

**گذری بر معضلات پوست و مو
و تأثیر گیاهان بر آنها**

از سری کتابهای لبخند سلامتی

تحقیق و تألیف و گردآوری

بهناز حاجی بابایی

با همکاری

دکتر لیلا قاسمی و دکتر مهدی اسماعیلی جدیدی

(فارغ التحصیل دانشگاه شهید بهشتی تهران)

سرشناسه	: حاجی بابایی، بهناز، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: گذری بر معضلات پوست و مو و تأثیر گیاهان بر آنها / تحقیق و گردآوری بهناز حاجی بابایی؛ با همکاری لیلا قاسمی، مهدی اسماعیلی جدیدی.
مشخصات نشر	: تهران: همای نسل البرز، آثار سبحان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۹۷ ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۹۱-۰۰-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیفا
یادداشت	: کتاب حاضر «از سری کتابهای لبخند سلام» است.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۹۵.
موضوع	: پوست - بیماری‌ها - درمان: پوست - بهداشت و زیبایی شخصی، گیاهان دارویی
شناسه افزوده	: قاسمی، لیلا، ۱۳۶۳ -؛ اسماعیلی جدیدی، مهدی، ۱۳۵۵.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۴ گ ۲ ح / ۱۱۰ RL
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۵/۵۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۰۷۰۷۴

موسسه فرهنگی انتشارات همای نسل البرز



انتشارات همای نسل البرز با همکاری انتشارات آثار سبحان عرضه می نمایند:

گذری بر معضلات پوست و مو و تأثیر گیاهان بر آنها

مؤلف: بهناز حاجی بابایی - با همکاری دکتر لیلا قاسمی

و دکتر مهدی اسماعیلی جدیدی

طرح جلد، تایپ و صفحه آرایی: علی اکبر حکم آبادی

ناظر چاپ: امیرحسین خاکی فیروز

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سعید دانش

ناشر: موسسه همای نسل البرز و آثار سبحان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: سال ۱۳۹۱

قیمت: ۴۳۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۱۹۱-۰۰-۷

مرکز پخش: تهران - نبش فروردین - انتشارات آثار سبحان ۶۶۹۷۱۱۱۲ - ۶۶۹۷۱۰۴۰ (چهارم)

تلفن: ۰۹۳۵-۳۳۵۵۸۲۶ خاک فیروز

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر فوق به انتشارات همای نسل البرز تعلق دارد.

(... و پروردگار به ما آموخت آنچه را که نمی‌دانستیم)

بدیهی است که روزی انسان بر مشکلات بسیار پیچیده‌ای که اکنون برایمان لاینحل می‌باشد فائق خواهد آمد.

بشر آن عصر کمتر در رنج خواهد بود و علم در جایگاه حقیقی خودش قرار می‌گیرد. آدمی از خودبینی پرهیز می‌کند و دیگران را مهم و محترم می‌شمارد. کمال انسان عامل رشد و تعالی وی می‌گردد و بر فقر غلبه می‌کند.

بسیاری از بیماری‌ها پیش با افتاده محسوب می‌گردند و افراد تنها با یک تزریق ساده در مواجهه با بسیاری از مشکلات واکنش می‌شوند. درد و نابسامانی کمتر چهره‌ی زشت خودش را نمایان می‌سازد و چیزهای زیبای بسیاری که فکرش را هم نمی‌کنیم، محقق می‌شود. لیکن تا آن زمان بایستی با داشته‌هایمان به نحوی شایسته زندگی کرده و نسل بشر را به نیکی حفظ کنیم و از جسم و جانمان که امانتی نزد ما هستند به خوبی پاسداری نماییم.

پس تا طلوع خورشید پرفروغ در آن روز و غلبه‌ی نسل آینده (فرزاندانمان) بر نادانی‌ها، ما نیز کوشا و امیدوار باشیم زیرا خدا با ماست.

