

راهنمای کامل شادابی و زیبایی پوست در ۲۷ درس

نکات اساسی برای حفظ سلامت و زیبایی پوست

دکتر ناتالی ساونا

دکتر پاتریک هالفورد

شیرین راحله



ساونا، ناتالی Savona, Natalie
 راهنمای کامل شادابی و زیبایی پوست در ۲۷ درس / ناتالی
 ساونا، پاتریک هالفورد؛ شیرین راحله.
 تهران: انتشارات ادبیات معاصر، ۱۳۹۹.
 ۲۰۴ ص.

978-622-961060-2

فیبا

عنوان اصلی: Solve your skin problems, 2001.

پوست -- بیماری‌ها -- به زبان ساده

Skin -- Diseases -- Popular works

Holford, Patrick پاتریک هالفورد

راحله، شیرین، ۱۳۷۰ - مترجم

۸۷RL

۷۲۶/۶۴۶

۶۱۵۰۱۱۳

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

مواد

سبب افزوده

شماره افزوده

بندی کنگره

رده بندی دیوید

شماره کتاب سی ملی



عنوان:

نوشته‌ی

ترجمه‌ی

نوبت چاپ

تیراژ

ناشر

حروف‌نگاری

شابک

قیمت

راهنمای کامل شادابی و زیبایی پوست

در ۲۷ درس

: ناتالی ساونا - پاتریک هالفورد

: شیرین راحله

: اول ۱۳۹۹

: ۱۰۰۰ نسخه

: ادبیات معاصر

: آبان گرافیک

: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۶۱۰۶ - ۰ - ۲

: ۳۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۳	راهنمای اختصاراً و نحوه نگارش
۱۵	چگونه از این کتاب استفاده کرد
۱۷	بخش ۱: پوست خود را بشناسید
۱۹	فصل ۱: پوست شما چیست؟
۲۰	پوست شما چه وظایفی بر عهده دارد؟
۲۳	پوست حقیقی
۲۳	عدد چربی
۲۴	رنگ پوست
۲۵	عدد عرق
۲۵	رگ‌های لنفاوی
۲۸	فصل ۲: استحکام و نرمی
۲۸	کلاژن
۲۹	الاستین

۳۰ پوست خود را نرم و قوی نگه دارید.

فصل ۳: آسیب‌های پوست - آشنایی با اکسیداسیون ۳۱

۳۲ اکسیداسیون چگونه روی می‌دهد؟

۳۳ تا می‌توانید خود را از اکسیدان‌ها دور نگه دارید.

۳۴ عواملی روند اکسیداسیون را باعث می‌شوند؟

۳۵ اکسیدان‌های غیرقابل اجتناب

فصل ۴: خشمگین شدن پوست شما ۳۷

۳۸ پرتوهای ماوراء بنفش A, B, C

۳۹ سازوکارهای دفاعی و حفاظتی پوست

۴۱ حساسیت بیش از حد

فصل ۵: دوران نوجوانی و یائسگی - تغییرات هورمونی ۴۴

۴۴ بلوغ

۴۵ یائسگی

۴۶ تأثیرات کاهش استروژن بر پوست

۴۶ اجتناب از استروژن‌های محیطی

۴۷ کمک هورمون‌های طبیعی

۴۸ منابع استروژن گیاهی

فصل ۶: علائم ناخن ۵۰

بخش ۲: زیبایی فقط ظاهر نیست ۵۳

فصل ۷: گوارش - کلید تندرستی ۵۵

۵۵ مسائل درونی

- هضم غذا ۵۷
- نقش باکتری‌ها در ایجاد تعادل ۵۹
- موجودات زنده‌ی ناشناخته در مدفوع و روده ۶۰
- سندروم روده‌ی نفوذپذیر ۶۱

