



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

■ تم / خیابان صفائی (شهید) /

اتنهای کوی بیگدلی /

بشر کوی شهید گلدرست / پلاک ۲۸۲

■ صندوق پستی ۳۷۱۵۵/۶۱۱۳

■ تلفن: ۷۷۴۲۱۴۲ - ۷۷۴۶۱۶۵ / ۲۵۱ - ۰۹۱۲۵۵۱۷۲۵۸

رَموز زینایی: نوست و مو

■ تألیف: طایبه پیروی

■ ویراستار: محمد حسن استادی مقدم

■ ناشر: انتشارات خادم الرضا (ع)

■ مدیریت هنری: خانه چاپ و گرافیک سحر

■ چاپ و صحافی: عمران

■ نوبت چاپ: اول - بهار ۸۴

■ تیراژ: ۳۳۰۰ نسخه / تعداد صفحه: ۱۴۴ صفحه

■ قیمت: ۹۰۰ تومان

■ شابک: ۰ - ۸۳ - ۵۹۱۲ - ۹۶۴

■ جميع حقوق برای انتشارات خادم الرضا (ع) محفوظ است.

■ مرکز پخش:

ستاد اجرایی طرح نوسا (مجری توزیع سراسری کتاب ایران)

مرکز پخش فاطمه ☐

تلفن: ۷۷۴۲۱۴۲ - ۷۷۴۶۱۶۵ / ۲۵۱ - ۰۹۱۲۵۵۱۳۶۸۹

دُموز زیبایی پوست و مو

طیبه پیروی

زیر نظر دکتر محمد مهدی صادقی

«فهرست مطالب»

مقدمه.....	۹	ماساژ صورت.....	۲۳
ورزش صورت.....	۲۳	آسوده سازی.....	۲۵
رابطه‌ی آفتاب با پوست.....	۲۸	رابطه‌ی پوست با آب.....	۲۹
رابطه‌ی پوست با آفتاب.....	۲۹	پیری پوست.....	۲۹
تشخیص نوع پوست.....	۱۵	رنگ پوست.....	۱۵
ساختمان پوست.....	۱۲	مراقبت از پوست چرب.....	۱۶
انواع پوست.....	۱۳	مراقبت از پوست خشک.....	۱۶
رنگ پوست.....	۱۵	چگونگی داشتن پوست سالم و شاداب.....	۱۷
مراقبت از پوست چرب.....	۱۶	پاک کردن پوست.....	۱۸
مراقبت از پوست خشک.....	۱۶	چگونگی حفاظت از پوست.....	۱۹
چگونگی داشتن پوست سالم و شاداب.....	۱۷	اقدامات ضروری برای حفظ پوست.....	۲۱
پاک کردن پوست.....	۱۸	بخور صورت.....	۲۱
چگونگی حفاظت از پوست.....	۱۹	انواع بخور.....	۲۲
اقدامات ضروری برای حفظ پوست.....	۲۱	ماسک صورت.....	۲۳
بخور صورت.....	۲۱		
انواع بخور.....	۲۲		
ماسک صورت.....	۲۳		

■ فصل اول:

■ فصل دوم:

لوسیون مخصوص جوش‌های غرور ۶۸
لوسیون ویتامین C ۶۸

■ فصل پنجم:

ماسک‌ها ۶۹
انواع ماسک برای پوست‌های معمولی ۷۱
● انواع ماسک برای پوست‌های چرب ۷۴
● انواع ماسک برای پوست‌های خشک ۷۵
● انواع ماسک ضد چروک ۷۹
● انواع ماسک برای شفافیت پوست ۷۹
● ماسک‌های جوان ساز و مغذی ۸۲
● ماسک‌های از بین برنده‌ی جوش ۸۵
● ماسک‌برای از بین بردن دانه‌های سر سیاه ۸۷
● ماسک‌های تنگ کننده‌ی منافذ پوست ۹۰
● انواع ماسک برای بر طرف کردن کک و مک ۹۱

■ فصل ششم:

کرم‌ها ۹۵
کرم شب ملکه‌ی ویکتوریا (ضد چروک) ۹۶
کرم شب عسل (ضد چروک) ۹۶
کرم ضد چروک مایوتنز ۹۷
کرم شب لائولین ۹۷
کرم شب سفیده‌ی تخم مرغ ۹۷
کرم شب زرده‌ی تخم مرغ ۹۸
کرم روغن بادام ۹۸
کرم روغن کنجد ۹۸
کرم روغن کرچک ۹۹
کرم موم عسل ۹۹
کرم مرطوب کننده‌ی هندوانه ۹۹

درمان پیسی ۴۳
جلوگیری از چین و چروک صورت ۴۴
جلوگیری از غبغب ۴۸

■ فصل سوم:

تونیک‌های پوستی (تقویت کننده‌ها) ۵۳
آب مجارستانی ۵۵
گلاب ۵۶
تونیک گلاب و نارون کوهی ۵۶
تونیک گل همیشه بهار ۵۶
تونیک عرق گل آفتی ۵۷
تونیک گل آفتی با شیر و عسل ۵۷
تونیک شاداب کننده‌ی سرکه‌ی سیب ۵۸
تونیک زیبا کننده و ضد جوش گل ختمی ۵۸
تونیک پرتقال و لیمو ترش ۵۸
تونیک گوجه فرنگی برای پوست‌های چرب ۵۹
تونیک پوست درخت سیب ۵۹
تونیک جمع کننده‌ی لیمو و نعناع کوهی ۵۹
تونیک جمع کننده‌ی گلاب و الکل ۶۰
تونیک خیار ۶۰