بهناز حاجی بابایی

آذر ۸۹ - تهران

توجه:

خوانندگان عزیز، کتاب فوق نسخه پزشکی برای افراد نیست و صرفاً جهت آگاهی دادن است.
(موفق و سلامت بوده باشید.)

متشکرم

حاجی بابایی

فهرست مطالب

۱۳	 مقدمه
۱۵	 کمی صبر
۱۷	 فصل اول: خطرات پوستی که در کمین ما هستند
۱۸	 خارش پوست
۱۸	 جوش‌ها
۲۱	 آکنه ناشی از مواد آرایشی
۲۲	 درمان
۲۳	 فصل دوم: سودا یا اگزاما (این بیماری به طور کلی بر دو نوع می‌باشد).
۲۳	 ۱. اگزامای خشک
۲۳	 ۲. اگزامای مرطوب
۲۴	 سائیدگی و ناسور شدن پوست
۲۵	 عارضه پیری پوست
۲۶	 اثرات مفید نور خورشید
۲۶	 اثرات مضر نور خورشید
۲۷	 سلامت مزاج

۲۸	 حکمت خالق
۳۰	 ۱. جوش‌های صورت کبدی
۳۰	 ۲. جوش دستگاه گوارش
۳۱	 ۳. جوش صورت روده‌ای
۳۱	 ۴. جوش صورت عصبی
۳۲	 ۵. سودا، جرب، اکزما
۳۳	 ۶. خارش‌های معمولی و خارش‌های سخت
۳۳	 ۷. دمل و کورک بزرگ
۳۵	 چین و چروک پوست
۳۷	 برنزه کردن پوست
۳۷	 روغن‌های برنزه کردن پوست
۳۸	 معضلات پوست
۳۹	 برنزه کردن پوست
۴۰	 جوش‌ها و دمل‌ها
۴۴	 روشی برای پلینگ سطحی پوست
۴۵	 روشی جهت رفع چروک زیر چشم
۴۵	 روشی جهت رفع تیره‌گی زیر چشم
۴۵	 روشی جهت رفع تورم زیر چشم
۴۵	 روشی برای برطرف کردن ترک دست
۴۳	 روشی برای رفع ترک پاشنه پا
۴۷	 در خاتمه چند نکته‌ی ساده
۴۹	 مراقبت از پوست در سرما

۵۱	فصل سوم: دانستنی‌های مو
۵۳	هدف‌مند و با برنامه باشیم
۵۶	مشکلی بزرگ به نام ریزش مو / زمان‌بندی رشد عادی
۵۹	زمان‌بندی رشد عادی موها
۵۹	برخی علل افزایش روند ریزش مو
۶۰	از دست دادن موها با برخی مواد و مداخلات شیمیایی
۶۰	نازک شدگی و ریزش موی ارثی
۶۰	چهره‌ای دیگر از ریزش‌های مو
۶۰	(Alopecia Areata) یا ریزش مکه‌ای موها
۶۱	عوامل موثر در خفگی موها
۶۱	قارچ سر (Scalp Ringworm) (Tinea capitis)
۶۲	کندن موها (Trichotillomania)
۶۲	Cicatricial (ریزش موی غیر قابل برگشت)
۶۲	جراحی ترمیم مو (Hair restoration surgery)
۶۳	موی ما
۶۴	علل ریزش مو
۶۴	علت ریزش موی ژنرالیزه
۶۵	علت ریزش موی لوکالیزه
۶۵	کم‌مویی در آقایان
۶۵	کم‌مویی خانم‌ها
۶۵	سه دلیل عمده ریزش مو
۶۶	... اما شروع معضل مورد بحث

