

به نام خداوند جان و خرد

پوست و مو از بیماری تا زیبایی

چگونه پوست و موی خود را
سالم، زیبا و شاداب
کنیم

مولفان :

دکتر طیبه فرهانی - دکتر احمدعلی آقارفعی

انتشارات بامن
(با همکاری چاپ و نشر ایران)
۱۴۰۲

سرشناسه: فرهانی، طیبه، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور: پوست و مو، از بیماری تازیایی: چگونه پوست و موی خود را سالم،
زیبا و شاداب کنیم / مولفان طیبه فرهانی، احمدعلی آقارفعی.
مشخصات نشر: بامن (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۲۴۱ ص.: مصور (رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۱-۶۶-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: پوست -- بیماری‌ها -- درمان جایگزین

Skin -- Diseases-- Alternative treatment

مو -- بیماری‌ها-- درمان جایگزین

Hair -- Diseases-- Alternative treatment

Traditional medicine

پزشکی سنتی

Medicinal plants

گیاهان دارویی

Medicine, Islamic*

پزشکی اسلامی

Beauty, Personal

زیبایی شخصی

شناسه افزوده: آقارفعی، احمدعلی، ۱۳۳۱ -

رده بندی کنگره: RL۱۱۰

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۵۰۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۳۴۳۰۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: پوست و مو، از بیماری تازیایی
مولفان: دکتر طیبه فرهانی - دکتر احمدعلی آقارفعی
ناشر: بامن (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: مدیران

قیمت: ۲۱۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۱-۶۶-۳

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



تقدیم به بانوی زیبای بهشتی

حضرت مریم سلام الله علیها

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	مقدمه.....
۱۷	پیشگفتار.....
۲۱	پوست.....
۲۱	ساختار و عملکرد پوست.....
۲۳	انواع پوست.....
۲۳	پوست معمولی.....
۲۳	پوست خشک.....
۲۳	پوست چرب.....
۲۳	پوست مختلط.....
۲۴	پوست حساس.....
۲۴	تشخیص نوع پوست.....
۲۵	کک و مک و لکه‌های پوستی.....
۲۶	روش‌های درمان کک و مک و لکه‌های پوستی.....
۲۸	بهک و برص (پیسی).....
۲۸	تفاوت میان بهک سفید و سیاه با پیسی.....
۲۹	درمان بهک سیاه.....
	درمان‌های موضعی و خوراکی بهک، نقطه‌های سیاه صورت و بدن، و جوش‌های سر
۳۰	سیاه.....
۳۱	درمان بهک سفید.....

- ۳۳ برص سیاه و سفید (پسی - ویتیلیگو).....
- ۳۶ درمان برص سیاه.....
- ۳۶ درمان لکه‌های سیاه.....
- ۳۷ سایر روش‌های درمانی برص (لک و پسی، ویتیلیگو).....
- ۳۹ درمان‌های موضعی انواع لکه‌های پوستی.....
- ۳۹ ۱. درمان لکه‌های سفید و سیاه پوستی.....
- ۳۹ ۲. ماسک درمان لکه صورت، گرفتگی چهره، آفتاب زدگی، کک مک.....
- ۴۰ ۳. درمان پتیریا زیس یا قارچ‌های پوستی (Tinea versicala).....
- ۴۰ ۴. کرم ماسک درمان لک صورت و موهای زائد.....
- ۴۱ ۵. پماد سفید کننده و برطرف کننده کلف و لکه‌های تیره پوستی.....
- ۴۱ ۶. پماد لایه بردار و ضد لکه‌های سفید پوستی.....
- ۴۲ ۷. لوسیون رفع لک.....
- ۴۲ ۸. لوسیون نرم کننده و برطرف کننده لک.....
- ۴۳ ۹. لوسیون‌های برطرف کننده لک آفتاب (لک پوستی خشک).....
- ۴۴ ۱۰. ماسک برطرف کننده لک آفتاب و شفاف کننده پوست.....
- ۴۵ ۱۱. تونیک برطرف کننده لک آفتاب.....
- ۴۶ ۱۲. درمان لکه‌های سیاه (کبودی پوست) حاصل از آفتاب زدگی.....
- ۴۷ ۱۳. پودر رفع کننده لک‌های دوران بارداری.....
- ۴۷ ۱۴. پماد برطرف کننده بیماری‌های پوستی، کهیر و خارش.....
- ۴۸ درمان‌های خوراکی انواع لکه‌های پوستی.....
- ۴۸ درمان برص.....
- ۴۸ درمان کک و مک، کهیر و لکه‌های سیاه صورت.....
- ۴۸ سایر روش‌ها برای انواع لکه‌های پوستی.....

