

درمان جوش صورت (آکنه)

- آکنه در نوجوانان
- آکنه در زنان جوان
- آکنه در مردان
- آکنه در طول دوران بارداری
- آکنه بدن

نویسنده:

جولی گابریل

مترجم:

مهدیه مقاری



سرشناسه: گابریل، جولی Gabriel,Julie

عنوان و نام‌پیداوار: درمان جوش صورت (آکنه) آکنه در نوجوانان، آکنه در زنان جوان، آکنه در مردان، آکنه در طول بارداری، آکنه بدن / نویسنده جولی گابریل؛ مترجم: مهدیه مقاری؛ ویراستار: فرحناز صارم بافنده.

مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۲-۰۸-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Clear Skin:Organic action plan for acne

یادداشت: نمایه

عنوان دیگر: آکنه در نوجوانان، آکنه در زنان جوان، آکنه در مردان، آکنه در طول بارداری، آکنه بدن.

موضوع: آکنه - - درمان

سازمان: مؤسسه افزوده: مقاری، مهدیه، ۱۳۶۱ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۱۲۱/ک۲۵۴ RL

رده‌بندی دیوید: ۶۱۶/۵۳

شماره کتابخانه: ۳۲۷۹



درمان جوش صورت (آکنه)

مترجم: مهدیه مقاری

ویرایش: فرحناز صارم بافنده

امور فنی: میترا صارم بافنده

لیتوگرافی: الوان

چاپ و صحافی: پژمان

چاپ اول: ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد رقی

بها: ۱۱۵۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه میا، پلاک ۲

شماره تماس: ۰۲۱-۶۶۹۲۸۴۲۹

یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی‌برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

۱۱.....	پیشگفتار
۱۹.....	فصل ۱: پوست و دانه‌ها
۲۰.....	ساختار پوست
۲۰.....	لایه‌های پوست
۲۲.....	منافع
۲۳.....	عرق
۲۵.....	چربی
۲۶.....	غدد چربی‌زا
۲۸.....	باکتری آکنه
۳۱.....	فصل ۲: درباره‌ی آکنه بیشتر بدانیم
۳۳.....	مکانیزم آکنه
۳۷.....	مشخصات ظاهری آکنه
۳۸.....	انواع جوش‌های آکنه
.....	علت بروز آکنه چیست؟
۵۰.....	آکنه یا چیزی دیگر؟
۵۱.....	چرا از بین برنده‌های جوش، تاثیر عمقی نمی‌گذارند؟
۵۳.....	آکنه مسری نیست

۵۳.....	چرا باید آگنه‌تان را درمان کنید؟
۵۵.....	فصل ۳: روش‌های مرسوم رفع آگنه
۵۶.....	اشکال پروکسید بنزوئیل چیست؟
۵۸.....	ادید سالیسیلیک
۵۹.....	خوگرد
۶۰.....	محللول‌های دارویی نسخه‌ای
۶۰.....	رتین‌دهای شب‌روز
۶۱.....	اکیر
۶۳.....	آنتی‌بیوتیک
۶۴.....	داروی ضدبارداری خوراکی
۶۶.....	درمان‌های لیزری
۶۸.....	مواد پوسته‌پوسته‌کننده شیمیایی
۶۹.....	میکرودرما بریشن
۷۰.....	کرایوتراپی (درمان برودتی)
۷۳.....	فصل ۴: پوست از درون صاف
۷۴.....	پوست صاف با گیاهان و ویتامین‌ها
۷۹.....	چگونه مکمل‌های گیاهی را انتخاب کنیم؟
۸۰.....	مکمل‌های گیاهی که به صافی پوست کمک می‌کنند
۸۵.....	فصل ۵: رژیم غذایی پوست صاف
۸۷.....	خوردن چه چیزی باعث بروز آگنه می‌شود؟
۸۸.....	میوه‌های ممنوعه (و دیگر غذاها)
۹۱.....	ترکیبات رژیم غذایی پوست صاف
۹۴.....	نمونه‌ای از رژیم غذایی ده روزه
۱۰۹.....	آگنه زدایی

