

درمان‌های پوست و زیبایی

(طب سنتی، درمان سالم)

تألیف: نرگس آوری؛ عصمت گلزار

www.ketab.ir



درمان‌های پوست و ریه (طاب سنتی، درمان سالم)

تألیف و گردآوری: عصمت گلزار

ناشر: پرینان اندیش - ۱۳۵۶-۱۲۷۴-۱

چاپ اول: ۱۳۹۸

طراح صفحات: عصمت گلزار

طراح جلد و مدیریت چاپ: مهندس سپهر انصاری - ۰۱۱۰۰۰۹۶۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۷۷ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۹-۵۳-۶

ارزش: ۲۳۰۰۰ تومان

نشانی: تهران - پاسداران - اختیاریه - یزدانیان یکم پ ۱ - تلفکس: ۰۲۱-۲۲۵۶۹۲۷۴

نشانی زاهدان: امیرالمومنین ۲۷ - مجتمع قصر - ۳۳۲۵۲۳۳ - ۰۵۴

سرشناسه: گلزار، عصمت، ۱۳۶۱ -

عنوان و نام پدیدآور: درمان‌های پوست و زیبایی (طب سنتی، درمان سالم)/

تالیف و گردآوری عصمت گلزار.

مشخصات نشر: تهران: پرنيان‌اندیش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۷۵ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۶-۵۳-۸۲۳۹-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: پوست -- بیماری‌ها -- درمان جایگزین

Skin -- Diseases-- Alternative treatment موضوع

موضوع: پزشکی سنتی

Traditional medicine موضوع

رده بندی کنگره: ۶۱۳.۷۲۸۵/۱۱۰ RL

رده بندی دی‌ری: ۶۱۶/۰۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۱۶۰۰

۱۱	 پیشگفتار
۱۵	 اگزمای کودکان
۱۶	 اگزمای خشک
۱۷	 آب
۱۸	 سودا
۲۰	 رفع خارش ورم پوست
۲۲	 زخم‌های چرک، سرازدگی و ترک خوردگی
۲۴	 رفع ورم سرمازدگی
۲۶	 سرخک
۳۰	 مخملک
۳۲	 آبله
۳۴	 آبله مرغان
۳۵	 سرمازدگی
۳۸	 درمان ورم سرمازدگی
۴۰	 سیاه‌زخم
۴۲	 جوش‌های بدن و صورت
۴۴	 آکنه
۴۶	 زرد زخم
۴۸	 گال
۵۰	 کهیر

۵۲	 میخچه، زگیل، پیه
۵۴	 ناوول
۵۶	 عقربک
۵۸	 گوشه‌ی ناخن
۶۰	 کف‌گیرک
۶۲	 دُها و کورک
۶۴	 سوختگی
۶۶	 حفظ ریایی رت
۶۷	 چین‌های صورت
۶۹	 لکه‌های پوست صورت
۷۰	 خشکی صورت
۷۱	 روشن شدن پوست صورت
۷۲	 نرمی پوست صورت
۷۴	 برص
۷۶	 سالک

سازمان بهداشت جهانی، طب سنتی را مجموعه‌ای از دانسته‌ها، مهارت‌ها و اعمال که بر پایه نظریه‌ها، باورها و تجربه‌های بومی فرهنگ‌های گوناگون استوار است تعریف می‌کند و آن را در بهداشت و پیشگیری، تشخیص، بهبود و مراقبت بیماری‌های جسمی و ذهنی سودمند می‌داند.

طب سنتی بسیاری نقاط جهان وجود دارد که از جمله مشهورترین آن می‌توان به طب سنتی چین، طب سنتی ایرانی و طب سنتی هندی اشاره داشت.