- ۶۷..... آماس
- ۶۹..... نقش رنگ مو
- ۷۰..... موخوره
- ۷۱..... حمام اولویت نخست
- ۷۳..... مشکلی به نام شوره سر
- ۷۳..... فشارهای روحی و روانی (استرس‌ها)
- ۷۴..... چگونه از شوره سر خلاص شویم؟
- ۷۴..... قدم نخست
- ۷۶..... از عجایب موی سر
- ۷۶..... ماساژ
- ۷۸..... پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید:
- ۷۸..... امام صادق (ع) نیز فرموده‌اند:
- ۷۸..... تأثیر جوانه‌ها
- ۸۰..... تهیه جوانه
- ۸۰..... فوائد عصاره جو
- ۸۱..... طرز بدست آوردن عصاره گیاهان
- ۸۱..... تأثیر میوه‌ها
- تأثیر فوق‌العاده انگور، انجیر، رطب، زردآلو، انار، گردو، فندق بر روی موی سر
- ۸۱..... سر
- ۸۲..... تأثیر عرقیات (شلتوک، سیر، مورد و...)
- ۸۲..... عرق شلتوک
- ۸۲..... عرق سیر

۸۳	عرق مورد
۸۳	آویشن شیرازی
۸۴	عشقه
۸۴	لادن
۸۵	تأثیر و نقش مواد شیمیائی
۸۵	استحمام به موقع و مناسب
۸۷	مراحل بهره‌مندی از شامپو
۸۷	۱. گره‌گشایی از مو
۸۷	۲. آب‌کشی با آب ولرم
۸۸	۳. پخش کردن شامپو در کف دست
۸۸	۴. ماساژ دادن شامپو روی پوست سر، با کمک نوک انگشتان
۸۹	و در خاتمه آب‌کشی نهایی
۸۹	روغن زرده تخم‌مرغ
۹۱	آخرین سفارشات جهت ریزش موی سر
۹۱	سفیدی زود هنگام موی سر
۹۳	داستان موی سپید ملکه
۹۶	کلام آخر
۹۳	منابع

مقدمه

ضایعاتی که به دلیل مسدود شدن مجاری غدد چربی ساز در صورت، گردن، سینه، شانه و پشت پدید می آیند جوش یا آکنه نام دارند. جوش ها به اشکال گوناگون سرسیاه، کیست، سرسفید عفونی بروز می نمایند و عوامل ناراحتی را در ما به وجود می آورند. آکنه که از ایام نوجوانی و بلوغ هویدا می شود و تا سال ها میهمانی ناخوانده برای فرد باقی می ماند می تواند

تا ۳۰ سالگی جا خوش کند و حتی پس از آن نیز آثار مخرب خود را بر جای بگذارد و بدین صورت بر روی ظاهر افراد اثری منفی را به یادگار گذاشته و غیر از مسائل جسمانی، روح افراد را نیز متأثر از وجود منحوس خود سازد. بنابراین عاقلانه است که با تمام قوا علیه آن مبارزه کنیم و حریف را از میدان زندگی شکست خورده بدرقه نماییم چون (با کمی دقت و عشق می توانیم زیبا و محبوب دیگران باشیم) خوب می دانیم که همه ی انسان ها خودشان را دوست دارند و این مطلب امری فطری است. انسان ها می خواهند زیبا و مرکز توجه دیگران باشند و تحسین و تمجید

شوند.

در این مقوله پوست به عنوان بزرگ‌ترین عضو انسانی دارای اهمیت غیر قابل انکاری است و به ویژه پوست صورت، که چشم این سلطان بدن را در خود دارد.

شاید بدانید که آسیب‌پذیرترین نسج بدن پوست می‌باشد که حائل بین درون و بیرون بدن است و اگر اختلالی در آن پدید بیاید، زندگی انسان به خطر می‌افتد!

البته جدای از دقتی که خودمان نسبت به سلامتی و مراقبت فردی (که شرط عقل نیز می‌باشد) اعمال می‌کنیم، می‌بایست بدانیم که در ادیان الهی و به‌خصوص اسلام نیز بر این مهم تأکید شده و لذا این موضوع و آگاهی از آن وظیفه‌ی ما را دو چندان می‌کند.

