

۱۴۹۰۸۸۴
۹۴-۲-۱۵

به نام آرمانی ترین آرمان ها

مجموعه
سلامت و زیبایی با طبیعت



نویسنده
مهندس مهدی (فرشید) عماد

آرمان

سرشناسه: عماد، مهدی، ۱۳۳۹
 عنوان و نام پدیدآور: چشم / نویسنده: مهدی (فرشید) عماد
 مشخصات نشر: تهران: آرمان رشد، ۱۳۹۶
 مشخصات ظاهری: ۲۶۶ ص، مصور
 فروست: مجموعه سلامت و زیبایی با طبیعت
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۳-۲۵-۳
 وضعیت فهرست نویسی: فیفا
 یادداشت: عنوان دیگر: چشم: مجموعه سلامت و زیبایی با طبیعت
 یادداشت: کتابنامه: ص ۲۶۶-۲۵۸
 عنوان دیگر: چشم: مجموعه سلامت و زیبایی با طبیعت
 موضوع: چشم (Eye)
 موضوع: چشم - مراقبت و بهداشت (Eye - - Care and Hygiene)
 موضوع: چشم - بیماری‌ها و نقص‌ها (Eye - - Diseases)
 رده‌بندی کتبی: ۴۶/ع۵
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۷/۱
 شماره کتابشناسی: ۴۶۸۴/۷۲

مجموعه سلامت و زیبایی با طبیعت



نویسنده

مهندس مهدی (فرشید) عماد

ویراستاران: پگاه نوید - مژگان مدیری

مدیر هنری: بهمن سرداری

مدیر فنی: سحر عظیمی

نظارت و اجرا: امیر نوید

شمارگان: ۵۰۰

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۶

قیمت: ۱۶۰,۰۰۰ ریال



آرمان‌روشد

نشانی: تهران، خ انقلاب
 بین خ دانشگاه و خ ولیعصر
 پلاک ۱۱۸۲، ساختمان فروردین، طبقه ۱۰

تلفن: ۴۸۶۰ ۱۳

info@armanroshd.com

www.armanroshd.com

فهرست

۵	مقدمه
۹	ساد جان چشم انسان (آناتومی چشم)
۱۹	مأمیت تقویت پوست دور چشم
۲۹	پف دور چشم
۴۵	چروک دور چشم
۶۳	چروک زیر چشم
۷۷	ساخت کرم‌ها دور چشم
۹۱	سیاهی دور چشم
۱۰۷	خستگی چشم
۱۰۹	خستگی چشم
۱۲۱	درخشندگی چشم‌ها
۱۲۹	طراوت و شادابی چشم‌ها
۱۳۵	قرمزی چشم‌ها
۱۵۷	لک سفید چشم
۱۶۱	برگشت لبه پلک به سمت داخل چشم
۱۶۷	افتادگی پلک چشم
۱۷۷	ورم پلک چشم
۱۸۵	تأمین رطوبت پوست دور چشم
۱۹۷	خون‌مردگی زیر چشم و پلک
۲۰۷	زردی چشم
۲۱۹	قی کردن چشم
۲۲۷	گل‌مژه
۲۳۹	درشت کردن چشم‌ها
۲۴۹	ریزش آب از چشم
۲۵۸	کتاب‌نامه

مقدمه

گیاهان دارویی برای ریتامین ها و مواد معدنی باارزشی هستند که غالباً از نظر کیفیت و کمیت بی نظیر و بی رقیب اند. نقش این گیاهان در زیبایی پوست، مو، ناخن و سلامتی عمومی هر کسی پوشیده نیست.

انسان هر چه به طبیعت نزدیک تر شود، سالم تر بوده و بیشتر عمر می کند به همین دلیل اگر انسان به طبیعت روی آورد و از نعمات آن بهره بیشتری ببرد درمان بیماری سریع تر، بهتر و مطمئن تر انجام می شود. باید گفت که انسان تنها با داروهای شیمیایی مداوا نمی شود. همه عوامل طبیعی نقش درمان، دارو و نهایتاً نقش پیش گیری را در برابر بیماری ها دارند. وجود گیاهان دارویی در طبیعت یکی از نعمت های بزرگ الهی است. سابقه درمان بیماری ها با گیاهان دارویی به قدمت تاریخ زیست انسان بر روی کره زمین است. انسان به حکم تجربه، علم و اندیشه و بنا به مقتضیات خود در طول حیاتش به کمک گیاهان دارویی خود را مداوا کرده و می کند.

گیاهان دارویی در باغ خدا روییده و در دشت ها، مراتع وسیع، جنگل ها و... پیدا شده و به دست کسی کاشته نشده و به همت کسی هم آبیاری



نشده‌اند. هزاران سال است که به این منوال در چرخهٔ حیات بوده و طبیعت را آرایش می‌دهند. ای کاش تمام انسان‌ها می‌توانستند باور کنند که گیاهان، این هدیه‌های خداوندی از همان روز نخست در باغ بهشت، برای درمان بیماری‌ها و زیبایی انسان آفریده شده‌اند.