فصل ۶: پوست صاف از طریق ریلکسیشن	۱۱۳
هورمون‌ها و آکنه	۱۱۶
از افسردگی مرتبط با آکنه بر حذر باشید	۱۱۸
پوست را به دکتر اعصاب نشان دهید	۱۲۰
پوست صاف از طریق تسکین استرس	۱۲۱
بهره‌گیری از تنفس عمیق	۱۲۲
مدیریت	۱۲۳
باورهای پوست صاف	۱۲۵
ماساژ صورت	۱۲۹
فصل ۷: مراقبت پوست در سالم	۱۳۳
۲۰ ترکیب محافظ پوست خطرناک باید از آن‌ها اجتناب کرد	۱۳۶
چرا شرکت‌های تولیدکننده مواد پخش در محصولات محافظ پوست از مواد	
شیمیایی سمی استفاده می‌کنند؟	۱۴۹
چرا ارگانیک (طبیعی)؟	۱۵۱
چطور محصولات محافظ پوست را خریداری کنیم؟	۱۵۲
چگونه می‌توان امنیت و بی‌خطری مواد را چک کرد	۱۵۷
فصل ۸: دستورالعمل روزانه‌ی مراقبت از پوست مبتلایان	۱۵۹
چگونه پوست را تمیز و پاک کنیم؟	۱۶۰
آیا شما به یک تقویت‌کننده نیاز دارید؟	۱۶۳
دستورالعمل‌های تقویت‌کننده پوست خانگی	۱۶۴
کرم‌های مرطوب‌کننده	۱۶۵
چه چیزی را از یک کرم مرطوب‌کننده انتظار داشته باشیم؟	۱۶۸
چرا در برابر نورخورشید به محافظ نیاز دارید	۱۷۲
لایه بردارها و ماسک‌ها	۱۷۴

۱۷۵	لایه بردارها و پوسته پوسته کننده‌های خانگی
۱۷۷	ماسک‌های خانگی برای آکنه
۱۸۱	درمان‌های آکنه
۱۸۱	اساز خانگی صورت مبتلا به آکنه
۱۸۳	ترکاندن جوش‌ها
۱۸۶	آرایش و آکنه
۱۸۸	پوشاک و جوش‌ها
۱۹۰	لوازم آرایش معدن
۱۹۲	آثار زخم آکنه
۱۹۲	چرا دچار آثار زخم آکنه می‌شویم؟
۱۹۴	لک‌های برجای مانده از آکنه
۱۹۶	داروهای سفید کننده برای از بین بردن لک‌های آکنه
۲۰۱	مراقبت از پوست مستعد آکنه
۲۰۳	فصل ۹: آکنه در نوجوانان
۲۰۵	توصیه‌های کلی برای پوست نوجوان مستعد آکنه
۲۰۷	برنامه‌ی روزانه‌ی مراقبت از پوست
۲۰۸	توصیه‌هایی در مورد سبک زندگی
۲۰۹	فصل ۱۰: آکنه در زنان جوان
۲۱۰	توصیه‌های کلی برای درمان پوست مستعد آکنه‌ی بزرگسال
۲۱۲	برنامه‌ی روزانه‌ی مراقبت از پوست
۲۱۳	توصیه‌هایی در مورد سبک زندگی
۲۱۷	فصل ۱۱: آکنه در مردان
۲۱۸	توصیه‌های کلی برای درمان پوست مستعد آکنه در مردان
۲۲۰	پنج نکته‌ی مهم

۲۳۱	تکنیک ریش تراشیدن ضد آکنه
۲۳۲	توصیه‌هایی در مورد سبک زندگی
۲۳۵	فصل ۱۲: آکنه در پوست رنگی
۲۳۶	توصیه‌های کلی برای درمان پوست تیره‌ی مستعد آکنه
۲۳۸	پنج نکته‌ی مهم
۲۳۹	برنامه‌ی روزانه‌ی مراقبت از پوست
۲۴۰	توصیه‌هایی در مورد سبک زندگی
۲۴۳	فصل ۱۳: آکنه در طول دوران بارداری
۲۴۴	توصیه‌های کلی برای پوست مستعد آکنه در طول بارداری
۲۴۵	ده نکته‌ی مهم
۲۴۷	برنامه‌ی روزانه‌ی مراقبت از پوست
۲۴۸	آکنه‌ی نوزادان
۲۴۱	فصل ۱۴: آکنه در پوست پا به سن گذاشته
۲۴۲	توصیه‌های کلی برای پوست پا به سن گذاشته‌ی مستعد آکنه
۲۴۵	پنج نکته‌ی مهم
۲۴۷	حفظ پوست صاف همیشه جوان
۲۴۹	فصل ۱۵: آکنه‌ی بدن
۲۵۰	توصیه‌های کلی برای پوست بدن مستعد آکنه
۲۵۱	داروی ضد آکنه‌ی بدن
۲۵۱	پرونده‌های اسپا برای آکنه‌ی بدن
۲۵۱	نتیجه
۲۶۱	نمایه