۴۹	خشکی پوست و عوامل ایجاد کننده آن
۵۰	عوامل خشکی زا
۵۱	عوامل رطوبت زا
۵۱	درمان لکه‌های پوستی خشک
۵۱	درمان لکه‌های پوستی مرطوب
۵۱	بهداشت پوست
۵۳	گیاهان موثر در طراوت و نرمی پوست
۵۴	ورم و جوش
۵۴	ورم (آماس)
۵۴	ورم گرم
	فلغمونی (ورم گرم التهابی نسوج مخاطی و زیر پوست) " آبسه با غلبه خون "
۵۵	phlegmona, phlegmon
۵۶	درمان فلغمونی
۵۷	Erysipelas حمزه
۵۸	درمان عمومی حمزه
۵۸	ورم سرد
۵۹	اوذیما (ورم بلغمی نرم)
۶۰	درمان ورم بلغمی نرم
۶۰	Cystis, Tumor سلع
۶۱	درمان سلع
۶۱	ورم سوداوی
۶۱	سرطان پوست
۶۲	درمان سرطان پوست و عوارض پوستی سرطان ها

۶۴Furuncle دمل
۶۴درمان دمل
۶۵درمان دملهای نارس و پایدار
۶۶Abscess خراج گرم
۶۶ورم گرم و چرکین(نوعی دمل)
۶۶درمان خراج
۶۷درمان خراجهای درونی
۶۸درمان خراجهای بیرونی (آشکار)
۶۸جوش(بثور)
۶۹عوامل مستعدکننده بروز جوش و آکنه عبارتند از:
۷۰درمان جوش و آکنه
۷۱پیشگیری و درمان آکنه های عفونی
۷۳انواع جوشها
۷۵داروهای خشک کننده و از بین برنده جوش ریز صورت
۷۵داروهای رفع کننده جوشهای ریز و نرم کننده پوست صورت
۷۶درمان اگزما، جوش و زخم پوست، و بازسازی لایه پوست
۷۶درمان جوش غرور، آکنه و جای جوش
۷۷درمان اگزمای مرطوب، خارش، جوش غرور، آکنه و جوش های مزمن
۷۸داروی ضد سودا، جوش و ورم پوست
۷۸درمان دملها و زخمها
۷۹کرم های ضد جوش
۸۱محلول ها و ماسک های ضد جوش
۸۲تونیک ضد جوش

۸۲لوسیون ضد جوش
۸۳ماسک از بین برنده لک بعد از جوش
۸۳انواع جوش و تظاهرات پوستی بر اساس غلبه ی اخلاط
۸۴Urticaria (کهپیر)
۸۵درمان جوش شری
۸۷Miliaria (جوش مورچگی)
۸۸درمان نمله
۸۹Anthrax (سیاه زخم)
۹۰درمان جمره و آتش پاریسی
۹۲جوش چاتلانقوشی
۹۲روشهای درمانی مؤثر جهت درمان جوش چاتلانقوشی
۹۳سعفه
۹۳سعفه تر
۹۴درمان سعفه تر
۹۴سعفه خشک
۹۴درمان سعفه خشک
۹۵درمانهای عمومی سعفه
۹۶قوباء
۹۷درمان قوباء
۹۸توئه (توت)
۹۹درمان توئه
۹۹زگیل
۱۰۰درمان زگیل

۱۰۲	پسوریازیس (داءالصدف).....
۱۰۲	اقدامات لازم جهت درمان پسوریازیس.....
۱۰۳	درمان موضعی ریزش مو در ناحیه مبتلا به پسوریازیس.....
۱۰۴	گال (Scabies).....
۱۰۴	روشهای درمان.....
۱۰۵	خارش.....
۱۰۵	روشهای پیشگیری و درمان خارش.....
۱۰۷	روشهای درمان موضعی خارش.....
۱۰۹	گیاهان دارویی موثر بر درمان اگزما و خارش.....
۱۱۰	زخم و ترمیم آن.....
۱۱۱	ترمیم زخم.....
۱۱۳	تشکیل بافت نرم.....
۱۱۷	عفونت زخم.....
۱۱۷	انواع زخم.....
۱۱۸	بازشدن زخم (Dehiscence).....
۱۱۹	تغییرات انسولین.....
۱۲۰	گیاهان دارویی و ترکیبات موثر در بهبود زخم.....
۱۲۷	چین و چروک پوست.....
۱۲۸	انواع چین و چروک پوست.....
۱۲۹	اقدامات لازم جهت پیشگیری از تشکیل چین و چروک.....
۱۲۹	اقدامات لازم جهت برطرف کردن چین و چروک پوست در زنان.....
۱۳۰	گیاهان دارویی موثر در پیشگیری و درمان چروک.....
۱۳۲	کرم ضد چروک برای پوستهای خشک.....

