

به نام خدا

یکصد راز زیبایی از دل طبیعت

نویسندگان:

دکتر محمد بقایی، دکتر مریم احمدی، دکتر حمید رضا ذوالفقاری،
دکتر محمد رضا ناطقی، دکتر صدیقه تیزرویان، دکتر پیمان حسن زاد،
دکتر مهر داد کمانگری، دکتر شاهین عازم، دکتر علیرضا خسروی

عنوان و نام پدیدآور	: یکصد راز زیبایی از دل طبیعت / نویسندگان محمد بقایی - (و دیگران)
مشخصات نشر	: تهران: میرما، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص: مصور (رنگی)، ۱۹، ۵ × ۲۱/۵ س. م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴۰-۴۳-۱ / ۶۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: نویسندگان محمد بقایی، مریم احمدی، حمیدرضا ذوالفقاری، محمدرضا ناطقی، صدیقه تیزرویان -
موضوع	: پوست - بهداشت
موضوع	: صورت - بهداشت
موضوع	: زیبایی - شخصی
شناسه افزوده	: بقایی، محمد، ۱۳۴۸-
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ی ۸ / ۸۷ RI
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۲۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۹۸۷۷۹

یکصد راز زیبایی از دل طبیعت

نویسندگان: دکتر محمد بقایی، دکتر مریم احمدی، دکتر حمیدرضا ذوالفقاری، دکتر محمدرضا ناطقی، دکتر صدیقه تیزرویان، دکتر پیمان حسن زاده، دکتر مهرداد کمانگری، دکتر شاهین اعظم، دکتر علیرضا خسروی
ناشر: انتشارات میرما

حروفچینی و صفحه آرایی: مهدیه ناظم زاده
لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند
صحافی: عطف

نوبت و سال انتشار: اول / ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴۰-۴۳-۱

ISBN: 978-600-6040-43-1

تمام حقوق اثر برای نویسندگان و ناشر محفوظ است.

مرکز انحصاری فروش تهران، نجف، مشهد، مهاباد، کوی مریمی عباسی، بلاک ۲، واحد ۳

تلفن: ۲۲۷۱۹۵۲۳ / ۲۲۷۲۲۹۰۱ / ۲۲۷۲۲۹۰۲

info@mirmam.com

- پیشگفتار ۹
- ۱ - ساختمان پوست ، عملکرد و ترکیبات آن ۱۰
- ساختمان پوست ۱۱
 - وظایف پوست ۱۳
 - انواع پوست ۱۳
 - تفاوت های عمده پوست مردان و زنان ۱۵
 - اهمیت رطوبت و آبرسانی پوست ۱۵
 - عوامل ایجاد کننده خشکی پوست ۱۶
 - اهمیت پاکسازی پوست ۱۶
 - آشنایی با برخی از فرآورده های پوستی ۱۷
- ۲ - ماسک صورت؛ ضرورت مصرف و انواع آن ۱۹
- نحوه استفاده و زمان بانی مالیدن ماسکها ۱۹
 - بکار گیری ماسکها در پوستهای خساس ۲۰
- ۳ - انواع ماسک مناسب پوستهای خشک و نرمال ۲۱
- ۱ - ماسک صورت هلو، عسل، جو دوسر و ویتامین ایی مغذی و شاداب کننده پوستهای نرمال ۲۱
 - ۲ - ماسک صورت لوبیاسبز، خامه و ویتامین ایی مناسب پوستهای نرمال و خشک ۲۲
 - ۳ - ماسک صورت ماست، پرتقال و ویتامین ب ۱ برای پوستهای نرمال ۲۳
 - ۴ - ماسک صورت مصری تخم مرغ، روغن زیتون، گندم، نمک دریایی، شیر مخصوص پوستهای خشک و نرمال ۲۴
 - ۵ - ماسک خیار مخصوص پوستهای خشک ۲۵
 - ۶ - ماسک نعنای مخصوص پوستهای خشک ۲۶
 - ۷ - ماسک صورت کنگر فرنگی مخصوص پوست های خشک ۲۷
 - ۸ - ماسک عسل و موز مخصوص پوستهای خشک ۲۸
 - ۹ - ماسک تغذیه کننده پوستهای خشک و نرمال ۲۹
 - ۱۰ - ماسک مرطوب کننده پوستهای خشک و نرمال ۳۰



