



مبانی کاربردی
مشاوره پوست

تألیف: دکتر مهران ملکی

عنوان و نام پدیدآور: مبانی کاربردی مشاوره پوست / مهران ملکی، ۱۳۵۲
 مشخصات نشر : تهران: کتاب ایده نوین، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۱۴۰ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۹۹-۵-۲
 یادداشت : مولف: مهران ملکی
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۰۰۱۳۷



مبانی کاربردی مشاوره پوست

مؤلف: مهران ملکی
 ناشر: کتاب ایده نوین
 صفحه‌آرایی: مجید شمیمی
 لیتوگرافی چاپ و صحافی: هدف نوین
 طراح جلد: مجید شمیمی
 نوبت چاپ: اول ۹۸
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 بهاء: ۳۵۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۹۹-۵-۲

کتاب ایده نوین:
 تهران، خیابان انقلاب، خیابان روانمهر - بین ۱۲ فروردین
 و فخر راز - بن بست صفا - پلاک ۲ - واحد ۱
 تلفن: ۰۲۱۶۶۹۷۹۱۴۳ - ۰۲۱۶۶۹۷۹۱۴۰
 فروش اینترنتی: WWW.IDENOVIN.COM

با ارسال پیامک به شماره ۱۰۰۰۲۱۶۶۹۷۹۱۴۰ در جریان تازه‌های نشر قرار بگیرید:
 ارسال عدد ۱ دریافت تازه‌های پزشکی به صورت پیامک
 ارسال ایمیل دریافت خبرنامه الکترونیکی به صورت ایمیل



idenovinpub



فهرست مطالب

۲۶.....	مرطوب کننده‌ها.....	۹.....	فصل اول: پوست.....
۲۷.....	ماسک‌ها.....	۱۳.....	انواع پوست.....
۲۷.....	ماسک‌های صورت.....	۱۳.....	پوست‌های خشک.....
۲۷.....	ماسک‌های مومی.....	۱۴.....	پوست‌های چرب.....
۲۷.....	ماسک‌های با پایه وینیل.....	۱۵.....	پوست‌های معمولی یا نرمال.....
۲۸.....	ماسک‌های هیدروکلوتید.....	۱۵.....	پوست‌های مختلط.....
۲۸.....	ماسک‌های رسی.....	۱۵.....	پوست‌های حساس.....
۲۸.....	تمیز کردن عمیق پوست.....	۱۶.....	مراقبت‌های اصلی از پوست.....
۲۹.....	روش استفاده از بخور گیاهان.....	۱۶.....	تمیز کردن.....
۲۹.....	در هنگام بخور دادن باید به نکاتی توجه کرد.....	۱۷.....	راه‌های زیبا ماندن.....
۲۹.....	فواید بخور دادن پوست.....	۱۷.....	جواتر به نظر بیایید.....
گیاهان مفید در تهیه بخور گیاهی مناسب برای		۱۷.....	ناخن‌های محکم داشته باشید.....
پوست‌های چرب.....	۲۹.....	۱۸.....	موهایی براق داشته باشید.....
گیاهان مفید در تهیه بخور گیاهی مناسب برای		۱۸.....	خشکی پوستتان را از بین ببرید.....
پوست‌های خشک.....	۳۰.....	۱۸.....	چین و چروک پوستتان را برطرف کنید.....
گیاهان مفید در تهیه بخور گیاهی مناسب برای		۱۸.....	آفتاب سوختگی خود را درمان کنید.....
پوست‌های مختلط.....	۳۰.....	۱۸.....	دندان‌هایتان را سفیدتر کنید.....
گیاهان مفید در تهیه بخور گیاهی مناسب برای		۱۸.....	گود رفتگی و سیاهی زیر چشمتان را از بین ببرید.....
پوست‌های نرمال.....	۳۰.....	۱۸.....	پوستتان را براق‌تر کنید.....
کمپرس کردن پوست به جای بخور دادن.....	۳۰.....	۱۹.....	از سرطان پوست پیشگیری کنید.....
لایه برداری پوست با «پیلینگ» چیست؟.....	۳۱.....	۱۹.....	مراحل پاکسازی و زیبا سازی پوست.....
طریقه پیلینگ.....	۳۱.....	۱۹.....	تمیز کردن پوست با شیر پاک‌کن.....
اسکراب‌های صورت.....	۳۱.....	۲۱.....	شیر پاک‌کن.....
لایه برداری به روش لیزر.....	۳۱.....	۲۱.....	کرم‌های پاک‌کننده.....
پیلینگ شیمیایی چیست؟.....	۳۲.....	۲۱.....	مواد کف‌زا.....
فصل دوم: روش‌های دستگاهی زیباسازی پوست.....	۳۵.....	۲۱.....	صابون‌های معمولی.....
روش‌های دستگاهی زیباسازی پوست.....	۳۷.....	۲۳.....	استفاده از قابض (تونیک).....
استفاده از لیزر در بیماری‌های پوست.....	۳۷.....	۲۵.....	لایه بردار پوست.....
کاربرد لیزر در بیماری‌های پوستی و زیبایی.....	۳۸.....	۲۵.....	ماساژ پوست.....
انواع دستگاه‌های لیزر و کاربرد آن‌ها.....	۳۸.....	۲۶.....	استفاده از کمپرس سرد.....
دستگاه Q Switch spectra.....	۳۹.....	۲۶.....	ماسک گذاری.....
دستگاه الکساندرایت.....	۳۹.....	۲۶.....	استفاده از کرم‌های مرطوب کننده.....

