



تمرین برای داشتن
پوستی زیبا



سرشناسه	کیپلند، میچل	Capeland, Michelle
عنوان و نام پدیدآور	تمرین برای داشتن پوستی زیبا: هشت هفته تا لطیف ترین و سالم ترین پوست در تمام زندگی / مؤلف میشل کیپلند [امکان داریم] مترجم محبوبه سامی.	
مشخصات نشر	تیراژ: آریاز، ۱۳۹۰	
مشخصات طاهری	۱۸۴ صفحه	
شابک	ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۵۸۲-۴-۶	۴۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فایه	
یادداشت	عنوان اصلی: The beautiful skin workout: eight weeks to the smoothest, healthiest skin of your life, c۲۰۰۷.	
موضوع	پوست - بهداشت	
موضوع	زیبایی شخصی	
موضوع	تمرین (ورزش)	
شناسه افزوده	امکان	
شناسه افزوده	Deem, Megan	
شناسه افزوده	سامی، محبوبه ۱۳۷۵ - مترجم	
رده بندی کنگره	۸، ۱۳۸۰ / RI.۸۷ / ک	
رده بندی دیویی	۶۰۹.۷۲۶	
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۵۳۹۰۲	

انتشارات آریاز

تمرین برای داشتن پوستی زیبا
«هشت هفته تا لطیف ترین و سالم ترین پوست در تمام زندگی»
مؤلف: میچل کیپلند مترجم: محبوبه سامی
تیراژ / قطع / تعداد صفحات: ۲۰۰۰ / رقعی / ۱۸۴
نوبت چاپ: اول از دیهشت ۹۱
قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۲۵۸۲ - ۴ - ۶

کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ و مخصوص کتاب چشمه می باشد
کتاب چشمه

تلفن: ۰۹۱۲۲۵۲۱۲۷۸ - ۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸ / ۲ - ۷۸۳۶۶۹۱ - ۲۵۱

مراکز بخش شهرستان:

گیلان - لاهیجان - خ شهدا - کوچه ۸ - کتابفروشی شهید مظهری - آقای پورابراهیم

۰۱۴۱ - ۳۲۳۸۹۰۹

کازرون - م شهدا - جنب مسجد شهدا - کتابخانه قائم (عج) - آقای رستمیان

۰۷۶۱ - ۶۶۱۴۵۶۲

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۳	تست آرایش
۲۱	فصل اول: تمرین برای پوست زیبا
۲۱	نیروی راهنما
۲۲	تأثیر کیفیت پوست در ترمیم آن
۲۳	واقعیت در مقابل خیال
۲۵	پیام‌های ترکیبی
۲۶	فکر کردن از بالا تا پایین، درون و بیرون
۲۷	دستگاه تولیدکننده
۲۸	مؤثر، از پایین تا بالا
۳۰	از خانه خارج شو
۳۰	این به شما بستگی دارد
۳۲	گزارشات شاهد عینی
۳۳	گروه‌های بدتر
۳۳	افراد بیش از حد مشتاق
۳۵	افراد مقاوم
۳۷	افراد معتاد
۳۹	این در داستان شماست
۴۰	آغاز راه

- فصل دوم: ده توصیه برای پوست خامه‌ای**
- آن چه که نمی‌دانید می‌تواند به شما آسیب برساند
- روش‌های تکراری
- ایستگاه اول: حمام
- بدون صابون قالبی
- مرخص کردن
- لایه برداری عالی
- حرکت در دست اندازها
- ساییده شده
- ماده غلیظ
- ایستگاه بعدی: آشپزخانه
- غذا برای فکر
- روزهای سالادی
- رازها و دروغ‌ها
- ده دستور برای پوست سالم
- دستور اول: شما باید از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.
- ممنوعیت اشعه
- هشدار سرطان پوست
- دستور دوم: شما باید صورت خود را حداقل روزی یکبار تمیز کنید.
- دستور سوم: شما نباید خود را در معرض عوامل شدید قرار دهید، چه اشعه‌ی شدید ماوراءبنفش، چه زیادروی در خوردن و نوشیدن و چه تغییر شدید درجه حرارت آب

