

مارس، بریژیت، ۱۹۵۲ - م. Mars, Brigitte

سلامت و زیبایی طبیعی پوست، مو و ناخن با گیاهان دارویی / بریژیت مارس؛ مترجم میرمجید خلخالی زاویه.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۳.

۲۱۶ ص: مصور؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۴۲-۲

فیفا

عنوان اصلی: Herbs for healthy skin, hair and nails, 1998

زیبایی شخصی

پوست - مراقبت و بهداشت

مو - مراقبت و بهداشت

گیاهان دارویی

خلخال زاویه، میرمجید، ۱۳۴۵ - مترجم

۱۳۹۲ م ۲۸/۱۲

۴۴۶/۷۲

۳۷۴۱۴۸

سلامت و زیبایی طبیعی

پوست، مو و ناخن با گیاهان دارویی

نویسنده: بریژیت مارس

مترجم: میرمجید خلخال زاویه

ویراستار: معصومه امیرخانی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

قیمت: ۱۱۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۴۲-۲

ISBN: 978-964-236-642-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

درباره‌ی مولف.....	۱۷
مقدمه‌ی مترجم.....	۱۹
زیبایی طبیعی.....	۲۱
پوست.....	۲۳
غذاهای مفید برای سلامت پوست.....	۲۶
برس زدن پوست.....	۳۱
پوست و احساسات.....	۳۲
پوست خشک.....	۳۳
پوست چرب.....	۳۶
لذت استحمام.....	۳۷
مقادیر مورد استفاده برای حمام راحه‌درمانی.....	۴۱
مراقبت از پوست صورت.....	۴۹
پاکسازی صورت.....	۴۹
بخورهای صورت.....	۵۱
ماسک‌ها.....	۵۲
تونرها.....	۶۰
روغن‌های حامل.....	۶۳
مرطوب‌کننده‌ها.....	۶۷
ناراحتی‌های پوستی.....	۶۹
آکنه.....	۶۹
جوش‌های چرکین (دمل‌ها).....	۷۳
جوش‌های سر سیاه.....	۷۴
پوست خون‌دویده (کوپروز).....	۷۵
اگزما و پسوریازیس.....	۷۷
منافذ باز پوست.....	۸۰

- ۸۱ کک و مک
- ۸۱ زرد زخم
- ۸۳ لک‌های کبذی
- ۸۴ بشورات جلدی
- ۸۵ گلگونی پوست (زُراسه)
- ۸۶ اسکارها
- ۸۷ زونا
- ۸۹ برص
- ۹۰ زگیل
- ۹۳ اسرار جوان ماندن پوست
- ۹۵ لبها
- ۹۵ گردن
- ۹۶ اطراف چشم‌ها
- ۹۸ حساسیت نسبت به آفتاب
- ۱۰۰ ورزش‌های صورت
- ۱۰۲ ماساژ دادن صورت
- ۱۰۳ مو
- ۱۰۵ مراقبت از موها
- ۱۰۷ شستشوی موها
- ۱۰۹ حفظ سلامت مو
- ۱۱۲ ریزش مو
- ۱۱۶ نرم‌نوش تقویت‌کننده‌ی مو
- ۱۱۹ شوره‌ی سر
- ۱۲۰ موهای خشک
- ۱۲۰ موهای چرب
- ۱۲۰ موخوره
- ۱۲۱ مراقبت گیاهی از مو
- ۱۲۳ بودرمانی برای معطر شدن و سلامت موها
- ۱۲۵ حالت‌دهی مو

