

چگونه پوستی زیبا و شاداب

داشته باشیم

(جین کمپ سی)

مترجم: منیره یدالله وند

Campsie, Jane

کمپ سی، جین

چگونه پوستی زیبا و شاداب داشته باشیم / جین کمپ سی، مترجم: منیره یدالله وند

ISBN: 964-6717-73-X

بیکران، ۱۳۸۲، ۲۲۴ ص: مصور.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فنی.

Inner health, outer beauty.

عنوان اصلی:

این کتاب عنوان ((آخرین اطلاعات زیبایی پوست و شادابی روح نیز منتشر شده است)).

۱. زیبایی شخصی. ۲. زنان — بهداشت. الف. یدالله وند، منیره، ۱۳۲۷ - مترجم.

ب. عنوان: آخرین اطلاعات زیبایی پوست و شادابی روح.

۱۳۸۲

۶۴۶/۷۲۶

RA۷۷۸/ک۸۳

۸۲-۳۲۸۶۲

کتابخانه ملی ایران



انتشارات
بیکران

چگونه پوستی زیبا و شاداب داشته باشیم

تألیف : جین کمپ سی

مترجم : منیره یدالله وند

ناشر : انتشارات بیکران

نوبت چاپ : اول، ۱۳۸۴

شمارگان : ۵۰۰۰ نسخه

قیمت : ۱۸۰۰ تومان

ISBN: 964-6717-73-X

شابک : ۹۶۴-۶۷۱۷-۷۳-X

آدرس: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - بین لبافی نژاد و جمهوری - کوچه مینا

پلاک ۷ - طبقه اول - تلفکس: ۶۴۹۱۰۱۷

مرکز پخش:

« تهران - خیابان فخر رازی - جنب موسسه امام خمینی - بن بست دوم - پخش کتاب چاپک

تلفن: ۶۴۹۱۰۲۳ - ۹۱۳۱۵۷۱۲۸۲

« اصفهان - کوچه رشتی ها - کوچه حکیم داود - پلاک ۴۹ - انتشارات امام عصر (عج)

تلفن: ۳۱۱۲۲۰۳۹۳۳

فهرست مندرجات

تغذیه درمانی.....	۳۰	● مقدمه.....	۱۵
درمان دردهای استخوان و مفاصل.....	۳۲	● فصل اول.....	۱۷
درمان قطبی.....	۳۲	● سلامت درون.....	۱۷
کی کونگ (چی کونگ).....	۳۳	پاک سازی بدن از سموم.....	۱۷
بازتاب درمانی.....	۳۴	رژیم دفع سموم.....	۱۹
درمان شی آتسو.....	۳۴	درمان با آب میوه.....	۲۰
طب سنتی چین.....	۳۵	فوائد تغذیه.....	۲۱
رایکی روش اسویی.....	۳۵	درمان های متناوب.....	۲۳
آوا درمانی.....	۳۶	طب آیورودایی.....	۲۳
آب درمانی.....	۳۶	درمان به وسیله گل های بوته ای.....	۲۴
تکنیک های یوگا.....	۳۷	درمان مغزی - نخاعی.....	۲۵
تعادل صفر.....	۳۸	رقص درمانی.....	۲۵
ویتامین ها و مواد معدنی.....	۳۸	درمان از طریق کریستال های الکتریکی.....	۲۶
ویتامین A.....	۳۸	روش فلدن کرایز.....	۲۷
ویتامین C.....	۳۹	جواهر درمانی.....	۲۷
ویتامین E.....	۳۹	تکنیک هلرورک.....	۲۸
ویتامین B1.....	۴۰	تجزیه و تحلیل عنبیه ی چشم.....	۲۹
اسید فولیک.....	۴۰	درمان حرکت شناسی اندام های بدن.....	۲۹
ویتامین B12.....	۴۰	نور درمانی.....	۳۰
ویتامین B2.....	۴۰	مغناطیس درمانی.....	۳۰