پوست بخشی از دستگاه پوششی بدن است. بخش‌های دیگر این دستگاه دربردارنده مو، ناخن و غشاء مخاطی می‌باشد. پوست با دارا بودن سطح میانگینی حدود ۲ متر مربع (۲۰۵ یارد مربع)، یکی از بزرگ‌ترین اعضای بدن است. پوست یک سد حافظتی میان محیط جهان اطراف با عضلات، اعضای درونی و رگ‌های خونی و اعصاب بدن تشکیل می‌دهد. مو و ناخن‌ها از پوست منشأ گرفته و با حفظ اضافی ایجاد می‌کنند. ظاهر پوست به‌طور گسترده‌ای تغییر می‌کند؛ که این تغییر نه تنها به دلیل عواملی همچون افزایش سن می‌باشد، بلکه نوسانات هیجانی و سلامت عمومی را نیز نمایش می‌دهد.

پوست یک عضو زنده است و دارای سلول‌های زنده و مرده می‌باشد. در هر شخص حدود ۳۰ هزار عدد از این سلول‌ها در هر دقیقه ریزش می‌کنند. با این وجود، سلول‌های زنده‌ی پوست همیشه در قسمت زیرین آن تولید شده تا جایگزین سایر سلول‌ها گردد. بدن هر انسان در مدت زمان یک زندگی ۷۰ تن، میانگین حدود ۵/۴۷ کیلوگرم پوست دور می‌ریزد و هر ماه حدود ۱۰۰ کیلوگرم پوست هر شخص جایگزین و نو می‌شود. پوست یک سد دفاعی به طور کامل مؤثر در برابر میکرو ارگانیسم‌ها و مواد زهرآلود ایجاد می‌کند، اما این سد بیشترین تأثیر را زمانی دارد که سطح آن دست نخورده باقی بماند. زخم‌ها ممکن است عفونت پیدا کنند و به باکتری‌ها بعضی از آن‌ها در سطح پوست زندگی می‌کنند، اجازه دهند وارد جریان خون شوند. به دلیل این که پوست با حالت ضد آب دارد، آب را به هنگام دوش گرفتن مثل یک سفنج، جذب نمی‌کنیم. در هر ثانیه میلیاردها پیام از تحریکات دریافت شده در سرتاسر بدن به مغز ارسال شده و در آنجا این پیام‌ها به صورت یک تصویر حسی در می‌آید و شخص را از خطراتی مانند یک وسیله‌ی داغ آگاه می‌سازند. بعضی نواحی حسی مانند انتهای انگشتان دارای تراکم بالایی از گیرنده‌ها می‌باشد. پوست همچنین نقش بنیادی در تنظیم

دمای بدن ایفا می‌کند و زمانی که در معرض تابش نور خورشید قرار می‌گیرد، ویتامین D تولید می‌نماید که برای ایجاد استخوان‌های قوی لازم است.

پوست ما به شیوه‌ی زندگی ما واکنش نشان می‌دهد. برای نمونه، پوست دستان یک باغبان ضخیم است تا حفاظت بیشتری ایجاد کند. طی روند پیری، پوست چروکیده شده و خاصیت ارتجاعی آن کمتر می‌شود که این حالت می‌تواند در نتیجه‌ی سیگار کشیدن یا تماس بیش از اندازه با نور خورشید رخ دهد. همچنین، پوست می‌تواند رنگ خود را تغییر دهد. هنگامی که پوست آسیب می‌بیند، با ترمیم بافت آسیب دیده و جایگزین ساختن بافت از دست رفته با سلول‌های تازه پاسخ می‌دهد.

نشر پرنیان‌اندیش با عنایت به اهمیت بسیار زیاد این عضو و نقش آن در حفظ سلامت و بهداشت اثر حاضر را با بهره‌گیری از راهکارهای درمانی طبیعی و سالم سنتی ایران تقدیم می‌کند تا خوانندگان محترم بتوانند این راهکارها را در زندگی روزمره‌ی خویش به آسان‌ترین شیوه در زمینه‌ی پوست و زیبایی به کار برند. امید که مورد قبول واقع شود.