

۱۳۹۰/۰۴/۰۱

پوست مو و زیبایی

چگونه پوست طبیعی، سالم و زیبا داشته باشیم

تالیف : لیز ارل

ترجمه : دکتر محمد نخعی
(مدرس دانشگاه و عضو انجمن تغذیه و انجمن ژنتیک ایران)



انتشارات
شهرآب



انتشارات
آینده سازان

دفتر مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)
کوچه بهشت آیین، پلاک ۴۲، طبقه دوم
کد پستی: ۱۳۱۴۹۶۳۳۳۱ تلفن و نمابر: ۶۶۴۹۹۹۹۰



انتشارات
شهرآب

پوست، مو و زیبایی

ترجمه: دکتر محمد نخعی

نویسنده: لیز ارل

ناشر: شهرآب

ناشر همکار: آینده سازان

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۹۵-۱۳۹۴

تیراژ: ۵۰۰۰ : به

لیتوگرافی: نه -

چاپ و ص: هی: رقه

قیمت: ۱۲۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۵-۰۸۳-۳

تمام حقوق نشر و پخش برای انتشارات شهرآب محفوظ است.

فهرست نویسی پیش از انتشار

سرشناسه: ارل، لیز	۱-۲
عنوان و نام پدیدآور: پوست، مو و زیبایی	۱-۲
مشخصات نشر: تهران: آینده سازان	
مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.	
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۵-۰۸۳-۳	
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
یادداشت: عنوان اصلی: secrets : how to have	
موضوع: پوست - بهداشت - زیبایی شخصی	
شناسه افزوده: نخعی، محمد، ۱۳۴۷ - مترجم	
رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ۵/۱۲۴ RAYVA	
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۲۶	
شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۵۷۲۸۶	

مراکز پخش:

مرکز پخش انتشارات شهرآب: تهران، خیابان انقلاب، خیابان اردیبهشت،

کوچه بهشت آیین، پلاک ۴۲، طبقه اول تلفن و نمابر: ۶۶۴۹۹۹۹۰

فروشگاه مرکزی انتشارات شهرآب: تهران، خیابان انقلاب، روبروی

دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده، پلاک ۳۲۲

تلفن: ۶۶۹۶۱۱۰۰ فکس: ۶۶۹۶۱۱۰۱

فروشگاه شماره ۲ انتشارات شهرآب: تهران، خیابان انقلاب، ضلع جنوب

شرقی میدان، بازار بزرگ کتاب، طبقه پایین همکف، پلاک ۱۵

تلفن: ۶۶۳۹۷۵۲۶

فروشگاه آینده سازان: تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران،

مجتمع فرهنگی فروزنده، پلاک ۳۰۵ تلفن: ۶۶۴۱۷۳۱۶

کرمان: سه راه احمدی، کتابفروشی حاجی پور تلفن: ۲۲۶۲۰۵۶-۳۴۳



فهرست مطالب

فصل اول..... ۲

فصل دوم..... ۲۰

فصل سوم..... ۳۶

فصل چهارم..... ۸۴

فصل پنجم..... ۱۱۱

فصل ششم..... ۱۲۴

فصل هفتم..... ۱۴۰

فصل هشتم..... ۱۷۳

فصل نهم..... ۱۸۹

پاسخ به سوالات مردم..... ۱۹۹



به نام آنکه جان را فکرت آموخت

سخن ناشر

با توکل به الطاف بی بدیع یکتای بی همتا در عرصه خدمات فرهنگی از طریق نشر آثار علمی گام نهاده و بر این هدف شهرآب را بنا نهادیم.

اهمیت امر نشر، با همگان معترفند و سهم نشر در اعتلای فرهنگ جوامع را مومن. امید آنکه اهیت، مشمول باشیم و بتوانیم در صحنه فرهنگ پیشبرد اهداف متعالی آن گامی هرچند کوتاه برداریم.

به انگیزه تنویر، دست در نشر آثاری خواهیم برد تا زمینه های منطقی از نظر بازده فرهنگی ساخته باشیم.

شان طبع و نشر کتب را ارجح، بر نامه ریزی شهرآب را بر آن اساس در دیدگاه اصلی قرار داده ایم.

داعیه کمال یا به دیگر گفته بی نقصی را داریم و با این اعتراف دست طلب سوی آگاهان کشیده ایم.

نقد آثار منتشره شهرآب، از سوی هر آنکس را که به فرهنگ و گسترش آن عنایتی است به انتظار نشسته ایم و صمیمانه معتقد به این اصل مانده هستیم که هدایت دلسوزانه کسان اهل بزرگترین دستاویز، دستیابی به اهداف متعالی است.

