

رازهای زیبایی و شادابی پوست

روشهای طبیعی

برای افزایش سلامتی و شادابی پوست

وحید عرفانی

نشر فرهنگ اندیشمندان

تهران، ۱۳۹۰

چاپ اول: ۱۳۹۰
شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۶۵۰
حق چاپ برای نشر فرهنگ اندیشمندان محفوظ است

ویراستار: عالیہ امینی
حروف‌نگار: فریبرز عباسی
آماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی
چاپ: چاپخانه سهند
بها: ۶۵۰۰۰ ریال

سرشناسه: عرفانی، وحید، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور: رازهای زیبایی و شانابی پوست: روشهای طبیعی برای افزایش سلامتی و شادابی پوست /
وحید عرفانی.
مشخصات نشر: تهران: فرهنگ اندیشمندان، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م.
شابک: 978-600-91514-6-2
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: پوست - بهداشت / صورت - بهداشت.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ر ۴۷ / ع ۸۷ / RL
رده‌بندی دیویی: ۶۴۴/۷۲۶
شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۱۶۴۰۰

دفتر مرکزی و مرکز توزیع
خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○ خیابان سیزدهم ○ شماره سیزده
تلفن و دورنگار: ۴-۸۸۷۴۰۹۹۲

مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

فهرست

۱	 پیشگفتار
۵	 مقدمه
۱۱	 فصل ۱. با انواع پوست آشنا شوید
۲۹	 فصل ۲. افزایش آگاهی خود درباره ناخنها و سلامتی و زیبایی آنها
۳۷	 فصل ۳. بیماریها و آسیبهای شایع پوستی و راههای پیشگیری از بروز آنها
۱۱۳	 فصل ۴. پوست زیبا و شاداب، با تغذیه مناسب
۱۵۱	 فصل ۵. معجزه گرهای رنگارنگ و شفافبخش برای سلامتی، زیبایی و شادابی پوست
۲۲۵	 فصل ۶. ماسکهای زیبایی و شادابی پوست
۲۳۷	 فصل ۷. روشهای طبیعی افزایش زیبایی و شادابی پوست
۳۱۵	 فهرست منابع

پیشگفتار

سلامتی از باارزش‌ترین نعمت‌های خدایی است و همه افراد باید در حفظ آن تلاش نمایند. پیشرفتهای علم پزشکی در زمینه درمان و پیشگیری از بروز بیماریها و به ویژه بیماریهای پوستی، بسیار سریع و شگرف بوده و همه‌روزه اخبار و گزارشهای جدیدی از کشف یا تولید داروهای جدید و نیز اقدامات اساسی برای درمان بیماریهای گوناگون به گوش می‌رسد. با این وجود، هنوز بسیاری از درمانهای طبیعی و سنتی اثربخشی خود را حفظ کرده و حتی در برخی موارد بر ارزش و اعتبار آنها نیز افزوده شده است.

برای تندرست بودن، سلامتی پوست اهمیت فراوان دارد. پوست ساختمان نسبتاً پیچیده‌ای دارد و چنانچه تحت مراقبت قرار نگیرد و بهداشت آن رعایت نشود به مشکلات گوناگونی دچار می‌شود. بنابراین، توجه به توصیه‌های بهداشتی و رعایت راههای پیشگیری از بروز بیماریها و آسیبهای پوستی در همه شرایط ضروری می‌باشد. مراقبت از پوست، زیبایی و شادابی آن را تداوم می‌بخشد و درمان به موقع از بروز بیماریها و آسیبهای زودرس جلوگیری می‌کند.



به طور کلی هر کس می‌تواند با رعایت نکات بهداشتی، سلامت پوست و عملکرد مناسب آن را حفظ کند. ما موظف هستیم در مورد سلامتی پوست خود، احساس مسئولیت کرده و برای بهتر شدن آن تلاش کنیم. شکل ظاهر و رنگ پوست تأثیر ویژه‌ای در ایجاد حالت جذابیت یا برعکس حالت دافعه در شخص دارد.

برای تندرست بودن، سلامت پوست اهمیت فراوان دارد.

پوست که بدن انسان را می‌پوشاند همچون آئینه‌ای است که حالت روحی و راز درون را نمایان می‌کند. نرمی و شادابی‌اش، نشانی از رضایت و آرامش درونی و خستگی و چروکیدگی آن علامت دلمردگی است. هر روز در آئینه در چهره خود خیره می‌شویم و بیشتر از هر اندامی در بدن به آن توجه می‌کنیم، به طوری که گاهی موارد آن‌چنان به خود مشغولمان می‌کند که برای مدتی هر چند کوتاه از دنیای اطراف غافل می‌شویم و به اندیشه فرو می‌رویم.

اگر شما خواهان یک راهنمای ساده برای سلامت پوستتان هستید، این کتاب می‌تواند برای شما مفید باشد. کتاب حاضر با عنوان «رازهای زیبایی و شادابی پوست» در راستای آگاهی همگان در زمینه افزایش سلامت پوست و راههای پیشگیری از بیماریها و آسیبهای پوستی، همراه با توصیه‌های سودمند به زبان ساده در اختیار خوانندگان گرامی قرار داده شده است.

مراقبت از پوست، زیبایی و شادابی آن را تداوم می‌بخشد.

در هر قسمت سعی شده با کمک مطالب و تحقیقات جدید، اطلاعات و آگاهیهای لازم و سودمند در حوزه سلامتی و بهداشت جهت افزایش

سطح سلامتی و زیبایی پوست در دسترس همگان قرار گیرد و این امکان را برای خواننده کتاب فراهم می‌کند که با درک مطالب ساده برای حفظ سلامتی پوست خود برنامه‌ریزی نماید و همواره در افزایش میزان سلامتی، شادابی و زیبایی پوست خود به روشهای ساده و طبیعی کوشا و موفق باشد.

امید می‌رود که خوانندگان گرامی این کتاب بتوانند در افزایش سلامت پوستشان با توضیح مطالب و نکات بهداشتی، تغذیه‌ای و ورزشی و روان‌شناختی ارائه شده، بهره لازم را ببرند. بسیار خشنود خواهم شد که نظرات و پیشنهادات ارزنده خویش را از طریق ناشر به اینجانب برسانید. از خانم بهناز نعیمی به خاطر انجام تایپ نهایی دست‌نوشته‌ها سپاسگزارم. جا دارد از مدیریت محترم انتشارات آسیم، آقای کمال علمی کتابفروش و خانم بهاره فیروزه و نیز کارکنان آن انتشارات، جهت همکاری لازم تشکر نمایم. امیدوارم این توفیق را به‌بنده عطا فرمایید که در آینده نزدیک کتابهای دیگری را در رابطه با راهنمای سالم زیستن تقدیم خوانندگان گرامی کنم.

با آرزوی توفیق و سلامتی برای شما
شمیران - وحید عرفانی