

کاوسی، ستاره

علم و دانش زیبایی / ستاره کاوسی، تهران: اندیشه عالم، ۱۳۸۵.

ISBN: 978-964-9790-10-7

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. پوست -- بهداشت، ۲. پوست -- بیماری‌ها -- درمان، ۳. پوست --

-- بیماری‌ها -- پرستاری و مراقبت، ۴. زیبایی شخصی.

۶۴۶/۷۲۶

RLA۷/ک۱۷ع۸

۱۳۸۵

۳۵۶۶۱ -- ۸۵م

کتابخانه ملی

علم و دانش زیبایی

ستاره کاوسی

تاریخ چاپ: ۱۳۸۶، نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد، قیمت: ۲۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۹۰-۱۰-۷

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران: خیابان انقلاب، شماره ۱۴۲۴، طبقه دوم

تلفن: ۶۶۴۸۸۰۹۶

Email: Info@andishe-aalam.com

Website: www.andishe-aalam.com

فهرست

۵	مقدمه
۱۱	فصل اول: انواع پوست
۲۵	فصل دوم: آفتاب، تأثیر آن و کرم‌های ضد آفتاب
۳۹	فصل سوم: انواع بیماری و مشکلات پوستی
۶۵	فصل چهارم: انواع جوش‌ها و اکنه
۹۹	فصل پنجم: پستی‌ها و بلندی‌ها
۱۱۵	فصل ششم: چروک‌ها و انواع آن
۱۴۱	فصل هفتم: زیبایی پوست و محصولات زیبایی
۱۶۹	فصل هشتم: ده قدم به سوی زیبایی واقعی

مقدمه

زیبایی چیست؟ آیا کسی به راستی پاسخ این پرسش را می‌داند؟ ما در این باره تحقیق کرده‌ایم و جوهر آن را به دست آورده‌ایم. ما این گنجینه را با شما تقسیم می‌کنیم. هنگامی که این ماجرا در زندگی روزمره ما غایب است، ما دلتنگ آن هستیم. ما برای آن تلاش می‌کنیم و معمولاً در این راه آزرده می‌شویم. زیبایی شخصی است. زیبایی فرار و خارجی است. زیبایی مثل بسیاری از چیزها از جمله: قدرت، اعتماد به نفس، احساس، یک حرکت سر و یک جلوه ذهن می‌باشد. در واقع، هیچ فردی نمی‌تواند زیبایی را به طور قطع تعریف کند اما یک چیزی قطعی است: هر خانمی خواستار زیبایی است.

همانند بسیاری از زنان دیگر، شما هزینه زیادی را صرف لوازم بهداشتی و آرایشی می‌کنید. شما به خانه خود می‌رسید و با تعجب از خود می‌پرسید که اینها چیست؟ به همین منظور ما با تهیه این کتاب سعی در راهنمایی شما داریم تا نه تنها به عنوان یک مصرف‌کننده، بلکه به عنوان متخصص زیبایی عمل کنید.



همان طور که اکثر مادران آگاهند، تقریباً تمام دختران کوچک پس از این که به اندازه‌ای بزرگ می‌شوند که بتوانند در آینه نگاه کنند، با دوستان خود جمع می‌شوند و موهای خود را درست می‌کنند، ناخن‌های خود را لاک می‌زنند و بر لب‌های خود رژ لب‌های قرمز مادران خود را می‌مالند. امیدواریم این کتاب برخی از این حس آزادی را که هنگام اولین تجربه خود از آرایش گرفته‌اید به شما بازگرداند. مواد درست و رفتار پس از مصرف آن می‌تواند شما را به نسخه‌ای مطمئن‌تر و زیباتر از شما تبدیل کند.

این روزها، اکثر زنان به دنبال راه ساده‌تر، کم خطرتر و سریع‌تر با نتیجه بهتری برای زیبایی هستند. ما می‌خواهیم زیبایی طبیعی خود را زنده کنیم نه این که آن را پنهان سازیم و نگذاریم که خود واقعی ما بدرخشد. پس از همه اینها، زیبایی در مغز آغاز می‌شود و آنچه ما را حقیقتاً زیبا می‌سازد زیر پوست ماست؛ پرتو نوری در چشمان ما، یک لبخند و یک حرکت در راه رفتن ما. اما برخی اوقات کمی پودر یا کمی رنگ اشکالی ندارد - البته تنها کمی!

سه مزیت عمده در زمینه زیبایی و درمان‌ها و داروهای مربوط به آن در سال‌های اخیر - بوتولینوم توکسین، لیپوساکشن و لیزرها شناخته شده‌اند زیرا این روش‌ها ایمن و اثربخش و پیش‌بینی شده هستند و در درمان سریع نقش مهمی را ایفا می‌کنند. برای بیشتر از ۱۰ سال نویسندگان این کتاب با صدها مراجع مشاوره کردند. به هر یک اطلاعات لازم برای جراحی‌های زیبایی را پیشنهاد کردند. در این کتاب دانش وسیع این افراد در برابر مشکلات پوستی ناشی از افزایش سن، هورمون و چروک‌هایی که به علل مختلف پدید می‌آید ارائه شده و از این طریق زنان می‌توانند با نکات مناسب برای مبارزه با این عوامل آشنا گردند.

