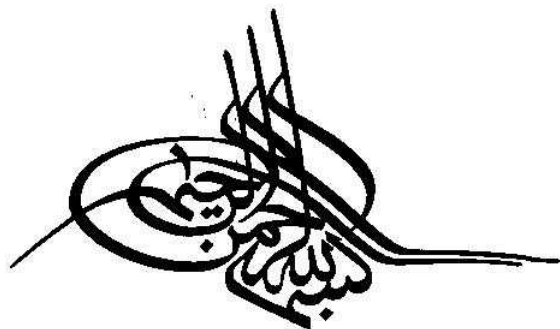




انواع ماسک و

مراقبت‌های زیبایی طبیعی پوست

مؤلف:

رویا فولادوند

سرشناسه	: فولادوند، رویا، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: انواع ماسک و مراقبت‌های زیبایی طبیعی پوست/ مولف رویا فولادوند.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب اطهر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.: مصور (رنگی).
شابک	: ۲۲۰۰۰۰ ریال 978-600-95736-2-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۶۰.
موضوع	: پوست -- مراقبت و بهداشت
موضوع	: زیبایی شخصی
رده بندی دنگره	: ۱۳۹۴ الف۹ق/RL۸۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۲۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۴۳۱۷۹

انواع ماسک و مراقبت های زیبایی طبیعی پوست

کتاب اطهر

نام نویسنده	: رویا فولادوند
طراح جلد	: فاطمه وحیدپور
صفحه آرای	: زهرا سلطانی
ناظر فنی	: محمد حسین اطهر
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۳۶-۲-۲
چاپ	: اول، ۱۳۹۴
شمارگان	: ۱۰۰
بها	: ۲۲۰۰۰ تومان

آدرس: میدان آزادی، خیابان آزادی، پلاک ۴، واحد ۴
تلفن: ۶۶۰۳۲۱۱۳ - ۰۹۳۰۰۰۳۲۰۲۱

مرکز بخش:

فن برتر، جعفر رویایی تلفن: ۶۶۹۳۱۶۳۴ - ۶۶۵۶۷۳۸۳

تلفن: ۶۶۸۹۷۶۷۶۷ - ۶۶۸۹۷۰۸۰

طلوع فن: خیابان آزادی، ابتدای خوش جنوبی، پلاک ۱۰۳۸

به نام یکتای بی همتا

گر از سلطان طمع کردم خطا بود
ور از دلبر وفا جستم جفا کرد

غلام همت آن نازنینم
که کار خیر بی روی و ریا کرد

همیشه دو واژه‌ی زیبایی و پوست، در کنار یکدیگر می‌آیند که این مطلب نشان دهنده‌ی اهمیت پوست در زندگی انسانهاست. داشتن پوستی شاداب و شفاف، از ابتدای دوره‌ی زندگی بشر، مورد توجه و تقاضای بسیار قرار داشته است.

سابقه‌ی نگارن کتاب مربوط به پوست و مو به هزاران سال پیش باز می‌گردد؛ در پاپیروس‌های بدست آمده از ۳۵۰۰ سال قبل از مبدأ تاریخ، نوشته‌هایی راجع به چگونگی لایه‌برداری پوست، به چشم می‌خورد.

بنابراین با مطالعاتی که از دوران باستان تاکنون صورت گرفته است، زنان معروف صاحب نام که شهرتشان به دلیل زیبایی آنها بوده است، برنامه‌ی مراقبتی، برای پوست زیبایی خود داشته‌اند و در نتیجه، زیبایی ابدی خود را به پیروی از این روند بوده‌اند پوست، داستان زندگی آدمها را بیان می‌کند. گذر زمان و ریزش‌های مختلف در طول زندگی، آثاری برجا می‌گذارد که علی‌رغم پیشرفت روزافزون علوم پزشکی و تکنولوژی جدید دنیا، خود را بروز می‌دهند.

امروزه در پیشرفته‌ترین کشورهای دنیا، داروهای شیمیایی برای زیباسازی، به ندرت استفاده می‌شود و بیشتر افراد آگاه و مطلع در این زمینه، به دنبال محصولاتی که به شکل طبیعی ساخته می‌شوند، هستند.

حال تصور کنید این امکان وجود دارد که محصولات موردنیازتان را با دست خودتان بسازید؛ مسلماً این امکان، لذتی به همراه خواهد داشت که منجر به نشاط و آرامش درونی‌تان می‌شود.

