نرم کننده پوست) ۹۲
- ماسک گلایی (ای رفع منافذ پوستی زشت) ۹۲
- ماسک ماست (یک تنه‌ساز کلی) ۹۲
- ماسک برگ مو (برای برطرف کردن جوش‌ها) ۹۲
- ماسک زرده تخم مرغ (برای نرم و لطیف شدن پوست) ۹۳
- ماسک کدو (برای زیبایی صورت) ۹۳
- ماسک شیر (برای تمیز کردن سریع پوست در طول روز) ۹۳
- ماسک روغن کرچک (برای رفع چروک اطراف چشم) ۹۳
- ماسک روغن بادام تلخ (برای رفع خارش، چین و چروک پوست) ۹۳
- ماسک هویج (برای افزایش زیبایی صورت) ۹۴
- بخور دادن ۹۴
- آنانومی پوست سر ۹۹
- آنانومی موی سر ۱۰۰
- ریشه‌ی مو (روت) ۱۰۰
- حفره ۱۰۰

۱۰۰	 پیاز مو
۱۰۱	 پایلا
۱۰۱	 ساقه مو
۱۰۳	 انواع مو
۱۰۴	 شکل طبیعی مو (نژاد مو)
۱۰۴	 جنس مو
۱۰۴	 قابلیت‌های مو
۱۰۵	 قطر مو
۱۰۵	 تعداد مو
۱۰۵	 طول عمر و حیات مو
۱۰۷	 مهم‌ترین علل آسیب دیدگی
۱۰۷	 برس زدن نادرست
۱۰۷	 تحت کشش قرار دادن مو
۱۰۸	 استفاده بیش از حد از وسایل گرمازا (شوار)
۱۰۸	 مطالعه و تفکر زیاد
۱۰۸	 استرس، شوک‌های ناگهانی و غم و اندوه
۱۰۹	 عادت به بازی کردن با موها
۱۰۹	 مو خوره
۱۱۰	 شوره سر
۱۱۲	 درمان گیاهی شوره سر
۱۱۳	 سفیدی مو
۱۱۴	 علل ریزش غیرطبیعی موها
۱۱۵	 ریزش مو تیپ مردانه

۱۱۵.....	ریزش مو تیپ زنانه
۱۱۵.....	تاریخچه رنگ مو
۱۱۶.....	موها چگونه رنگ می گیرند.
۱۱۷.....	رنگ کردن مو در دوران بارداری ممنوع
۱۱۸.....	دانستنی های شامپو
۱۱۹.....	مزوتراپی
۱۱۹.....	نرم کننده ها
۱۲۰.....	استفاده از حالت دهنده های مو
۱۲۱.....	نحوه شامپو کردن مو
۱۲۱.....	ورزش و ماساژ سر
۱۲۲.....	نحوه ویتامینه کردن مو
۱۲۳.....	شناخت کرم های تقویت مو
۱۲۳.....	- کرم افشان برای موهای خشک
۱۲۳.....	تقویت مو
۱۲۳.....	خواب
۱۲۴.....	نوشیدن آب
۱۲۴.....	خشک کردن مو
۱۲۴.....	ماساژ سر
۱۲۵.....	فهرست منابع

مقدمه

پروردگار عالم را هزاران بار حمد و ستایش که این فرصت را در اختیار من قرار داد تا بتوانم مطالب مختلفی از مبانی بهداشت پوست و مو به منظور افزایش آگاهی عموم تهیه و منتشر نمایم. کتابی که پیش روی شماست در حقیقت براینده سال‌ها تجربه در زمینه آرایش و زیبایی است که بنا به اصرار دوستانم به رشته تحریر در آورده‌ام. تقریباً عموم مردم خواستار داشتن پوست و موی سالم و زیبا هستند و مطالعه این کتاب ضامن سلامت پوست و مو است ولی باید توجه داشت که جایگزین توصیه‌های پزشک متخصص نمی‌باشد. در نگارش کتاب سعی کرده‌ام مطالب را به‌طوری آسان و ساده عرضه نمایم اما در برخی از مسایل به ناچار از واژه‌های تخصصی استفاده شده تا حق مطلب ادا شود.

