

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



فرمول زیبایی با مواد طبیعی

سرشناسه: کاشانی، سیف‌اله، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام‌پدیدآور: فرمول زیبایی با مواد طبیعی/گردآوری و تالیف سیف‌اله کاشانی،
فریده ممیز.
مشخصات نشر: قم: طبیعت گستران آرتین، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۱۳۵ ص.: مصور(رنگی):؛ ۲۹×۲۲ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۶۴۸-۱-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: زیبایی شخصی
Beauty, Personal
پوست -- مراقبت و بهداشت
Skin -- Care and hygiene
مو -- مراقبت و بهداشت
Hair -- Care and hygiene
شناسه افزوده: ممیز، فریده، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره: RA۷۷۸
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۲۶
شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۶۱۰۷۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

شناسنامه

نام کتاب: فرمول زیبایی با مواد طبیعی

گردآوری و تالیف: مهندس سیف‌اله کاشانی و مهندس فریده ممیز

ناشر: طبیعت گستران آرتین

صفحه و قطع: رحلی- ۱۳۶

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰ جلد

چاپ: ممیز

قیمت: ۷۵۰ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۶۴۸-۱-۹

تمامی حقوق برای ناشر و مولفین محفوظ می باشد

تقدیم به

پدر و مادر عزیز و فداکارمان

که تمام هستی خود را برای هستی ما صرف کردند.

فهرست مطالب

آووکادو.....	۶۰
زیتون.....	۶۲
انار.....	۶۴
تمشک.....	۶۶
توت فرنگی.....	۶۸
بلوبری.....	۷۰
سنجد.....	۷۲
نارگیل.....	۷۴
غلاف وانیل.....	۷۶
مركبات نشاط بخش.....	۷۸
لیمو.....	۷۸
گریپ فروت.....	۷۹
لیمو ترش.....	۷۹
پرتغال.....	۸۰
ترنج.....	۸۱
ماندارین و نارنگی.....	۸۱

بادام.....	۸۲
ماکادمیا.....	۸۴
آرگان.....	۸۶
کنف.....	۸۸
کتان.....	۸۸
کرچک.....	۹۰
زردآلو.....	۹۰
هسته انگور.....	۹۲
جوانه گندم.....	۹۲
مومها و کره های غنی.....	۹۴
کندلیلا.....	۹۴
کارنوبا.....	۹۴
کره کاکائو- کره شیا.....	۹۵

رز.....	۱۰
همیشه بهار کوهی.....	۱۲
آفتابگردان.....	۱۴
همیشه بهار.....	۱۶
بابونه.....	۱۸
تولیدات زنبور.....	۲۰
عسل.....	۲۰
بره موم.....	۲۱
موم.....	۲۱
اسطوخودوس.....	۲۲
یلانگ یلانگ.....	۲۴
یاسمن.....	۲۶
شمعدانی.....	۲۸
گل مغربی.....	۳۰

نعناع فلفلی.....	۳۲
بادرنجبویه.....	۳۴
نعناع هندی.....	۳۶
رزماری.....	۳۸
مریم گلی.....	۴۰
آویشن.....	۴۲
چای.....	۴۴
گل راعی.....	۴۶
فندق افسونگر.....	۴۸
گاوزبان.....	۵۰
کامفری.....	۵۲
علف لیمو.....	۵۳
پالما روزا.....	۵۶
آلوئه ورا.....	۵۸



۹۶.....	مر.
۹۸.....	بنزوئین
۱۰۰.....	دارچین
۱۰۲.....	کندر
۱۰۴.....	اکالیپتوس
۱۰۶.....	درخت چای
۱۰۸.....	چوب سدر
۱۱۰.....	چوب صندل
۱۱۲.....	سرو
۱۱۴.....	نارنج

۱۱۶.....	لبنیات
۱۱۸.....	جو دو سر
۱۱۸.....	سبوس گندم
۱۲۰.....	شکر
۱۲۰.....	بادیان ستاره‌ای
۱۲۲.....	هل
۱۲۲.....	میخک
۱۲۴.....	فلفل سیاه
۱۲۶.....	نمک
۱۲۸.....	الکل
۱۳۰.....	سرکه
۱۳۲.....	آب
۱۳۲.....	خاک رس