اگر آدم‌ها می‌دانستند هر برگ، هر گلی، میوه‌ای، هسته‌ای، ریشه‌ای و حتی پوسته‌ای خشن در دل خویش درمان خداوندی را جای داده است بیشتر به گیاهان اهمیت می‌دادند. عطر دل‌انگیز پونه را، خشونت گزنه را و ریاضت الال با چشم دل می‌دیدند و به‌راستی باور داشتند که خداوند هیچ گیاهی را بیهوده نیافریده و نخواهد آفرید. فقط کافی است باور کنید و با چشم دل، طبعیت را بنگرید. اگر می‌دانستید چه خواصی در برگ‌ها و گل آن‌ها هسته است برگزینی تفاوت از کنار آن‌ها عبور نمی‌کردید. هیچ‌گاه گام‌هایتان را بر روی ساق‌های ارزش این گیاهان نمی‌گذاشتید. بگذارید گام‌هایتان معنای آنسی با گیاهان را بیاموزند.

حتی خارهای سخت و خشن، گیاهان تلخ و نازیبا هم دوستان شما هستند. عطر جان‌بخش گیاهان را با تمام وجود حس کنید. با چشم دل، طبیعت پاک را بنگرید و مطمئن باشید همه جا عذرا را حس خواهید کرد. در اوج فقر و محرومیت‌ها و در اوج مشکلات بیماری‌ها احساس خواهید کرد که ایزد متان همیشه درمان هر درد، علائم بیماری و عامل هر تقویتی را در طبیعت اطرافمان به ما هدیه کرده و اوست که یار و پشتیبان ماست که با آفرینش این طبیعت بی‌همتا، راز دوست داشتن را به ما آموخته است. نیاکان ما طی قرن‌های متمادی تجارب گران‌بهایی را در کشاکش مستمر با طبیعت کسب نموده‌اند که در طب سنتی ما هنوز هم

می‌توان از این تجارب ارزشمند سود جست.

قرن‌هاست که انسان به خواص و تأثیرات جادویی میوه‌ها و گیاهان در حفظ زیبایی و سلامت پوست و رفع مشکلات پوستی پی برده است. گیاهان و میوه‌های تازه سرشار از انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای مفید آنتی‌اکسیدان‌ها و... هستند که می‌توانند تمام نیازهای پوست صورت را تأمین کنند و باعث لطافت و جوانی پوست شوند. امروزه محصولاتی که با عنوان محصولات گیاهی و طبیعی عرضه می‌شوند، بیشتر مورد توجه و استقبال مصرف‌کنندگان قرار می‌گیرند.

مسئله مهم این است که در تولید لوازم آرایش، کرم‌ها و ماسک‌های صورت که به شیوه صنعتی تولید می‌شوند بیشتر از اسانس میوه‌ها و گیاهان به جای گیاه تازه استفاده می‌شود و همچنین حاوی مواد شیمیایی و نگهدارنده‌های صنعتی نیز هستند. ناگفته پیداست که خواص این محصولات در مقایسه با خواص گیاهان تازه بسیار اندک و در برخی موارد ممکن است باعث ایجاد حساسیت و یا عوارض جانبی برای مصرف‌کننده شود.

شاید به همین دلیل است که همواره متخصصان پوست و زیبایی استفاده از گیاهان و ماسک‌های گیاهی و طبیعی تازه و غیر صنعتی را برای حفظ سلامت، زیبایی و لطافت پوست صورت توصیه می‌کنند. با دانستن خواص و تأثیرات هر میوه، گیاه و مواد طبیعی و همچنین در نظر گرفتن شرایط و نوع پوست هر شخص می‌توان بهترین محصولات گیاهی را تهیه و با استفاده از آن بدون ترس از امکان تأثیرات و حساسیت‌های منفی مواد شیمیایی بهترین نتیجه را گرفت.

متأسفانه امروزه به وفور از مواد شیمیایی در محصولات آرایشی و بهداشتی به منظور کارایی‌های مختلف استفاده می‌گردد. اگر چه نمی‌توان چشم بر روی خواص این محصولات بست و به کل، خاصیت‌های آن‌ها را نادیده گرفت؛ اما واقعیت‌های ناگوار عواقب و تأثیرات سوء آن‌ها را نیز نمی‌توان فراموش کرد. گیاهان منابع لایزال خداوندی برای سلامتی و زیبایی شما هستند فقط کافی است که آن‌ها و خواصشان را بشناسیم و بتوانیم از آن‌ها به نحو صحیح و اصولی استفاده کنیم تا شاهد تغییرات شگرف در سلامتی و زیبایی فرد باشیم.

گیاهان میوه‌ای تازه، میوه‌های خشک و برخی سبزی‌ها برای تهیه محصولات گیاهی جهت زیبایی پوست صورت به کار برده می‌شوند. از آن جایی که محصولات گیاهی و طبیعی، عاری از هر نوع ماده شیمیایی هستند، هیچ گونه نگرانی بابت عوارض جانبی وجود ندارد. به گزارش نیوزویک مواد طبیعی برخلاف مواد آرایشی صنعتی نشاط خاصی به صورت فرد می‌بخشند. کتاب حاضر تلاشی در جهت آشنایی خوانندگان محترم با کاربرد عملی گیاهان و کسب زیبایی برین عارض است.