شیرپاک کن جوش‌های سر سیاه..... ۵۹
 مالش دادن پوست با آرد جو دو سر برای جوش‌های
 سر سیاه..... ۶۰
 رفع جوش سر سیاه..... ۶۰
 لوسیون رفع دانه‌های سر سیاه..... ۶۱
 لکه‌های تیره پوست..... ۶۱
 پررنگ یا کم‌رنگ؟..... ۶۲
 ملاسما..... ۶۲
 علت بروز ملاسما چیست؟..... ۶۲
 درمان..... ۶۳
 کک مک یا فرکل (FRECKLE)..... ۶۳
 لک‌های پیری یا لنتیگو..... ۶۳
 لک‌های ناشی از سوء تغذیه و داروها..... ۶۳
 لک‌های پس از التهاب پوست و بیماری‌ها..... ۶۴
 خشکی پوست..... ۶۴
 پوست خیلی خشک و ایکتوز..... ۶۵
 وقتی پوست ترک برمی‌دارد..... ۶۵
 چین و چروک پوست..... ۶۶
 پیشگیری از چین و چروک پوست..... ۶۸
 هیرسو، سم یا پرموئی در خانم‌ها..... ۷۱
 هیر، رتیه، تقریباً همیشه و به‌علت افزایش اثر
 آندروژن بر فولیکول موها (پیاز مو) ایجاد
 می‌شود..... ۷۲
 درمان هیرسو، سم..... ۷۲
 الکترولیز..... ۷۳
 اپیلاتورها..... ۷۳
 لیزر..... ۷۳
 هیرسو، سم و بارداری..... ۷۴
 توصیه‌هایی برای خانم‌های باردار..... ۷۴
 عوارض پوستی در اطراف چشم‌ها..... ۷۵
 تیرگی دور چشم..... ۷۵
 علت سیاهی دور چشم چیست؟..... ۷۵
 هشت پیشنهاد طب سنتی چین برای کاهش مشکل

