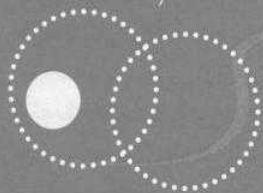


۱۳۹۸-۷۲  
۹ ۴, ۱۵, ۱۸



# انواع ماسک ها

محبوبه مهتابی

www.ketab.ir

سرشناسه: مهتابی، محبوبه، ۱۳۴۵ -  
عنوان و نام پدیدآور: انواع ماسک‌ها/ گردآورنده محبوبه مهتابی.  
مشخصات نشر: تهران: نخبگان، ۱۳۹۴.  
مشخصات ظاهری: ۸۰ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۲۱-۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: پوست -- مراقبت و بهداشت  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ الف ۸/م ۹۸۷/RL  
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۲۶  
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۹۰۱۸۳



انواع ماسک‌ها  
محبوبه مهتابی  
ناشر: نخبگان

چاپ و صحافی: نخبگان  
ویراستار: نرگس تشکری  
طراح جلد: محمود محرابی  
طراح و صفحه آرا: مریم وزیری  
سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۵، اول  
ناظر فنی: سارا هنر کار خسرو  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۰-۲۱-۸  
قیمت: ۵۰۰۰ تومان  
تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

## پیشگفتار

تغییرات رنگ پوست گاه باعث ایجاد مشکلات روحی و اجتماعی در افراد می‌شود، به‌خصوص در کسانی که به‌خاطر نوع شغل خود تماس چهره‌به‌چهره و مستمر با مردم دارند؛ برای آنها این تغییرات می‌تواند موجب افسردگی شود یا تأثیر منفی بر فعالیت‌های‌شان بگذارد. از این رو، شناخت علل این اختلالات رنگ‌دانه‌ای و درمان صحیح آن‌ها بسیار مهم است؛ گاهی درمان‌های ناصحیح می‌تواند مشکل بیمار را زیاده‌تر کند. برای مثال، یکی از عادت‌هایی که به‌تازگی شایع شده خرمین بر روی سب و عرق زیره برای کاهش وزن است. این افراد باید بدانند مداومت بر مصرف سرکه علاوه بر آثار سوء بر معده می‌تواند باعث بدترنگی پوست، تیره شدن و بروز لکه‌های پوستی شود. در ضمن، مداومت بر مصرف عرق زیره نیز آثار سوئی بر باروری دارد و باعث زرد شدن و بدترنگی پوست می‌شود. حتی زیاد بوییدن زیره نیز می‌تواند تأثیر نامطلوبی بر رنگ پوست صورت داشته باشد.

از عوامل مهم تأمین کننده رنگ و بافت پوست، رسیدن مقادیر کافی خون با غلظت و کیفیت مناسب به عروق ریز پوست است. مهم‌ترین عواملی که می‌تواند موجب بدترنگی پوست شود، بیماری‌های مزمن، غم، ترس، ناامیدی، اضطراب، استرس، زباده‌روی در نزدیکی با همسر و استفاده بیش از حد از مسهل‌هاست. از دیگر عواملی که می‌تواند روی میزان و کیفیت رنگ‌دانه‌ها و سلول‌های رنگ‌دانه‌ساز تأثیر بگذارد و باعث تغییر رنگ پوست و ایجاد لکه‌های تیره صورت شود بیماری‌ها و اختلالات ارثی و ژنتیکی، بیماری‌های سوخت‌وساز: سلولی، بیماری‌های هورمونی، بیماری‌های التهابی، عفونت‌های موضعی پوست، عرق شدید، داروها، کمبود ویتامین، سوءتغذیه و بالاخره بدخیمی‌های پوستی است. رنگ طبیعی پوست به سه عامل هموگلوبین، کاروتنوئید و پیگمان ملانین بستگی دارد که عامل سوم، ملانین عامل اصلی تعیین‌کننده‌ی رنگ پوست است و اختلافات نژادی و جغرافیایی در رنگ پوست مربوط به این رنگ‌دانه است. از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت پوست، داشتن خواب کافی و به‌وقت است. کم‌خوابی، پرخوابی، به‌وقت نخوابیدن، کم‌نوشی و بدخوری تأثیرات سوئی بر سلامت پوست و زیبایی دارد. ریسک‌های درمانی متعددی برای درمان لک صورت وجود دارد که پزشک پس از بررسی‌های اولیه‌ی بیمار یکی را انتخاب می‌کند. یکی از راه‌های درمانی، استفاده از ماسک‌های طبیعی و خانگی است و به منظور کمک به افرادی که مشکلات پوستی دارند و یا مایل‌اند طراوت، شادابی و لطافت پوست و بدن خود را حفظ کنند، در این کتاب درباره‌ی انواع ماسک‌ها و مراقبت‌ها صحبت می‌کنیم. امید است مفید باشد مورد استقبال قرار می‌گیرد.