۱۳۲	لوسیون ضد چروک گل ختمی.....
۱۳۳	روشهای درمان چروک در طب نوین.....
۱۳۴	زیبایی پوست.....
۱۳۵	شادابی پوست.....
۱۳۶	گیاهان دارویی شاداب کننده پوست.....
۱۳۷	ماسک‌های شاداب کننده ی پوست.....
۱۳۹	مرطوب کننده‌های پوست.....
۱۴۰	لوسیون برای پوستهای چرب.....
۱۴۱	نرم کننده گیاهی برای پوستهای خشک.....
۱۴۲	گیاهان قابض (سفت و جمع کننده) پوست.....
۱۴۳	شیرپاک کن برای پوستهای چرب.....
۱۴۳	شیرپاک کن برای پوستهای خشک و حساس.....
۱۴۴	ماسک های روشن کننده ی پوست.....
۱۴۴	برنزه کردن پوست.....
۱۴۵	مو.....
۱۴۵	چگونگی تشکیل مو.....
۱۴۶	انواع مو.....
۱۴۶	انواع مو با توجه به پوست سر.....
۱۴۸	بهداشت پوست و موی سر.....
۱۴۹	روش شستشوی موها.....
۱۵۰	ریزش مو.....
۱۵۴	روشهای عمومی درمان ریزش مو.....
۱۵۹	داء الثعلب (صلع) Baldness و داء الحیه.....

- داروهای موضعی درمان ریزش مو در بیماری داء الثعلب..... ۱۶۱
- داروی ترکیبی برای درمان ریزش مو در بیماری داء الثعلب..... ۱۶۳
- درمان ریزش قطعه‌ای مو، مولیسک (پلاد)، شبیه داء الحیه..... ۱۶۳
- کچلی..... ۱۶۴
- عوامل بیماری زا..... ۱۶۴
- روش های درمان کچلی..... ۱۶۵
- طاسی..... ۱۶۶
- درمان طاسی..... ۱۶۶
- ریزش موی مژه و ابرو..... ۱۶۷
- روش های درمان..... ۱۶۷
- درمان ریزش ابروها، مژه ها و شوره ی پلک ها..... ۱۶۸
- روغن تقویت کننده مژه و ابرو..... ۱۶۸
- داروهای ترکیبی برای درمان ریزش مو..... ۱۶۸
- گیاهان دارویی ضد ریزش مو..... ۱۶۹
- تقویت کننده های موی سر، مژه، ابرو و سیاه کننده مو..... ۱۷۲
- روشهای تقویت موی سر و جلوگیری از ریزش موی سر..... ۱۷۳
- جلوگیری از ریزش مو و کمک به رویش مجدد..... ۱۷۵
- روغن ترکیبی ضد ریزش مو، ضد شوره و مقوی پیاز مو..... ۱۷۵
- داروهای رویاننده و بلند کننده مو..... ۱۷۶
- داروهای بلند کننده موی سر..... ۱۷۷
- داروهای تسریع کننده رشد موی ریش..... ۱۷۷
- تحریک ریشه مو..... ۱۷۸
- شپش و رشک..... ۱۷۸

- ۱۷۹.....شپش سر (تیره‌رنگ).....
- ۱۷۹.....روش های درمان شپش و رشک (تخم شپش).....
- ۱۸۱.....شوره سر.....
- ۱۸۲.....درمان شوره سر.....
- ۱۸۴.....موخوره و شکنندگی مو.....
- ۱۸۴.....روشهای درمان و رفع موخوره.....
- ۱۸۵.....داروهای ترکیبی برای درمان موخوره.....
- ۱۸۶.....سفید شدن مو.....
- ۱۸۸.....عوامل دیر سفید شدن مو.....
- ۱۹۰.....داروهای جلوگیری کننده از سفید شدن ریش.....
- ۱۹۰.....موهای زائد و ناخواسته.....
- ۱۹۱.....روشهای رفع موهای زائد.....
- ۱۹۱.....ازاله مو.....
- ۱۹۲.....داروهای ضد رویش مو.....
- ۱۹۲.....کرم و ماسک های ضد رویش مو.....
- ۱۹۳.....درمان موهای زائد در طب نوین.....
- ۱۹۷.....خشکی مو.....
- ۱۹۷.....برای داشتن موهای نرم و لطیف.....
- ۱۹۹.....نرم و نازک کردن مو.....
- ۱۹۹.....صاف کردن مو.....
- ۲۰۰.....فرفری کردن مو.....
- ۲۰۰.....محلول خوشبو کننده موهای مجعد.....
- ۲۰۱.....ترکیبات افزایش دهنده و حجم دهنده موی سر.....

۲۰۹	اصطلاحات طب سنتی.....
۲۱۳	احادیث.....
۲۲۱	منابع و مآخذ.....
۲۲۷	تصاویر.....