به جای جراحی، پیلینگ و نکات زیبایی، بهترین کاری که یک زن می‌تواند انجام دهد تا این روند ظهور چروک و تغییر ظاهر را کندتر سازد جلوگیری از بروز آنها می‌باشد. این نکات پیشگیری‌کننده را قبل از این



که خطوط پنجه کلاغی در صورت شما ظاهر شود و صورت شما چروک پیدا کند آغاز کنید. چروک‌ها معمولاً چین پوست می‌باشند که سن را بیشتر نشان می‌دهند و عموماً بر روی دست و صورت پدید می‌آیند. نازکی پوست در نواحی مختلف بدن متفاوت است و بر اثر مرور زمان لایه بیرونی پوست نازک می‌شود بخصوص در نواحی که پوست نازک‌تر است از جمله در اطراف چشم‌ها و گردن. آفتاب دشمن شماره یک پوست است بخصوص در مواقعی که در همزمان با افزایش سن می‌باشد. استعمال دخانیات دشمن شماره ۲، نوشیدنی‌های الکلی دشمن شماره ۳ و عامل بعدی فقر غذایی می‌باشد. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب برای جلوگیری از افزایش چروک بر اثر تابش آفتاب ضروری است. پس از ۳۰ سالگی، پوست رنگ پریده، زرد رنگ، تیره و راکد می‌شود که این کار سه دلیل دارد: گردش خون در پوست کند می‌شود، فرایند پوست انداختن سلول‌های مرده کند می‌شود و بازسازی سلول‌ها با سرعت متفاوتی انجام می‌شود و منجر به تجمع رنگدانه‌ها در بافت‌ها، خطوط، نقاط ناشی از افزایش سن، خشکی، زبر و خشن شدن پوست می‌شود.

با بازار پر از محصولات گوناگون، سردرگمی به واسطه تبلیغات و دانش پیشرو در این صنعت اجتناب‌ناپذیر است. علاوه بر این برای پیشگیری و حفظ پوست، این کتاب آخرین یافته‌ها را ارائه می‌دهد و تفاوت میان محصولات اثربخش با محصولاتی که تنها مصرف آنها هدر دادن زمان می‌باشد را بیان می‌کند. هسته اصلی درمان‌های پیشنهادشده توسط نویسندگان این کتاب کرم‌های رتین‌A می‌باشد که برای چروک‌ها هم همانند اکنه‌ها مفید است. پس از چندین ماه مصرف مداوم، پوست شما از نظر بافت و رنگ یکپارچه‌تر به نظر می‌آید، چروک‌های خفیف و لکه‌های قهوه‌ای از بین خواهند رفت.

خواب مناسب نیز برای پوست ضروری است. شب زمانی است که بدن شما آرامش پیدا می‌کند تا به بازسازی بپردازد و پوست شما برای مقابله با تأثیرات نامناسب محیط به تغذیه مناسب نیاز دارد. آخرین فرمولاسیون



شامل آنتی اکسیدانت‌ها، عوامل روینده، مگا ویتامین‌ها و مواد بازسازی کننده می‌باشد. تکنولوژی در بهداشت مو، حفظ پوست از چروک‌ها و همچنین چربی‌ها، داشتن پوست درخشان و موهایی سالم نقش مهمی ایفا می‌کند.

به اعتقاد ما تمام مردم زیبا هستند. چه موهای بلوند، سیاه، قرمز یا فندقی داشته باشند، چه چاق و یا لاغر باشند و چه سفید، سبزه یا سیاه. نکته مهم این است که زیبایی خود را در راه یگانه آن شناخته و درک کنیم و به آن اعتماد داشته باشیم.

زیبایی بسیار بیشتر از تنها یک عکس بر روی جلد یک مجله می‌باشد. زیبایی ترکیبی غیرقابل پیش‌بینی و بسیار زیبا از اعتماد به نفس، قدرت درونی، فیزیک، حساسیت، الگوهای صورت و روحی و شخصیت می‌باشد. در نهایت، همه ما افراد زیبارویی را دیده‌ایم که برخلاف ظاهرشان، پس از چندین بار برخورد جذاب بنظر نمی‌رسند. برعکس ما افرادی را نیز می‌شناسیم که به نظر ما جذاب نمی‌آیند اما به علت آنچه در درون آنهاست زیبا به نظر می‌آیند.

