

طراوت شامای زیبائی



طیبه پیروی
دکتر محمد مادی صادقی

سرشناسه : پیروی، طبه، ۱۳۵۲ -
 عنوان و نام پدیدآور : طراوت شادابی زیبای پست و مو / طبه پیروی، محمدهادی صادقی.
 مشخصات نشر : اصفهان: شهید حسین فهمیده؛ بصائر: کیارانه، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص.
 شابک : ۸-۴۲-۵۶۸۵-۶۰۰-۹۷۸-۲۵۰۰۰ ریال (چاپ پنجم)
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : چاپ پنجم؛ تابستان ۱۳۸۹.
 یادداشت : کتابنامه، ص. ۱۲۸.
 موضوع : زیبایی شخصی
 موضوع : پوست — بهداشت
 موضوع : مو — بهداشت
 شناسه افزوده : صادقی، محمدهادی
 رده بندی : کنگره ۱۲۸۹، ۸۶۴۴ پ ۷۷۸/ RA
 رده بندی دیگری : ۶۴۶/۷۲۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۷۱۵۷۸



طراوت، شادابی، زیبایی پست و مو
 مؤلف: طبه پیروی، دکتر محمد هادی صادقی
 انتشارات کیارانه
 مدیر مسئول: حمیدرضا قمی نژاد
 ناشران همکار: شهید فهمیده، بصائر
 شابک: ۸-۴۲-۵۶۸۵-۶۰۰-۹۷۸
 تعداد صفحات / قطع: ۱۲۸ (رقعی)
 نوبت چاپ: ششم / اول ناشر
 تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۰
 لیتوگرافی: پارسا چاپ؛ رضوی
 صحافی: نوید
 شمارگان: ۵۰۰۰
 بهاء: ۲۵۰۰ تومان

❖ مجتبی تولید: کتابسرای سلام

- مدیر تولید: مرتضی قاسمیپور / همکاران تولید: فرشته میرفندرسکی، نفیسه میرفندرسکی، مصطفی قاسمیپور، آسیه لاریجه، منیر نعمتی، داوود جعفرپور
- مدیر توزیع: عباس فروزنده / همکاران توزیع: اکبر شریفی، مجتبی قاسمیپور، سمیه سعیدی، حسن رضایی، ندا سعیدی، حسین عزیزی، مریم السالط، مبرحاج



فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
-------	----

فصل اول

پوست و روش‌های مراقبت از آن	۱۳
ساختمان پوست	۱۴
انواع پوست	۱۵
۱ - پوست معمولی	۱۵
۲ - پوست چرب	۱۵
۳ - پوست خشک	۱۵
۴ - پوست مختلط	۱۶
۵ - پوست پیرنما	۱۶
تشخیص نوع پوست	۱۶
رنگ پوست	۱۷
مراقبت از پوست چرب	۱۷
مراقبت از پوست خشک	۱۷
چگونگی داشتن پوست سالم و شاداب	۱۸
پاک کردن پوست	۱۹
چگونگی حفاظت از پوست	۲۰
اقدامات ضروری برای مراقبت پوست	۲۲
۱ - بخور صورت	۲۲
انواع بخور	۲۳
بخور طراوت دهنده و ضدجوش	۲۳

۲۳	بخور ضد جوش کاسنی
۲۳	بخور ضد جوش‌های سرسیاه
۲۴	بخور انبه‌ی هندی
۲۴	۲- ماسک صورت
۲۴	۳- ماساژ صورت
۲۵	۴- ورزش صورت
۲۶	آسوده‌سازی
۲۸	رابطه‌ی آفتاب با پوست
۲۹	رابطه‌ی پوست با آب
۲۹	پیری پوست

فصل دوم

۳۱	ضایعات پوستی و درمان آن‌ها
۳۲	جوش صورت (آکنه)
۳۴	درمان جوش غرور (آکنه)
۳۶	درمان جوش‌های سرسیاه
۳۶	کک و مک
۳۸	درمان کک و مک
۳۹	اگزما
۴۱	درمان اگزما
۴۲	پیشگی
۴۳	درمان پیشگی
۴۴	جلوگیری از چین و چروک صورت

- چند توصیه برای جلوگیری از ایجاد چین و چروک ۴۶
- جلوگیری از غبغب ۴۷
- گیاهان مرطوب و نرم‌کننده‌ی پوست ۴۸
- گیاهان تقویت‌کننده‌ی پوست ۴۹
- گیاهان ضدعفونی‌کننده ۴۹
- گیاهان قابض ۴۹
- گیاهان ضدچروک ۵۰
- گیاهان آرام‌بخش و برطرف‌کننده‌ی خستگی پوست ۵۰
- گیاهان محافظ پوست ۵۰
- گیاهان معطر ۵۰

فصل سوم

- تونیک‌های پوستی (تقویت‌کننده‌ها) ۵۱
- آب مجارستانی ۵۳
- گلاب ۵۴
- تونیک گلاب و نارون کوهی ۵۴
- تونیک گل همیشه بهار ۵۴
- تونیک عرق گل آق‌طی ۵۵
- تونیک گل آق‌طی با شیر و عسل ۵۵
- تونیک شاداب‌کننده‌ی سرکه‌ی سیب ۵۵
- تونیک زیباکننده و ضدجوش گل‌ختمی ۵۶
- تونیک پرتقال و لیموترش ۵۶
- تونیک گوجه‌فرنگی برای پوست‌های چرب ۵۶