۱۱- ماسک سفت کننده پوست لیمو، ذرت و نشاسته مخصوص

۳۱..... پوستهای نرمال پوستهای نرمال

۱۲- ماسک ضد پیری صورت شیر، عسل و تخم مرغ برای پوستهای

۳۲..... خشک و نرمال خشک و نرمال

۱۳- ماسک جوان کننده صورت ماست، عسل، انگور و پرتقال پوستهای

۳۳..... نرمال نرمال

۱۴- ماسک مرطوب کننده صورت ماست، جو دوسر و عسل مناسب

۳۴..... پوستهای نرمال پوستهای نرمال

۱۵- ماسک التیام بخش و ترمیم کننده ماست، آلوئه ورا، رزماری

۳۵..... و عسل مخصوص پوست خشک و نرمال و عسل مخصوص پوست خشک و نرمال

۱۶- ماسک گل رز مخصوص پوستهای خشک خشک

۳۶..... ۱۷- ماسک احیا، کننده صورت خیار، توت فرنگی، ماست و عسل

۳۷..... مناسب انواع پوست مناسب انواع پوست

۱۸- ماسک تقویت کننده زرد آلو، شیر، عسل و روغن زیتون

۳۸..... مخصوص پوستهای خشک و نرمال مخصوص پوستهای خشک و نرمال

۱۹- ماسک جو دوسر مناسب آفتاب سوختگی

۴۰..... ۲۰- ماسک باز سازی کننده جوانی بادام شیرین و عسل

۴۱..... ۲۱- ماسک ضد چروک گل کلم

۴۲..... ۲۲- اسکراب روغن زیتون و نمک مرده دریایی

۴۳..... ۲۳- تونر صورت سیب و عسل

۴۴..... ۲۴- تونر لیمو، روغن زیتون و عسل

۴۵..... ۲۵- درمان شکنندگی ناخن با روغن گرم

۲۶- ماسک موز، عسل و ماست مغذی، مرطوب کننده و تازه کننده

۴۶..... پوستهای نرمال پوستهای نرمال

۲۷- ماسک موز و ویتامین ایی ترمیم کننده و مغذی پوستهای

۴۷..... آسیب دیده آسیب دیده

۴۸..... ۲۸- ماسک صورت کلاسیک مخصوص پوست های خشک

۲۹- ماسک خیار و ماست صورت پاک کننده، مرطوب کننده و

۴۹..... تازه کننده پوست نرمال تازه کننده پوست نرمال

۵۰..... ۳۰- ماسک سفت کننده صورت هلو



- ۳۱- ماسک تغذیه کننده صورت ۵۱
- ۳۲- ماسک ماست و پرتقال ۵۲
- ۳۳- ماسک خامه و عسل مخصوص پوستهای خشک ۵۳
- ۳۴- ماسک صورت مناسب سنین ۳۰ الی ۴۰ ۵۴
- ۳۵- ماسک احیاء کننده پوست صورت ۵۵
- ۳۶- ماسک کیوی مناسب انواع پوست ۵۶
- ۳۷- ماسک کیوی و توت فرنگی مناسب انواع پوست ۵۷
- ۳۸- ماسک کیوی، ماست و موز مغذی پوستهای خشک ۵۸
- ۳۹- ماسک ضد چروک عسل و آب پرتقال ۵۹
- ۴۰- ماسک موز و نخود فرنگی احیاء کننده و جوان کننده پوست ۶۰
- ۴۱- ماسک موز، جو دوسر و نعناع احیاء کننده و جوان کننده صورت ۶۱
- ۴۲- ماسک هندوانه برای ایجاد طراوت در پوست (پوستهای معمولی) ۶۲
- ۴۳- ماسک مرطوب کننده هویج، شیر، هلو مناسب پوستهای خشک و معمولی ۶۳
- ۴۴- ماسک ضد پیری انگور و پرتقال ۶۴
- ۴۵- ماسک ضد چروک گریپ فروت و روغن جوانه گندم مناسب پوستهای خشک و نرمال ۶۵
- ۴۶- ماسک آووکادو و هویج مرطوب کننده پوستهای خشک و نرمال ۶۶
- ۴۷- ماسک سیب زمینی و هویج نرم کننده و لطافت بخش پوستهای نرمال ۶۷
- ۴۸- ماسک صورت کدو حلوائی، عسل و شیر مخصوص پوستهای نرمال ۶۸
- ۴۹- ماسک احیاء کننده پوست صورت نارنگی و تخم مرغ مناسب پوستهای نرمال ۶۹
- ۵۰- ماسک صورت موز، آرد جو دوسر و گلاب ضد چروک پوستهای نرمال و خشک ۷۰