ویتامین B3.....	۴۱	مرطوب کننده‌ها.....	۵۲
ویتامین B6.....	۴۱	بخور دادن پوست.....	۵۳
ویتامین D.....	۴۱	ماسک صورت.....	۵۵
کلسیم.....	۴۲	توجه و نگه‌داری از چشم.....	۵۵
روی.....	۴۲	توجه و نگه‌داری از لب‌ها.....	۵۷
آهن.....	۴۲	تغییرات چهره.....	۵۷
بهبود سلامت درون.....	۴۳	جلوگیری از پیر شدن.....	۶۱
عادت ماهیانه و قاعدگی.....	۴۳	تقویت ماهیچه‌های صورت.....	۶۱
جلوگیری از دردهای ناحیه پشت.....	۴۳	آنتی‌اکسیدان‌ها.....	۶۱
کاهش درد.....	۴۳	ماساژ صورت.....	۶۲
ویتامین درمانی.....	۴۴	تحریک سیستم لنفاوی.....	۶۲
بروز ناگهانی جوش و آکنه.....	۴۴	نقاط فشار.....	۶۲
تب بالا.....	۴۴	از بین بردن چین و چروک.....	۶۳
مطالبی در باره سلامتی دوران پرئود.....	۴۵	اسید آلفا هیدروکسی.....	۶۳
● فصل دوم.....	۴۷	لایه برداری شیمیایی.....	۶۴
● پوست.....	۴۷	صاف کردن پوست توسط لیزر.....	۶۴
توجه و نگه‌داری از پوست.....	۴۷	پوست سالم.....	۶۴
پوست معمولی.....	۴۷	نوشیدنی سالم.....	۶۴
پوست خساس.....	۴۸	غذاهای محرک.....	۶۵
پوست چرب.....	۴۸	لبخند زدن.....	۶۵
پوست خشک.....	۴۹	سلامت درون.....	۶۵
داشتن خواب کافی.....	۴۹	شستشوی چشم.....	۶۵
ورزش.....	۵۰	سیگارهای خاموش.....	۶۶
پاک کننده‌ها.....	۵۰	کنترل رطوبت.....	۶۶
لایه برداری پوست.....	۵۱	به دست‌های خود کمک کنید.....	۶۶
تقویت پوست.....	۵۱	ایجاد سلامتی.....	۶۶

۸۶.....	طرز استفاده رزگونه	۶۷.....	خواب خوب
۸۶.....	تغییر صورت	۶۹.....	● فصل سوم
۸۸.....	لاک زدن ناخن‌ها در ۴ مرحله	۶۹.....	● آرایش
۸۸.....	لاک ناخن	۶۹.....	اقدامات اولیه و آسترکاری
۸۹.....	مانیکور فوری	۷۰.....	مخفی کننده‌ها یا پوشاننده‌ها
۹۱.....	وسایل مورد نیاز آرایش	۷۱.....	کرم پودر مایع
۹۲.....	آرایش و دوباره سازی سریع	۷۲.....	کرم پودر مدادی
۹۳.....	عیوب و لکه‌های کوچک روی پوست	۷۲.....	کرم پودر فشرده
۹۳.....	پودر زدن کامل و عالی	۷۲.....	مرطوب کننده‌های سفید
۹۳.....	چشمان براق و شفاف	۷۲.....	کرم پودر ژله‌ای
۹۴.....	خطوط حالت دهنده و مشخص کننده	۷۲.....	کرم پودر کرمی
۹۴.....	میله‌ی جادویی	۷۳.....	کرم پودر
۹۴.....	لب‌های قرمز و زیبا	۷۳.....	انتخاب رنگ کرم پودر
۹۴.....	تکنیک‌های زدن رزگونه	۷۴.....	طرز استعمال کرم پودر
۹۵.....	پوشش خارجی	۷۴.....	پودر
۹۷.....	● فصل چهارم	۷۶.....	ابروها
۹۷.....	● موها	۷۸.....	چشم‌هایی زیبا و کامل در ۴ مرحله
۹۷.....	مراقبت و نگهداری از موها	۷۸.....	سایه چشم
۹۷.....	موهای معمولی	۷۹.....	خط چشم
۹۸.....	موهای چرب	۷۹.....	ریمل
۹۸.....	موهای خشک	۸۱.....	خط لب
۹۸.....	برانشینگ مو	۸۲.....	برق لب
۱۰۰.....	شستشوی موها	۸۲.....	رژ لب
۱۰۱.....	نرم کردن موها	۸۳.....	طرز استفاده از رژلب
۱۰۳.....	چگونگی شناخت انواع موها	۸۴.....	لب‌های زیبا و کامل در ۴ مرحله
۱۰۳.....	موهای چرب	۸۵.....	رزگونه