نقطه نظر متخصصان پوست

در یک دنیای ایده‌آل، می‌توانیم بدون توجه به پوست خود با اعتماد به نفس و آسودگی ظاهر شویم، اما به طور واقعی، ما بر روی افراد عمدتاً به واسطه ظاهر خود تأثیر می‌گذاریم. بسیاری از زنان می‌گویند که خود را جوان‌تر از آنچه در آینه می‌بینند، احساس می‌کنند. آنها جوان‌تر از ساحت طبیعی خود به نظر می‌رسند و می‌خواهند که تصویر در آینه آنها نیز با واقعیت درونی آنها تطبیق کند که جوان و شاداب‌اند. آنها نمی‌خواهند ده‌ها سال جوان‌تر به نظر بیایند و نمی‌خواهند که ظاهرشان همانند کسانی که جراحی پلاستیک کرده‌اند کشیده به نظر آید. مزایای علم جدید پزشکی پوست به پیشرفت سریع پوست کمک می‌کند.



با مطالعه این کتاب شما دربارهٔ محتویات لوازم آرایشی و بهداشتی مطلع خواهید شد و می‌توانید بر اساس برجسب یک محصول دریابید که یک محصول برای سلول‌های پوست، فولیکول‌های مو و غدد چربی شما مناسب است یا خیر. ما به دنبال این هستیم که بدانیم آرایشگران و سالن‌های زیبایی از چه محصولاتی استفاده می‌کنند که ما نمی‌کنیم؟ در دنیای حقیقی، افراد به راه‌های میان‌بر و مستقیم و ساده‌ای برای رسیدن به زیبایی نیاز دارند که شما در این کتاب به این راه‌ها دست می‌یابید.

در مورد این کتاب

یکی از ابتدایی‌ترین گام‌ها برای به دست آوردن تندرستی، انجام دادن تمامی کارهایی است که می‌تواند از مشکلات آتی جلوگیری نماید. پیشگیری، تمامی جنبه‌های سلامت از جمله رژیم و پرهیزها غذایی، سلامت جسمانی، مدیریت استرس و افزایش احساس مسئولیت برای انتخاب روش‌های زندگی و تأثیرات آن بر سلامت فرد را در برمی‌گیرد.

شرکت اینولنس، با هدف ارائهٔ محصولات پیشرفتهٔ مربوط به سلامت و بهداشت به بازارهای بین‌المللی تأسیس شد. هدف عمده این شرکت ارائه محصولات با بالاترین کیفیت، هم از نظر فرایند تولید و هم از مواد اولیه و ترکیبات می‌باشد. به همین دلیل تمامی محصولات در شرایط آزمایشگاهی تحت لیسانس GMP که توسط سازمان داروی آمریکا اهدا می‌شود، تولید می‌گردد. این شرکت دامنه وسیعی از مکمل‌های غذایی پیشرفته، مکمل‌های کاهش وزن تا محصولات خاصی که برای پشتیبانی از موقعیت‌های گوناگون بهداشت و نیز برترین مکمل‌های ورزشی توسعه یافته را تولید می‌کند.

گروه اینولنس همچنین مفتخر است که خط تولید محصولات بسیار پیشرفته بهداشت پوست (لاسن) را معرفی نماید که بر پایه ترکیبات مغذی و با کیفیت بسیار بالا تولید می‌شوند. لاسن یک خط تولید محصولات منحصر به فرد بهداشت پوست را ایجاد کرده است تا به شما پوستی جوان‌تر، درخشان‌تر و سالم‌تر بدهد.



لاسین با محافظت پوست شما در برابر اشعه آزاد و فراهم آوردن رطوبت مورد نیاز و آبرسانی لازم به آن، مانع ظهور آثار افزایش سن می‌گردد. این فرمولاسیون به زدودن خطوط صورت، چروک‌ها و اشعه‌ای که پوست شما دریافت کرده کمک می‌کند. یکی از معروف‌ترین محصولات زیبایی و بهداشتی این گروه سرم سفت‌کننده و کشیدن پوست با عصا خاویار است.

سرپرستی این گروه علمی بر عهده اینجانب دکتر مرجان مطیعی می‌باشد. رسالت من افزایش توجه عموم بر اهمیت پیشگیری از آسیب بر پوست و آثار آن بر سلامت در راستای کمک به مبارزه با آثار افزایش سن و امراض پوستی می‌باشد.

این کتاب در راستای کمک به تحقق این هدف گردآوری شده است. نویسندگان کتاب‌ها با دقت بسیار انتخاب شده‌اند که افرادی به دانش کافی و به روز در صنعت در کنار انبوهی از تجارب خاص باشند. نویسندگان و اسامی این کتاب‌ها عبارتند از:

نبرد زیبایی: وندی لویس^۱

زیبایی: اصول نوین: رونا برگ^۲

بهترین صورت شما: دکتر برندیت ایروین و دکتر مارک مک فرسون^۳
امید بر این است با مطالعه این کتاب دانش لازم و کامل در رابطه با بهداشت پوست را کسب کرده و در انتخاب بهترین ترکیبات و محصولات برای استخراج زیبایی حقیقی نهفته درون خود موفق باشید.

با آرزوی سلامت و زیبایی شما

دکتر مرجان مطیعی

1. The Beauty Battle: Wendy Lewis

2. Beauty: Rona Berg

3. Your best face: Brandith Irwin, M.D. and Mark McPherson. Ph.D.