در میهمانی یکی از دوستانم یک متخصص زیبایی به من گفت شما پوست خوبی دارید. او این جمله را به من گفت و خیلی عادی گفت. من لبخند زدم و از او سپاسگزاری کردم. اما در درون صیقلی بود زیرا بعد از پانزده سال اسکراب کردن، تقویت نمودن، لایه برداری، مرطوب کردن، ماساژ دادن، سوزاندن، فریز کردن، طب سوزنی، برنزه و سفید کردن سناوار جلالت بهتری مانند یک پوست حیرت انگیزه و شگفت آور بودم. من سال ها بود که از پوست آرایشی پوششی استفاده نمی کردم. در حقیقت تمام چیزی که آن روز روی پوست من آمده بودم کرم ضد آفتاب و کمی کرم پودر طبیعی بود.

ما تمایل داریم که پوستمان را صاف، زیبا و خوش بو نگه داریم. هر وقت متوجهی یک جوش یا برآمدگی بر روی پوستتان شدید، زمان مبارزه با آنه است. با آن ها به آرامی برخورد کنید تا مانع از ایجاد لک های سیاه و جای زخم شوند. در حالی که درمان ۱۰۰ درصد قطعی وجود ندارد بهترین راه، پیشگیری از بیرون ریختن جوش هاست. درست همانگونه که نمی توانید پوستتان را از بیرون سم زدایی کنید به همان ترتیب هنگامی که سطح پوستتان دچار اختلال می شود نمی توانید آن را از خارج درمان کنید. هرگاه دچار حساسیت پوستی می شوید،

به جای آرام نمودن ناحیه‌ی دچار خارش به دنبال علت آن هستید، چنین چیزی در مورد بروز آکنه هم صحت دارد. هنگامی که یک جوش می‌بینید علتش بد بودن پوست شما نیست بلکه به این علت است که امر بدی در درون شما در حال رخ دادن می‌باشد. شما باید به آنچه وارد بدنتان می‌کنید نگاهی عمیق بیاندازید. غذاهای سرخ شده، نوشیدنی‌های پرشکر، شیر، قهوه، وانیل و...، باید به چیزهای اعصاب خرد کن و نگرانی‌های خود نگاهی دقیق داشته باشید و تخمین‌های خود را بررسی کنید.

در مورد مشکلات پوستی شما در روده‌ها، مغز و تخمدان‌های‌تان است. هرآنچه در سطح پوست اتفاق می‌افتد تنها یک اثر جنبی می‌باشد. بدترین چیز درباره‌ی مشکل پوستی این است که کاملاً غیرقابل پیش‌بینی می‌باشد. اگر شما تنها یک لک داشته باشید، این مانع آن معناست که ممکن است در آینده لک‌های بیشتری به سراغتان بیایند. این کتاب به شما کمک می‌کند تا لک‌ها و آکنه‌های خود را برطرف کنید و مانع از التیام نداشتن آنها شوید.

این کتاب بر این حقیقت آگاه است که پوست ما نه تنها در رنگ بلکه در شیوه‌ی زندگی درونی نیز با هم متفاوت هستند. آن‌ها برای زنی با پوستی روشن و موهایی بلوند مؤثر است شاید هرگز برای نوجوانان با پوستی تیره مؤثر نباشد و بالعکس. در نتیجه این کتاب به شما اطلاعاتی ضروری می‌دهد تا محصولات محافظ پوست مؤثری را براساس نوع پوست، سن و جستجوی آن انتخاب کنید. در صورتی که بالای ۳۰ سال سن دارید هرگز نباید برای درمان آکنه‌ی خود از محصولات و روش‌هایی استفاده کنید که مناسب پوست یک نوجوان است. محصولات و روش‌هایی که برای زنان عالی هستند شاید برای مردان مؤثر نباشند. زیرا نوع پوستشان متفاوت می‌باشد. آنچه برای دختری با پوستی تیره در دهه‌ی بیست سالگی مناسب است هرگز برای زنی با تجربه در دهه‌ی سی سالگی مناسب نخواهد بود. روند مراقبت از پوست که برای یک نوجوان مناسب است شاید برای

یک زن باردار خطرناک باشد.

به همین دلیل برای نوجوانان، زنان جوان با پوست روشن، زنان باردار، زنان و مردان با پوست تیره و برای زنان یائسه رژیم‌های متفاوتی معرفی می‌کنیم. برای انتخاب بهترین روش درمان تمام بخش‌ها را مطالعه کنید، خواندن این کتاب برای هر کسی که از لک‌ها و جوش‌های زشت و چرکی رنج می‌برد ضروری است.