۱۱۳..... موس	۱۰۳..... موهای نازک
۱۱۳..... واکس و روغن‌های مو	۱۰۴..... موهای سست و نرم
۱۱۳..... اسپری حالت دهنده	۱۰۴..... موهای آفریقایی
۱۱۳..... اسپری حجم دهنده مو	۱۰۴..... موهای وزوزی
۱۱۴..... براق کننده‌ها و یا جلا دهنده‌ها	۱۰۵..... شناخت بیماری‌های مو
۱۱۴..... موهایی سالم	۱۰۵..... شوره‌ی سر
۱۱۴..... برس زدن موها	۱۰۵..... مو خوره
۱۱۴..... سهولت در تمیز کردن موها	۱۰۶..... موهای فر
۱۱۵..... معالجه‌ی پوست سر	۱۰۶..... ریزش مو
۱۱۵..... چگونگی استفاده از نرم کننده‌ها	۱۰۶..... موهای خشک
۱۱۵..... آبکشی نهایی مو	۱۰۷..... توصیه‌هایی برای کوتاه کردن موها
۱۱۵..... تأثیرات درجه حرارت آب	۱۰۷..... صورت‌های گرد
۱۱۶..... داشتن موهایی صاف و بدون کرک	۱۰۸..... صورت‌های چهارگوش
۱۱۶..... روش خشک کردن موها	۱۰۸..... صورت‌های بیضی
۱۱۶..... از بین بردن الکتریسیته مو	۱۰۸..... صورت‌های دراز
۱۱۹..... ● فصل پنجم	۱۰۸..... فر کردن موها
۱۱۹..... ● بدن	۱۰۹..... رنگ کردن موها
۱۱۹..... نگه‌داری و مراقبت از بدن	۱۱۰..... چند مدل مو
۱۲۰..... لایه برداری پوست بدن	۱۱۰..... مدل صاف
۱۲۰..... برس کشیدن به بدن	۱۱۱..... مدل فرانسوی
۱۲۲..... حمام کردن	۱۱۱..... مدل صاف ژل زده
۱۲۲..... رایحه درمانی یا عطر درمانی	۱۱۱..... مدل فر شلوغ
۱۲۲..... حمام نمک	۱۱۲..... مدل گوجه‌ای
۱۲۴..... هیدراته کردن بدن	۱۱۲..... وسایل حالت دهنده‌ی مو
۱۲۴..... شناخت بیشتر بدن	۱۱۲..... اسپری مو
۱۲۴..... استرچ مارک	۱۱۲..... ژل