مقدمه

زیبایی موهبتی از خدایی زیبا و دوستدار جمال است. این زیبایی از آیات اوست و هربار که به آن بنگریم گویی تجلی پروردگارش را به یاد می آوریم. پس اینکه فرموده اند عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست آری از این زیبایی به عشق حقیقی میتوان رسید. گاهی این زیبایی در شنیدن، دیدن، اراده، کلام، دانش و قدرت است ولی حیات بهترین هدیه ای است که به ما رسیده است پس بایدگرامی شود که هر لحظه ای با زیبایی و حیات شاداب و زندگی فعال، و خوبی سعادت را به ارمغان می آورد.

زیبایی در حقیقت همان تناسب روح و جسم یا همان جان و بدن است. چه بسا ناملایمات، افسردگی، اضطراب یا همّ و غم که در چهره آشکار و در قوا سبب ضعف و تپش می شود با یک مسافرت خوشایند و وجود همسفر و یاوری نیکو در زندگی و یا زندگی توام با آرامش کاسته شده و به تدریج ما را زیبا و خوش اخلاق می کند. پس زیبایی همان تناسب و تعادل جسم و جان است گرچه به قول شهاب الدین عشقو حسن و حزن در کنار هم و همواره با یکدیگرند.

عاشق نمی تواند بی جمال یار و به امید رسیدن به کمال زندگی کندولی خوف و رجا یا حول و امید است که به ما همواره آرامش می دهد و سبب سلامت است.

هر قدر زندگی با رنج و اختلال روانی، سوء تغذیه و مصرف داروهای غیر طبیعی بگذرد در چهره و بدن اثر بدی می گذارد و گاهی چهره آنقدر کدر و چروک می شود که با

رژیم غذایی و تغییر سبک زندگی و تدابیر معنوی مدت‌ها طول می‌کشد تا رفع و دفع شود و بیمار شفای کامل یابد. استفاده تنها کرم صورت یا شستشوی بدن و حتی روش‌های زیبایی سرپایی و جراحی اغلب علاج کامل نیست و اصلاح کامل مزاج، خوش گذرانی و یا تغییر آب و هوا جزء مهمترین اصول در کنار سایر روش‌هاست.

پس لازم بود کتابی هرچند خلاصه و فشرده خدمت عزیزان خواننده به نگارش درآید با امید به اینکه به یاری پروردگار و عمل به نسخه‌های آن جوابی شگرف حاصل شود و ما را خشنود نماید و در این قرن و سال جدید حول حالنا الی احسن الحال شود. انشاءالله

در پناه پروردگار متعال

و یاری امام زمان علیه السلام

دکتر احمدعلی آقارفعی

پیشگفتار

مزاج، جنس، نژاد، سن و عوامل محیطی از جمله عوامل اثرگذار بر سلامت و زیبایی پوست هستند. پوست به عنوان مهم ترین پوشش بدن، نقش مهمی در سلامت انسان دارد و با وظایفی چون حفظ رطوبت، تنظیم حرارت بدن، جلوگیری از نفوذ میکروارگانیسم ها و سایر عوامل مضر و سموم به درون بدن و خروج مواد دفعی از بدن اندامی بسیار مهم و حیاتی است بنابراین حفظ پیوستگی ساختار پوست و ترمیم آسیب های وارده و حفظ سلامت و زیبایی آن بسیار ضروری است. مو نیز علاوه بر نقش حیاتی در بدن و با توان دفع بخارات و حتی سموم به ویژه بعد از تراشیدن مو، حفظ سلامت پوست، در زیبایی فرد نقش موثر و بسزایی دارد.

شیوع انواع مشکلات پوست و مو، بازتاب اثرات جسمی و روانی آن، روند درمان، اثرات محدود یا موقت داروها یا روشهای موجود که در حال حاضر جزء معضلات کنونی جامعه است سبب استقبال روزافزون و رویکرد عموم مردم به منابع طبیعی از جمله گیاهان دارویی و روشهای طب سنتی شده و جامعه علمی و محققین را نیز برآن داشته تا هرچه بیشتر و موثرتر به این منابع ارزشمند، روشهای استفاده و فرآوری آنها با کمترین عوارض جانبی روی آورده و از این گنجینه های حیاتی جهت بهبود معضلات پوست و موی بیماران بهره ببرند.

بنابراین گیاهان دارویی از گذشته تا کنون همواره مورد توجه جوامع مختلف، و همواره با زندگی انسانها عجین بوده و در دوره های مختلف و بر اساس انتخاب او نقش موثری در سلامت فرد داشته است، و از آنجائیکه انسان جزئی از طبیعت و از جنس طبیعت است، هرچه آگاهانه تر و بیشتر به طبیعت روی آورد و به آن نزدیکتر شود، از فواید آن حظ و بهره بیشتری می برد و سالمتر خواهد بود و هنگام بیماری نیز بهتر، مطمئن تر و موثرتر درمان خواهد شد.

