



مؤلف : طیبہ پیروی

زیر نظر دکترا : محمد ہادی صادق

طراوت . شادابی . پوست و مو

مؤلف: طیبہ پیروی

نشر: شهید حسین فہمیدہ

مدیر مسئول: عبدالرسول ملک احمدی

مدیر تولید: مرتضیٰ قاسم پور

صفحہ آرا: میرفندرسکی

نوبت چاپ: اول / بہار ۸۷

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

تعداد صفحات/قطع: ۱۴۴/رقعی

لیتوگرافی: پارسا

چاپ: رضوی

صحافی: سلام زاینده رود

شابک: ۷-۶۱-۲۵۳۷-۹۶۴-۹۷۸

بہاء: ۱۸۰۰ تومان

مرکز بخش: اصفہان میدان شہدا خیابان کاوہ

روبروی پایانہ بابلدشت - کتابسرای سلام

۰۳۱۱-۳۳۶۴۷۴۷-۳۳۹۰۰۸۲



سرشناسنامه: پیروی . طیبه

عنوان و نام پدیدآور:

طراوت . شادابی . زیبایی پوست و مو

/ طیبه پیروی: زیر نظر محمد هادی صادقی /

مشخصات نشر: اصفهان:

شهید حسین فهمیده ۱۳۸۶

مشخصات ظاهری: ۱۴۶ ص. ۱۴/۵ . ۲۱/۵ س

شابک: 9789642537617

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: زیبایی شخصی

موضوع: پوست -- بهداشت

شناسه افزوده: صادقی . محمد هادی

رده بندی کنگره: ۴ط۸۶ پ/ RAYYH

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۲۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۱۶۵۰۱



etab.ir

«فهرست مطالب»

مقدمه.....	۹	مراقبت از پوست خشک.....	۱۶
چگونگی داشتن پوست سالم و شاداب.....	۱۷	پاک کردن پوست.....	۱۸
■ فصل اول:			
پوست و روش های مراقبت از آن.....	۱۱	چگونگی حفاظت از پوست.....	۲۰
ساختمان پوست.....	۱۲	اقدامات ضروری برای حفظ پوست.....	۲۲
انواع پوست.....	۱۳	۱. بخور صورت.....	۲۲
۱. پوست معمولی.....	۱۳	انواع بخور.....	۲۳
۲. پوست چرب.....	۱۳	بخور طراوت دهنده و ضد جوش.....	۲۳
۳. پوست خشک.....	۱۴	بخور ضد جوش کاسنی.....	۲۳
۴. پوست مختلط.....	۱۴	بخور ضد جوش های سرسیاه.....	۲۴
۵. پوست پیرنما.....	۱۵	بخور انبه ی هندی.....	۲۴
تشخیص نوع پوست.....	۱۵	۲. ماسک صورت.....	۲۴
رنگ پوست.....	۱۶	۳. ماساژ صورت.....	۲۴
مراقبت از پوست چرب.....	۱۶	۴. ورزش صورت.....	۲۵



آسوده سازی.....	۲۷	گیاهان ضد عفونی کننده.....	۵۲
رابطه‌ی آفتاب با پوست.....	۳۰	گیاهان قابض.....	۵۳
رابطه‌ی پوست با آب.....	۳۱	گیاهان ضد چروک.....	۵۳
پیری پوست.....	۳۲	گیاهان آرام بخش و برطرف کننده‌ی خستگی.....	
		پوست.....	۵۳
		گیاهان محافظ پوست.....	۵۴
		گیاهان معطر.....	۵۴
■ فصل دوم:			
ضایعات پوستی و درمان آن‌ها.....	۳۳		
جوش صورت (آکنه).....	۳۴		
درمان جوش غرور (آکنه).....	۳۷		
درمان جوش‌های سر سیاه.....	۳۸	تونیک‌های پوستی (تقویت کننده‌ها).....	۵۵
کک و مک.....	۳۹	آب مجارستانی.....	۵۷
درمان کک و مک.....	۳۹	گلاب.....	۵۸
اگزما.....	۴۲	تونیک گلاب و نارون کوهی.....	۵۸
درمان اگزما.....	۴۳	تونیک گل همیشه بهار.....	۵۹
پیشی.....	۴۵	تونیک عرق گل آفتاب.....	۵۹
درمان پیشی.....	۴۶	تونیک گل آفتاب با شیر و عسل.....	۶۰
جلوگیری از چین و چروک صورت.....	۴۷	تونیک شاداب کننده‌ی سرکه‌ی سیب.....	۶۰
چند توصیه برای جلوگیری از ایجاد چین و		تونیک زیبا کننده و ضد جوش گل ختمی.....	۶۰
چروک.....	۴۹	تونیک برتقال و لیمو ترش.....	۶۱
جلوگیری از غیغف.....	۵۰	تونیک گوجه فرنگی برای پوست‌های چرب.....	۶۱
گیاهان مرطوب و نرم کننده‌ی پوست.....	۵۲	تونیک پوست درخت سیب.....	۶۱
گیاهان تقویت کننده‌ی پوست.....	۵۲	تونیک جمع کننده‌ی لیمو و نعناع کوهی.....	۶۲



تونیک جمع کننده گلاب و الکل..... ۶۲ ● ماسک های جوان ساز و مغنی..... ۸۵
تونیک خیار..... ۶۲ ● ماسک های از بین برنده جوش..... ۸۸

● ماسک برلی از بین بردن دانه های سرسیاه..... ۸۹
● ماسک های تنگ کننده منافذ پوست..... ۹۱
● انواع ماسک برلی بر طرف کردن گک و مک..... ۹۴