۱۲۷.....	محافظت طبیعی از دست‌ها
۱۲۹.....	ناخن‌ها
۱۳۱.....	ضماد مخصوص ناخن و دست
۱۳۳.....	گیاهان دارویی مفید برای پوست، مو و ناخن
۱۳۳.....	آب‌بشقابی
۱۳۴.....	آقطی سیاه
۱۳۴.....	آمرودی کوچک
۱۳۵.....	آنانک
۱۳۵.....	آویشن
۱۳۶.....	اسپروله عطری
۱۳۶.....	اسطوخودوس
۱۳۷.....	اکالیپتوس
۱۳۸.....	اکناسه یا سرخارگل
۱۳۸.....	انگور اورگون یا ماهونیا
۱۳۹.....	تخم آنیسون یا بادیان رومی
۱۳۹.....	آنیسون ستاره‌ای
۱۳۹.....	بادرنجویه
۱۴۰.....	بابا آدم
۱۴۰.....	بابونه شیرازی
۱۴۱.....	بارهنگ
۱۴۱.....	برگ بو
۱۴۲.....	بلوط سفید
۱۴۲.....	بنفشه‌ی معطر
۱۴۲.....	بومادران
۱۴۳.....	پاجولی
۱۴۳.....	پلاخور ژاپنی
۱۴۴.....	ترشک مجعد
۱۴۴.....	توس یا غان
۱۴۵.....	جعفری

۱۴۵.....	جو دوسر
۱۴۶.....	جوز هندی
۱۴۶.....	حناء
۱۴۷.....	خزه‌ی ایرلندی
۱۴۷.....	ختمی
۱۴۷.....	ختمی چینی
۱۴۸.....	دارچین
۱۴۸.....	درخت چای
۱۴۹.....	دم اسب
۱۴۹.....	رازیانه
۱۵۰.....	رزماری
۱۵۰.....	ریحان
۱۵۱.....	زنبق سفید
۱۵۱.....	زیرفون
۱۵۲.....	سالمپاری یا آزملک طبی
۱۵۲.....	چوب سندل
۱۵۲.....	سفیتون
۱۵۳.....	شبدرد قرمز
۱۵۳.....	شمعدانی
۱۵۴.....	صابونی
۱۵۴.....	صبر زرد یا آلوورا
۱۵۵.....	عروس چمنزار اروپایی
۱۵۵.....	علف خلال دندان
۱۵۵.....	علف شیر یا بی‌تی‌راخ
۱۵۶.....	کاج
۱۵۶.....	کاه مکی لیمویی یا چمن معطر لیمویی
۱۵۷.....	کلپ
۱۵۷.....	کندر
۱۵۷.....	گردو و گردوی سیاه

۱۵۸.....	گزله
۱۵۸.....	گشنیز
۱۵۸.....	گل سرخ یا زر
۱۵۹.....	گل قاصد یا قاصدک
۱۶۰.....	گل گندم آبی
۱۶۰.....	گل ماهور اروپایی
۱۶۰.....	گون کتیرا
۱۶۱.....	مُر (مر آفریقایی)
۱۶۱.....	مریم کلی
۱۶۲.....	مریم کلی معطر
۱۶۲.....	میخک
۱۶۳.....	نعنا
۱۶۳.....	وانیل
۱۶۴.....	هاماملیس
۱۶۴.....	همیشه بهار
۱۶۵.....	یاس
۱۶۶.....	یلانگ یلانگ
۱۶۶.....	یوکا یا زنگوله‌ای
۱۶۶.....	یونجه
۱۶۷.....	فرمولاسیون‌های آرایشی ساده
۱۶۷.....	کرم پاک‌کننده‌ی ماست - عسل
۱۶۸.....	پاک‌کننده‌ی لیمو - دوغ
۱۶۸.....	اسکراب آرد جو دوسر - ذرت - پادام
۱۶۹.....	اسکراب همیشه بهار - سیوس برای آکنه
۱۶۹.....	ماسک برای پوست‌های چرب
۱۶۹.....	ماسک میوه
۱۷۰.....	تونر گل برای پوست‌های خشک
۱۷۰.....	تونر رزماری
۱۷۰.....	تونر گیاهی

- ۱۷۱..... اسپری صورت
- ۱۷۲..... مرطوب کننده‌ی میندی گرین
- ۱۷۳..... لوسیون لب
- ۱۷۳..... شامپوی گیاه صابونی
- ۱۷۴..... شامپوی خنک
- ۱۷۴..... نرم کننده‌ی ماست- تخم مرغ
- ۱۷۵..... نرم کننده‌ی آووکادو
- ۱۷۵..... محلول آبکشی گیاهی برای موها
- ۱۷۷..... ضمیمه؛ تصاویر گیاهان دارویی