در شرایط کنونی که تمام منابع و امکانات برای پی بردن به راههای دستیابی به این موضوع مهیاست؛ بهره‌مندی از موهبات الهی که طبیعت به وفور و زیبایی در اختیار ما قرار داده است، بسیار سهل و آسان است.

این نیاز با توسعه‌ی وسایل ارتباطی که جزء لاینفک زندگی بشر است، به مراتب بیشتر شده است؛ چه بسا برای برقراری ارتباط در نظر افراد و حتی خود فرد در ارتباط با خودش، بسیار مهم و ضروری به نظر می‌رسد.

در انتها لازم می‌دانم از تمام کسانی که در تهیه‌ی این مطالب مرا یاری رساندند، تشکر کنم و از ناشر محترم فن برتر، آقای جعفر رویایی برای ایجاد این امکان، بسیار سپاسگزارم.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۹	- پوست
۲۰	- آناتومی پوست
۲۰	الف- ایدرم یا روپوست
۲۱	ب- درم
۲۲	ج- هیپودرم
۲۲	- رنگ پوست
۲۴	- غدد پوست
۲۵	- غدد عرق
۲۶	- غدد چربی
۲۷	- بوی بدن
۲۸	- آکنه
۲۸	- چربی بیش از حد و پوست با منافذ باز
۲۸	- بروز جوش یا آکنه
۲۹	- اختلالات پوستی
۲۹	- دانه‌های سرسياه یا کمدون
۲۹	- کیست چربی
۲۹	- خشکی و کم آبی پوست
۳۰	- کدر شدن پوست

- ۳۱ چین و چروک و افتادگی پوست
- ۳۱ پوست مرغی
- ۳۱ پوست پرتقالی
- ۳۱ ترک خوردگی پوست
- ۳۲ کوپروز
- ۳۲ کک و مک
- ۳۲ لک های ناشی از آفتاب
- ۳۲ سرخ شدن پوست
- ۳۳ بازال سل نارسا
- ۳۳ اسکواموس سل نارسا
- ۳۳ ملانوما
- ۳۴ استرس و تأثیر آن بر پوست
- ۷ پیشنهاد چند راه کار برای کاهش استرس
- ۰ کنترل خشم و چند پیشنهاد مفید
- ۲ سیگار و تأثیر آن بر پوست
- ۵ سیگار کشیدن باعث لاغری می شود
- ۶ برنامه های مراقبتی پوست
- ۷ دوران دهه بیست سالگی
- ۸ دوران دهه سی سالگی
- ۸ دوران دهه چهل سالگی
- ۸ دوران یائسگی

- ۵۰..... انواع پوست و عوامل مؤثر بر نوع پوست
- ۵۱..... پوست معمولی
- ۵۲..... پوست خشک
- ۵۲..... پوست چرب
- ۵۳..... پوست مختلط
- ۵۳..... مراقبت‌های تکمیلی
- ۵۶..... پوسته برداری
- ۵۹..... کرم پوسته بردار انواع پوست
- ۶۰..... کرم پوسته بردار پوست چرب
- ۶۰..... لایه برداری با خمیر بادام منسوب به ملک نفثیت
- ۶۱..... روش دیگر لایه برداری با خمیر بادام
- ۶۱..... لایه بردار نشاسته برای پوست خشک و معمولی
- ۶۱..... ماسک لایه بردار شاداب کننده
- ۶۲..... ماسک پاکسازی و تقویت کننده منافذ پوست
- ۶۲..... نمک اسپوم یا سولفات منیزیم
- ۶۳..... پیلینگ عسل و پرتقال برای پوست های خشک
- ۶۴..... پیلینگ موز
- ۶۴..... پیلینگ به دانه برای پوست‌های حساس
- ۶۴..... بخور
- ۶۵..... نکاتی درباره‌ی بخور

- ۶۹ - کمپرس برای رفع جوش و سایر اختلالات پوستی
- ۷۰ - کمپرس برای پوست چرب
- ۷۰ - کمپرس برای درمان نیش حشرات و عفونت‌های پوستی
- ۷۱ - ماسک‌ها
- ۷۳ - ماسک‌های مناسب پوست چرب
- ۷۳ - ماسک شفاف کننده‌ی مریم گلی
- ۷۳ - ماسک اسل و تمشک
- ۷۴ - ماسک بیموترش
- ۷۴ - ماسک رفع کنه جعفری
- ۷۵ - ماسک ضد چربی با ماه خدر
- ۷۵ - ماسک گل
- ۷۵ - ماسک موز برای درمان آکنه
- ۷۶ - ماسک ریواس برای رفع جوش‌های سرسیاه
- ۷۶ - ماسک گوجه فرنگی برای رفع جوش‌های سرسیاه
- ۷۷ - ماسک سنا برای رفع جوش‌های سرسیاه
- ۷۷ - ماسک عسل و ماست برای جوش‌های چرکی
- ۷۸ - ماسک سیب و عسل نرم کننده و ضد آکنه
- ۷۸ - ماسک توت فرنگی
- ۷۸ - ماسک خیار
- ۷۸ - ماسک سفیده‌ی تخم مرغ
- ۷۹ - ماسک ضد جوش ریشه‌ی بابا آدم