■ فصل چهارم:

لوسیون‌ها ۶۳
لوسیون‌های ویژه برای بهبود رنگ پوست ۶۴
لوسیون برای پوست‌های طبیعی ۶۶
لوسیون برای پوست‌های چرب ۶۶
لوسیون برای پوست‌های خشک ۶۶
لوسیون برای پوست‌های حساس ۶۷
لوسیون‌های از بین برنده‌ی لکه‌های سفید ۶۷
لوسیون برای محو کردن اثر زخم ۶۷

کرم نوک فرنگی.....	۱۰۰	تأثیر مواد شیمیایی در ریزش موها.....	۱۲۴
کرم زیر چشم.....	۱۰۰	تأثیر داروها در ریزش موها.....	۱۲۴
کرم دور چشم.....	۱۰۱	تأثیر فصول سال در ریزش و کاهش موها.....	۱۲۵
کرم مغذی کره‌ی کاکائو.....	۱۰۱	روشهای جلوگیری از ریزش مو و تقویت آن.....	۱۲۶
کرم مرطوب کننده‌ی کره‌ی کاکائو ۲.....	۱۰۱	نسخه برای رویاندن مو در طاسی.....	۱۳۰
کرم آفتی.....	۱۰۱	جلوگیری از جوش و قارچ سر.....	۱۳۱
کرم مرطوب کننده‌ی ساده.....	۱۰۱	تقویت موها.....	۱۳۱
		بلند و پر پشت کردن موها.....	۱۳۲
		سفید شدن مو.....	۱۳۳
■ فصل هفتم:		جلوگیری از سفید شدن مو.....	۱۳۴
مو.....	۱۰۳	ورزش و ماساژ سر.....	۱۳۶
آناتومی پوست سر.....	۱۰۴	چند نکته درباره‌ی شستشو و شانه زدن مو.....	۱۳۷
ساختمان.....	۱۰۴	فواید برس زدن مو.....	۱۳۷
رویش موها.....	۱۰۵	■ منابع	
نوع موها(صاف یا مجعد بودن).....	۱۰۶		۱۳۹
تعریف موی طبیعی.....	۱۰۶		
موهای چرب و درمان.....	۱۰۶		
موهای خشک و درمان.....	۱۰۸		
درخشان کردن موهای کدر.....	۱۰۹		
شوره‌ی سر.....	۱۰۹		
درمان شوره‌ی سر.....	۱۱۱		
مو خوره.....	۱۱۲		
درمان خارش سر.....	۱۱۳		
مراحل رشد مو.....	۱۱۴		
علل ریزش مو.....	۱۱۵		
نقش توارث در رشد و ریزش موها.....	۱۱۵		
تأثیر سن در ریزش موها.....	۱۱۶		
تأثیر تغذیه در رشد و ریزش موها.....	۱۱۶		
تأثیر بیماری‌ها در ریزش موها.....	۱۱۹		
تأثیر صدمات مکانیکی در ریزش موها.....	۱۲۲		
تأثیر اضطراب در ریزش موها.....	۱۲۳		

مقدمه

پوست، یکی از وسیع ترین بافت های بدن است که دارای ساختمان پیچیده ای می باشد. به طور کلی چهار عامل بر روی پوست تأثیر می گذارند که عبارتند از: وراثت، محیط، سن و عامل مراقبت. پوست خوب؛ باید نرم، لطیف، بدون لک بوده و رنگ آن یکنواخت باشد.

پوست، یکی از اعضای کارآمد بدن است که پنج کار مهم و اساسی انجام می دهد:

۱. به عنوان یک لایه ی محافظ تمام سطح بدن را می پوشاند؛
 ۲. حرارت بدن را در دمای متوسط ۳۷ درجه نگه می دارد؛
 ۳. فعالیت های بیوشیمیایی بدن را به عهده دارد (سنتز ویتامین D تحت تأثیر نور خورشید)؛
 ۴. اعمال حسی بدن را به عهده دارد؛
 ۵. مخزن چربی در بدن است.
- پوست تقریباً چهار کیلو وزن دارد و سطح آن به ۱/۸۵ متر مربع می رسد.

بسیاری از ناراحتی‌های پوستی، اگر چه به طور مستقیم در سلامت فرد اثری ندارند، ولی از لحاظ روحی تأثیر بسیاری می‌گذارند و چه بسا باعث اندوه و افسردگی فرد شوند.

یک ضرب المثل ایتالیایی می‌گوید:

خانم‌ها، پس از سی سالگی اقدام به درمان پوست خود می‌کنند و دست و دلباز می‌شوند.

در صورتی که ممکن است بیماری پوست و حتی پیری پوست از سنین پایین‌تر در خانم‌ها شروع شده باشد. پس برای پیشگیری، بهتر است که از همین امروز شروع کنیم.

بنابر این، لازم است استفاده از مواد طبیعی را جایگزین مواد آرایشی شیمیایی نماییم و مصرف مواد آرایشی شیمیایی را به حداقل برسانیم.

در نظر داشته باشید که پوست، خواب ندارد و کارش شبانه روزی است و در صورتی که در شرایط نامناسبی مانند آلودگی، برنامه‌ی غذایی نادرست، کار زیاد و استراحت کم، و غم و غصه قرار بگیرد، زود رنجور می‌شود، پس پیش‌تر به فکر پوست خود باشیم.