

۱۴۰۰ - ۱۳۹۹
انتشارات زرتشت

www.ketab.ir
پورتا زرتشتی
دکتر بهمن قلاوند
به روایت

استاد زرتشتی، آریایی، خورشیدی
کتابخانه زرتشتی

[illegible]

فهرست

۱۵	پیشگفتار ۱
۱۷	پیشگفتار ۲
۲۱	فصل اول: ترکیبات طبیعی
۲۷	علت استفاده از محصولات ارگانیک و طبیعی
۳۳	تاریخچه محصولات گیاهی
۳۴	مزایای استفاده از محصولات گیاهی
۳۴	طبیعی بودن محصولات
۳۵	بدون عوارض بودن
۳۶	سازگار با همه انواع پوست
۳۶	داشتن تنوع زیاد
۳۷	عدم تست بر روی حیوانات
۳۷	داشتن بویی ملایم تر
۳۸	چه گیاهانی بیشتر در مواد آرایشی بهداشتی استفاده می شوند؟
۳۸	روغن نارگیل
۳۸	روغن آفتابگردان

روغن جوجوبا.....	۳۸
روغن زیتون.....	۳۹
عصاره آلوئه ورا.....	۳۹
در آخر نیز به یاد داشته باشید!	۴۰
تفاوت لوازم آرایش طبیعی و شیمیایی.....	۴۱
آیین و مقررات.....	۴۲
مزایا و معایب لوازم آرایش طبیعی.....	۴۳
مزایا و معایب لوازم آرایش شیمیایی.....	۴۳
فواید لوازم آرایش طبیعی.....	۴۴
حاوی ترکیبات سالم برای پوست.....	۴۵
به دنبال چه محصولاتی باشیم؟.....	۴۶
مصرف داروی گیاهی ضرری ندارد!.....	۴۷
محصول ارگانیک.....	۴۹
چه محصولاتی ارگانیک هستند؟.....	۴۹
چالش‌های تولید محصول ارگانیک.....	۵۱
دلیل انتخاب محصولات ارگانیک.....	۵۲
فصل دوم: سرطان و ترکیبات طبیعی.....	۵۵
سرطان.....	۵۵
طبقه‌بندی سرطان.....	۵۶
علل بیماری سرطان.....	۵۶

۶۰	آمار سرطان و درمانهای رایج
۶۲	ترکیبات طبیعی
۶۴	تاریخچه ترکیبات طبیعی
۶۵	نحوه اثر ترکیبات طبیعی
۶۹	فصل سوم: ساختار پوست
۷۰	اپیدرم
۷۲	درمیس (درم)
۷۳	بافت زیر جلدی یا هیپودرم
۷۴	محافظت و احساسات
۷۶	یک لایه‌ی واکنشگر
۷۶	رشد و ترمیم
۷۷	رشد پوست
۷۷	سلول لایه سطحی
۷۸	ترمیم پوست
۷۹	رنگ پوست
۷۹	انواع پوست در انسان
۸۳	فصل چهارم: بیماری‌های پوستی
	انواع بیماری‌های پوستی (Skin Diseases) چیست و چگونه می‌توان آنها را
۸۳	تشخیص داد و درمان کرد؟
۱۰۲	آزمایش‌های پوستی برای تشخیص بیماری‌ها

- درمان‌های پوستی..... ۱۰۳
- تفاوت پماد و کرم و لوسیون و ژل چیست؟..... ۱۰۴
- کرم..... ۱۰۵
- پماد..... ۱۰۶
- لوسیون..... ۱۰۷
- ژل..... ۱۰۷
- بین پماد و کرم و لوسیون و ژل از کدام استفاده کنیم؟..... ۱۰۸
- پماد..... ۱۰۹
- کرم..... ۱۰۹
- لوسیون..... ۱۱۰
- ژل..... ۱۱۱
- جمع بندی..... ۱۱۱
- فصل پنجم: اورتو سیلیسیلیک اسید و تاثیر آن بر جوانی پوست و سلامت بدن
- ۱۱۳
- سیلیس چیست؟..... ۱۱۳
- اورتو سیلیسیلیک اسید چیست؟..... ۱۱۴
- عملکرد سیلیسیلیک اسید چگونه است؟..... ۱۱۵
- فواید و اثرات سیلیس در بدن انسان..... ۱۱۵
- منابع غذایی غنی از سیلیس..... ۱۲۲
- مصرف چه مقدار از سیلیس بی خطر است؟..... ۱۲۵