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۶  | تأثیر آلودگی هوا بر پوست                           |
| ۶  | تأثیر تغذیه بر پوست                                |
| ۷  | تأثیر وراثت بر پوست                                |
| ۸  | تفاوت پوست زنان و مردان                            |
| ۹  | از بین بردن جوش های سرسیاه با لیمو و تخم مرغ       |
| ۹  | استفاده از بادام برای پوست و زیبایی                |
| ۱۱ | پرس های درمان آگزما                                |
| ۱۳ | ماسک های طبیعی پوست                                |
| ۱۵ | ماسک های زیبای سفید برای پوست                      |
| ۱۷ | ماسک های زیبای عمل                                 |
| ۲۰ | ماسک خوب برای پوست بد                              |
| ۲۲ | ماسک جادویی برای جوش های پوست در ۳۰ دقیقه          |
| ۲۳ | شفاف کردن پوست در ۱۲۰ دقیقه                        |
| ۲۳ | ۷ ماسک برای زیبایی پوست صورت                       |
| ۲۵ | ۵ راهکار برای داشتن پوستی درخشان قبل از عروسی      |
| ۲۶ | ۵ راهکار برای داشتن پوستی درخشان بعد از خواب شبانه |
| ۲۷ | پوستی شفاف و سفید با ماسک دوغ                      |
| ۲۹ | اسکراب جوان کننده ی پوست                           |
| ۲۹ | ماسک های پاک کننده ی لکه های صورت و بینی           |
| ۳۲ | پوست شفاف و شاداب با گردو                          |
| ۳۲ | جوان سازی پوست با یخ                               |
| ۳۵ | شادابی پوست با یخ های آرایشی                       |
| ۳۵ | روش تهیه ی عصاره ی گیاهان                          |
| ۳۶ | شفاف کردن پوست کدر شده                             |
| ۳۷ | داشتن پوستی درخشان در تابستان                      |
| ۳۹ | ژل های دور چشم خانگی                               |

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۴۳ | درمان گیاهی موهای چرب                            |
| ۴۴ | ۷ ماسک خانگی برای موهای خشک                      |
| ۴۷ | تقویت موهای کم پشت                               |
| ۵۰ | ماسک های تقویتی مخصوص موهای نازک و کم حجم        |
| ۵۱ | بهترین ماسک های زیبایی گیاهی                     |
| ۵۶ | روغن های موها                                    |
| ۶۰ | ماسک مخصوص موهای زائد                            |
| ۶۳ | تقویت ناخن ها                                    |
| ۶۷ | جوان سازی دست ها با روش آسان                     |
| ۷۱ | زیبایی و جوان سازی پوست با ماسک میوه های زمستانی |
| ۷۴ | ۷ ماسک زمستانی صورت برای پوست های چرب و خشک      |
| ۷۵ | ماسکی برای آفتاب سوختگی زمستان                   |
| ۷۶ | ماسک های فوق العاده برای جوان سازی پوست          |
| ۷۸ | پوست خود را ماساژ دهید<br>به پوست خود آب برسانید |