

سراویک ماسک کیاہی

مهندس سرکاری وفائی

۶۶ پتلا - راجا : پالو
۱۹۹۲ : پتلا : پالو
۲۰۰۱ : پتلا : پالو
۲۰۰۲ : پتلا : پالو

سرشناسه	ابراهیمی وفایی، سحر، ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور	هزار و یک ماسک گیاهی/سحر ابراهیمی وفایی
مشخصات نشر	تهران: کارور، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۲۲۲ص: ۱۱×۱۷س م
تک	۷۰۰۰ ریال 978-600-5476-29-3
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
داشت	کتابنامه
موضوع	پوست — مراقبت و بهداشت
موضوع	زیبایی شخصی
موضوع	گیاهان دارویی
رده بندی کنگره	RL الف ۴۵۲/۴۸۷۱۳۹۴
رده بندی دیسی	۶۴۶/۷۲۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۶۷۹۸

هزار و یک ماسک گیاهی

مهندس سحر ابراهیمی وفایی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۴

چاپ و نشر: کارور

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

فهرست

۱۷.....	مقدمه
۲۱.....	ساختمان پوست
۲۷.....	ویتامینهای مورد نیاز پوست
۳۱.....	مراقبت های اساسی پوست
۳۵.....	ماسک ها
۳۹.....	لک های صورت و ماسک های ضد لک

ماسک سیب

ماسک جعفری

ماسک سیب زمینی

ماسک برای لکهای قرمز

ماسک برای لکهای قهوه ای

کرم ضد کک و مک

ماسک آب پیاز

ماسک جهت از بین بردن تکه های سفید

ماسک جوانه گندم

ماسک موز

ماسک هویج

۵۵.....

ماسک های لایه بردار

ماسک لایه بردار آلونه ورا

ماسک گریپ فروت

ماسک پرتقال

ماسک گوجه فرنگی

ماسک توت فرنگی

استفاده از اسکراب تخم مرغ

ماسک چای انبه هندی

ماسک های ضد چروک

ماسک سیب

کرم ضد افتادگی اماناس

از بین بردن چروک های ده، چشم

ماسک ضد چروک ضد تخته مرغ

پماد های ضد چروک

ماسک جهت پوست های پیر، ماسک شکر

ماسک ضد چروک قوی

ماسک خیار

جهت جلوگیری از چین و چروک

کرم ضد چروک ملکه ویکتوریا

روغن کرچک و روغن ماهی

ماسک دوشس آلبا

ماسک های نرم کننده پوست

ماسک بابونه

دانه به و کتان

ماسک نشاسته

ماسک تخم مرغ

شیر خشک به عنوان نرم کننده

گل خطمی و پنیرک

ماسک موز و عسل

محلول گلیسیرین و گلاب

ماسک های مرطوب کننده پوست ۹۵

ماسک شیر بادام

ماسک خیار

ماسک مرطوب کننده ویتامین E

ماسک سفیده تخم مرغ

ماسک کدو تنبل

ماسک هریج

ماسک آواتادو

ماسک رطوبت رسان برای

ماسک های ضد جوش

ماسک جعفری

ماسک پرتقال

ماسک آناناس

ماسک اسفناج

اسطوخودوس

ماسک کلم سفید

پاک کردن جوشهای ساده و عفونی

کرم پاک کننده برای جوش های صورت

پیاز

ضد جوش آلونه ورا

گل ختمی

ماسک نشاسته

عصاره برگ ریون

عصاره برگ زیتون

از بین بردن جای جوش

۱۲۷..... ماسک رفع دانه های سر به میاه

ماسک بلغور جودو سر

لیموترش

استفاده از شیر

بخور

عسل

آب گوجه فرنگی

۱۳۵..... ماسک ها و لوسیون های پاک کننده

ماسک آووکادو جهت پاکسازی عمقی پوست

گلاب

شیر

سیب زمینی

ماست

جو دوسر

لیمو ترش

ماسک ذرت و یا ماسک جو

گل‌های خشک رازیانه

دانه گل آفتابگردان

ماسک شیر خشک

پاک کننده شیر و چای

ماسک سیب

ماسک پوست چرب

پوست چرب

بخور پوست چرب
 ماسک خیار و آلوئه‌ورا
 ماسک روشن‌کننده
 ماسک سفیده تخم مرغ
 ماسک کدو حلوائی
 ماسک گلابی
 ماسک ماست و سبوس
 ماسک توت فرنگی
 ماسک آلو قرمز
 ماسک ماست
 چند لوسیون برای پوست چرب
 نکاتی برای پوستهای چرب
ماسک پوست خشک
 پوست خشک