- چه افرادی باید از خوردن سیس اجتناب کنند؟..... ۱۲۵
- فصل ششم: هیالورونیک اسید؛ بمب آبرسان..... ۱۲۷
- آشنایی با هیالورونیک اسید..... ۱۲۷
- فواید و مزایای هیالورونیک اسید برای پوست..... ۱۲۸
- کاربردهای منحصر به فرد هیالورونیک اسید..... ۱۲۹
- چرا باید هیالورونیک اسید را به روتین مراقبت از پوست اضافه کنیم؟..... ۱۳۰
- چه کسانی نمی‌توانند از هیالورونیک اسید استفاده کنند؟..... ۱۳۲
- چه ترکیباتی نشان دهنده وجود هیالورونیک اسید در محصولات آرایشی-بهداشتی است؟..... ۱۳۲
- جواب دهی محصولات حاوی هیالورونیک اسید چه زمانی مشخص میشود؟..... ۱۳۲
- چه مواد غذایی حاوی هیالورونیک اسید هستند؟..... ۱۳۳
- فصل هفتم: سرامیدها؛ تقویت کنندگان سد دفاعی پوست..... ۱۳۵
- سرامیدها چه هستند؟..... ۱۳۵
- چرا استفاده از سرامیدها در محصولات مراقبتی پوست ضروری است؟..... ۱۳۶
- سرامیدها چه فوایدی دارند؟..... ۱۳۷
- آیا انواع پوست‌ها می‌توانند از مزیت‌های محصولات غنی‌شده با سرامید بهره‌مند شوند؟..... ۱۳۸
- آیا سرامیدها با ترکیبات دیگر تداخل دارند؟..... ۱۳۹
- آیا سرامیدها انواع مختلفی دارند؟..... ۱۳۹
- سرامید برای چه نوع و شرایط پوستی مناسب است؟..... ۱۴۰

پیشگفتار ۱

ایزد دانا را بسی شاکرم که آفرید جهان را، انسان را، معرفت را و توفیق را رفیق
 را هم ساخت تا بتوانم جرعه‌ای اندک از دریای بیکران علمش را بنوشم.
 مخاطب من، تصمیم بگیر با دل خوشی های ساده معادله پیچیده ی زندگی را
 دور بزنی.

ایده این کتاب از علاقه شخصی بنده به طبیعت و ۱۲ سال تحصیل در رشته
 شیمی آلی و شناخت ترکیبات دارویی و طبیعی و اهمیت ترکیبات طبیعی بر
 سلامت بدن، پوست و موی اطرافیانم نشأت گرفت. بعد از سالها تحصیل و نگارش
 و چاپ چندین مقاله معتبر علمی، که مخاطبین آن تنها قشر خاص و محدودی
 بودند، تصمیم گرفتم که با نگارش کتاب، تمامی افراد جامعه‌ام را مخاطب خود
 قرار دهم.

شما، در همین لحظه در پیرترین سنی هستید که تا به حال بوده‌اید و در جوان-
 ترین سنی که تا ابد خواهید داشت. ما انسان‌ها روزانه در معرض عوامل مخرب
 محیطی و رادیکال‌های آزاد هستیم و با افزایش سن تولید کلآژن و میزان مواد
 معدنی مورد نیاز برای جوان ماندن در بدنمان کاهش می‌یابد و همین امر سبب
 پیری زودرس و از دست رفتن نشاط و شادابی‌مان می‌شود. کاهش میزان کلآژن از
 سن ۲۱ سالگی آغاز می‌گردد. البته برخی از تحقیقات نشان داده که از سن ۱۸
 سالگی این اتفاق رخ می‌دهد. در سن ۴۰ سالگی، کاهش کلآژن ۱٪ در سال می‌باشد.
 نتیجه کاهش کلآژن خطوط و چروک پوستی، ضعف ساختار مو، کاهش حجم

استخوان و انعطاف‌پذیری آن می‌باشد.

بنابراین برای پیشگیری از چین و چروک‌های صورت و کمک به حالت الاستیسته و کشسانی پوست نیاز است که ترکیبات طبیعی جوانساز و محرک تولید کلاژن مانند اورتوسیلیسیک اسید، هیالورونیک اسید، سرامیدها و... را به شکل ژل، سرم، کرم، پماد و... به روتین و سبد کالاهای مراقبت از پوست و زیبایی-مان اضافه کنیم. مکتوبه‌ی حاضر مروری بر مهم‌ترین ترکیبات طبیعی جوانساز و تاثیر بی‌نظیر آن‌ها بر سلامت بدن‌تان است.

شایسته است که از رحمت بی‌شائبه همکار گرامی، جناب آقای پوریا زرشناس تشکر و قدردانی نمایم که بند را در تالیف این کتاب همراهی نمودند.

دکتر نسترن قلاوند^۱

فارغ التحصیل کارشناسی ارشد شیمی آلی دانشگاه شهید بهشتی تهران

فارغ التحصیل دکترای شیمی آلی دانشگاه الزهراء (س)