لیزر افیرم Affirm..... ۴۰
 لیزر CO₂ فراکشنال..... ۴۱
 IPL..... ۴۱
 دستگاه FPI..... ۴۲
 RF..... ۴۲
 درمان با لیزر کم توان..... ۴۴
 جوانسازی با استفاده از لیزر..... ۴۶
 حذف موهای زاید با لیزر..... ۴۶
 بهبود اسکار و استریا با لیزر..... ۴۷
 درم ابرژن..... ۴۸
 لیزر YAG..... ۴۹
 میکرودرم ابرژن..... ۴۹
 فصل سوم: عوارض، رستی، اصول آن‌ها..... ۵۱
 آکنه یا جوش غرور زمان..... ۵۳
 علل ایجاد آکنه..... ۵۳
 علائم آکنه..... ۵۳
 نحوه درمان آکنه..... ۵۴
 علل دیگر مؤثر در آکنه..... ۵۵
 جوش‌های سر سیاه و سر سفید و چند درمان..... ۵۶
 خانگی..... ۵۶
 دانه‌های سر سیاه..... ۵۶
 توصیه‌هایی ضد جوش سر سیاه..... ۵۷
 پاکیزگی، بهترین درمان..... ۵۷
 درمان با آرد و صابون..... ۵۷
 درمان با لیموترش..... ۵۸
 درمان با جوش شیرین..... ۵۸
 درمان با صابون و همالیس..... ۵۸
 درمان با بخور گیاهی..... ۵۸
 درمان با آرد جو..... ۵۹
 ماسک زیبا کننده و از بین برنده جوش‌های سر سیاه..... ۵۹
 ماسک جوانه گندم جهت جوش‌های سر سیاه و
 لکه‌های صورت..... ۵۹
 ماسک لیموترش برای جوش‌های سر سیاه..... ۵۹

- فوق عبارتند از: ۷۵.....
- ماسک رفع کننده کبودی زیر چشم ۷۶.....
- محلول رفع تیرگی زیر چشم ۷۶.....
- چین و چروک اطراف چشم ۷۶.....
- رهایی از چین و چروک اطراف چشم ۷۶.....
- کرم ضد چروک زیر چشم (لانولین) ۷۷.....
- کرم رفع چروک زیر چشم (گشنیز) ۷۷.....
- کرم ضد چروک زیر چشم (یاس) ۷۷.....
- ماسک رفع کبودی زیر چشم (زیتون) ۷۷.....
- پف دور چشم ۷۸.....
- دستورات ساده برای رفع پف دور چشم ۷۸.....
- ۱- خوردن آب کافی در طول روز ۷۸.....
- ۲- موقعیت مناسب سر هنگام خواب ۷۹.....
- ۳- کمپرس پوست اطراف چشم با این یا یک محلول قابض ۷۹.....
- ۴- استفاده از کمپرس سرد ۸۰.....
- ۵- پرهیز از خوردن غذاهای پر نمک ۸۰.....
- ۶- داشتن خواب کافی ۸۱.....
- ۷- قرار دادن سیب زمینی روی پف چشم ۸۲.....
- ۸- انجام دادن برخی ورزش‌های ساده ۸۲.....
- فصل چهارم: ضمائم پوست، مو و ناخن‌ها ۸۵.....
- مو و نگهداری از آن ۸۷.....
- سفید شدن موها ۸۷.....
- شکنندگی موها و سندرم کوشینگ ۸۷.....
- خشک و ضخیم شدن موها و بیماری تیروئید ۸۸.....
- موهای پرورس شده (رنگ شده یا فرداده شده) ۹۰.....
- موهای فردار ۹۰.....
- موهای موج دار ۹۱.....
- موهای صاف ۹۱.....
- خشک نمودن موی سر ۹۱.....
- ناخن ۹۳.....
- مراقبت از کوتیکول ناخن‌ها ۹۳.....
- ۱- تغییر رنگ ناخن ۹۳.....
- ۲- بلند شدن ناخن از بستر ۹۴.....
- ۳- ضخیم شدن ناخن‌ها ۹۵.....
- ۴- ناخن‌های مضرس ۹۵.....
- ۵- تکه تکه شدن ناخن ۹۵.....
- ۶- ناخن‌های بد شکل یا ترد و شکننده ۹۵.....
- ۷- عفونت‌های باکتریایی ناخن ۹۶.....
- ۸- التهاب پوست اطراف ناخن ۹۶.....
- ۹- عفونت قارچی ۹۷.....
- ۱۱- ناخن توی گوشت فرو رفته ۹۸.....
- ۱۲- بیماری‌های پوستی و ناخن‌ها ۹۹.....
- شکل غیر معمول ناخن به دلیل کمبود آهن ۹۹.....
- تومورهای ناخن ۹۹.....
- سایر بیماری‌های ناخن‌ها ۹۹.....
- ۱۳- اختلالات مادرزادی در ناخن‌ها ۹۹.....
- ۱۴- مسن تر شدن ناخن‌ها ۹۹.....
- تشخیص و درمان مشکلات مربوط به ناخن‌ها ۱۰۰.....
- روش‌های کاهش مشکلات ناخن ۱۰۱.....
- راقبت طبیعی ناخن و ترمیم آن ۱۰۲.....
- چگونه به ناخن‌ها استحکام بخشیم؟ ۱۰۳.....
- ترک پا چیست؟ ۱۰۴.....
- فصل پنجم: محصولات بهداشتی پوست، مو و ناخن ۱۰۵.....
- اطلاعاتی در مورد آرازم آیشی ۱۰۷.....
- لوازم آرایشی و بهداشتی: چه ترکیباتی ساخته شده است؟ ۱۰۷.....
- استفاده بیش از حد از لوازم آیشی چه مشکلات و بیماری‌های پوستی را ایجاد می‌کند؟ ۱۰۷.....
- با چه شیوه‌ای می‌توان متوجه شد پوست صورت به مواد شیمیایی حساسیت دارد؟ ۱۰۷.....
- کدام‌یک از اجزای صورت در تماس با لوازم آرایش و استفاده بیش از حد آسیب بیشتری می‌بیند؟ ۱۰۷.....
- در رنگ بندی یا تعیین انواع پوست، کدام رنگ از پوست حساس تر هستند؟ ۱۰۸.....

