

۲۱۵۷۵۷۲۰۵

نوستی زیبا با طبیعت

مولف: مهناز آزاد

کارشناس ارشد سوشی از دانشگاه تهران

کارشناس مشاور پوست و زیبایی

سرشناسه : آزاد، مهناز، ۱۳۵۵-
 عنوان و نام پدیدآور : پوستی زیبا با طبیعت/ مولف مهناز آزاد.
 مشخصات نشر : تهران: افروز، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۸۹ص.
 شابک : 978-964-6253-27-8
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : پوست - مراقبت و بهداشت
 موضوع : Skin -- Care and hygiene
 موضوع : زیبایی شخصی
 موضوع : Beauty, Personal
 رده بندی کنگره : RL۸۷
 رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۲۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۵۷۱۵۰



نشر افروز

عنوان : پوستی زیبا با طبیعت
 مولف : مهناز آزاد
 ناشر : تهران، انتشارات افروز ۱۳۹۸
 نوبت چاپ : آخر تابستان ۱۳۹۸
 صفحه آرا : پانیز مرادی
 تعداد صفحات : ۱۰۶ صفحه
 چاپخانه : نقش نیاز
 تیراژ : ۱۰۰۰
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۲۵۳-۲۱-۶
 قیمت : ۲۲۰۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ می باشد

مرکز پخش * تهران، مقابل در اصلی دانشگاه تهران، نبش فخر رازی، پلاک ۸۵، طبقه اول.
 واحد ۱

تلفن : ۶۶۴۶۸۸۵۵ / فاکس : ۶۶۴۹۴۱۴۳

Afrooz_pu@yahoo.com

www.afroozbook.ir

فهرست

- پیشگفتار ۱
- مزاج ۳
- انواع مزاج ۳
- خلاصه، این که مزاج ۹ عدد هستند ۴
- مزاج بر اساس سانس انسان ۴
- مزاج بر اساس جنسیت ۵
- قوای وجودی هر انسان ۶
- قوه متفکره ۶
- قوه غضبیه ۶
- قوه شهویه ۶
- چگونگی کسب مزاج در انسان ۷
- مزاج هنگام تولد ۷
- مزاج اکتسابی (عارضی) ۷
- سلامت پوست ۸
- مزاج پوست در افراد مختلف و انواع مشکلات پوستی در مزاج‌های مختلف ۸
- مزاج گرم و خشک (صفرا) ۹

۱۰ مزاج گرم و تر (دم)

۱۱ چگونگی غلبه اخلاط و درمان آن □

۱۱ غلبه صفرا

۱۱ غلبه خون

۱۱ غلبه بلغم

۱۲ غلبه سودا

۱۲ عوامل داخلی در باب سلامتی پوست بر اساس طب سنتی

۱۲ اعراض نفسیه (و رعیت سلامتی قلب و روح و روان فرد)

۱۳ گردش اخلاط (کافور، معده و گوارش...)