بنابر موارد ذکر شده و نظر به استقبال بیش از پیش مردم به استفاده از گیاهان دارویی و فرآورده های آنها به علت عوارض جانبی یا اثر موقت و زودگذر داروهای شیمیایی یا روشهای نوین، و همچنین وجود منابع اصیل و معتبر طب سنتی و گیاهان دارویی که حاصل سالها تلاش حکمای برجسته ایرانی و برخاسته از مکتب غنی طب سنتی ایرانی با قدمت حدود هفت قرن قبل از میلاد مسیح است بر خود لازم دانستیم تا از این پشتوانه های غنی و همچنین کتب و مقالات جدید استفاده کرده و با همراهی استاد گرانقدر آقای دکتر آقا رفیعی مجموعه حاضر را نگارش کرده و تقدیم شما خوبان نماییم. مجموعه ای که حاصل صرف وقت، دقت و تلاش زیاد و شامل دو بخش اصلی پوست و مو است. هر بخش حاوی اطلاعات بسیار ارزشمندی از بیماریهای پوست و مو، درمان اصولی بیماریها شامل اصلاح مزاج، اصلاح رژیم غذایی و سبک زندگی تا انواع روشهای درمان طبیعی و گیاهی است. همچنین علاوه بر توضیح بیماریها و مشکلات پوست و مو و روش های درمان، گیاهان دارویی و نیز روشهایی که در طراوت، شادابی و زیبایی پوست و مو نقش موثری دارند در هر بخش شرح داده شده است.

ماموریت ما در تالیف این کتاب ارائه راهکارهایی جهت احیای پوست و موی سالم و شاداب با هدف پیشگیری و درمان است برای افرادی که از مشکلات پوست و مو رنج می

برند و به هر روشی جهت درمان مشکلات خود روی آورده و گاه از درمان نا امید شده اند و یا کسانی که قصد پیشگیری و مراقبت از پوست و موی خود را دارند.

در این مجموعه ما به معرفی، روش تهیه و نحوه استفاده انواع کرم، لوسیون و ماسک های ضد چروک، شاداب کننده، روشن کننده، نرم کننده، جمع کننده پوست و نیز شیر پاک کن های مخصوص پوستهای چرب و خشک پرداخته ایم. همچنین انواع گیاهان دارویی، ماسک، ژل و شامپوهای ضد ریزش، تقویت کننده، بلند کننده و حالت دهنده مو و همچنین انواع رنگهای گیاهی مو را در این کتاب شرح داده ایم.

امید است این کتاب مورد توجه و رضایت علاقمندان طب ایرانی برای داشتن پوست و موی سالم و زیبا قرار گیرد و بستر مفیدی جهت استفاده هرچه بهتر و موثرتر گیاهان دارویی، ترکیبات طبیعی و فرآورده های آنها جهت پیشگیری و درمان مشکلات رایج پوست و مو، باشد.

در پایان از آقای دکتر احمد علی آقا رفیعی که این اثر تحت نظارت و تصحیح ایشان نگاشته شده و نیز تمام کسانی که در چاپ و نشر این اثر ما را یاری نمودند متشکر و سپاسگزارم.

دکتر طیبه فرهانی

پوست

ساختار و عملکرد پوست

پوست بزرگترین ارگان بدن و اولین سد حفاظتی در برابر میکروارگانیسمها و عوامل آسیب رسان است که همه سطح خارجی بدن از جمله مجرای گوش خارجی، سطح خارجی پرده صماخ و دهلیز حفره بینی را می پوشاند و حدود هشت درصد حجم بدن را تشکیل می دهد. پوست قسمتهای مختلف بدن از نظر ضخامت، تعداد موها، اندازه ی منافذ، قدرت مکانیکی، نرمی، انعطاف پذیری، فراوانی و نوع غده ها، رنگدانه ها و وضعیت عروقی و عصبی متفاوت است. پوست انسان نسبت به پوست سایر حیوانات، غالبا نازکتر (با ضخامتی بین ۱/۴ تا ۴ میلیمتر)، نرم تر و کم موتر است تا بهتر بتواند محرکهای محیطی را درک کند. لایه ی خارجی پوست (اپیدرم)، عامل شادابی و زیبایی ظاهری پوست و به عنوان اولین سد دفاعی بدن در مقابل تهاجم میکروبی و نیز عوامل اکسید کننده به شمار می رود و حاوی مقدار زیادی آب است. هرچه فرد جوانتر باشد آب بیشتری در پوست وجود دارد. ولی با افزایش سن، ظرفیت نگهداری آب در پوست کاهش یافته و پوست به سمت خشک و چروک شدن پیش می رود. ضخیم ترین اپیدرم در ناحیه ی کف دست و پا و نازکترین اپیدرم در ناحیه ی پلک است. لایه ی داخلی