۱۳۴.....	منابع
۱۳۵.....	معرفی دیگر آثار

فهرست فرمول‌ها

- ۷۵..... ماسک مغذی مو
۷۷..... ماسک رفع موخوره
۸۳..... آرایش پاک کن
۸۵..... بالم لب
۸۷..... نرم کننده مو
۸۹..... کره بدن
۹۱..... سرم شب
۹۳..... کرم دورچشم
۹۷..... کرم ضدپیری
۹۹..... کرم رفع خشکی
۱۰۱..... اسکراب بدن
۱۰۵..... پماد زخم
۱۰۷..... روغن رفع شپش
۱۰۹..... دئودورانت جامد
۱۱۱..... ماسک قابض
۱۱۳..... روغن ماساژ صورت
۱۱۵..... ماسک ضدجوش
۱۱۷..... کرم شیر
۱۱۹..... ماسک رفع آفتاب سوختگی
۱۲۱..... تونر پوست
۱۲۳..... دهانشویه
۱۲۵..... پماد رفع کبودی
۱۲۷..... نمک حمام
۱۲۹..... محلول ضد عفونی کننده
۱۳۱..... محلول آبکشی مو
۱۳۳..... ماسک حاکی
- ۱۳..... پماد پس از اصلاح
۱۵..... کرم نرم کننده دست
۱۷..... پماد شفافبخش
۱۹..... کرم روشن کننده
۲۵..... اسکراب صورت
۲۷..... اسپری مرطوب کننده
۲۹..... سرم جوانساز
۳۱..... روغن ضدچروک
۳۳..... بدن شوی
۳۵..... ژل رفع تبخال
۳۷..... ژل دافع حشرات
۳۹..... اسپری رشد مو
۴۱..... روغن تقویت مو
۴۳..... تونر ضدجوش
۴۵..... ژل دور چشم
۴۷..... پماد زخم
۴۹..... تونر قابض
۵۱..... روغن لاغری
۵۳..... پماد کوفتگی
۵۷..... کره بدن
۵۹..... ماسک ضدجوش
۶۱..... ماسک جوانساز
۶۳..... کلدکرم
۶۵..... ژل جوانساز
۶۷..... ماسک لایه بردار
۶۹..... ماسک مغذی پوست
۷۱..... ماسک روشن کننده
۷۳..... سرم روشن کننده

قطعا طبیعت هر آنچه را برای تغذیه و مراقبت از بدن خود نیاز داریم را در خود جای داده است تا سلامتی و زیبایی طبیعی را برای ما فراهم کند. اگر پوست و موی زیبا می خواهیم، جدای از سن و سالی که داریم، باید اول از همه یک سبک زندگی سالم برای خود انتخاب کنیم:

- داشتن یک خواب با کیفیت که برای پوست حیاتی است که هم مقدار آن و هم کیفیت آن مهم است و نداشتن یک خواب با کیفیت می تواند تا ۱۰ سال در ظاهر پوست شما تاثیرش را نشان دهد!
- دوری از استرس معجزه می کند. با کاهش عوامل استرس و اضطراب تا حد زیادی به سلامت و زیبایی ظاهری کمک می کند و داشتن برنامه های متنوع سرگرمی می تواند به این امر کمک کند.
- نوشیدن حداقل ۲ لیتر آب در روز موجب یک تغییر بزرگ در شادابی و سلامت پوست شما خواهد شد.
- اجتناب از کشیدن سیگار و نوشیدن الکل که هر دو می توانند موجب دهیدراته شدن و کاهش قدرت جذب مواد مغذی توسط پوست شوند، در سلامت و زیبایی پوست بسیار حیاتی است.
- خوردن غذاهای سالم و داشتن یک رژیم غذایی مناسب به سلامت و زیبایی پوست در کوتاه مدت و بلند مدت کمک می کند. به عنوان مثال مصرف زیاد شکر می تواند پوست را زودتر پیر کند و در مقابل غذاهای حاوی امگا ۳ می توانند پوست را در مقابل آسیب های خورشیدی و ... محافظت کنند.
- در نهایت استفاده از محصولات مراقبتی با کیفیت و سالم نیز یکی از رازهای سلامت و زیبایی پوست و مو است. قطعا قبول داریم که اگر وسیله رسیدن به یک زیبایی، زشت باشد، آن زیبایی، واقعی نیست.
- آزمایش های حیوانی
- استفاده از مواد شیمیایی صنعتی سمی
- تولید زباله های آلوده ساز
- آزمایش هایی که مردم را موش آزمایشگاهی می کند و ...

که همگی این موارد از دید ما مخفی است و قطعا موارد بسیار زشتی هستند که اغلب در تولید محصولات زیبایی صنعتی وجود دارند.