۱۳۵.....تناسب سینه‌ها.....	۱۲۵.....بوی بدن.....
۱۳۹.....● فصل ششم.....	۱۲۵.....اصلاح موهای زاید.....
۱۳۹.....● چشمه‌های آب معدنی.....	۱۲۶.....واریس (گشادی رگ‌ها).....
۱۳۹.....آب معدنی‌های سالم.....	۱۲۶.....سلولیت.....
۱۴۰.....درمان‌های مختلف چشمه‌آب معدنی.....	۱۲۶.....وضعیت و حالت بدن.....
۱۴۰.....دریا درمانی.....	۱۲۷.....پلیت‌ها.....
۱۴۱.....آب درمانی.....	۱۲۷.....رولفینگ.....
.....شیوه‌های مختلف استفاده از آب معدنی در	۱۲۷.....تکنیک الکساندر.....
۱۴۱.....خانه.....	۱۲۷.....شبکه رگ‌های سطحی.....
۱۴۱.....موهای نرم و یک‌دست.....	۱۲۸.....قسمت‌های مهم بدن.....
۱۴۲.....آب درمانی یا فشار.....	۱۲۸.....سینه و گردن و سر سینه.....
۱۴۲.....ماسک گل.....	۱۲۹.....قسمت بالا تنه.....
۱۴۲.....ماساژ یا نمک.....	۱۲۹.....مفصل ران (کفل).....
۱۴۳.....ورزش.....	۱۲۹.....توجه به رژیم غذایی.....
۱۴۳.....معالجه پاها.....	۱۳۰.....مراقبت از پاها.....
۱۴۳.....آرامش یا ریلکس شدن.....	۱۳۰.....دست‌ها.....
۱۴۴.....محلول نمکی.....	۱۳۱.....پاها.....
۱۴۴.....زندگی با آب‌های معدنی.....	۱۳۳.....دست و پاهایی برنزه.....
۱۴۴.....برگ‌های خشک.....	۱۳۳.....وزن متعادل.....
۱۴۵.....ایجاد احساس.....	۱۳۴.....وضعیت بدن.....
۱۴۵.....خوردن به موقع میوه.....	۱۳۴.....بهترین سائیز.....
۱۴۵.....مقدمات زیبایی.....	۱۳۴.....خواب مناسب.....
۱۴۵.....حذف کافئین.....	۱۳۴.....اطلاعات جسمی.....
۱۴۶.....تقویت کننده‌های طبیعی.....	۱۳۴.....مزایای نوشیدن آب.....
۱۴۷.....تسکین سرما.....	۱۳۵.....کفش‌های پاشنه بلند.....
۱۴۸.....پرورش باکتریهای مفید.....	۱۳۵.....قانون طلایی.....

۱۴۸.....	درمان عفونت مثانه	۱۶۲.....	سوزاندن کالری
۱۴۸.....	تنقلات سالم	۱۶۳.....	کمبود نمک
۱۴۸.....	صبحانه	۱۶۳.....	ماهیت انرژی
۱۴۹.....	صبحانه آسیایی	۱۶۳.....	افزایش توانایی
۱۵۰.....	ناهار	۱۶۳.....	تمرینات کششی
۱۵۲.....	شام	۱۶۴.....	تفکرات غذایی
۱۵۵.....	● فصل هشتم	۱۶۴.....	ماساژ دادن
۱۵۵.....	● ورزش	۱۶۴.....	تسکین مصدومیت و آسیب دیدگی
۱۵۶.....	عملکرد بدن	۱۶۴.....	کاهش ضربه
۱۵۶.....	اکتومورف‌ها	۱۶۷.....	● فصل هشتم
۱۵۷.....	اندومورف‌ها	۱۶۷.....	● راز بقا و زندگی
۱۵۷.....	مزومورف‌ها	۱۶۷.....	زندگی سمی
۱۵۸.....	توصیه‌های تخصصی برای ورزش	۱۶۸.....	در معرض حمله قرار گرفتن
۱۵۸.....	فعالیت‌های ورزشی	۱۶۸.....	مقابله کردن
۱۵۸.....	شنا	۱۶۹.....	تدابیری برای بقا
۱۵۹.....	بالا و پایین پریدن	۱۷۰.....	اکیناکیا مصرف کنید
۱۵۹.....	رقص	۱۷۰.....	تابش نور خورشید
۱۵۹.....	یوگا	۱۷۲.....	تدابیری برای بقا
۱۶۰.....	دوچرخه سواری	۱۷۳.....	محافظت در برابر نور خورشید
۱۶۰.....	طناب زدن	۱۷۳.....	لباس‌های ضد آفتاب
۱۶۰.....	تنیس	۱۷۳.....	کشف فرمول‌های جدید
۱۶۱.....	دویدن آهسته	۱۷۳.....	نیاز به حفاظت
۱۶۱.....	پیاده روی قدرتی	۱۷۴.....	مراقبت از خال‌ها
۱۶۱.....	تای چی	۱۷۴.....	برنزه کردن پوست
۱۶۱.....	ورزش‌های آبی	۱۷۵.....	انتخاب برنزه کننده
۱۶۲.....	تنوع در ورزش	۱۷۶.....	طرز استعمال برنزه کننده‌ها