- ۷۰ منطقه‌ی داغ
- ۷۲ دوستی با هوای خوب
- ۷۳ تنفس سخت‌تر
- ۷۳ دستور چهارم: شما باید به همان خوبی که از پوست صورتتان
- ۷۴ مراقبت می‌کنید از پوست بدن نیز مراقبت کنید.
- هنگامی که اضافی، اضافی است
- ۷۴ دستور پنجم: شما باید لایه‌برداری صحیح و انجام دقیق آن را
- یاد بگیرید.
- ۷۶ بهبودی در خانه
- ۷۸ دستور ششم: ما باید رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته و آب
- زیادی بنوشید.
- ۷۹ دستور هفتم: شما باید آنتی‌اکسیدانهای مثل ویتامین C و E
- یا جای سبز را هر روز به مقدار زیاد مصرف کنید.
- ۸۱ دستور هشتم: شما نباید نسبت به کرمهای ضد رنگ نگران
- باشید و باید هر روز از آنها استفاده کنید.
- ۸۲ ارتباط هورمونی
- ۸۴ دستور نهم: شما باید کرمهای ضد پیری و سرمهای پوست را
- بهترین دوستانان قرار دهید و حداقل روزی یک بار از آنها
- استفاده کنید.
- ۸۶ فقط انجامش دهید
- ۸۶ تنظیم وزن
- ۸۷ دستور دهم: شما نباید سیگار بکشید.
- ۸۸ برنامه پیش رو

۸۹	فصل سوم: پنج تمرین یا ش.ل.ف.م.م
۹۳	مرحله ی اول: شستشو
۹۶	آومایش آب
۹۷	کلاس آموزش درباره چشم
۹۹	محصول غلظ
۱۰۱	مرحله ی دوم: لایه برداری
۱۰۴	تئوری توره
۱۰۶	علامت سیاه
۱۰۸	فقط برای آقایان
۱۰۹	دست چین
۱۱۰	سناریوی خاص
۱۱۲	اولین سرخ شدن
۱۱۳	مرحله سوم: فعال سازی
۱۱۴	آیا ویتامین C میتواند....؟
۱۱۴	اطراف چشم
۱۱۵	موضوعی پیچیده
۱۱۸	احساس آرامش
۱۱۹	علائم آشکار در بدن
۱۲۱	مرحله چهارم: مرطوب سازی
۱۲۲	دو دسته رطوب کننده
۱۲۳	همانندی که اشتباه گرفته می شود
۱۲۴	مکان و زمان
۱۲۵	طبیعی مصنوعی

۱۲۵	مصرف کننده بزرگ
۱۲۶	رسمی گئی به لب ها
۱۲۹	مرحله ی پنجم: محافظت
۱۳۱	لباس کار راحت
۱۳۱	پوشش ابر
۱۳۲	لکه های قهوه ای
۱۳۴	کرم ضد آفتاب به هنگام صبح
۱۳۴	مسیر فروپاشی
۱۳۴	سایه ی عصر
۱۳۵	دلیل محکم
۱۳۷	فصل چهارم: تمرین خود را برای زیبایی پوست طراحی کنید
۱۳۸	پوست تمساح مانند
۱۳۹	ارزیابی اطلاعات دریافتی
۱۴۱	حفظ برنامه ی روزانه
۱۴۱	تجزیه و تحلیل نهایی
۱۴۱	تمرین کامل پوست
۱۴۳	پوست چرم مانند
۱۴۴	ارزیابی اطلاعات دریافتی
۱۴۵	تجزیه و تحلیل نهایی
۱۴۵	پوست سنباده ای
۱۴۶	ارزیابی اطلاعات دریافتی
۱۴۸	به جلو گام بردارید