۱۳ تخلیه ها یا دفع سموم

۱۴ راه های تخلیه سموم

۱۶ ارگان های بدن و تاثیر آن ها بر سلامت پوست □

۱۶ کبد

۱۷ گوارش و تخلیه ها

۲۰ مشکلات مربوط به غده تیروئید

۲۱ پوست □

۲۲ عوامل خارجی موثر بر سلامت پوست □

۲۲ ☐ فیزیولوژی پوست

۲۳ ☐ عملکرد پوست

۲۳ PH پوست

۲۴ ☐ آناتومی پوست

۲۴ لایه های مختلف پوست اپیدرم، درم، هیپودرم است

۲۴ زیاده های درم

۲۵ درم

۲۶ هیپودرم

۲۶ ☐ انواع پوست

۲۶ ☐ پوست خشک

۲۷ علل ایجاد پوست خشک

۲۷ جهت جلوگیری از ایجاد پوست خشک چه کنید

۲۷ نسخه های پیشنهادی جهت پیشگیری و درمان پوست خشک

۲۸ ☐ پوست چرب

۲۹ علل ایجاد پوست چرب

۲۹ ترشح زیاد سبوم یا چربی

۲۹ برای جلوگیری از ایجاد پوست چرب چه باید کرد؟

- ۳۰ ماسک‌های پیشنهادی جهت درمان پوست چرب
- ۳۰ پوست مختلط (Mix Skin) ☐
- ۳۱ پوست معمولی (Normal Skin) ☐
- ۳۱ پوست حساس (Sensitive Skin) ☐
- ۳۱ بیماری‌های پوستی ☐
- ۳۱ جوش و آکنه
- ۳۲ جوش و دانه در دوران نوجوانی
- ۳۲ توصیه‌ها و پیشنهاداتی برای درمان جوش و آکنه
- ۳۳ ماسک‌های پیشنهادی جهت پیش‌گیری و درمان و آکنه
- ۳۳ جوش‌های سر سیاه و درمان آن
- ۳۴ لک‌ها ☐
- ۳۴ انواع لک (رنگی و بی رنگ)
- ۳۴ چرا لک ایجاد می‌شود؟
- ۳۵ درمان لک‌ها
- ۳۶ درمان لک‌ها به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۳۶ نسخه‌های پیشنهادی جهت رفع یبوست در درمان لک
- ۳۷ در مزاج‌های مختلف چگونه رفع یبوست کنیم؟ ☐

- چگونه تنش روحی و روانی را در مزاج‌های مختلف برطرف کنیم؟ ۳۸
- راه حلی ساده برای رفع سیاهی زیر بغل و اندام تناسلی ۳۸
- ماسک‌های گیاهی روشن‌کننده‌ی پوست ۳۹
- چین و چروک ۴۰
- راه حلی برای رفع خشکی پوست ۴۰
- ماسک‌های تسکین و موثر برای رفع چین و چروک ۴۱
- منافذ باز پوست ۴۱
- روش‌های پیشنهادی برای جمع منافذ پوستی ۴۱
- اسکارهای پوستی (اثر جای زخم، زخم آبله و تاول) ۴۲
- درمان اسکار پوستی با گیاهان ۴۲
- در درمان اسکارهای پوستی چند نکته یادآوری می‌کنیم ۴۲
- آیا اسکارهای پوستی را می‌توان با گیاه درمان کرد؟ ۴۳
- اگرما ۴۳
- افتادگی پوست ۴۳
- مواد موثر برای شفا بخشی و سازندگی پوست ۴۴
- انواع فرآورده‌های پوستی ۴۵
- صافه‌های روغنی ۴۵

- مرهم یا ضماد ۴۵
- پماد ۴۶
- کمپرس ۴۶
- کرم‌ها ۴۶
- لوسیون‌ها ۴۷
- محلول‌ها ۴۷
- بخارها ۴۷
- محلول‌ها - سد : فونی کننده ۴۷
- ژل‌ها ۴۸
- صابون‌ها ۴۸
- شامپوها ۴۸
- انواع روغن‌های مفید گیاهی برای پوست همراه باخواص آن‌ها ۴۹
- اسانس‌های مفید برای پوست ۵۷
- اسانس مخصوص پوست‌های چرب و چروک ۵۷
- اسانس مخصوص پوست‌های چرب ۵۸
- اسانس مخصوص پوست‌های خشک ۵۹
- اسانس مخصوص پوست‌های معمولی ۶۰

- ☐ ماسک‌ها و انواع آن ۶۱
- ☐ ویژگی‌های ماسک ۶۱
- ☐ انواع ماسک ۶۲
- ماسک‌های قابض ۶۲
- ماسک‌های مومی ۶۲
- ماسک‌های کازیمی و آلبومینی ۶۲
- ماسک‌های ژلاتینی ۶۳
- ☐ ماسک‌های گیاهی ۶۳
- ماسک‌های روشن‌کننده و تقویت‌کننده پوست ۶۳
- ماسک مخصوص پوست چرب ۶۴
- ماسک جهت رفع لک بارداری ۶۴
- ماسک‌های ضد چروک ۶۴
- ماسک‌های مفید برای پوست‌های خشک ۶۵
- ماسک‌هایی جهت بستن منافذ پوست ۶۵
- ماسک‌هایی جهت پوست‌های آکنه دار ۶۵
- ☐ طبقه‌بندی گیاهان از نقطه نظر اثرات آن‌ها روی پوست ۶۶
- گیاهان قابض ۶۶

