

پیروی، طیبہ، ۱۳۶۰ -

رموز زیبایی پوست و مو / طیبہ پیروی؛ زیر نظر محمد حادی صادقی - قم: منشور

ISBN: 978_964_8414_47_9 ریال ۱۲۰۰۰

فہرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

کتابنامہ: ص ۱۳۹

چاپ اول

۱. زیبایی شخصی ۲. پوست - بهداشت ۳. مو - بهداشت ۴. آرایش

الف. عنوان

۶۴۶ / ۷۲۶

۹ پ ۸ ر / RA ۷۷۸

اللہم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجہم



انتشارات
منشور وحی

نام کتاب: رموز زیبایی پوست و مو
مؤلف: طیبہ پیروی
ناشر: منشور وحی
صفحه آرائی: مرکز پخش کتاب گل یاس
چاپ: یاران
نوبت چاپ: اول - پاییز ۸۶
صحافی: زرین (برادران عربستانی)
شمارگان: ۵۰۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۴۱۴ - ۴۷ - ۹
قیمت: ۱۲۰۰ تومان

مرکز پخش:

قم، خ صفائیہ، کوی بیگدلی، ارجمندی، پلاک ۱۲۳ - مرکز پخش کتاب گل یاس

تلفن: ۰۲۵۱ - ۷۷۴۸۸۹۰

رموز زیبایی پوست و مو

طیبه پیروی

زیر نظر دکتر محمد مهدی صادقی

«فهرست مطالب»

مقدمه.....	۹	ماساژ صورت.....	۲۳
		ورزش صورت.....	۲۳
		آسوده سازی.....	۲۵
■ فصل اول:			
پوست و روش های مراقبت از آن.....	۱۱	رابطه ی آفتاب با پوست.....	۲۸
ساختمان پوست.....	۱۲	رابطه ی پوست با آب.....	۲۹
انواع پوست.....	۱۳	پیری پوست.....	۲۹
تشخیص نوع پوست.....	۱۵		
رنگ پوست.....	۱۵	■ فصل دوم:	
مراقبت از پوست چرب.....	۱۶	ضایعات پوستی و درمان آن ها.....	۳۱
مراقبت از پوست خشک.....	۱۶	جوش صورت (آکنه).....	۳۲
چگونگی داشتن پوست سالم و شاداب.....	۱۷	درمان جوش غرور (آکنه).....	۳۵
پاک کردن پوست.....	۱۸	درمان جوش های سر سیاه.....	۳۶
چگونگی حفاظت از پوست.....	۱۹	کک و مک.....	۳۶
اقدامات ضروری برای حفظ پوست.....	۲۱	درمان کک و مک.....	۳۸
بخور صورت.....	۲۱	آگزما.....	۴۹
انواع بخور.....	۲۲	درمان آگزما.....	۴۱
ماسک صورت.....	۲۳	پپسی.....	۴۳

درمان پیسی.....	۴۳
جلوگیری از چین و چروک صورت.....	۴۴
جلوگیری از غیغب.....	۴۸

فصل پنجم:

ماسک‌ها.....	۶۹
انواع ماسک برای پوست‌های معمولی.....	۷۱
● انواع ماسک برای پوست‌های چرب.....	۷۴
● انواع ماسک برای پوست‌های خشک.....	۷۵
● انواع ماسک ضد چروک.....	۷۹
● انواع ماسک برای شفافیت پوست.....	۷۹
● ماسک‌های جوان ساز و مغذی.....	۸۲
● ماسک‌های از بین برنده‌ی جوش.....	۸۵
● ماسک برای از بین بردن دانه‌های سر سیاه.....	۸۷
● ماسک‌های تنگ کننده‌ی منافذ پوست.....	۹۰
● انواع ماسک برای برطرف کردن کک و مک.....	۹۱

فصل ششم:

کرم‌ها.....	۹۵
کرم شب ملکه‌ی ویکتوریا (ضد چروک).....	۹۶
کرم شب عسل (ضد چروک).....	۹۶
کرم ضد چروک مایونز.....	۹۷
کرم شب لانولین.....	۹۷
کرم شب سفیده‌ی تخم مرغ.....	۹۷
کرم شب زرده‌ی تخم مرغ.....	۹۸
کرم روغن بادام.....	۹۸
کرم روغن گنجد.....	۹۸
کرم روغن کرچک.....	۹۹
کرم موم عسل.....	۹۹
کرم مرطوب کننده‌ی هندوانه.....	۹۹

فصل سوم:

تونیک‌های پوستی (تقویت کننده‌ها).....	۵۳
آب مجارستانی.....	۵۵
گلاب.....	۵۶
تونیک گلاب و نارون کوهی.....	۵۶
تونیک گل همیشه بهار.....	۵۶
تونیک عرق گل آفتی.....	۵۷
تونیک گل آفتی با شیر و عسل.....	۵۷
تونیک شاداب کننده‌ی سرکه‌ی سیب.....	۵۸
تونیک زیبا کننده و ضد جوش گل ختمی.....	۵۸
تونیک پرتقال و لیمو ترش.....	۵۸
تونیک گوجه فرنگی برای پوست‌های چرب.....	۵۹
تونیک پوست درخت سیب.....	۵۹
تونیک جمع کننده‌ی لیمو و نعناع کوهی.....	۵۹
تونیک جمع کننده‌ی گلاب و الکل.....	۶۰
تونیک خیار.....	۶۰

