

تکنیک‌های جوان‌سازی

ماساژ صورت - لوسیون

ماسک‌ها

تألیف: کرد آوری:

بتور، رانی



رفیعی، بتول

تکنیک‌های جوان سازی: تالیف: بتول رفیعی

بهران: ذهن زیبا ۱۳۹۴

شابک: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۱-۰۷-۹

موضوع: رست- مراقبت و بهداشت

رده‌بندی کنگر: ۸۷/۷ ت ۸۱۹۶ RL

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۲۶

کتابخانه ملی: ۰۴۷۳۱۱

تکنیک‌های جوان‌سازی

تالیف و گردآوری: بتول رفیعی

ویراستار: مریم اعرابی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

ناشر: ذهن زیبا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج - کوچه شهید

ذکری - پلاک ۵۹ تلفن: ۷۷۷۱۹۸۲۸-۷۷۷۰۲۹۷۴-۷۷۷۱۰۵۷۵

«فهرست»

۷..... پیشگفتار

۹..... مقدمه

فصل اول - پوست

۱۲..... اجرای پوست

۱۴..... PH پوست

۱۶..... انواع پوست

فصل دوم - اختلالات و ضایعات پوستی

۲۱..... کوپروز

۲۲..... کدر شدن پوست

۲۲..... چین و چروک

۲۳..... آکنه

۲۴..... جوش های سفید

۲۵..... جوش های سرسیاه

۲۶..... لک و کک و مک

۲۷..... چربی بیش از حد پوست

فصل سوم - نقش تغذیه در زیبایی

۳۰..... ویتامین ها

فصل چهارم - کاربرد مواد طبیعی در زیبایی

معرفی خواص گیاهان دارویی..... ۴۰

کاربرد انواع روغن در زیبایی پوست..... ۴۸

فصل پنجم - انواع ماسک، ماسک مو و لوسیون

ماسک های گیاهی و طبیعی..... ۵۳

انواع ماسک..... ۵۶

کیودی در چشم..... ۷۱

پف زیر چشم..... ۷۵

لوسیون برای انواع پوست..... ۸۰

مو و عوامل ریزش آن..... ۸۱

انواع ماسک مو..... ۸۴

فصل ششم - ماساژ

ماساژ..... ۹۷

حرکات یوگا..... ۱۳۷

ضمائم

ضمیمه شماره (۱) لایه برداری پوست..... ۱۴۱

ضمیمه شماره (۲) از بین بردن موهای زائد..... ۱۴۳

ضمیمه شماره (۳) مراقبت از پوست گردن..... ۱۴۶

ضمیمه شماره (۴) مراقبت از دست ها و ناخن ها..... ۱۵۰

ضمیمه شماره (۵) جلوگیری از پیری زودرس..... ۱۵۴

ضمیمه شماره (۶) شیر پاک کن های طبیعی..... ۱۵۹

توجه: هر چند که معمولاً موادی که به طور معمول در انواع نسخه‌های طب سنتی و کهن ایران و جهان به کار می‌رود از نوع بی خطر بوده، اما بهتر است که همیشه زیر نظر یک فرد مجرب و یا پزشک معالج خود اقدام به استفاده از گیاهان دارویی کرده تا بتوانید آن طور که باید و شاید معجزه طبیعت را لمس نمایید.

«انتشارات ذهن زیبا»

پیشگفتار

آرایش و زیبایی از زمان‌های بسیار قدیم بین خانم‌ها و آقایان متداول بوده و اسان‌ها عادت به زیادی به زیباتر نشان دادن پوست و صورت خود داشته‌اند که تاریخچه آن به مصریان قدیم می‌رسد. آنها برای مراسم مذهبی از انواع عطرها و مواد آرایشی استفاده می‌کردند و حمام‌های مخصوصی برای خوب کردن پوست خود داشتند. به نظافت و پاکیزگی اهمیت می‌دادند و از انواع روغن‌ها برای نرم و لطیف نگه داشتن پوستشان استفاده می‌کردند.

آثار به جامانده از اجدادمان نشان می‌دهد که رنگ کردن موها با مواد گیاهی مثل ریشه گیاهان و یا انواع گیاهانی چون رست گردو، چای نعنا، قهوه صورت می‌گرفته و برای سرخ کردن گونه‌ها و لب‌ها از رنگ‌های گیاهی استفاده می‌کردند. از مخلوط آرد ذرت و شیر، آرد گندم با کره و ماسک تهیه می‌کردند و به پوست صورت خود می‌زدند. در سال ۱۵۵۸ میلادی تا به حال ماسک‌های صورت متداول شدند. در این دوره ماسک‌ها از ترکیب پودر پوست تخم مرغ، زاج سفید، بوراکس بادام و شیر و از انواع میوه‌ها و سبزیجات ساخته می‌شد.