گیاهان مرطوب کننده، نرم کننده و لطافت دهنده پوست ۶۷

گیاهان ضد عفونی شده و برطرف کننده، جوش های چرکی و بثورات جلدی

..... ۶۸

گیاهان مغذی و تقویت کننده پوست ۶۸

گیاهان معطر ۶۹

گیاهان ضد چروک و رفع افتادگی و شل شدن پوست ۶۹

گیاهان آرام بخش و برطرف کننده ی خستگی پوست ۷۰

گیاهان محافظ پوست ۷۱

□ گیاهان آرایشی و تزیینی بر سلامت پوست ۷۲

بابونه ۷۲

گل سرخ ۷۲

گلاب ۷۳

حناء ۷۳

گل همیشه بهار ۷۴

نعناع ۷۵

آلونه ورا ۷۶

کافور ۷۷

- گل ختمی و پنیرک ۷۷
- گل بنفشه معطر ۷۸
- کنار ۷۸
- میوه‌های مفید برای پوست ۷۹
- بزرگ‌سالان مفید برای پوست ۸۲
- ریش مو ۸۷
- علل ریش مو ۸۷
- انواع ریش مو (ریش سر، ریش و گرم و درمان‌های گیاهی آن) ۸۸
- گیاهان موثر و اختصاصی برای ریش مو ۸۹
- داروهای موثر گیاهی جهت تقویت ریش و کمک به رشد مو و درمان ریش مو ۸۹
- گیاهان موثر بر ریش مو ناشی از قارچ ۹۰
- درمان گیاهی ریش مو ناشی از چربی زیاد ۹۰
- درمان خشکی مو و پوست سر (پوسته شدن پوست سر و شوره با گیاهان) ۹۱
- درمان ساده‌ی موخوره (دوشاخه شدن موها با گیاهان) ۹۱
- منابع ۹۳

پیشگفتار

با توجه به اینکه متخصصان آرایشی و بهداشتی در جهت ارائه‌ی بهتر مشاوره‌ی پوستی باید از آناتومی پوست و فیزیولوژی آن اطلاعات کامل و جامعی داشته باشند و بدانند که چگونه بدن انسان به صورت یک واحد کار می‌کند و پوست چگونه و به چه اشکال، واکنش نشان می‌دهد و اینکه چه واکنشی و چه تظاهراتی در پوست طبیعی می‌باشد و چه علائمی را باید زنگ خطر به حساب آورد، به جهت ضروری بودن این دانش، تصمیم گرفتیم در این کتاب به طور مختصر این مقوله را شرح دهیم.

بیولوژیست‌ها و شیمی‌دانان گرامی و اساتید محترم در زمینه‌ی پوست و زیبایی هم می‌دانند که در درمان‌های پوستی تشخیص نوع پوست حرف اول را می‌زند و اگر این درمان قرار باشد بر اساس گیاهان دارویی پیش برود، مزاج افراد در این مسیر بسیار موثر است، به همین علت در کتاب سعی شده است، تمام این موارد در نظر گرفته شود.

تا حد امکان سعی شده است در عین حفظ امانت در مطالب جملات زیاده‌ای و قابل فهم باشد تا در موارد درمانی قابل استفاده و پذیرش برای عموم افراد باشد. همچنین در این کتاب چندین دستورالعمل ساخت داروهای ترکیبی و ماسک‌های رنگر بر سلامت پوست ذکر شده است.

امیدوارم به عنوان عضو کوچکی از جامعه علمی کشور قدمی هرچند کوچک در ارتقا و اعتلای سطحی علمی جامعه برداشته باشم.

در پایان از زحمات آقای افشین مرادی محترم که مرا در تالیف این کتاب بسیار ترغیب نمودند، سپاسگزارم. همچنین از خانم مرادی محترم که صبورانه ویرایش کل مطالب را از نظر ویراستاری و تایپ بر عهده داشتند، صمیمانه تشکر می‌کنم.

هیچ چیز ذات پاک پروردگار، کامل و بی نقص نیست. کتاب حاضر نیز بی شک کاسته‌ها و ایرادهایی دارد. از شما عزیزان تقاضا دارم هر گونه نظر، پیشنهاد و انتقادی را به اطلاع اینجانب از طریق

▪ شماره تلفن ۰۹۳۹ ۸۰ ۱۶

▪ پست الکترونیکی Mahnaz.55.azad@gmail.com

پیشاپیش از بذل توجه تمامی مخاطبان این کتاب کمال قدر دانی را دارم و این کتاب ارزشمند را به دو فرزند گلم با بهترین آرزوها تقدیم می‌دارم.