فصل ششم:

کرم ها..... ۹۷
کرم شب ملکه ویکتوریا (ضد چروک)..... ۹۸
کرم شب عسل (ضد چروک)..... ۹۸
کرم ضد چروک مایونز..... ۹۹
کرم شب لانولین..... ۹۹
کرم شب سفیدی تخم مرغ..... ۱۰۰
کرم شب زردی تخم مرغ..... ۱۰۰
کرم روغن بادام..... ۱۰۰
کرم روغن کنجد..... ۱۰۱
کرم روغن کرچک..... ۱۰۱
کرم موم عسل..... ۱۰۱
کرم مرطوب کننده هندوانه..... ۱۰۲
کرم توت فرنگی..... ۱۰۲
کرم زیر چشم..... ۱۰۲

فصل چهارم:

لوسیون ها..... ۶۵
لوسیون های ویژه برای بهبود رنگ پوست..... ۶۶
لوسیون برای پوست های طبیعی..... ۶۸
لوسیون برای پوست های چرب..... ۶۸
لوسیون برای پوست های خشک..... ۶۸
لوسیون برای پوست های حساس..... ۶۹
لوسیون های از بین برنده لکه های سفید..... ۶۹
لوسیون برای محو کردن اثر زخم..... ۶۹
لوسیون مخصوص جوش های غرور..... ۷۰
لوسیون ویتامین C..... ۷۰

فصل پنجم:

ماسک ها..... ۷۱
انواع ماسک برای پوست های معمولی..... ۷۳
● انواع ماسک برای پوست های چرب..... ۷۶
● انواع ماسک برای پوست های خشک..... ۷۸
● انواع ماسک ضد چروک..... ۸۱
● انواع ماسک برای شفافیت پوست..... ۸۳

فهرست



کرم دور چشم.....	۱۰۲	غلل ریزش مو.....	۱۱۸
کرم مغزی کرمی کاکائو.....	۱۰۳	نقش توارث در رشد و ریزش موها.....	۱۱۸
کرم مرطوب کننده کرمی کاکائو.....	۱۰۳	تأثیر سن در ریزش موها.....	۱۱۹
کرم آفتی.....	۱۰۴	تأثیر تغذیه در رشد و ریزش موها.....	۱۱۹
کرم مرطوب کننده ساده.....	۱۰۴	تأثیر بیماری‌ها در ریزش موها.....	۱۲۲
فصل هفتم:		تأثیر صدمات مکانیکی در ریزش موها.....	۱۲۶
مو.....	۱۰۵	تأثیر اختلال در ریزش موها.....	۱۲۷
آنتی‌وی پوست سر.....	۱۰۶	تأثیر موالد شیمیایی در ریزش موها.....	۱۲۷
ساختمان مو.....	۱۰۷	تأثیر داروها در ریزش موها.....	۱۲۸
رویش موها.....	۱۰۸	تأثیر فصول سال در ریزش و کاهش موها.....	۱۲۹
نوع موها (صاف یا مجعد بودن).....	۱۰۸	روشهای جلوگیری از ریزش مو و تقویت آن.....	۱۳۰
موی طبیعی.....	۱۰۸	نسخه برای رویاندن مو در طاسی.....	۱۳۴
موهای چرب و درمان.....	۱۰۹	جلوگیری از جوش و قارچ سر.....	۱۳۵
موهای خشک و درمان.....	۱۱۰	تقویت موها.....	۱۳۵
درخشان کردن موهای کدر.....	۱۱۱	بلند و پر پشت کردن موها.....	۱۳۶
شوره سر.....	۱۱۲	سفید شدن مو.....	۱۳۷
درمان شوره سر.....	۱۱۳	جلوگیری از سفید شدن مو.....	۱۳۸
مو خوره.....	۱۱۵	ورزش و ماساژ سر.....	۱۴۰
درمغن خارش سر.....	۱۱۶	چند نکته درباره‌ی شستشو و شانه زدن مو.....	۱۴۱
درمان کورک‌های سر.....	۱۱۶	فواید برس زدن مو.....	۱۴۲
مراحل رشد مو.....	۱۱۷	منابع.....	
			۱۴۳

مقدمه

پوست، یکی از وسیع‌ترین بافت‌های بدن است که دارای ساختمان پیچیده‌ای می‌باشد. به طور کلی چهار عامل بر روی پوست تأثیر می‌گذارند 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 می‌دهد:

۱. به عنوان یک لایه‌ی محافظ تمام سطح بدن را می‌پوشاند؛
 ۲. حرارت بدن را در دمای متوسط 37°C درجه نگه می‌دارد؛
 ۳. فعالیت‌های 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 $1/85$ متر مربع می‌رسد.

بسیاری از ناراحتی‌های پوستی، اگر چه به طور مستقیم در

سلامت فرد اثری ندارند، ولی از لحاظ روحی تأثیر بسیاری می گذارند و چه بسا باعث اندوه و افسردگی فرد شوند.

یک ضرب المثل ایتالیایی می گوید:

خانم ها، پس از سی سالگی اقدام به درمان پوست خود می کنند و دست و دلباز می شوند.

در صورتی که ممکن است بیماری پوست و حتی پیری پوست از سنین پایین تر در خانم ها 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، برنامه ی غذایی نادرست، کار زیاد و استراحت کم، و غم و غصه قرار بگیرد، زود رنجور می شود، پس بیش تر به فکر پوست خود باشیم.

طیبه پیروی

مقدمه