انتشارات شهرآب

علی اکبر تورانیان

مقدمه

پوست سالم و کاملاً درخشان یکی از بهترین موارد برای تقویت و افزایش اعتماد به نفس می باشد. بارها از من خواسته شده تا رموز مربوط به زیبایی و پوست را با دیگران تقسیم کنم و به همین خاطر در این کتاب تمامی چیزهایی را که تا به حال برای بهبودی، محافظت و جوان کردن پوست یاد گرفته ام در اختیار شما قرار خواهم داد. برای اوایل نوجوانی، در زمان حاملگی، در سنین یائسائی، یائسگی و بعدها، من معتقدم که زیبایی به چهره‌ای جوان تر و شفاف تر امری کاملاً ممکن می باشد. ساعات من درخصوص پوست به بیش از ۳۰ سال پیش زمانی که من از بیماری اگزما رنج می بردم برمی گردد. اما تحقیقات من در اوایل دهه ۱۹۸۰ به صورت کتاب درآمد و من توانستم به وضوح ارتباط بین روش زندگی و شکل رفتار پوست را نشان دهم. از آن به بعد به بررسی انواع کرمهای ضدآفتاب پرداختم و تمرکز خود را روی چیزهایی صرف کردم که بتواند باعث یک تفاوت عمده شود. اما نگران نباشید این ماده نه پیچیده است و نه گران قیمت.

یک پوست زیبا و دوست داشتنی به سلولهای سالم پوست مرتبط است و سلولهای سالم نیز به نوبه خود نیازمند یک بدن سالم می باشند. پس برای رسیدن به یک پوست سالم شما نیازمند یک بدن سالم می باشید. ما باید بدانیم که چه چیزهایی برای پوست ما حیاتی می باشند و شما می توانید با خوردن خود را زیباتر کنید. شما می توانید از بهترین غذاها و مکمل های بسیار مفید برای پوست استفاده کنید.

من به خاطر تحقیق روی داروهای گیاهی قوی و مغذی مجبور شدم به کل دنیا سفر کنم - از مزارع گل آلود در انگلستان گرفته تا دشت های خشک و سوزان کنیا و غیره. در مسیر بازگشت به خانه من در کنفرانس ها و همایش های

بزرگی درخصوص پوست شرکت کردم که همگی توسط متخصصین و محققان برجسته در این رشته اداره می شوند. همین امر باعث شد که من به آخرین اطلاعات و تحقیقات درخصوص پوست دست پیدا کنم و این کتاب نتیجه شرکت در همین جلسات و کنفرانس ها می باشد.

من واقعاً از اکثر پروفیسورها و پزشکانی که به من در نوشتن این کتاب کمک کردند تشکر و قدردانی می کنم.

بعضی از درمانهای طبیعی به عنوان ترمیم دهنده های قوی پوست به ثبت رسیده اند پس من به بررسی بهترین روشها برای کاهش دردهای پوستی مثل جوش، پسوریازیس (نوعی بیماری پوستی) و پوستهای حساس خواهم پرداخت. من در مورد گیاهان معطر و ویتامین ها صحبت خواهم کرد. از کاهش دهنده های استرس پوست و دفع کننده های مسمومیت استفاده می کنم. از آنجایی که من قبلاً به بیماری اگزما دچار بوده ام، به این بیماری علاقه مند شدم و در این کتاب به بخشی خواهید رسید که روشهای درمانی بسیار مفیدی را برای اگزما ارائه کرده است (و شرایط پوست خشک) که این روشها شامل روشهایی هستند که من خودم بر کوه کی از آنها استفاده می کردم. من علاقه خاصی به روشهای تکمیلی خاص مثل ماساژ درمانی، ماساژ با روغن های معطر، ماساژ استخوان و مفاصل دارم و در این کتاب بعضی از پیشنهادات مهم بعضی از پزشکان متخصص ارائه شده است. انجام آن که پوست ما گاهی اوقات نیازمند کمی کمک در طرف دیوانه آرایشگر ما می باشد پس من از دوستان آرایسگرم در لندن، نیویورک و لوس آنجلس درخواست کردم تا کمی از رموز کارشان را برای ما بازگو کنند.

سألها تلاش و تحقیق به عنوان محقق، نویسنده، متخصص گیاهان دارویی و کشاورز مواد و گیاهان آلی به من آموخته است که استفاده از قدرت مواد طبیعی به همراه یک زندگی خوب و عاقلانه بهترین راه زندگی زیبا و داشتن بدنی با نشاط می باشد و انجام این کار هیچ وقت دیر نیست.