۵۶	تونیک پوست درخت سیب
۵۷	تونیک جمع‌کننده‌ی لیمو و نعنای کوهی
۵۷	تونیک جمع‌کننده‌ی گلاب و الکل
۵۷	تونیک خیار

فصل چهارم

۵۹	لوسیون‌ها
۶۰	لوسیون‌های ویژه برای بهبود رنگ پوست
۶۲	لوسیون برای پوست‌های طبیعی
۶۲	لوسیون برای پوست‌های چرب
۶۲	لوسیون برای پوست‌های خشک
۶۳	لوسیون برای پوست‌های حساس
۶۳	لوسیون‌های از بین برنده‌ی لکه‌های سفید
۶۳	لوسیون برای محو کردن اثر زخم
۶۴	لوسیون مخصوص جوش‌های غرور
۶۴	لوسیون ویتامین C

فصل پنجم

۶۵	ماسک‌ها
۶۷	انواع ماسک برای پوست‌های معمولی
۶۹	• انواع ماسک برای پوست‌های چرب
۷۱	• انواع ماسک برای پوست‌های خشک
۷۳	• انواع ماسک ضد چروک

- انواع ماسک برای شفافیت پوست ۷۵
- ماسک‌های جوان‌ساز و مغذی ۷۷
- ماسک‌های از بین برنده‌ی جوش ۷۹
- ماسک برای از بین بردن دانه‌های سرسیاه ۸۰
- ماسک‌های تنگ‌کننده‌ی منافذ پوست ۸۱
- انواع ماسک برای برطرف کردن کک و مک ۸۴

فصل ششم

- کرم‌ها ۸۷
- کرم شب ملکه ویکتوریا (ضد چروک) ۸۸
- کرم شب عسل (ضد چروک) ۸۸
- کرم ضد چروک مایونز ۸۹
- کرم شب لانولین ۸۹
- کرم شب سفیده‌ی تخم‌مرغ ۸۹
- کرم شب زرده‌ی تخم‌مرغ ۹۰
- کرم روغن بادام ۹۰
- کرم روغن کنجد ۹۰
- کرم روغن کرچک ۹۱
- کرم موم عسل ۹۱
- کرم مرطوب کننده‌ی هندوانه ۹۱
- کرم توت‌فرنگی ۹۲
- کرم زیر چشم ۹۲
- کرم دور چشم ۹۲

۹۳	کرم مغذی کره‌ی کاکائو
۹۳	کرم مرطوب کننده‌ی کره‌ی کاکائو
۹۳	کرم آقطی
۹۳	کرم مرطوب کننده‌ی ساده

فصل هفتم

۹۵	مو
۹۶	آناتومی پوست سر
۹۷	ساختمان مو
۹۷	رویش موها
۹۸	نوع موها (صاف یا مجعد بودن)
۹۸	موی طبیعی
۹۸	موهای چرب و درمان
۹۹	موهای خشک و درمان
۱۰۰	درخشان کردن موهای کدر
۱۰۱	شوره‌ی سر
۱۰۲	درمان شوره‌ی سر
۱۰۳	موخوره
۱۰۴	درمان خارش سر
۱۰۵	درمان کورک‌های سر
۱۰۵	مراحل رشد مو
۱۰۶	علل ریزش مو
۱۰۷	نقش توارث در رشد و ریزش موها

- تأثیر سن در ریزش موها..... ۱۰۷
- تأثیر تغذیه در رشد و ریزش موها..... ۱۰۷
- تأثیر بیماری‌ها در ریزش موها..... ۱۱۰
- تأثیر صدمات مکانیکی در ریزش موها..... ۱۱۳
- تأثیر اضطراب در ریزش موها..... ۱۱۳
- تأثیر مواد شیمیایی در ریزش موها..... ۱۱۴
- تأثیر داروهای شیمیایی در ریزش موها..... ۱۱۵
- تأثیر فصول سال در ریزش و کاهش موها..... ۱۱۵
- روشهای جلوگیری از ریزش مو و تقویت آن..... ۱۱۶
- نسخه‌های درمانی برای رویاندن مو در طاسی..... ۱۲۰
- جلوگیری از جوش و قارچ سر..... ۱۲۱
- تقویت موها..... ۱۲۱
- بلند و پر پشت کردن موها..... ۱۲۲
- سفید شدن مو..... ۱۲۳
- جلوگیری از سفید شدن مو..... ۱۲۴
- ورزش و ماساژ سر..... ۱۲۶
- چند نکته درباره‌ی شستشو و شانه‌زدن مو..... ۱۲۶
- فواید برس زدن مو..... ۱۲۷
- منابع..... ۱۲۸

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 $1/85$ مترمربع می‌رسد. 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 ضرب‌المثل ایتالیایی می‌گوید:

خانم‌ها، پس از سی‌سالگی 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 از پیشگیری، بهتر است که از همین امروز شروع کنیم.

بنابراین، لازم است استفاده از مواد طبیعی را جایگزین مواد آرایشی شیمیایی نماییم و مصرف مواد آرایشی شیمیایی را به حداقل برسانیم. در نظر داشته باشیم که پوست، خواب ندارد و کارش شبانه‌روزی 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 بیش‌تر به فکر پوست خود باشیم.

طیبه پیروی