فصل چهارم:

لوسیون‌ها.....	۶۳
لوسیون‌های ویژه برای بهبود رنگ پوست.....	۶۴
لوسیون برای پوست‌های طبیعی.....	۶۶
لوسیون برای پوست‌های چرب.....	۶۶
لوسیون برای پوست‌های خشک.....	۶۶
لوسیون برای پوست‌های حساس.....	۶۷
لوسیون‌های از بین برنده‌ی لکه‌های سفید.....	۶۷
لوسیون برای محو کردن اثر زخم.....	۶۷

تأثیر مواد شیمیایی در ریزش موها.....	۱۲۴	کرم توت فرنگی.....	۱۰۰
تأثیر داروها در ریزش موها.....	۱۲۴	کرم زیر چشم.....	۱۰۰
تأثیر فصول سال در ریزش و کاهش موها.....	۱۲۵	کرم دور چشم.....	۱۰۰
روشهای جلوگیری از ریزش مو و تقویت آن.....	۱۲۶	کرم مغذی کره‌ی کاکائو.....	۱۰۰
نسخه برای رویاندن مو در طاسی.....	۱۳۰	کرم مرطوب کننده‌ی کره‌ی کاکائو ۲.....	۱۰۱
جلوگیری از جوش و قارچ سر.....	۱۳۱	کرم آفتی.....	۱۰۱
تقویت موها.....	۱۳۱	کرم مرطوب کننده‌ی ساده.....	۱۰۱
بلند و پر پشت کردن موها.....	۱۳۲		
سفید شدن مو.....	۱۳۳	فصل هفتم:	
جلوگیری از سفید شدن مو.....	۱۳۴	مو.....	۱۰۳
ورزش و ماساژ سر.....	۱۳۶	آناتومی پوست سر.....	۱۰۴
چند نکته درباره‌ی شستشو و شانه زدن مو.....	۱۳۷	ساختمان.....	۱۰۴
لواپد برس زدن مو.....	۱۳۷	رویش موها.....	۱۰۵
		نوع موها (صاف یا مجعد بودن).....	۱۰۶
منابع	۱۳۹	تعریف موی طبیعی.....	۱۰۶
		موهای چرب و درمان.....	۱۰۶
		موهای خشک و درمان.....	۱۰۸
		درخشان کردن موهای کدر.....	۱۰۹
		شوره‌ی سر.....	۱۰۹
		درمان شوره‌ی سر.....	۱۱۱
		مو خوره.....	۱۱۲
		درمان خارش سر.....	۱۱۳
		مراحل رشد مو.....	۱۱۴
		علل ریزش مو.....	۱۱۵
		نقش نوارث در رشد و ریزش موها.....	۱۱۵
		تأثیر سن در ریزش موها.....	۱۱۶
		تأثیر تغذیه در رشد و ریزش موها.....	۱۱۶
		تأثیر بیماری‌ها در ریزش موها.....	۱۱۹
		تأثیر صدمات مکانیکی در ریزش موها.....	۱۲۲
		تأثیر اضطراب در ریزش موها.....	۱۲۳

مقدمه

پوست، یکی از وسیع ترین بافت های بدن است که دارای ساختمان پیچیده ای می باشد. به طور کلی چهار عامل بر روی پوست تأثیر می گذارند که عبارتند از: وراثت، محیط، سن و عامل مراقبت. پوست خوب؛ باید نرم، لطیف، بدون لک بوده و رنگ آن یکنواخت باشد.

پوست، یکی از اعضای کارآمد بدن است که پنج کار مهم و اساسی انجام می دهد:

۱. به عنوان یک لایه ی محافظ تمام سطح بدن را می پوشاند؛
 ۲. حرارت بدن را در دمای متوسط ۳۷ درجه نگه می دارد؛
 ۳. فعالیت های بیوشیمیایی بدن را به عهده دارد (سنتز ویتامین D تحت تأثیر نور خورشید)؛
 ۴. اعمال حسی بدن را به عهده دارد؛
 ۵. مخزن چربی در بدن است.
- پوست تقریباً چهار کیلو وزن دارد و سطح آن به ۱/۸۵ متر مربع می رسد.

بسیاری از ناراحتی‌های پوستی، اگر چه به طور مستقیم در سلامت فرد اثری ندارند، ولی از لحاظ روحی تأثیر بسیاری می‌گذارند و چه بسا باعث اندوه و افسردگی فرد شوند.

یک ضرب المثل ایتالیایی می‌گوید:

خانم‌ها، پس از سی سالگی اقدام به درمان پوست خود می‌کنند و دلباز می‌شوند.

در صورتی که ممکن است بیماری پوست و حتی پیری پوشت از سنین پایین‌تر در خانم‌ها شروع شده باشد. پس برای پیشگیری، بهتر است که از همین امروز شروع کنیم.

بنابر این، لازم است استفاده از مواد طبیعی را جایگزین مواد آرایشی شیمیایی نماییم و مصرف مواد آرایشی شیمیایی را به حداقل برسانیم.

در نظر داشته باشید که پوست، خواب ندارد و کارش شبانه روزی است و در صورتی که در شرایط نامناسبی مانند آلودگی، برنامه‌ی غذایی نادرست، کار زیاد و استراحت کم، و غم و غصه قرار بگیرد، زود رنجور می‌شود، پس بیش‌تر به فکر پوست خود باشیم.

طیبه پیروی