افزایش میزان انرژی ۱۸۷	مهاجمین ستمی ۱۷۶
تسکین و کاهش استرس ۱۸۸	تماس با مواد شیمیایی ۱۷۷
مواد مغذی ۱۸۸	مواد شیمیایی ستمی ۱۷۷
مدیتیشن ۱۸۹	آب‌های سالم ۱۷۷
صدا‌های آرامبخش ۱۸۹	امواج تشعشعی ۱۷۷
خواب آرام و عمیق ۱۹۰	آلوده کننده‌های هوا ۱۷۸
یوگا ۱۹۰	رشد باکتری‌ها ۱۷۸
خوابیدن در وان حمام ۱۹۱	کنترل مصرف کافئین ۱۷۸
رایحه درمانی ۱۹۱	خطرات سیگار ۱۷۸
ماساژ شی آتسو ۱۹۱	آزیر خطری در مورد خوراکی‌ها ۱۷۹
زندگی سرشار از انرژی ۱۹۲	زندگی سالم ۱۷۹
ورزش ۱۹۲	اجتناب از سردرد ۱۷۹
شستشوی روده‌ها ۱۹۳	آماده کردن مواد غذایی ۱۸۰
رنگ درمانی ۱۹۳	ورزش‌های منظم ۱۸۰
تقویت انرژی ۱۹۴	فواید آب میوه ۱۸۰
خوردن برای تولید انرژی ۱۹۴	طول موج تشعشعات ۱۸۰
کربوهیدرات‌ها ۱۹۵	کنترل سلامتی ۱۸۱
قندهای ساده ۱۹۵	کاهش استرس ۱۸۱
افراط در مصرف قندها ۱۹۶	تنفس عمیق ۱۸۱
ماهیت انرژی ۱۹۶	آب جوانه گندم ۱۸۱
افزایش سطح انرژی ۱۹۶	مسافرت آسان ۱۸۱
مصرف سیر ۱۹۶	● فصل نهم ۱۸۵
تنفس عمیق ۱۹۷	● انرژی ۱۸۵
نقاط فشار ۱۹۷	نیروی انرژی ۱۸۵
تقویت به وسیله موز ۱۹۷	عوامل کاهش انرژی ۱۸۶
قدم زدن ۱۹۸	کنترل و مدیریت استرس ۱۸۷