درم)، وظیفه‌ی استحکام و ارتجاع پوست را به کمک شبکه‌ی محکمی از کلاژن و فیبرهای پروتئینی الاستین به عهده دارد، ضخیم‌ترین درم در ناحیه‌ی پشت تنه است. به همین دلیل اعمال یدای مانند حمامت، دربین دو کتف (حمامت عام)، کمر و پشت گردن در اطفال انجام می‌شود. داخلی‌ترین لایه‌ی پوست (هیپودرم)، به بافتهای ماهیچه‌ای متصل می‌شود و به دلیل سلولهای فراوان چربی خاصیت ارتجاعی زیادی دارد. این لایه باعث محافظت بدن از گرما و سرمای شدید و تروما است.

مزاج پوست از نظر گرمی، سردی، خشکی و تری معتدل است و معتدل‌ترین بخش پوست بدن، پوست دست به خصوص کف دست و انگشتان دست (انگشت اشاره) است. تغذیه به عنوان عامل مهمی در تولید اخلاط بدن، در کیفیت و مزاج پوست موثر است. متعادل نبودن اخلاط در بدن و غلبه‌ی هر یک از اخلاط چهارگانه (خون، بلغم، صفرا و سودا)، به علل مختلف از جمله: تغذیه نامناسب، خواب ناکافی، تحرک نداشتن، پاکسازی نکردن بدن از فضولات و عوامل روحی و روانی، سبب بیماریهای داخلی شده و می‌تواند به صورت تظاهرات و بثورات پوستی خود را نشان دهد. بنابراین در طب سنتی انواع تظاهرات پوستی می‌تواند نشانه‌ی طیف وسیعی از اختلالات درونی باشد که براین اساس و با بررسی علت ایجاد ضایعه، اقدامات درمانی متنوع و مناسبی جهت درمان انجام می‌شود. در ادامه به شرح انواع پوست، اختلالات پوست و مو، توصیف بیماریها، علائم بالینی، علت ایجادکننده‌ی آنها و روشهای تشخیص و درمان آنها می‌پردازیم.

انواع پوست

پوست معمولی

در این نوع پوست، ناحیه‌ی T شامل پیشانی، بینی و چانه، ممکن است مقداری چرب به نظر برسد اما در حالت کلی، چربی و رطوبت پوست در حالت متعادل قرار دارد. به علاوه این نوع پوستها انعطاف پذیر و دارای منافذ کوچک مشخص هستند.

پوست خشک

پوست خشک به علت ترشح چربی کمتر نسبت به پوستهای معمولی، دچار کمبود آب و چربی بوده و فرد در پوست خود احساس خشکی و کشیدگی می کند. این نوع پوستها، دارای منافذ کوچک و تاحدی نامشخص هستند و به علت کمبود رطوبت در ظاهر کدر به نظر می‌رسند. همچنین بیشتر مستعد چین و چروک، حساسیتهای پوستی و پوسته پوسته شدن می باشند

پوست چرب

در این نوع پوستها ترشح چربی بیشتر از پوستهای معمولی است و پوست دارای ظاهری درخشان و براق با منافذ بزرگ و قابل رویت است همچنین این نوع پوستها مستعد جوشهای سرسیاه، سرسفید و التهابی هستند. این نوع پوست در دوران بلوغ نیز شایع است.

پوست مختلط

پوست مختلط، ترکیبی از انواع پوستها و بسیار شایع است. در این نوع پوست نواحی بینی، پیشانی و چانه، چرب و براق و دارای منافذ باز است اما قسمت‌های دیگر اینگونه

نیستند و خشک یا معمولی هستند. بنابراین این نوع پوست براساس نواحی چرب و خشک مراقبتهای جداگانه ای نیاز دارد.

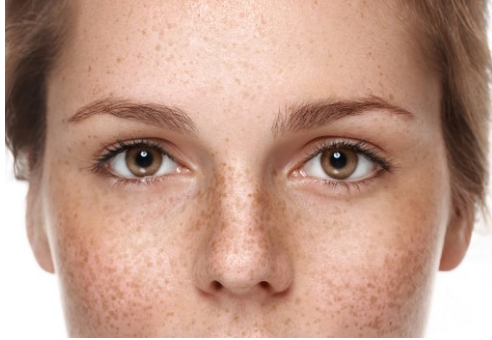
پوست حساس

اگر بخش‌هایی از پوست قرمز یا ملتهب شده بود و احساس سوزش و یا خارش داشتید، پوست حساسی دارید. در این نوع پوست مویرگ‌های خونی در سطح پوست نمایان است و ممکن است دچار پوسته شود.