چند لوس رن بای پوستهای خشک

ماسک عسل و موز

ماسک هلو

ماسک پرتقال

ماسک آووکادو

ماسک آلوئه ورا

ماسک زرده تخم مرغ

۱۷۷

ماسک برای پوست حساس

۱۸۱

ماسک برای پوست معمولی

ماسک بلغورو جو دوسر

۱۸۵

ماسک برای پوست مختلط

ماسک گل رز

زرده تخم مرغ و آووکادو

گرد نارگیل و آب پرتقال

۱۹۱..... ماسک های جوان کننده پوست

ماسک گوجه فرنگ

ماسک سیب

۱۹۵..... ماسک های متفرقه

ماسک پس از بیماری یا تپش شدید یا سرما خوردگی

رفع زگیل

کرم تقویت کننده و آرام بخش

ماسک روشن کننده پوست

لوسیون جهت ترمیم پوست

ماسک تعدیل کننده پوست

جلوگیری از ایجاد رگهای اضافی روی پوست

از بین بردن سیاهی و خستگی دستها

ماسک فوری در یک شب مهمانی

ماسک لوکرس بورژیا

ماسک - ررت روس

ماسک - جات زیبایی شانه ها و بازو ها

ماسک آناناس

کرم گالن

لوسیون گیاهی برای سوزش های سطحی

رفع التهابات آفتاب سوختگی

کرم گیاهی ترمیم زخم سوختگی بیماران دیابتی

ضد آفتاب طبیعی

شفاف شدن پوست های کدر

از بین بردن منافذ باز صورت

لوسیون برای پوستهای خشن و آرنج - زانو

جهت خوشرنگ شدن پوست

منابع

موم زنبور عسل و گیاهان دارویی که نوشته است بر برگش دوانی

استفاده از داروهای گیاهی دیدگاهی است که مروره در درمان و حفظ سلامتی انسان تاکید بسیار بر آن است مردمان مشرق زمین بویژه ایرانیان از سده ها به خاطر خاص و معجزه آسای گیاهان دارویی پی برده و بسیاری خود را با گیاهان درمان می کردند.

شناخت ویژگی های گیاهان و استفاده از مواد آرایشی گیاهی حدود ۴۰۰۰ سال پیش از میلاد در چین قدمت داشته و نخستین کتاب استفاده از داروهای گیاهی نیز در چین نوشته شده است .

نخستین کرم پوست را در قرن دوم میلادی فیزیكدان یونانی بنام کرم خاک از ترکیب روغن زیتون ، موم زنبور عسل ، گلاب به دست آورد که به پوست لطافت می بخشید امروزه نیز با اندک تفاوتی در

فرمول آن بولید می شود. از آن جا که مواد شیمیایی صدمات و اثرات نا مطلوبی را در محیط زندگی ما و متعاقب آن در بدن ما خود آورده است همین امر باعث شده است که مردم از آنها روی گردان شده و به دارو های گیاهی علاقه بیشتری نشان دهند و بدین جهت اخیرا کارخانجات دارویی تلاش خود را صرف تهیه داروهای گیاهی نموده اند. امید که با زنده نگه داشتن این فرهنگ و ترویج آن از اثرات زیان بار مواد شیمیایی کاسته شود.

دستور العمل های این کتاب بر اساس استفاده از گیاهان طبی و ارزان قیمت و قابل دسترس میباشد و در بسیاری موارد می تواند جهت رفع مشکلات پوستی به شما کمک نماید.

در این مجموعه سعی شده است که مطالب ساده و روان و کاملا کاربردی جهت استفاده تمامی اقشار جامعه تنظیم شود.

امید که این کتاب مورد استفاده همه عزیزان قرار گرفته و سلامتی را به شما هدیه نماید.

پوست انسان حساس و آسیب پذیر بوده و عوامل درونی و بیرونی بر روی آن اثر گذار میباشد به همین دلیل به هنگام بیماری پوست کدر و یا رنگ پریده می شود بطوریکه به ضرب المثلی متداول است که رنگم ببین و حالم بپرس در حالی که در هنگام آرامش و شادی به تازمین شکل به جلوه در می آید.

بدون داشتن یک پوست سالم هر نوع آرایشی که بانوان انجام دهند بصورت لکه در پوست پخش شده و زیبایی طبیعی نخواهند داشت بنابراین لازم است که بانوان محترم با شناخت و آگاهی بیشتر و با استفاده از مواد گالنی ، کرم های مرطوب کننده ، تقویت کننده ها ، تونیک ها ، ماسک ها و لوسیون هایی که مواد غیر آرایشی هستند ، بهبود و زیبایی پوست خود کمک نمایند