در سال ۱۷۹۳ میلادی اکثر خانم‌های مرفه فرانسوی حمام شیر می‌گرفتند و آرایش‌های تند و غلیظی می‌کردند که سایه چشم و گونه‌های سرخ و پودرهای خوشبو کننده در این دوره افراط و زیاده‌روی در آرایش بوده است.

در سال ۱۸۲۰ رقابت بین کارخانه‌های لوازم آرایشی به وجود آمد و انواع عطرها، سایه‌های رنگارنگ و رژگونه و رژلب در رنگ‌های مختلف و انواع کرم‌ها و لوسیون‌های گوناگون برای پوست و شامپوهای نرم‌کننده و تقویت‌کننده در ماسک‌های مختلف به بازار آمد.

تاریخچه آرایش در ایران

از زمان مادها مردم به آرایش توجه داشتند و حتی از دوران ساسانی توجه به آرایش بیشتر شد. در این دوره استفاده از عسل‌ها و گیاهان رنگی به خصوص حنا در ایران معمول گشت. همچنین از وسمه و سرخاب سفید آب، سرمه برای زیباتر شدن استفاده می‌کردند. از آن زمان حتی خالکوبی نیز وجود داشت که در گوشه لب و یا چانه و یا گوشه چشم یک خال سیاه کوچک می‌زدند و یا قسمت‌هایی از بدن خود را خالکوبی می‌کردند. در قرون وسطی مواد رنگی بیشتر بر روی گونه‌ها و لب زده می‌شد و چشم‌ها را نیز فقط با سرمه آرایش می‌کردند.

مقدمه:

پوست، پوشش خارجی و محافظ بدن ماست و عوارض آن می‌تواند ناشی از مشکلات داخلی بیرونی و فعل و انفعالات بدن باشد. شرایط نامناسب محیط بیرون پوست اثر مستقیم دارد و موجب ناراحتی پوستی شده که خود آبه، زردت کک و مک، جوش، آگزما و ... نشان می‌دهد.

ناراحتی‌های روحی، اختلالات کبدی، مصرف برخی داروها و مشکلات هورمونی و تخمدانی نیز اغلب روی پوست تاثیر گذارند. استفاده طولانی مدت از داروهای آرام بخش موجب کم آبی و کدر شدن و تیره شدن پوست می‌شوند. بنابراین پوست شاداب و سالم نه تنها عامل زیبایی هر فرد، بلکه نشان دهنده سلامت جسم و روح را نیز هست.

می‌توان گفت نیمی از زیبایی، به خصوص در خانم‌ها را پوست با طراوت و بشاش نشان می‌دهد. پوست برای اینکه به درجه مطلوب طراوت برسد نیاز به رسیدگی و توجه زیادی دارد که متأسفانه برخی

۱۰ تکنیک‌های جوان سازی

از خانم‌ها بی‌اهمیت و بی‌توجه از کنار آن رد می‌شوند و در نتیجه از سن ۳۵ سال به بالا کم‌کم پوستشان رو به زوال رفته و علی‌رغم استفاده از کرم‌های گرانیقیمت و استفاده از مواد شیمیایی و عمل‌های جراحی، باز هم جبران مافات نمی‌شود و پوست حالت طراوت طبیعی خود را ای‌همیشه از دست می‌دهد.

اگر فرد در همان ابتدا یعنی سن ۲۵ سالگی مرطوب کننده و تقویت کننده‌های ملا می‌استفاده کند و یا با لوسیون‌های گیاهی و ماسک‌های گیاهی و تغذیه مناسب به پوستش رسیدگی کند، همیشه پوستی شاداب و با طراوت خواهد داشت.

البته پوست‌های جوش‌ر و دارای مشکل مانند پُف و سیاهی دورچشم، لک، خشکی بیش از اندازه پوست و ... را از همان سن بلوغ و حتی کودکی باید مورد توجه و رسیدگی بیشتری قرار داد. از دستکاری خودداری کرده و با ملایمت و احتیاط و با توجه ویژه والدین مشکلات پوست خود را رفع کنند.

قابل ذکر است که ناراحتی‌های اعصاب، افسردگی و ... بدون وابستگی به سن عوارض خستگی و کدری پوست را نشان می‌دهند و می‌توانند پوست را مبتلا به ناراحتی‌های بسیاری نمایند.