چه چیزی این کتاب را خاص می‌کند؟

ارائه برنامه‌های علمی و پزشکی برای درمان آکنه به همراه جدیدترین روش‌های برخورد با آکنه و روش‌های گام به گام مراقبت از هر نوع پوستی که دچار آکنه شده است برای نوجوانان، زنان باردار و زنانی که وارد دوران یائسگی شده‌اند. شما می‌توانید با استفاده از این برنامه‌ها به پوستی سالم و صاف دست یابید. اول از همه باید علت بروز آکنه و بیرونی‌ریزی جوش‌های سرسفید و سرسیاه پوستتان را بدانید. در غیر این صورت نمی‌توانید با آن بجنگید و یا از پوست مشکل‌دار خود درست و حسابی مراقبت کنید.

در حالی که بسیاری از افراد می‌دانند که چه چیزها باعث و چرا شکر برای پوست مضر است اما هنوز بسیاری دیگر به بازار گرمی محصولات زیبایی اعتماد می‌کنند. سال‌ها مطالعه و تحقیق درباره‌ی زیبایی مرا متقاعد ساخت که به صنعت مواد آرایشی نمی‌خواهد که زنان متخصص پوست خود باشند. هنگامی که زنان متوجه شوند که واقعاً چه چیزی برای مشکل پوستی‌شان مؤثر است، دیگر به هم جدیدترین حقه‌های بازار نمی‌افتند.

به آن فکر کنید که چندان هزینه هنگفتی برای تهیه یک محصول زیبایی پرداخته‌اید تا پوستی صاف و زیبا داشته باشید اما اکنون آن را در میز توالت خود

پنهان کرده‌اید، زیرا آن محصول پوستتان را خشک و پوسته پوسته کرده است. این امر به این علت اتفاق می‌افتد که شما دقیقاً نمی‌دانید چه واکنشی بر روی پوستتان روی داده است. در نتیجه از محصولاتی نامناسب استفاده می‌کنید. غذایی نامناسب می‌خورید. به رژیم تندرستی نامناسبی عمل می‌کنید و پول بسیاری صرف محصولاتی می‌کنید که هرگز از آن‌ها استفاده نخواهید کرد یا اینکه با پوست شما کاری می‌کنند که بدتر دیده می‌شوید. برای درمان آکنه اکثر مردم چیزی به آن‌ها کمی امید دهد خریداری می‌کنند.

اما پس مراقبت درست و مناسب از پوست مستعد آکنه‌تان نیاز به یک دستورالعمل و مراقبتی دارد که تمام روش‌هایی را که منتهی به آکنه می‌شوند و کاملاً مناسب رنگ پوست، نژاد، جنس و بودجه‌تان هستند در نظر بگیرد. به این طریق به جای اینکه آکنه شما را بدتر کند شما شغل و روابط‌تان را کنترل کند شما آکنه‌ی خود را کنترل می‌کنید.

من به عنوان زنی که سال‌ها از آکنه رنج می‌برد و شانس استفاده از جدیدترین و آخرین مواد آرایشی و محافظ پوست را داشته‌است خود شخصاً تمام راه‌های زیبایی ذکر شده در این کتاب را امتحان کرده‌ام. من سال‌ها با آکنه‌ام مبارزه کردم تا اینکه مؤثرترین رژیم را برای پوست خود پیدا کردم اما متوجه شدم که آن را به دوستم که دارای پوستی گندم‌گون است پیشنهاد دادم او به هم آکنه داشت. آن هنگام متوجه شدم درمان آکنه در افرادی با پوست بسیار روشن متفاوت با پوست افراد گندم‌گون و تیره است.

متوجه شدم مادرم که در دهه‌ی پنجاه سالگی‌اش دچار آکنه شده بود نوجوان همسایه‌مان که داشت با اولین جوش‌های خود می‌جنگید هر دو یک لوسیون مشابه استفاده می‌کردند. پوست مادرم پس از سال‌ها حمام آفتاب و پوسته پوسته شدن‌های شیمیایی نازک و چروکیده شده بود اما پزشکان مادرم را همانند یک پسر نوجوان درمان می‌کردند.