تشخیص نوع پوست

برای تشخیص نوع پوست، صورت‌تان را با استفاده از صابون یا یک پاک‌کننده ملایم، کاملاً تمیز کنید. بعد از یک ساعت اگر احساس خوبی نسبت به پوست خود داشتید و خیلی چرب بود و یا خیلی خشک نبود، پوست شما معمولی است. اگر در پوست، به‌ویژه هنگامیکه حالت چهره خود را تغییر می‌دهید، احساس خشکی کردید پوست خشکی دارید. اگر علاوه بر پیشانی و بینی و چانه، گونه‌هایتان هم درخشان و براق بود، پس پوست صورت شما چرب است. اگر پوست بینی و پیشانی و چانه، براق است، اما قسمت‌های دیگر اینگونه نیستند، پوست شما مختلط است. اما اگر بخش‌هایی از پوست قرمز یا ملتهب شده بود و احساس سوزش کردید، پوست حساسی دارید.

کک و مک و لکه‌های پوستی



کک و مک، نقاط مایل به سرخ یا سیاه و یا لکه‌هایی صاف مخالف با رنگ طبیعی پوست هستند که در پوست ظاهر می‌شوند و به دلایل مختلفی بروز می‌کنند. گاهی به علت خون مردگی بر اثر ضربه و یا در اثر غلبه صفرا یا رسوب سودا، این لکه‌ها آشکار می‌شود.

اگر این لکه‌ها یا نقاط مدور ریز هم سطح پوست، به رنگ سیاه مایل به سرخ باشد و بیشتر در صورت مشاهده شود نمش (namash)، و اگر به رنگ سیاه مایل به کبود باشد، برش (barash) می‌گویند. اگر نقاط فوق به هم پیوسته، صاف و یکسان و شبیه مالیده بر پوست باشد به آن کلف (kalaf) یا کک و مک (Macula) گفته می‌شود. هرچند که بسیاری از پزشکان همان تکخال ماندها را کلف می‌نامند. از عواملی که سبب پیدایش کک و مک می‌شود عوامل مادرزادی، مداومت در خوردن تخم مرغ، سس‌های معمول، گوشت گوساله و مخلوط دو یا چند غذا مانند سرکه، لبنیات، ماهی و تخم مرغ است. البته آنچه به عنوان مادرزادی در کودکان ایجاد می‌شود به تغذیه مادران باردار هم مرتبط است.

برای درمان هر یک از این حالات باید هر چه زودتر دست به کار شد و قبل از آنکه لکه‌ها زیر پوست خشک شوند آن را به سمت بیرون هدایت کرد. در غیر اینصورت خارج

کردن آن با مشکل روبرو خواهد شد. کک و مک‌های سرخ و سیاه خالدار را می‌توان با عمل جراحی بسیار سبک بیرون آورد.

روش های درمان کک و مک و لکه‌های پوستی

- حجامت سر و حجامت عام.
- حجامت گرم کبد و کتف.
- گذاشتن زالو پشت گوش.
- رفع یبوست.
- خوردن نمک اول و آخر غذا و ترک نکردن غذای شب.
- نوشیدن روزانه شربت سکنجبین با غلبه ی عسل و گاهی اضافه کردن آب لیموی تازه.
- خوردن کاسنی ناشتا و مصرف برگ کاسنی بعد از غذا و بدون شستشو.
- نوشیدن دمکرده اسطوخودوس و بخور آن به پوست صورت و استفاده از قطره‌ی لاواندا به صورت موضعی.
- خوردن شراب حلال امام رضا علیه السلام یا شربت رضوی.
- استفاده از سوپ جو در رژیم غذایی.
- مصرف روغن حیوانی از جمله روغن گاو میش در غذاها و ماساژ روزانه پوست صورت با آن. (افراد مسن از مصرف این نوع روغن در شب باید پرهیز کنند)
- مصرف زیتون و انجیر.
- مصرف آویشن به همراه نمک به خصوص همراه با غذاهای سرد.
- خوردن یک قاشق مرباخوری روغن بادام تلخ به مدت چهارده شب.
- مصرف مخلوط سیاهدانه و سرکه.