- ۱۴۹ تجزیه و تحلیل نهایی
- ۱۵۰ پوست لاستیکی
- ۱۵۱ ارزیابی اطلاعات دریافتی
- ۱۵۲ تجزیه و تحلیل نهایی
- ۱۵۳ پوست چیری
- ۱۵۴ ارزیابی اطلاعات
- ۱۵۵ تجزیه و تحلیل نهایی
- ۱۵۸ آسان بگیرید
- ۱۵۸ سرمایه گذاری در جهت معکوس
- ۱۵۹ ادامه
- ۱۶۱ فصل پنجم: آینده پوست
- ۱۶۲ پذیرش هیچ نوع جایگزین
- ۱۶۲ چراغ‌ها را روشن کنید
- ۱۶۶ از اینجا به کجا می‌رویم؟
- ۱۶۸ فرو رفتگی‌ها
- ۱۶۹ رگه های قرمز
- ۱۷۱ دید کانونی
- ۱۷۱ چهل تکه
- ۱۷۲ از بین بردن جوش‌ها
- ۱۷۴ رفتن به داخل شکاف‌ها
- ۱۷۸ شل شدن
- ۱۸۲ در افق آینده
- ۱۸۳ کلیات

هدف این کتاب جایگزین نمودن توصیه پزشک شما با توصیه‌هایی در مورد رژیم غذایی یا ورزش نیست. شاید تمایل داشته باشید قبل از انجام این توصیه‌ها با پزشک خود مشورت کنید به ویژه اگر دچار بیماری باشید.

هیچ دکتری نمی‌تواند نتیجه خاصی را برای کسی ضمانت کند. با این وجود همان‌طور که در این کتاب درباره جزئیات توضیح خواهم داد، معتقدم که با تنظیم رژیم غذایی سالم و دیگر تغییرات در سبک زندگی و نیز با استفاده از رژیم غذایی محافظ پوست، مشابه آنچه که توضیح می‌دهم، بیشتر مردم می‌توانند ظاهر و سلامت پوست خود را تا حد زیادی بهبود بخشند. امیدوارم که مطالعه این کتاب سرآغازی برای بهبود سلامت عمومی و ظاهر پوست شما باشد.

اطلاعات موجود در این کتاب از جمله مراقبت پوست، سلامتی و تغذیه، نتیجه بررسی‌هایی است که طی سال‌ها درمان هزاران بیمار و نیز مطالعه متون علمی مرتبط بدست آورده‌ام. در قسمت‌هایی که این متون عقایدی مغایر یکدیگر ابراز کرده‌اند، من نظرات خود را بیان کرده‌ام. شما خواننده گرامی باید متوجه باشید که ممکن است برخی اوقات دیگر متخصصان موافق این نظرات نباشند.

دکتر میشل کپلند

مقدمه

تست آرنج

آرنج‌های خود را لمس کنید. چگونه هستند؟ سخت و سفت مثل پشت تمساح؟ یا اینکه شبیه یک سبد چرمی، ضخیم و خشک می‌باشند؟ شاید قبلاً آرنج شما نرم و صاف بوده است اما با گذشت زمان پوست دیگر به نرمی گذشته نیست. جداً این آزمایش را انجام دهید.

دلیل آن را به شما خواهم گفت. مطالب این کتاب به هنگام صرف شام در یکی از بهترین استیک فروشی‌های شهر نیویورک ارائه شده است. من به دوستانم قولی دادم. به آن‌ها قول دادم که می‌توانم همانجا سر میز شام فقط با حرکت دادن انگشتانم روی آرنجشان سلامت پوست آن‌ها را تشخیص دهم. من نیمکت به نیمکت حرکت کردم و به هر کس دقیقاً گفتم که چند وقت یکبار از کرم بدن استفاده می‌کند، آیا آفتاب می‌گیرد یا خیر، و روزانه چه مقدار دارو مصرف می‌کند. آن‌ها از این که من به راحتی می‌توانستم با معاینه یک قسمت کوچک از پوست به وضعیت سلامت آن‌ها پی ببرم حیرت زده بودند.

نه! من نه روانپزشک هستم و نه قدرت لمس فوق حسی دارم. من یک جراح پلاستیک هستم که در دانشکده پزشکی هاروارد تحصیل کرده‌ام و ۲۰ سال با

بیمارستان مونت سینای^۱ نیویورک ارتباط و همکاری داشته‌ام. بیشتر ساعات بیداری‌ام را با معاینه پوست صورت و بدن گذرانده‌ام. بیمارانی با سوختگی یا زخم‌های زیاد را با موفقیت درمان کرده‌ام، بیمارانی که تصور می‌کردند تغییر شکل آن‌ها دائمی است و من دریافتم که مشکل آن‌ها قابل حل می‌باشد. منحنی‌ها و خطوط صاف را شکل داده، کاهش داده و به وجود آورده‌ام که همه آن‌ها بدون آثار پس از جراحی یا آثار بسیاری کمی بوده‌اند.