روغن‌های ضروری گیاهی	۲۱۳	عادت‌های طبیعی	۱۹۸
درمان با روغن‌های معطر	۲۱۳	فقط آب میوه	۱۹۸
پوست خشک و پوست نرمال	۲۱۴	حرکات کششی تقویتی	۱۹۸
دام‌الصدف یا سوریاسین	۲۱۴	دوستان سبز	۱۹۹
آنفولانزا	۲۱۴	● فصل دهم	۲۰۳
بی‌خالی و ضعف	۲۱۴	● احساس	۲۰۳
پوست چرب	۲۱۵	ماساژ	۲۰۳
دردهای قبل از پرئود PMS	۲۱۵	ضربات آهسته و یکنواخت	۲۰۴
کشش عضلانی	۲۱۶	روغن‌های ماساژ	۲۰۴
اضطراب و دلشوره	۲۱۶	توصیه‌های متخصصین	۲۰۵
کندی جریان خون	۲۱۶	ماساژ غدد لنفاوی	۲۰۶
میچ پای متورم	۲۱۶	ماساژ خود	۲۰۶
اگزما	۲۱۷	بازوها و دست‌ها	۲۰۶
زندگی معطر	۲۱۷	گردن و شانه‌ها	۲۰۶
دفع سموم	۲۱۷	بدن و شکم	۲۰۷
تنفس آسان	۲۱۷	ساق پا و ران‌ها	۲۰۷
تقویت ناخن‌ها	۲۱۸	ماساژ صورت	۲۰۷
اتلاف کردن وقت	۲۱۸	پیشانی	۲۰۸
تقویت حیات و احیاء دوباره	۲۱۸	چشم‌ها	۲۰۸
کشش رایچه	۲۱۸	گونه‌ها	۲۰۸
درمان سوختگی	۲۱۹	بینی و دهان	۲۰۸
تسکین درد	۲۱۹	چانه و گردن	۲۰۹
کنترل کیفیت	۲۱۹	گوش‌ها	۲۰۹
تسکین نیش‌ها	۲۱۹	قدرت رایچه	۲۰۹
● فهرست لغات	۲۲۰	معالجات مربوط به رایچه درمانی	۲۱۰
		توصیه‌های متخصصین	۲۱۱

مقدمه

فلسفه نگارش کتاب

کتاب حاضر، راهنمای جامع و معتبری است که شما را در رفع فشارها و فرسودگی‌های زندگی مدرن راهنمایی می‌کند و توجه را به رابطه‌ی بین سلامت درون و زیبایی ظاهری‌تان جلب می‌کند. امروزه سلامتی و زیبایی، استفاده از رژیم‌های زودگذر، یا سعی در عوض کردن آن چه اکنون هستید، نیست. بلکه شاد بودن به روش دیدن و احساس کردن است. لزومی ندارد که شما مانکن و خوش هیكل باشید یا فقط در صورت لاغر بودن زیبا به نظر برسید. راه نوین دستیابی به زیبایی، استفاده از آن چه به طور خدادادی به شما عطا شده و تمرکز بر روی خصوصیات مثبت خود است، و این کار با افزایش توانایی‌ها و نه تغییر شکل آن‌ها انجام می‌گیرد. هدف اصلاح تصویر ذهنی از خود و بالا بردن اعتماد به نفس شما است.

نخستین هدف از تحریر این کتاب، تأکید بر دسترسی واقعی به سلامت و زیبایی است. من تلاش کردم که در این کتاب پاسخی به مسایل مربوط به سلامت و زیبایی که روزانه، با آن‌ها مواجه می‌شویم، بدهم.

این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه احتیاجات بدن خود را بشناسید، هم چنین نحوه‌ی صحیح استفاده از وسایل آرایشی، هنر رایحه‌درمانی و آموزش ماساژ فردی را نیز به شما می‌آموزد، و شامل شیوه‌های کاملی است در زندگی که به بهبود دید و احساس شما کمک می‌کند. از این کتاب می‌توانید در دسترسی به رژیم غذایی متناسب، سالم سازی و زیبا سازی سیستم زندگی خود، ارزیابی رژیم غذایی، اختصاص زمان برای خود، پرورش رفتار مناسب با خود، توانایی‌هایی که شما را متعادل نگه می‌دارد و تمرکز بر روی سلامت درون، استفاده کنید.

امیدوارم که بیشتر از آن چه که من از نگارش آن لذت بردم شما بتوانید موارد این کتاب را به آسانی دنبال کنید، از آن سود برده و از خواندن آن لذت ببرید.