- چگونه می‌توان اصول ایمنی و بهداشت در لوازم آرایشی و آرایش رارایت کرد؟ ۱۰۸
- محصولات مورد استفاده در مراقبت‌های پوستی ۱۱۱
- شیرپاک کن و تونر ۱۱۱
- ضد آفتاب‌ها ۱۱۷
- تاریخچه ضد آفتاب ۱۱۸
- SPF چیست؟ ۱۱۹
- ضد آفتاب یک ضرورت است؛ نه یک ترفن ۱۲۰
- آفتاب با پوست چه می‌کند؟ ۱۲۰
- آفتاب فقط با دست آسیب نمی‌زند! ۱۲۱
- ویتامین C و نه خورشید ۱۲۱
- طرز حفاظت از پوست در برابر آثار مضر آفتاب ۱۲۱
- دلیل تولید ضد آفتاب‌هایی با SPF بالاتر از ۳۰ چیست؟ ۱۲۲
- انواع ضد آفتاب ۱۲۲
- مصرف ضد آفتاب مختص تابستان است ۱۲۲
- ضد آفتاب‌ها عارضه‌ای هم دارند؟ ۱۲۳
- ۵ نکته برای انتخاب و خرید ضد آفتاب ۱۲۳
- شامپوها ۱۳۱
- شامپو شامل چه اجزائی است؟ ۱۳۱
- در یک نگاه کلی محتویات شامپو عبارتند از: ۱۳۲
- تاریخچه شامپو ۱۳۲
- آیا استفاده مکرر از شامپو موجب کدر شدن و آسیب دیدن مو می‌شود؟ ۱۳۲
- چگونه یک شامپوی مناسب برای موهایمان انتخاب کنیم؟ ۱۳۳
- آیا شامپوی نامناسب موجب ریزش موی سر می‌شود؟ ۱۳۳
- مدت زمان آبکشی شامپو تا چه حد باید طولانی باشد؟ ۱۳۳
- در هر بار شستشوی مو چقدر شامپو استفاده کنیم؟ ۱۳۳
- شامپوی مورد استفاده باید هر چند وقت یک بار تعویض شود؟ ۱۳۳
- آیا کف زیاد شامپوها نشانه بهتر بودنشان است؟ ۱۳۳
- چطور شامپو بزنیم؟ ۱۳۴
- نرم کننده‌های موی سر (کاندیشنر) ۱۳۵
- توصیه‌های عمومی در انتخاب و مصرف کاندیشنر ۱۳۵
- چگونه از کاندیشنر به صورت صحیح استفاده کنیم؟ ۱۳۵