با این وجود شما برای انجام این تست نیازی به مدرک پزشکی ندارید، این یک «شاهکار» است. آرنج، یک تست تورنسل است که نشان می‌دهد تا چه حد از صورت و بدن خود مراقبت می‌کنید. اگر در تمیز کردن، لایه برداری، مرطوب کردن و محافظت از پوست وسواس هستید، می‌توانید از آرنج‌های خود که از این ظرفیت بهره‌مند هستند استفاده کنید.

اگر هنگامی که به آینه نگاه می‌کنید آنچه را که می‌بینید دوست ندارید، به این دلیل است که پوست، تمامی اسرار ما را آشکار می‌دارد. پوست برخی از جنبه‌هایی را که ترجیح می‌دهیم پنهان کنیم آشکار می‌کند. آیا برای شام از چیزبرگر استفاده می‌کنیم یا به رختخواب‌های مخصوص برنزه کردن معاد هستیم و یا اگر از صابون خاص برای شستشو استفاده می‌کنیم، یا شاید گرم مخصوصی را برای مرطوب نمودن پوست مورد استفاده قرار می‌دهیم در هر صورت آرنج چند دقیقه و چند ساعت بعد و نه در طی چند سال تأثیر آن را نشان خواهد داد. واکنش سریع پوست چشمگیر است و این خبری ناگوار می‌باشد.

جنبه معکوس قضیه فوق العاده است. همان طور که رفتار منفی به سرعت پوست را دچار آسیب می کند، مراقبت صحیح، بافت های آسیب دیده را ترسیم می کند. این فرضیه اصلی و بنیادی این کتاب است. رژیم خاصی وجود دارد که من آن را «تمرین برای پوست زیاده می نامم و نه تنها می تواند جراحات های پوست را درمان کند بلکه به پوست صورت و بدن در خشکی می دهد که در مجلات مد و تبلیغات تلویزیونی می بینید.

آیا این بی اساس و اغراق آمیز به نظر می رسد؟ شاید. اما حتی اگر دکتر نباشید با معاینه آرنج خود خواهید دید که پوست به یکی از حالت های زیر می باشد. بیایید آن ها را طبق فهرست نام گذاری من بررسی کنیم:

۱. بدترین دسته ممکن، تمساح است. این نوع پوست ترک خورده، زبر و دارای بافتی بی رنگ است که شبیه یک کف از پوست قدیمی تمساح می باشد.

۲. دسته بعدی پوست های چرمین است که غیر قابل انعطاف بوده و بافتی زبر دارد که نتیجه سال ها تماس مستقیم با آفتاب و عدم مراقبت می باشد.

۳. کاغذ سنباده ای عنوان گروه سوم علائم می باشد. این نوع پوست خراشیده و پوسته پوسته است و هرگز مرطوب کننده ای به خود نداده است.

۴. نوع چهارم یعنی پوست های لاستیکی شل و مات هستند که روزی نرم و براق بودند اما اکنون شبیه یک بادکنک بدون باد می باشند. می توانید آن را با انگشتان گرفته و بکشید.

۵. دسته پنجم پوست های جیر مانند هستند که نسبتاً نرم و تمیزی می باشند اما فاقد شفافیت و لطافت هستند.

۶. و آخرین دسته، پوست های خامه ای می باشند. پوست های خامه ای صاف و براق بوده و ترکیب خوبی از شفافیت و زیبایی و سلامتی می باشند. این نوع پوست

است که مانند پوست یک نوزاد، نرم بوده و نشان دهنده طراوت سرشار از هوای تازه، ویتامین‌ها و سبزیجات طبیعی و ارگانیک (بدون کودهای شیمیایی) می‌باشد. اگر چه جراحی می‌تواند آسیب‌ها را تا حد زیادی برطرف کند اما نمی‌تواند پوستی خامه‌ای ایجاد کند. اگر شما جزء کسانی هستید که به طور ژنتیکی و حتی بدون شستن صورت خود پوستی خامه‌ای دارید، بسیار خوش شانس هستید. برای اکثریت افراد از شروع بلوغ پوست خامه‌ای غیرقابل دسترسی بوده است.

