

چهره بی زمان

بدون چین و چروک برای همیشه

مردم‌دوراد / داین پارتی لنج

ترجمه دکتر شیخ جوادى (بهزاد)

نشر پیکان

تهران ، ۱۳۹۲

Murad, Howard

چهره بس زلف (بلین چین و چروک برای همیشه) هاورد موراد،
داین پارک لنگ ترجمه ویژه شیخ جواد (بهزاد) ویراستار سمیرا نجدسمیعی.
تهران: پیکان، ۱۳۹۱
۲۴۱ ص. مصور.

78-964-328-802-0

Wrinkle - free forever

the 5-minute 5-week dermatologist's program, c2004

پوست - چین و چروک - پیشگیری

پوست - بهداشت

زیبایی شخصی

لانگ، دایان

Lange, Dianne

بهزاد، منیژه (شیخ جواد)، مترجم

نجدسمیعی، سمیرا، ویراستار

RLA۷/ م ۳۳ ج ۹ ۱۳۹۱

۶۴۶/۷۲۶

۲۹۴۵۵۹۲

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:



WRINKLE FREE FOREVER (بدون چین چروید برای همیشه)
St. Martin's Griffin, New York, 2003

دکتر هاورد موراد / داین پارتی لنج
Howard Murad, M.D., with Dianne Partie Lange

مترجم: منیژه شیخ جوادى (بهزاد)
ویراستار: سمیرا نجد سمیعی
Samira_Samii@yahoo.com

آماده‌سازی و اجرا: دایرة تولید نشر پیکان، فهیمه محبی زنگنه

ناظر فنى چاپ: هومن علمى کتابفروش

حروفچین و صفحه‌آرا: مهین ولوى

طراح جلد: ستاره نوروبنى

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۱۰۰

بها: ۱۰/۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

نشر و پخش: شریعتى، شهید دستگردى (ظفر)، نفت شمالی، خیابان دهم، کوچه سینا، پلاک ۶

تلفن ۲۶۴۱۱۰۰۹ و دورنگار: ۲۶۴۱۱۱۹۷

www.paykanpress.ir

فهرست

۱	ب گفتار
۵	یک: نسب و راقبت های پوستی
۲۹	دو: اصل اول پوست
۵۵	سه: اصل آفتاب
۷۵	چهار: رطوبت ریه
۸۷	پنج: لایه برداری
۹۹	شش: خلع سلاح کردن رادیو کالسی آید
۱۱۵	هفت: کاهش التهاب
۱۲۵	هشت: ترمیم کلاژن
۱۳۷	نه: حفاظت
۱۵۱	ده: پوستتان را بشناسید
۱۶۵	یازده: برنامه مورد چگونه مؤثر است؟
۱۸۹	دوازده: برنامه مورد
۲۱۱	سیزده: مراقبت های داخلی پوست
۲۲۱	چهارده: مراقبت کلی پوست

پیشگفتار

جوان‌تر با نظر بر سلام، سالم بمانیم، شاد باشیم! این‌ها هدف‌های بیمارانی است که من مطب من مراجعه می‌کنند. من به عنوان متخصص پوست که بیش از سی سال در این راه تجربه آموخته‌ام، روش متفاوتی را به بیمارانم توصیه می‌کنم. درمانی که برای جلوگیری از سالخوردگی پوست، به تغذیه درست و مراقبت‌های مناسب نیاز داریم. روش من برای مشاهیر یا خانم‌های خانه‌دار یکسان است. من به درمان «کل» شخص اعتقاد دارم، نه فقط پوست او. این برنامه پنج هفته‌ای من است.

در سال ۲۰۰۲ در طول سفری که برای معرفی این کتاب به نیویورک کردم، با خوشحالی در برنامه‌های تلویزیونی، از جمله برنامه نمایش امروز از شبکهٔ ان-بی-سی، و برنامه چشم‌انداز از شبکهٔ ای-بی-سی و همچنین در شبکهٔ سی-ان-ان در مورد این کتاب صحبت کردم. استقبال گرمی که از این مبحث به عمل آمد، بی‌نظیر بود. همه می‌خواستند بدانند چگونه برنامه من این‌چنین موفق بوده است. این استقبال نیاز افراد را به توضیحات بیشتری در مورد برنامهٔ زیبایی موفق من تأیید می‌کرد، و به آن‌ها این فرصت را می‌بخشید که برنامه را به صورت بخشی از زندگی

روزمه‌شان بپذیرند.

محصولات آرایشی فاقد نتایج بادوام‌اند. آن‌ها به تغییرات ظاهری پوست کفایت می‌کنند، بدون آنکه به بهبود کیفیت و سلامتی پوست توجه کنند.

برنامه‌ای که در این کتاب ارائه شده، بسیار ساده است و به عکس بر برنامه‌های ضد چروک پوست، از نظر علمی تأیید شده و ثابت کرده که چین‌چروک‌ها را کاهش و خاصیت ارتجاعی آن را افزایش می‌دهد، علاوه بر آنکه سلامتی همه جانبه شما را تأمین می‌کند.

کلید موفقیت این برنامه در چیزی است که من آن را «اصل آب» می‌خوانم. آب ماده اصلی ضد چروک قرن بیست و یکم است. البته «چشمه جوانی» در ایران طی متعددی که روزانه خورده می‌شود، یافت نمی‌شود. برای سالم و جوان بماند داشتن بدن لازم است که میزان آب لازم در سلول‌ها تأمین شود. آب اساسی در پوست جوان و سالخورده، میزان آب آن است. در صدمیدن یک نوزاد را آب اشغال کرده است در حالی که فقط ۵۰ درصد بدن یک بزرگسال را آب فراگرفته است. دلیلش این است که با بالا رفتن سن به هیچ سلول‌ها در هم می‌شکنند و قدرت نگهداری و جذب آب را از دست می‌دهند. از این رو، ما اندک‌اندک پوست نرم و محکم خود را از دست می‌دهیم.

آیا شما هم از پوست ناصاف خود خسته شده‌اید؟ اما باید که از شر پوست شل و صدمه‌دیده از آفتاب‌تان خلاص شوید؟ بله، راه چاره‌ای وجود دارد. شما ناچارید مطابق ستان رفتار کنید اما پوست و سلول‌ها و روحیه‌تان اجباری ندارند. از شما دعوت می‌کنم که یک فرصت پنج هفته‌ای به من بدهید؛ قول می‌دهم که به شما ظاهر و احساس بهتری ببخشم.

— دکتر هاورد موراد