از صمیم قلب از زحمات جبران ناذیر سرکار خانم میترا محمد رضایی و دکتر سید محمود مفیدی تشکر می‌کنم و همچنین از پدر و مادر مهربانم بسیار تشکر می‌کنم و به امید روزی که بتوانم زحمات آنها را جبران نمایم.

با آرزوی سلامتی برای همه عزیزان خواننده و به امید موفقیت بیشتر ایران و ایرانی.

ارادتمند

احسان کاظمی

بهار ۱۳۹۵

پیشگفتار

در ابتدای این کتاب بایستی چند نکته را متذکر شوم. توجه داشته باشید که اصلاح طرز تفکر، مهم‌ترین، ارزان‌ترین و موثرترین راز زیبایی است. تغییر نحوه‌ی نگرش، سریع‌ترین راه حلی است که من می‌شناسم. تغییر نحوه‌ی تفکر از خرید هر محصول آرایشی مهم‌تر است و قدرت دگرگونی آن از هر مدل مویی که بهترین آرایشگران به موی شما بدهند یا تشریفاتی‌ترین آرایش چهره بیشتر است. اگر به راستی مایلید ظاهر خود را تغییر دهید باید تغییرات لازم را مجسم کنید. ظاهر ما محتاج چه تغییراتی است؟ خود را با پوستی روشن‌تر، بدنی متناسب‌تر، موهایی درخشان و سالم‌تر و چهره‌ای با شکوه‌تر تصور کنید. این تغییرات رویا نیستند بلکه به‌ی آنها می‌توان دست یافت اما از تعیین اهدافی که غیر ممکن و خلاف واقع است بپرهیزید زیرا به آنها دست نخواهید یافت.

خود را با کسانی که عکسشان را روی صفحه‌های مجله‌ها یا تلویزیون و سینما می‌بینید مقایسه نکنید. سریع‌ترین روش برای اصلاح نحوه‌ی تفکر، مشاهده‌ی انعکاس واقعیت وجود شماست. انسان‌هایی که اعتماد به نفس ندارند اغلب از آینه، چون طاعون فرار می‌کنند. آینه‌ها می‌توانند بهترین دوستان شما باشند. آینه‌ها به شما می‌گویند که تا چه اندازه پیشرفت کرده‌اید. آینه‌ها از ما بسیار واقع‌نگرترند.

نشان دهید که به خود اهمیت می‌دهید. زیبایی واقعی یک امر کاملاً شخصی است. به جای اینکه به دنبال زیبایی در محصولات بهداشتی گران قیمت باشید، آن را در خود جست و جو کنید. به زودی خواهید آموخت فقط مثل خودتان باشید و با جواهر وجود خویش بدرخشید.

خود را زیبا، جذاب و دل‌فریب بدانید و سعی کنید تا جایی که ممکن است خوش ظاهر به نظر برسید. هیچ شکی وجود ندارد که همه‌ی شما مایلید بهترین

باشید اما بیشترتان تصور می‌کنید این امر محال است. اشتباه نکنید آرایشگران سینما، مجله‌ها و سازندگان لوازم آرایشی هیچ کدام جادوگر نیستند و تنها تفاوت آنها با شما این است که برای آنها خوش‌ظاهر بودن و زیبایی از هر چیزی بیشتر اهمیت دارد.

مراقبت از جسم‌تان به شما احساس خوبی خواهد بخشید پس به وجود خود احترام بگذارید در غیر این صورت مانند این است که به دیگران اجازه داده‌اید به شما بی‌احترامی کنند. عاقلانه‌ترین راه برای زیبایی، ورزش روزانه و اصلاح رژیم غذایی شماست. رسیدگی به این دو عامل علاوه بر زیبایی فواید بسیاری برای سلامت جسم و روح شما خواهد داشت.

این کتاب به دو بخش پوست و مو تقسیم شده است. در هر بخش به مباحث زیبایی و بیماری‌ها و چگونگی مراقبت از پوست و مو خواهیم پرداخت.