و اما اکنون، ما در میانه انقلابی عظیم در مراقبت از پوست هستیم. در سال ۲۰۰۷ برداشت پزشکی از ساختار سلولی پوست آنقدر پیشرفته است که می‌توان ساعت درونی آن را تنظیم کرد. پوست دارای خاصیت نهادهی بازسازی است و تنها عضوی است که در آن روند پیری قابل برگشت است. چرا تا این حد مطمئن هستیم؟ «تمرین برای پوست زیبا» بر اساس بیش از دو دهه تجارب کلینیکی من می‌باشد. این نتیجه بررسی عوامل آسیب‌زا به پوست صورت و بدن و عوامل محافظت‌کننده آن‌هاست.

من در بیوشیمی نیز تجاربی دارم. پنج سال در یک آزمایشگاه در مورد پپتیدها و پروتئین‌ها و روش‌های رشد غضروف تحقیق می‌کردم بدون آن که هرگز دریابم که کنترل کلژن بخش مهمی از تحقیقی است که من انجام می‌دهم. من برای آن که به بیمارانم کمک کنم تا بهترین پوست ممکن را داشته باشند، خود را محدود به تیغ و بخیه نمی‌کنم. صرفاً به این دلیل که سال‌ها پیش آزمایشگاه را ترک کرده‌ام، تحقیقات را متوقف نکردم. قدم به قدم با آخرین مطالعات پزشکی منتشر شده در مجلات همراه بودم، مطالعاتی که به دقت مرور شده‌اند و نتایج بررسی‌های انجام شده روی هر چیزی از لیزر گرفته تا مواد محافظ پوست را

گزارش می‌دهند. من با همکارانم در سراسر دنیا ملاقات کردم تا روشهایی را کشف کنم که بیشترین موفقیت را برایشان داشته و نیز یافته‌ها و مشاهدات خود را در اختیارشان قرار دهم.

در نتیجه در اقدامات خود، درمان‌های مصنوعی غیرتهاجمی (نادرین رو) مانند میکرو درماپاشن^۱، IPL^۲ (اشعه موجی عمیق)، لیزر فرسایش ناپذیر و جوان کردن با بسامد رادیویی را پیشنهاد می‌کنم. ما دانشمندان با آزمایش‌های مکرر تکنولوژی‌های به وجود آمده برای بهبود پوست قادریم روش‌های جدیدی برای حفظ عملکرد پوست و سامان بخشی بافت آن ایجاد کنیم. من تحقیقات خود را در زمینه مراقبت پوست و جراحی پلاستیک انجام می‌دهم زیرا بافت نرم و منعطف برای شما نتیجه‌ای بیش از درخشش جوانی خواهد داشت.

هنگامی که چهره شخصی شروع به بهبود یافتن می‌کند، اغلب در مورد خود به طور کلی حس بهتری داشته و می‌تواند شروع به ایجاد دیگر تغییرات نماید مثل کاهش میزان چربی غیر اشباع در رژیم غذایی یا قرار دادن خود در مسیری برای ارتقا در موقعیت شغلی. من به این پدیده با عنوان سلامت زیبایی اشاره می‌کنم. من به اندازه کافی عامل مثبت و نتیجه پوست زیبا و درخشان را در آزمایشگاه دیده‌ام تا به شما اطمینان دهم که این امر، واقعی و کاملاً قابل دسترسی است.

شاید از این عقیده پیروی کنید که همیشه عیب و نقصی مثل لکه‌های پیری، خشکی و آکنه وجود دارد که با افزایش سن باید آن را بپذیرید. این مثل آن است که بگوییم برایمان مقدر شده که با افزایش سن، افزایش وزن داشته باشیم علیرغم

۱. Microdermabrasion .

۲. Intense Pulsed Light .

آن که می‌دانیم ورزش مناسب و کنترل آن چه که می‌خوریم می‌تواند به ما کمک کند که وزن و اندازه خود را به اندازه ۲۰ سالگی مان حفظ کنیم. با گذشت سال‌ها برای حفظ ظاهر فیزیکی فوق‌العاده باید به روشی تمرین کنیم. این بسیار واضح است. من از این که شما را مجبور کردم پاراگراف قبل را بخوانید شرمندهام.