من کاملاً می‌توانم رنج و سرخوردگی شما را که ناشی از آنکه‌تان است درک کنم. من دوستان زیادی دارم که به دلیل کار زیاد به متخصص پوست مراجعه نمی‌کنند و شروع به خوددرمانی می‌کنند. از آنجایی که هر فردی بنا به دلایل خاص خود مستعد آنکه می‌شود یک محصول محافظ پوست برای هر کسی مؤثر نخواهد بود. هنگامی که من با استفاده از روش‌های متعارف سعی در جنگیدن با آنکه‌ی خود داشتم اغلب با ادعاهای تجاری کاملاً متناقض متحیر می‌شدم. من سعی کردم دستورالعمل مراقبت از پوستی را ادامه دهم که در عین جهانی بودن مخصوص هر فرد متناسب با نوع پوستش باشد. با این روش هیچ عامل پوستی از قلم نمی‌افتد زیرا توصیه‌های من برای انواع پوست‌های کاملاً متفاوت مؤثر هستند.

با توضیحاتی که در ابتدا در هر فصل در مورد انواع پوست ارائه می‌دهم شما به آسانی تشخیص خواهید داد که کدام رژیم برای شما مناسب‌تر است. با پیشنهادات هر فصل می‌توانید دست‌های مناسب و مؤثر برای پوست خود را انتخاب کنید. شما براساس حالات خود محصولاتی را انتخاب می‌کنید که کم و بیش عملکردی فوری دارند. هیچ یک از رژیم‌های محافظ پوست پیشنهاد شده شبیه دیگری نیست. زن پنجاه ساله‌ای که به واسطه میانسگی از آنکه رنج می‌برد نباید از همان محصولاتی استفاده کند که یک جوان برای مقابله با اولین جوش‌های خود به کار می‌برد. شما می‌دانید که به کدام بهره‌مندی تعلق دارید، بنابراین هیچ مشکلی در تشخیص دستورالعمل مناسب نخواهد داشت. در نتیجه دیگر نیازی به خرید محصول ضد آنکه‌ی جدیدی نخواهید داشت. شما تنها از چیزی استفاده خواهید کرد که پوستان واقعاً نیاز دارد و برایش مناسب است. با پیروی جزء به جزء از روش‌های روزانه‌ی مخصوص محافظت از هر نوع پوست دیگر برده‌ی لک‌های آنکه و جوش‌ها نخواهید بود زیرا ما با یکدیگر تلاش می‌کنیم تا مانع از بروز آن‌ها شویم.

در ابتدای این کتاب ما شما را با ساختمان پوست انسان آشنا می‌کنیم و توضیح خواهیم داد که چرا ساختار پوست به آسانی باعث بروز آکنه می‌شود. سپس در مورد ماهیت واقعی آکنه بحث می‌کنیم. آکنه یک بیماری التهابی است که در نتیجه‌ی نقص در عملکرد بسیاری از اجزای بدن حاصل می‌شود. شما توجه خواهید شد که چطور رژیم غذایی و احساسات بر آکنه اثر می‌گذارند و برای پیشگیری از بروز آکنه چه کاری می‌توانید انجام دهید. این بخش از کتاب برای مرد و زن، جنسی یا هر قومیتی کاربرد دارد. برای بسیاری از شما این بخش از کتاب مهم‌ترین بخش آن خواهد بود. شما با تغییر شیوه‌ی زندگی‌تان می‌توانید آکنه خود را کاهش دهید و یا درمان کنید.

ما برای هر کس که آکنه رنج می‌برد روش‌های مراقبت از پوست کاملی ارائه می‌دهیم. به زنان باردار، مردان، زنانی که در شرف یائسگی هستند و زنانی که در دهه‌ی بیست و سه سالگی خود به سر می‌برند، افرادی با پوست تیره یا روشن که از آکنه و پوست خشک رنج می‌برند کمک خواهیم کرد و راه‌حل مناسبی با توجه به نوع پوستشان در اختیارشان قرار خواهیم داد.

این کتاب بر روی روش‌های طبیعی تمرکز دارد. اکثر روش‌های بیان شده، طبیعی (ارگانیک) هستند. به این معنا که از مواد طبیعی استفاده می‌شود که بدون مواد شیمیایی سمی و از گیاهانی تهیه شده‌اند که بدون آسیب آفت‌کش و با روش‌های ارگانیک بین‌المللی رشد یافته‌اند یا حاوی کمترین حد ممکن مواد افزودنی شیمیایی هستند.

همچنین توضیح خواهیم داد که چرا مواد نگهدارنده، آرام بخش و عطرها دیگر مواد شیمیایی که امروزه در محصولات محافظ پوست یافت می‌شوند در حقیقت به جای درمان آکنه آن را تشدید می‌کنند.

هر یک از این فصل‌ها شامل برنامه‌های جزء به جزء روزانه‌ی محافظت طبیعی از پوست می‌باشد. برای موفقیت در دستیابی به پوستی صاف ثابت قدم