۷۹..... ماسک آرد برنج

۷۹..... ماسک کاسنی

۷۹..... ماسک آناناس

۸۰..... ماسک هلو و عسل

۸۰..... ۲ ماسک برای درمان جوش‌های چرکی

۸۰..... ماسک ریواس

۸۰..... ماسک سفیده‌ی تخم مرغ

۸۱..... ۲ ماسک جمع‌کننده‌ی منافذ پوستی

۸۱..... ماسک آویشن

۸۱..... ماسک زردآلو

۸۱..... ماسک پرتقال

۸۲..... ماسک آلوی قرمز

۸۲..... ماسک گلابی

۸۲..... ماسک خرما

۸۲..... ماسک گوجه‌فرنگی

۸۳..... ماسک‌های مخصوص پوست خشک

۸۳..... ماسک اسفناج

۸۳..... ماسک شیر و پرتقال

۸۳..... ماسک موز و عسل

۸۴..... ماسک هلو

۸۴..... ماسک و ماسک‌کننده‌ی منافذ

- ۸۵..... ماسک آواکادو
- ۸۵..... ماسک ژله‌ای ختمی
- ۸۶..... ماسک موز
- ۸۶..... ماسک زرده‌ی تخم مرغ (۱)
- ۸۶..... ماسک زرده‌ی تخم مرغ (۲)
- ۸۶..... ماسک هویج و ماست
- ۸۷..... ماسک روغن بادام
- ۸۷..... ماسک تخم مرغ
- ۸۷..... ماسک روغن زیتون
- ۸۷..... ماسک هویج
- ۸۸..... ماسک لیموترش و تخم مرغ
- ۸۸..... ماسک سیب و شیر
- ۸۸..... ماسک سیب
- ۸۹..... ماسک پوست خشک و آفتاب سوخته
- ۸۹..... ماسک ضد چروک خیار
- ۹۰..... ماسک‌های روشن و نرم کننده
- ۹۰..... ماسک میخک
- ۹۰..... ماسک گیلاس
- ۹۰..... ماسک انگور
- ۹۱..... ماسک نرم و روشن کننده‌ی سفیده‌ی تخم مرغ و لیمو
- ۹۱..... ماسک نرم و روشن کننده‌ی لیموترش

- ۹۱..... ماسک‌های روشن کننده انواع پوست
- ۹۲..... ماسک هویج و پرتقال و شیر
- ۹۲..... ماسک سفیده کننده‌ی سفیده‌ی تخم مرغ
- ۹۲..... ماسک ریحان
- ۹۳..... ماسک‌های تقویت کننده‌ی پوست
- ۹۳..... ماسک لیمو ترش
- ۹۳..... ماسک مرزنگوش
- ۹۳..... ماسک ژله‌ای پایتال
- ۹۴..... ماسک تقویت کننده‌ی غنچه دل سرخ
- ۹۵..... ماسک ریشه شیرین بیان جوانسازی
- ۹۵..... ماسک موز و شیرین بیان
- ۹۶..... ماسک گرمک
- ۹۶..... ماسک عسل و سرکه
- ۹۶..... ماسک لانوئین
- ۹۶..... ماسک گلیسرین
- ۹۷..... ماسک‌های هم‌رنگ و هماهنگ کننده‌ی پوست
- ۹۷..... ماسک هویج
- ۹۷..... ماسک شفاف‌بخش ترشک
- ۹۸..... ماسک موز برای رفع لک
- ۹۹..... ماسک‌های دور چشم
- ماسک گل عنک