- فصل ۸: بدن خود را سم‌زدایی کنید تا پوست پاک‌وشادابی داشته‌باشید ۶۳
- خوان - سم‌زدایی بدن خود را آزمایش کنید ۶۴
- حرفیت سم‌زدایی بدن خود را بسنجید ۶۵
- سم‌زدایی بدن - آن روند دو مرحله‌ای ۶۷
- مواد سمی بدن از کجا می‌آیند؟ یا مواد مغذی کافی نیستند؟ ۶۸

- فصل ۹: ناچیان پوست - با آنتی‌اکسیدان‌ها آشنا شوید ۷۱
- آنتی‌اکسیدان و پیری ۷۲
- آنتی‌اکسیدان چیست؟ ۷۲
- ویتامین‌های A, C و E ۷۶
- سایر آنتی‌اکسیدان‌ها ۷۷
- مکمل‌های آنتی‌اکسیدان ۸۰

- فصل ۱۰: روغن‌های ضروری برای پوست ۸۳
- امگا ۳ ۸۵
- امگا ۶ ۸۷
- نقش چربی‌ها برای داشتن پوستی سالم و شاداب ۸۹

- بخش ۳: راه‌حل مشکلات پوست ۹۱
- فصل ۱۱: آکنه ۹۳
- عامل اصلی بروز آکنه چیست؟ ۹۴

- ۹۵ نقش قند
- ۹۶ نقش دستگاه گوارش
- ۹۷ استرس و فشار روحی
- ۹۸ درمان آکنه
- ۹۸ درمان از درون
- ۹۹ درمان از بیرون

- فصل ۱۲: رطوبت رستی به نام آکنه روزاسه ۱۰۲
- علل ناشناخته ۱۰۳
- درمان آکنه روزاسه ۱۰۴
- درمان از درون ۱۰۵
- درمان از بیرون ۱۰۶

- فصل ۱۳: التیام پوست ۱۰۸
- یک زخم چگونه درمان می‌شود؟ ۱۰۸
- چه عواملی سرعت بهبودی زخم را تعیین می‌کنند؟ ۱۰۹
- درمان زخم‌ها ۱۱۰
- درمان سوختگی ۱۱۱

- فصل ۱۴: سرطان پوست ۱۱۳
- خبرهای خوب و خبرهای بد ۱۱۳
- عوامل خطر ساز در ابتلا به ملانوما ۱۱۴
- از خودتان در برابر نور خورشید محافظت کنید ۱۱۵
- مسدود کردن مسیر پرتوهای مضر ۱۱۶
- کنترل خال‌های گوشتی ۱۱۶

فصل ۱۵: پُشوریازیس	۱۱۹
علت پُشوریازیس چیست؟	۱۲۰
درمان پُشوریازیس	۱۲۱
درمان از بیرون	۱۲۲
درمان از درون	۱۲۳
آنها	۱۲۳
بیماری دارویی	۱۲۴
رژیم غذایی و مکمل‌ها	۱۲۴
فصل ۱۶: آگرما و هاب پوست	۱۲۸
تفاوت‌های فیزیولوژیک	۱۲۹
آلرژی‌های غذایی	۱۳۰
درمان آگرما	۱۳۲
چربی‌های ضروری	۱۳۲
مکمل‌ها	۱۳۴
عوامل خارجی	۱۳۵
فصل ۱۷: سلولیت	۱۳۸
سلولیت چیست؟	۱۳۹
عامل اصلی تشکیل سلولیت چیست؟	۱۴۱
سلولیت فقط چربی نیست	۱۴۱
چگونه بر سلولیت غلبه کنیم؟	۱۴۲
درمان از بیرون	۱۴۳
درمان از درون	۱۴۳