۵۱- ماسک صورت انگور و غسل آنتی اکسیدان و پاک کننده انواع

پوست..... ۷۱

۵۲- ماسک صورت آناناس و آرد گندم احیاء کننده پوست های نرمال..... ۷۲

۵۳- ماسک صورت آووکادو ، غسل و ماست مغذی و مرطوب کننده

پوستهای خشک و نرمال..... ۷۳

۵۴- ماسک صورت کیوی، هویج، ماست، پرتقال ، توت فرنگی و روغن

بادام ضد پیری پوستهای نرمال..... ۷۴

۵۵- ماسک صورت زرد آلو ، آلوئه ورا و روغن زیتون احیاء کننده

پوستهای خشک و نرمال..... ۷۵

۵۶- ماسک صورت انار، روغن زیتون، غسل، آرد گندم تقویت کننده

و آنتی اکسیدان..... ۷۶

۵۷- ماسک صورت انار و سفیده تخم مرغ سفت کننده (لیفت کننده)..... ۷۷

۵۸- ماسک صورت انار، ماست و غسل آنتی اکسیدان و مرطوب کننده..... ۷۸

۴- انواع ماسک مناسب پوستهای چرب و آکنه دار..... ۷۹

۵۹- ماسک صورت سیب مناسب پوست های چرب آکنه دار..... ۷۹

۶۰- ماسک صورت سیب مناسب پوستهای چرب..... ۸۰

۶۱- ماسک صورت پوستهای نرمال یا چرب..... ۸۱

۶۲- ماسک هویج مخصوص پوستهای نرمال یا چرب..... ۸۲

۶۳- ماسک گریپ فروت مخصوص پوستهای چرب..... ۸۳

۶۴- ماسک برگه زرد آلو و آرد گندم اسکراب و احیاء کننده پوستهای چرب..... ۸۴

۶۵- ماسک مخصوص تنگ کردن منافذ (تخم مرغ و لیمو ترش)

مخصوص پوستهای چرب..... ۸۵

۶۶- اسکراب پودر نرم گردو مخصوص پوستهای چرب..... ۸۶

۶۷- اسکراب صورت خیار، جوانه گندم ، تخم آفتاب گردان ، جو

دوسر و غسل پوستهای چرب..... ۸۷

۶۸- اسکراب پاک کننده غسل..... ۸۸

۶۹- اسکراب صورت پایا..... ۸۹

۷۰- ماسک هویج مخصوص پوستهای آکنه دار..... ۹۰

۷۱- ماسک آلوئه ورا مخصوص پوستهای آکنه دار..... ۹۱



- ۷۲- ماسک گوجه فرنگی و توت فرنگی مخصوص پوستهای آکنه دار ۹۲
- ۷۳- ماسک سیب زرد پائیزی و ماءالشعیر ۹۳
- ۷۴- ماسک موز و آووکادو مخصوص پوست های ترکیبی ۹۴
- ۷۵- ماسک هویج، توت فرنگی و عسل مناسب پوستهای نرمال تا چرب ۹۵
- ۷۶- ماسک صورت گریپ فروت و تخم مرغ مخصوص پوستهای چرب تا نرمال ۹۶
- ۷۷- ماسک صورت گوجه فرنگی و لیمو مناسب جوش های سر سیاه و پوست های چرب ۹۷
- ۷۸- ماسک صورت لیمو و توت فرنگی مخصوص پوستهای چرب ۹۸
- ۷۹- اسکراب ماسک و گردو مخصوص پوستهای نرمال یا ترکیبی ۹۹
- ۸۰- ماسک صورت سیب و داوچین مخصوص پوستهای چرب (کنترل کننده چربی پوست) ۱۰۰
- ۸۱- ماسک پاک کننده صورت حاوی توت فرنگی مخصوص پوستهای چرب ۱۰۱
- ۸۲- ماسک مخمر آبجو، لیمو و ماست مخصوص پوستهای چرب ۱۰۲
- ۸۳- ماسک مخمر آبجو، نعناع و ماست تازه ۱۰۳
- ۸۴- ماسک تربچه، هویج و تخم مرغ مناسب پوستهای چرب ۱۰۴
- ۸۵- ماسک کدو حلوائی مخصوص پوستهای چرب ۱۰۵
- ۸۶- ماسک تقویت کننده گلابی، ماست و هویج مناسب پوستهای چرب ۱۰۶
- ۸۷- ماسک نارنگی، لیمو و تخم مرغ مخصوص کنترل چربی و طراوت پوستهای چرب ۱۰۷
- ۸۸- ماسک صورت آناناس مخصوص جوش های سر سیاه ۱۰۸
- ۸۹- ماسک صورت گل رز، ماست و عسل مخصوص پوستهای ترکیبی ۱۰۹
- ۹۰- ماسک پیلینگ کننده ملایم گوجه فرنگی ۱۱۰
- ۹۱- ماسک پاک کننده صورت مخصوص پوستهای چرب و آکنه ای (جوش سر سیاه) ۱۱۱
- ۹۲- اسکراب التیام بخش توت فرنگی مخصوص پوستهای نرمال و ترکیبی ۱۱۲