- ۱۰۱ - ماسک ملایم دور چشم ۱۰۱
- ۱۰۱ - ماسک رفع التهابات آلرژیک ۱۰۱
- ۱۰۲ - ماسک بارهنگ ۱۰۲
- ۱۰۳ - ماسک موز برای رفع پف چشم ۱۰۳
- ۱۰۳ - ۲ ماسک رفع چین و چروک زیر چشم ۱۰۳
- ۱۰۳ - ماسک لانوئین ۱۰۳
- ۱۰۳ - ماسک کرچک ۱۰۳
- ۱۰۴ - پاتیزی و مراقبت دست و پا ۱۰۴
- ۱۰۴ - مراقبت دست ها ۱۰۴
- ۱۰۴ - کرم دست آرنیک ۱۰۴
- ۱۰۵ - کرم نرم کننده ی گلیسیرین ۱۰۵
- ۱۰۵ - کرم دست بابونه ۱۰۵
- ۱۰۵ - کرم نرم کننده و سفید کننده ۱۰۵
- ۱۰۶ - کرم غسل ۱۰۶
- ۱۰۶ - کرم قند ۱۰۶
- ۱۰۶ - ماسک نرم کننده ی دستهای زیر و خشن ۱۰۶
- ۱۰۶ - تمرینات زیبایی و مهارت دست ها ۱۰۶
- ۱۰۷ - پماد رفع ترک و جراحت ۱۰۷
- ۱۰۸ - پماد غسل و گلیسیرین ۱۰۸
- ۱۰۸ - مراقبت پاها ۱۰۸
- ۱۰۹ - پودر مخصوص پا با آویشن ۱۰۹

۱۰۹ ژل شاه بلوط هندی

۱۱۰ التیام تاول پا

۱۱۰ محلول شوینده‌ی پا برای رفع خستگی

۱۱۱ تقویت ناخن‌ها

۱۱۱ ماسک انگور

۱۱۱ ماسک روغن زیتون

۱۱۱ حفظ و نگهداری موها

۱۱۲ پاکسازی مو و پوست

۱۱۲ شامپو عسل با جوانه‌ی گندم

۱۱۳ شامپو اکلیل کوهی

۱۱۳ شامپو خشک

۱۱۴ رنگ موهای طبیعی

۱۱۴ رنگ بلوطی

۱۱۴ رنگ قهوه‌ای

۱۱۵ رنگ طلایی

۱۱۶ چند ماسک برای درخشندگی و طراوت موها

۱۱۷ ماسک‌های مو

۱۱۷ ماسک آواکادو برای نرمی و درخشندگی موها

۱۱۸ ضد شوره‌ها

۱۱۸ ماسک به

۱۱۸ ماسک شانه‌ها

- ۱۱۹ - لوسیون متعادل کننده‌ی چربی پوست سر با چوب سدر
- ۱۱۹ - ماسک روغن هویج برای موهای شکننده و ضعیف (موخوره)
- ۱۲۰ - ماسک لیموترش
- ۱۲۰ - ماسک درمان موخوره با روغن بنفشه
- ۱۲۱ - ماساژ
- ۱۲۲ - موارد منع ماساژ
- ۱۲۳ - سلولیت
- ۱۲۷ - طبقه بندی سلولیت
- ۱۲۸ - ژله کوله خاکی برای رفع سلولیت
- ۱۲۹ - کرم ۴ گیاه جلوسازی کننده و افتادگی پوست
- ۱۳۰ - ماساژ، بهترین و بی خطرترین انتخاب
- ۱۳۱ - ماساژ در منزل
- ۱۳۵ - روغن‌های مخصوص پوست
- ۱۳۵ - رفع ترک‌های پوست با روغن هویج
- ۱۳۶ - روغن ضد باکتری و آرامش بخش اسطوخودوس
- ۱۳۶ - رفع سردرد و تقویت قوای جسمانی با روغن نعناع فلفلی
- ۱۳۷ - روغن شلاداب کننده‌ی بهارنارنج
- ۱۳۸ - روغن تقویتی ریحان
- ۱۳۸ - روغن لیمو
- ۱۳۹ - روغن معطر آویشن
- ۱۳۹ - روغن مرزنگوش

- ۱۴۰ روغن خالص دارچین
- ۱۴۰ روغن ضد باکتری میخک هندی
- ۱۴۱ تغذیه و زیبایی
- ۱۴۳ کمبود پروتئین
- ۱۴۴ ماراسموس
- ۱۴۵ جدول مقادیر مواد غذایی مورد نیاز روزانه
- ۱۴۶ جدول ارزش مواد غذایی
- ۱۴۷ ویتامین‌ها
- ۱۴۷ عناصر کمیاب
- ۱۵۴ جدول ویتامین‌های ضروری
- ۱۵۷ جدول عناصر کمیاب
- ۱۵۷ آهن و کمبود آهن
- ۱۵۸ نوشیدن آب و مایعات
- ۱۶۰ منابع و مآخذ