- خوردن یک قاشق مرباخوری سیاهدانه ی تفت داده شده در روغن حیوانی.
- خوردن اسفند به مدت چهل شب یا چهل صبح ناشتا معمولا بعد از پاکسازی رژیم غذایی. (اسفند را سه بار در آب سرد و یک بار در آب گرم شسته، در سایه خشک و سپس مصرف کنید).
- نوشیدن آب هویج و استفاده از ماسک آب هویج تازه روی تمام پوست صورت.
- استفاده از ماش پخته ی له شده به صورت ماسک روی تمام پوست صورت و نیز خوردن ماش در غذاها.
- داخل مویز هسته گرفته را با ۱۰.۵ گرم از هریک از هلیله ی سیاه کابلی، هلیله ی زرد و سنا پر کرده و برای هفت تا ده روز صبح ناشتا و شب هنگام خواب میل شود. این دارو سیدالادویه است و علاوه بر لک ها برای سایر بیماریها مثل جذام، جنون، فلج و لقوه نیز مفید است.
- استفاده از ماسک روغن زیتون و عسل (از هر کدام یک قاشق غذاخوری).
- استفاده از ماسک روغن زیتون و عسل و آب انگور سیاه.
- استفاده از ماسک آلوئه ورا.
- استفاده از ماسک عسل و قسط.
- مالیدن سرکه روی پوست صورت و پس از خشک شدن سرکه، مالیدن روغن سیاهدانه روی پوست.
- مالیدن شیره انجیر با آرد جو.
- ضماد تخم ترب یا روغن آن با عسل.
- ضماد تخم ختمی.
- ضماد ترمس تلخ (باقلا ی مصری) با سرکه و عسل.
- ضماد خربزه زرد یا تخم آن در صورت نداشتن حساسیت.

- ❁ ضماد بادام تلخ یا روغن آن.
- ❁ ضماد پودر سنای مکی با سفیده تخم مرغ در شب.

بهک و برص (پیسی)



بهک و برص (پیسی) عبارتند از لکه‌های سیاه و سفید و زرد بر پوست بدن که با لکه‌هایی که از خون مردگی زیر پوست ناشی می‌شوند متفاوت هستند. طب اسلامی و سنتی هر دو این گونه عوارض را ناشی از درست کار نکردن کبد می‌داند ولی بعید نیست که ایجاد سدهائی در رگها نیز باعث این نوع عارضه شود.

تفاوت میان بهک سفید و سیاه با پیسی

بهک (Melasma) (هر دو نوع سفید و سیاه) در خود پوست ظاهر می‌شود و احتمال اینکه به عمق پوست اثر کند بسیار کم است و چندان وارد عمق پوست نمی‌شود. اما پیسی در پوست و گوشت نفوذ می‌کند و تا سر استخوان می‌رسد. بهک سیاه از ماده خلط سودایی است و گاهی بعد از تغییر مزاج در حاملگی نیز رخ می‌دهد در حالی که بهک سفید از خلط بلغم خام است.

درمان بهک سیاه

بیمار را باید به دقت معاینه کرد، اگر تشخیص داده شد که خون زیاد در رگهایش جمع شده است، قبل از هر چیز و با وجود اصلاح مزاج، باید بیمار را رگ زد و خون لازم را از او خارج کرد و بعد از آن پاکسازی به روش دیگری انجام داد. اما اگر خون زیاد و با کیفیت بد وجود ندارد رگ زدن لازم نیست و پاکسازی غیر از خونگیری لازم است و باید خلط سودایی سوخته را که سبب بیماری است از تن بیمار پاکسازی کرد. ساده ترین آن رژیم ۱۵ روزه است که در ادامه توضیح خواهیم داد.

از داروهای زیر نیز می توان استفاده کرد و بیمار را اسهال داد:

آب پز سس صغیر (افتیمون)، قارچ چمنی، هلیله سیاه، بسپایک، اسطوخودوس با مویز و انجیر و امثال آنها. سنگ ارمنی و لاجورد در داروی اسهالی باعث اثربخشی بیشتر آن خواهد شد.

خربق سفید، معجون مسهل لوغاذیا، معجون روفس و غیره که از این قبیل هستند مفید هستند. اگر تنها نیاز به پاکسازی سبک بود، آب پنیر با سس صغیر (افتیمون) به بیمار داده شود و هر روز به اندازه یک درهم (کمتر از یک مثقال، حدود ۳ گرم) سس صغیر با یک لیوان آب پنیر میل شود تا به آرامی پاکسازی شود و به تدریج رنگ پوست تغییر کند.

اینگونه بیماران باید خوراکیها و غذاهای خوب کیموس (نه غلیظ و سنگین) بخورند مانند سیب، به، شلغم، عسل، شیر گاو (مخصوصا گاو میش)، خرما، ماءالشعیر طبی، دوغ، کشک، سرکه سیب، گوشت بره، انار و رب انار، سماق، سنجد، گردو، شب ها پنیربا گردو، کره طبیعی، نان ارگانیک، پسته، روغن زیتون. از بهترین غذاها مصرف ۴۰ روز غذای ماش و مصرف نوشابه سکنجبین بر حسب مزاج است. افراد گرم مزاج سکنجبین را با مقدار سرکه بیشتری با افزودن کمی آلبیمو به آن مصرف کنند.