- ۵- انواع ماسک مناسب پوستهای استرس دار و خسته..... ۱۱۳
- ۹۳- ماسک تجدید انرژی صورت مخلوط سبزیجات و عسل
- ۱۱۳..... مخصوص پوستهای استرس دار و خسته
- ۹۴- ماسک توت فرنگی مخصوص پوستهای خسته..... ۱۱۴
- ۹۵- ماسک صورت موز و جو دوسر مغذی و مناسب پوستهای
- ۱۱۵..... خسته و استرس دار
- ۹۶- ماسک تازه کننده و انرژی زای خیار مخصوص پوستهای خسته
- ۱۱۶..... و استرس دار
- ۹۷- ماسک توت فرنگی و کرم مخصوص پوستهای خشک و خسته..... ۱۱۷
- ۹۸- ماسک نرم کننده و صاف کننده صورت مخصوص پوستهای
- ۱۱۸..... خسته، خشک و آسیب دیده
- ۹۹- تونر ماسک مغذی صورت مخصوص پوستهای بی روح، خسته
- ۱۱۹..... و خشک
- ۱۰۰- ماسک کیوی و تخم مرغ مخصوص پوستهای خشک، خسته و آزرده..... ۱۲۰



حفاظت و مراقبت از پوست به عنوان یکی از مهمترین ارگانهای بدن از اهمیت خاصی برخوردار است. امروزه برنامه های مراقبتی خاص و ویژه ای در نقاط مختلف دنیا در این رابطه بکار گرفته می شود. در این بین بکار گیری ماسک های زیبایی به منظور پاک سازی و آب رسانی و یا تقویت پوست از دیر باز جایگاه ویژه ای دارد. در نوشتار ارائه شده، نویسندگان با بهره گیری از خواص ویژه گیاهان و میوه جات طبیعی به طراحی و ارائه یکصد ماسک زیبایی پرداخته اند. در راستای این طراحی مطالعات متعددی بر روی انواع ماسک های ارائه شده در بین اقوام مختلف در چهار گوشه جهان صورت پذیرفته است و در بسیاری از مواقع با توجه به امکان در دسترس قرار گرفتن مواد فرمولاسیون ها بومی سازی نیز گردیده اند. ماسک هایی که در این کتاب بدان ها پرداخته ایم در قالب سه نوع:

- ماسک های پوست های طبیعی و خشک
 - ماسک های پوست های چرب و آکنه ای
 - ماسک های پوست های خشک و استرس دار
- طراحی گردیده اند.

بر این پایه علاقه مندان می توانند بر اساس نوع پوست خود ماسک مناسب را انتخاب نمایند. امید است این حرکت هر چند کوچک مورد نظر و استفاده خوانندگان محترم قرار گیرد.

نویسندگان

زمستان ۱۳۹۰



پوست انسان ارگانی استثنایی است که زندگی طبیعی انسان را فراهم می نماید. این ارگان مهم با تنظیم حرارت و از دست دادن آب از بدن به محافظت از آن می پردازد. پوست درضمن موجب ممانعت از بروز آسیب توسط مواد مضر شیمیایی یا میکروارگانیسمها نیز می گردد.

پوست بزرگترین ارگان بدن است که حدود ۱۰ درصد وزن متوسط بدن هر فرد را در برداشته و سطحی در حدود ۱/۷ متر مربع را می پوشاند. به هر حال به واسطه وسعت زیاد و به دلیل در دسترس بودن آسان، پوست تبدیل به یک مکان ایده آل و با دسترسی آسان و گسترده برای بکارگیری و تجویز انواع عوامل درمانی و زیبایی به اشکال موضعی و سیستمیک گشته است.

شناخت ساختمان و عملکرد پوست برای هر فردی که بخواهد کاری را برای آن انجام دهد بسیار مهم و حیاتی است. این درحالیست که شناخت پوست برای افراد متخصص و درگیر در امر زیبایی یا بهداشت پوست جنبه مهمتری می یابد. پوست آئینه تمام نمایی از بدن انسان است و سلامت آن می تواند نقش تاثیر گذاری بر سلامت کل بدن داشته باشد. نخستین گام برای داشتن پوستی زیبا آگاهی یافتن از نوع آن میباشد. زیرا از این طریق میتوان هر چه بهتر از پوست مراقبت و همچنین فرآورده های بهداشتی و آرایشی مناسبی برای آن انتخاب نمود. پوست اولین نقطه تماس بدن انسان با جهان خارج است و بدن از این طریق با محیط پیرامون خود ارتباط برقرار می نماید. این عضو مهم دارای خطوط و خلل و فرج بسیار زیادی است، به علاوه دارای چین و چروکها و شیارهای متعددی نیز می باشد.

ضخامت پوست در همه نقاط بدن یکسان نیست و اختلافهای زیادی وجود دارد. ضخامت پوست در کف دست ها و پاها بسیار بیشتر از نقاط دیگر است و این ضخامت در ناحیه صورت و پلکها به حداقل خود می رسد.