چقدر برایتان خوشایند است اگر بدانید بسیاری از محصولات زیبایی با فرآوری چندباره محصولات پتروشیمی ساخته می شوند و با رایحه های مصنوعی به ما عرضه می شوند که می توانند موجب مشکلاتی از قبیل اختلالات هورمونی یا عصبی، سرطان، آلرژی و حتی آسیب به جنین شوند!

جالب است بدانیم طبیعت هر آنچه برای زیبا و سالم ماندن نیاز داریم را در خود دارد و جالب تر اینکه بسیار از مواد طبیعی پرکاربرد و پرفایده در اغلب خانه های خودمان یافت می شود!

اینجا قرار است یک علم و یک هنر را در کنار هم بیاموزیم که می تواند به سلامت، زیبایی و شادابی پوست و موهای ما کمک کند و حس زندگی سالم تر را به ما هدیه کند. قطعا از نتایج استفاده از فرمول ها و محصولات طبیعی شگفت زده خواهیم شد و اینجاست که در می یابیم زیبایی واقعی، شادتر، سالم تر، آرام تر و با اعتماد به نفس تر بودن ماست!

این اثر مجموعه ای از تحقیق، ترجمه و گردآوری مطالب علمی و کاربردی است که در آکادمی فرمولاز انجام شده و امید است بتواند گامی در جهت ارتقای سلامت خانواده و جامعه باشد.

رُز

(نام علمی)

Rosa damascena

گلبرگ‌های رز یک عصاره روغنی مطبوع با رایحه‌ای خوشایند و شاداب‌کننده تولید می‌کنند که اثرات شفاف‌بخش و جوان‌کننده روی پوست دارد. دو نوع عمده از عصاره روغنی رز وجود دارد، عصاره گل رز، که با حلال استخراج شده است؛ و اسانس روغنی که با تقطیر جدا شده و قیمت بالاتری هم دارد. همچنین رز حاوی یک روغن مغذی است که از دانه‌های آن استخراج می‌شود (رزهیپ) و از گلاب آن نیز می‌توان به عنوان تونر پوست استفاده کرد.

برای چه مواردی خوب است؟

گل محمدی (Rosa damascena)

گلبرگ‌ها

تمام رزها قابل خوردن هستند، با این حال در گونه‌های تیره‌تر معمولاً طعم و عطر آن‌ها کمی تندتر است.

یا داماسک رز بیشتر در بلغارستان، ترکیه، پاکستان، هند، ازبکستان، ایران و چین رشد می‌کند. این گیاه رایحه‌ای عمیق و قدرتمند دارد.

پوست را ترمیم و محافظت می‌کند. روغن رزهپ برای ترمیم مویرگ‌های قرمز روی پوست، آفتاب‌سوختگی، قرمزی پوست، جای زخم‌ها و ترک‌های پوستی فوق‌العاده است. مقدار کمی از آن را مستقیماً روی موضع مشکل‌دار بمالید، یا مقداری اسانس روغنی کوچک رز را رقیق کرده و روی پوست خودتان از آن استفاده کنید.

پوست را نرم کرده و تسکین می‌دهد. روغن رزهپ با خاصیت ضد التهابی، خنک‌کنندگی و تسکین‌دهندگی خود به سرعت و به راحتی جذب می‌شود و برای پوست‌های خشک، ملتهب، خارش‌دار یا حتی ترک‌خورده مفید است.

به پوست رنگ و لعاب می‌بخشد. گلاب با کیفیت رز (که با عنوان هیدروسول هم شناخته می‌شود) یک تونر عالی برای پوست، به ویژه پوست‌های مختلط و بالغ است. می‌توانید از آن به جای محصولات صنعتی برای تازه کردن و متعادل‌سازی انواع پوست‌ها استفاده کنید. روغن رزهپ همچنین پوست را رنگ و لعاب بخشیده و منافذی را که روی پوست دیده می‌شوند به حداقل می‌رساند.

آکنه را بهبود می‌بخشد. روغن رزهپ منبعی غنی از ترانس-رتینوئیک اسید است که بدن آن را به ویتامین آ تبدیل می‌کند. این موضوع باعث می‌شود تا برای درمان پوست‌های حساس به آکنه و نیز بیماری آکنه روزاسه مفید باشد.