فصل ۱۸: دانه‌های پوستی و کهیر ۱۴۶

آلرژی چیست؟ ۱۴۶

چه کسانی از آلرژی رنج می‌برند؟ ۱۴۷

عوامل بروز کهیر ۱۴۷

داروها و موادی که باعث بروز کهیر می‌شوند ۱۴۸

حساسیت به غذاها ۱۴۹

آلرژی به مواد افزودنی ۱۵۰

تست‌های آلرژی ۱۵۱

درمان آلرژی ۱۵۳

کنار آمدن با آلرژی ۱۵۳

فصل ۱۹: تب‌خال ۱۵۶

علت بروز تب‌خال چیست؟ ۱۵۶

درمان تب‌خال ۱۵۷

تقویت سیستم ایمنی بدن ۱۵۸

فصل ۲۰: عفونت‌های قارچی ۱۶۰

درمان عفونت‌های قارچی ۱۶۱

درمان از بیرون ۱۶۲

فصل ۲۱: سایر مشکلات پوستی ۱۶۴

پف کردن صورت ۱۶۴

زرد زخم ۱۶۶

مشکلات لب ۱۶۸

پیشگی یا ویتیلیگو ۱۶۸

زگیل ۱۶۹

بخش ۴: جوان سازی دوباره ی پوست ۱۷۱

فصل ۲۲: بخورید تا زیبا شوید ۱۷۳

رژیم غذایی مناسب برای داشتن پوست سالم و شاداب ۱۷۳

خمات واقعی قند ۱۷۶

فصل ۲۳: آب مرطوب کننده ی طبیعی ۱۷۹

پشتیبانی ز سلولها ۱۷۹

اهمیت دادن به تشنگی ۱۸۰

خلوص و تمیزی آب ۱۸۱

فصل ۲۴: سم زدایی از پوست ۱۸۲

سم زدایی از پوست با رژیم غذایی ۱۸۳

غذاهای مفید ۱۸۳

پرهیز غذایی ۱۸۴

نوشیدنی های سمی ۱۸۵

مکمل های سمزدا ۱۸۶

فصل ۲۵: رژیم های غذایی با پایین ترین حد واکنش ۱۸۸

اعتیاد غذایی ۱۸۹

رژیم های غذایی حذفی ۱۸۹

رژیم غذایی تک حذفی ۱۹۰

رژیم غذایی چند حذفی ۱۹۰

- فصل ۲۶: مصرف مکمل‌ها برای داشتن پوست شاداب ۱۹۲
- آیا سولفور از رژیم غذایی شما حذف شده است؟ ۱۹۳
- انتخاب مکمل‌ها ۱۹۳
- مصرف مکمل‌ها ۱۹۴
- فصل ۲۷: مراقبت خارجی از پوست ۱۹۵
- میز کردن روزانه‌ی پوست ۱۹۶
- مرغوب‌کننده ۱۹۷
- لایه‌برداری ۱۹۷
- غذارسانی به پوست ۱۹۸
- انتخاب یک کرم مولتی‌پایه ۱۹۹
- از پوست خود در برابر نور خورشید محافظت کنید ۱۹۹
- برنزه‌های جعلی ۲۰۲
- درمان‌های پوستی ۲۰۲
- مواد مضر در محصولات مراقبت از پوست ۲۰۳

چگونه از این کتاب استفاده کنید

هدف اصلی این کتاب داشتن یک پوست سالم، جوان و شاداب است که باید این کار را از داخل بدن خود شروع کنید.

در بخش ۱، نگاه عمیقی به پوست شما می‌اندازیم (ساختار آن چیست و چگونه کار می‌کند)، سپس در بخش ۲ برخی عوامل بیاتی مربوط به تغذیه را (که اغلب به دست فراموشی سپرده می‌شوند) بررسی می‌کنیم که برای داشتن یک پوست خوب و سالم مهم هستند. در بخش ۳، اطلاعات مهمی در مورد زمینه‌ها و شرایط پوست به شما ارائه می‌دهیم تا علل اصلی و زیربنایی مشکلات را بررسی کرده و سپس پیشنهادات عملی برای درمان را ارائه می‌کنیم. در آخر، در بخش ۴ توصیه‌های عمومی که انجام آن‌ها بسیار ساده هستند را برایتان ذکر می‌کنیم تا همیشه پوستی شاداب و جوان داشته باشید.