درباره‌ی مولف



بریثیت مارس،^۱ گیاه‌درمانگر و مشاور سرشناس تغذیه در کلرادو بولدر، بیش از ۴۰ سال است که در حوزه‌ی درمان‌های طبیعی فعالیت می‌کند او که ابداع‌کننده‌ی فرمولاسیون مجموعه‌چای‌های گیاهی پرطرفدار «Uni tea» است در سرتاسر کشور آمریکا سخنرانی و در مراکز علمی متعدد تدریس می‌کند (از جمله در دانشگاه ناروپا،^۲ دانشگاه علوم جامع سلامت بلومن،^۳

مدرسه‌ی طب طبیعی، بازتاب‌شناسی، علوم شفابخشی^۴ و کالج ماساژدرمانی بولدر) و مجری برنامه‌ی تلویزیونی هفتگی با موضوع درمان‌های طبیعی است. مقاله‌های او را اغلب می‌توان در نشریه‌هایی مانند «گیاهان دارویی برای سلامتی»^۵ و «راهنمای گیاهان دارویی»^۶ مشاهده کرد. او همچنین مولف کتاب‌های دیگری از جمله «خواص درمانی شگفت‌انگیز اقطی سیاه»، «چای‌های گیاهی شفابخش»، «ترک اعتیاد به شیوه‌ی طبیعی»،

1. Brigitte Mars

2. Naropa University

3. Bauman College of Holistic Health

4. School of Reflexology and Healing Arts

5. Herbs for Health

6. The Herb Companion

«سالنامه‌ی کشوری درمان‌های خانگی» و لوح فشرده‌ی «داروخانه‌ی گیاهی» است. برای اطلاعات تکمیلی درباره‌ی مولف می‌توانید به وب سایت شخصی او به آدرس www.brigitemars.com مراجعه کنید.

www.ketab.ir

مقدمه‌ی مترجم

تردید نیست که میل به زیبا بودن و برخورداری از جذابیت ظاهری به طور ذاتی در هر انسانی وجود دارد. بی شک به دلیل همین میل ذاتی است که انسان از هزاران سال پیش با استفاده از مواد آرایشی طبیعی؛ مانند حنا، سرخاب و امثال آن‌ها تلاش کرده است خود را زیباتر جلوه دهد. متأسفانه با پیشرفت علوم و ظهور تکنولوژی‌های جدید، مواد آرایشی قدیمی که اغلب منشأ طبیعی داشتند جای خود را به ترکیبات مصنوعی شیمیایی داده اند؛ ترکیباتی که علیرغم برخورداری از برخی مزایا، مانند سهولت تولید انبوه در کارخانه‌ها و آزمایشگاه‌ها، سیلی از عوارض ناخواسته را نصیب مصرف کنندگان بی خبر می کنند. خوشبختانه در یکی دو دهه‌ی اخیر، بشر دوباره به دامان طبیعت روی آورده و تلاش‌های زیادی را صرف جایگزینی داروها و مواد آرایشی شیمیایی با گیاهان دارویی و مواد طبیعی کرده است. در کتاب پیش رو، مولف تلاش کرده است، ضمن آرایه‌ی برخی دانستنی‌های پایه درباره‌ی ساختمان و عملکرد پوست، مو و ناخن، خوانندگان را با روش‌های طبیعی موجود برای حفظ سلامت و زیبایی و همچنین درمان برخی مشکلات شایع مربوط به آن‌ها آشنا کند. مولف، ضمن آشنا کردن خوانندگان با برخی گیاهان مفید برای سلامت و زیبایی پوست، مو و ناخن، فصل آخر کتاب را به آرایه‌ی یک‌سری دستورهای

تهیه‌ی مواد آرایشی مبتنی بر مواد گیاهی به‌عنوان جانشین مواد آرایشی مصنوعی موجود در بازار اختصاص داده است.

در پایان، با امید به سودمند واقع شدن مطالب این کتاب، از خوانندگان گران‌قدر تقاضا می‌کنم نظرات، پرسش‌ها، پیشنهادات و انتقادات خود را درخصوص مطالب مطرح شده در کتاب از طریق پست الکترونیکی majid_khalkhali@yahoo.com با مترجم درمیان بگذارند.

میرمجید خلخالی زاویه

تهران - زمستان ۱۳۹۲

www.ketab.ir