با علائم پیری مبارزه می‌کند. اسانس روغنی رز موجب تقویت بازسازی سلول‌ها و بافت پوست می‌شود، انعطاف پوست را حفظ کرده و خطوط ظریف دور چشم را کاهش می‌دهد. این ویژگی‌ها موجب می‌شود تا هم برای پوست‌های جوان و هم بالغ گزینه فوق‌العاده‌ای باشد.

گلاب

یکی از محصولات جانبی تقطیر اسانس‌های روغنی، گلاب است که نقش آب‌رسان دارد و یک ضد عفونی‌کننده ملایم طبیعی محسوب می‌شود.

گیاه رز زینتی

رز زینتی (Rosa centifolia) معمولاً در مراکش، فرانسه و مصر یافت می‌شود. رایحه آن شیرین و خوشایند است.





روغن دانه رز یا رزهپ

روغن دانه رز که منبعی غنی از امگا ۳ و امگا ۶ است می‌تواند به بازسازی غشای سلولی و بافت کمک کرده و ویتامین آ را به صورت طبیعی تأمین کند.



اسانس روغنی رز

این روغن غنی و تند و تیز است -کیفیت و قیمت بالاتری نسبت به عصاره رز دارد چرا که با استخراج بخار تولید می‌شود. برای بهره بردن از مزایای این روغن تنها به چند قطره از آن احتیاج خواهید داشت.

عصاره گل رز

یک عصاره غلیظ و با قوام است که به وسیله حلال استخراج می‌شود. رایحه آن ملایم است.



عطر بسازید

با ترکیب کردن اسانس رز با اسانس های شمعدانی، علف لیمو، چوب سرو، و نعنای هندی می‌توانید یک رایحه گل‌مانند رمانتیک بسازید. همچنین می‌توانید آن را با اسانس مریم‌گلی یا لوندرا ترکیب کنید.

گلبگ‌های خشک‌شده

از گلبگ‌ها و گنچه‌های خشک‌شده رز برای طعم بخشیدن به چای گیاهی استفاده می‌شود. این گلبگ‌ها آرام‌بخش و کمی هم ادرار آور هستند.



اسانس روغنی رز با تقویت بازسازی سلول‌ها و بافت‌ها برای پوست‌های خشک، معمولی و بالغ مفید است.

ماساژ را مقوی می‌کند. می‌توانید روغن رزهپ را به شکل خالص روی پوست استفاده کنید اما از آنجایی که روغن باکیفیت گران‌تر است می‌توانید آن را با دیگر روغن‌های باکیفیت و اسانس‌های روغنی ترکیب کنید تا یک روغن ماساژ مقوی به دست آید. اسانس روغنی رز را به ترکیبات روغن ماساژ اضافه کنید تا به عنوان تقویت کننده عالی برای قلب و ریه‌ها عمل کند، به سم‌زدایی کمک کند و دردهای قاعدگی را تسکین بخشد.

چربی‌های مفید را تأمین می‌کند. روغن رزهپ یکی از بهترین منابع گیاهی امگا ۳ و نیز منبعی عالی برای امگا ۶ است که هر دوی آن‌ها در بازسازی غشای سلولی و بافت‌ها نقش دارند.

با باکتری‌ها مبارزه می‌کند. اسانس روغنی رز به خاطر خصوصیات ضد میکروبی خود به اغلب محصولات زیبایی اضافه می‌شود. در یک مطالعه آزمایشگاهی، اسانس روغنی داماسک در برابر ۱۵ سویه‌ی مختلف فعالیت ضد باکتریایی از خود نشان داد.

حس تندرستی را افزایش می‌دهد. اسانس روغنی رز قرن‌ها به خاطر قابلیت فرح‌بخشی خود مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

استرس را کاهش می‌دهد. هنگامی که احساس استرس یا بی‌حوصلگی می‌کنید، سردرد دارید یا سوگوار هستید از اسانس روغنی رز برای رایحه درمانی استفاده کنید.

نکته زیبایی

گلبگ‌های رز را که اغلب خشک کرده و برای تزئین استفاده می‌کنند، در صورتی که ارگانیک باشند قابل خوردن هستند. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که این گلبگ‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند، که به مقابله با علائم پیری زودرس کمک می‌کنند. قاعده‌ی سفید آن‌ها را که ممکن است تلخ باشند جدا کنید، آن‌ها را روی دسرها یا سالادها بریزید، یا به مربا و سرکه اضافه کنید. همچنین شربت گلبگ رز با یک سالاد میوه تازه طعم بسیار خوبی خواهد داشت.