برای داشتن پوستی تا این حد درخشان، با طراوت و تا حد امکان بهتر از ۱۰ یا ۱۵ سال قبل، لازم است وسیع‌ترین عضو بدن خود را در مسیری برای «تمرین» قرار دهیم. باید برای این هدف همان گونه اشتیاق داشته باشیم که کاهش وزن، تقویت عضلات یا سلامت قلب و عروق خود را پیگیری می‌کنیم. در این مورد، روش ما «تمرین برای پوست زیبا» می‌باشد. این ایده‌ای بسیار ساده است (ما با اجرای این برنامه قادریم تا ۹۰ درصد از آسیب‌های پوستی را در ۸ هفته از بین ببریم) اما قولی بی‌اساس نیست.

من به دو دلیل این تعهد را ضمانت می‌کنم. اولین دلیل همان‌طور که گفتم آن است که پوست بازسازی می‌شود. هر ۲۸ روز سلول‌های جدید به سطح پوست می‌آیند. اگر با پوست خود خوش‌رفتار باشید (به جای آن که به آن توهین کنید)، بافت پوست واکنشی خوب خواهد داشت. دلیل دوم آن است که وقتی با بدن خود مبارزه می‌کنیم بدن، خود را سازگار می‌کند.

همه ما تأثیرات مثبت دویدن چند روزه روی تردمیل یا بدن‌سازی را دیده‌ایم. اگر مثل من با پوست خود صمیمی باشید می‌توانم به شما اطمینان دهم که رفتار آن متفاوت نخواهد بود. اگر «تمرین برای پوست زیبا» را انتخاب کنید در طی هشت هفته پوست صورت و بدن شما از حالت تمساح به حالت خامه‌ای تغییر شکل می‌دهد.

من عمیقاً به برنامه خود اعتقاد دارم. به اعتقاد من این برنامه موثر است زیرا مردم از سراسر دنیا برای شرکت در جلسات مربوط به فعالیت‌های موفقیت‌آمیز من قرار

ملاقات رزرو می کنند. در میان کارمندان من تعدادی از موفق ترین و مشهورترین افراد دنیا وجود دارند. این افراد آقایان و خانم هایی متخصص در سنین و ملیت های گوناگون هستند.

یک پزشک خانوادگی خوب، بیمار خود را به زندگی، ورزش و رژیم غذایی سالم ترغیب و تشویق می کند. هر چقدر هم اکنون به صورت و بدن خود بیشتر توجه کنید، در سال های بعد وضعیت بهتری خواهند داشت. به این دلیل است که بخش زیادی از «تمرین برای پوست زیبا» به سادگی به شما توصیه می کند که کارهای منفی را کنار بگذارید، همان طور که یک مربی ورزش به شما خواهد گفت که سیگار کشیدن یا خوردن غذاهای مضر را ترک کنید. بخش دیگری از برنامه من استفاده از آخرین پیشرفت های مراقبت از پوست برای ترغیب عملکرد بیرونی پوست است.

همان طور که در اظهارات بیماران من مشاهده خواهید کرد، دستیابی به پوست خامه ای ساده و ارزان خواهد بود. هنگامی که با استفاده از تست آرنج از کیفیت کنونی پوست خود مطمئن شدید قادر خواهید بود به صرف خود را در طی هفته های آینده کنترل کنید. آیا برای شروع مسیر خود برای بهبود یافتن آماده اید؟ فقط با انتخاب این کتاب اولین قدم مهم را برداشته اید. هم اکنون من می خواهم شما را با «تمرین برای پوست زیبا» که به راحتی قابل پیگیری و درک می باشد در ادامه مسیر راهنمایی کنم. این تمرین موثر خواهد بود، مهم نیست چه سنی دارید یا از چه نژادی هستید یا هم اکنون ظاهر پوست شما چگونه است. با کمی توجه، صورت و بدن شما می تواند به زودی تنها واقعیت مهم را آشکار سازد: تا چه حد احساس جوانی و شادابی می کنید.