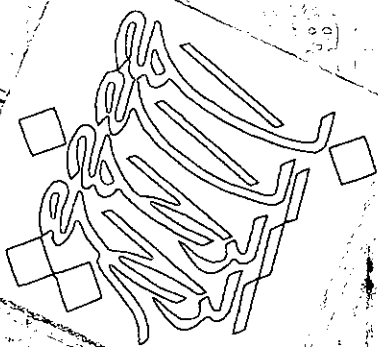




تالیف و گردآوری: آرشد شهریاری
تدوین و ویراستاری: مریم محیطامانی

سرشناسه	سپهر بزرگ، آرش، ۱۳۷۰
عنوان و نام پدیدآور	رازهای زیبایی و جوانی پوست مو ناخن / تالیف و گردآوری آرش شهریاری، تدوین و ویراستاری: مریم محیط مافی
مشخصات نشر	آناست، ۱۳۹۰
مشخصات فلهاری	۳۲۰ ص - مصور
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۱-۰۹-۸
وضعیت فهرست نویسی	فید
موضوع	پوست - بهداشت مو - بهداشت
شناسه افزوده	محیط مافی، مریم، ۱۳۷۰
رده بندی کنگره	۷۸۸۴٫۲۱۳۵۰ / R.L.A.V
رده بندی دیویی	۶۴۶/۷۲۶
سماره کتابشناسی ملی	۲۵۹۰۰۵۳



رازهای زیبایی و جوانی پوست مو و ناخن

ناشر	آناست
تالیف و گردآوری	آرش شهریاری
ویراستاری و تدوین	مریم محیط مافی
صفحه آرای	امیر میکانیل زاده
طراح جلد	مسعود سوری
ناظر فنی چاپ	رامین غفاری
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۱-۰۹-۸
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۱
قیمت	۹۹۰۰ تومان به همراه سی دی رایگان

تهران - خیابان انقلاب - روی روی سینما بهمن -

مرکز پخش دفتر مرکزی

جنب بازارچه کتاب - پلاک ۱۳۶ - طبقه هفتم تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۶۲۸۵۶ / ۰۲۱-۶۶۴۶۲۷۹۹

کلیه حقوق چاپ محفوظ می باشد.



فهرست

- مقدمه ۱۵
راهنمای کتاب ۱۶

پیش‌گفتار

پوست نازنین من و تو ...

فصل اول

- پوست من و تو زیر ذره بین ۲۱
با ما باشید تا پوست را موشکافانه بررسی کنیم ۲۳

فصل دوم

- تنوع در پوست ۲۵
پوست معمولی ۲۵
پوست چرب ۲۶
پوست خشک ۲۶
پوست ترکیبی ۲۷
پوست حساس ۲۷

فصل سوم

- رنگ پوست ۲۹
رنگ طبیعی ۳۰
تغییر رنگ ۳۱

فصل چهارم

- خدمات پوست من و تو ۳۵
چتر محافظ ۳۵
پوست و احساس ۳۵
تولیدات ۳۶
دیگر خدمات ۳۶

فصل پنجم

- خورد و خوراک پوست ۳۷

✓ فصل ششم

- ۴۲..... بهداشت پوست در ایستگاه‌های زندگی
۴۲..... بهداشت پوست بزرگسالان
۴۲..... بازهم بارداری
۴۳..... پیشگیری و مراقبه
۴۴..... بهداشت پوست نوجوانان

✓ فصل هفتم

- ۴۷..... بهداشت شنا
۴۷..... آسیب‌های احتمالی
۴۹..... شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از شنا
۵۲..... PH
۵۳..... عناصر معدنی
۵۳..... کلرامین
۵۳..... شناگری سلامت باغیم

✓ فصل هشتم

- ۵۵..... مراقبت، شستشو و اتوکشی پوست
۵۶..... شستشوی صحیح صورت
۵۷..... استخرهای خطرناک!!!!
۵۸..... لباس پوست

✓ فصل نهم

- ۶۳..... خورشید و پوست من و تو
۶۳..... ماورای بنفش چیست؟
۶۶..... ملانین چیست؟
۶۶..... ماورای بنفش با پوستمان چه می‌کند؟

✓ فصل دهم

- ۷۰..... چتر پوست (ضد آفتاب‌ها)
۷۱..... کوچولوها و کرم‌های ضد آفتاب
۷۴..... مردها!! هم ضد آفتاب بزنند؟
۷۴..... ضد آفتاب‌های طبیعی

✓ فصل یازدهم

- ۷۷..... چگونه لطیف بمانیم
۷۸..... بهترین راه در راستای لطافت
۷۸..... توصیه‌های کلیدی!

فصل دوازدهم

- ۸۰..... بخور پوست
 ۸۰..... بخور با بخار آب
 ۸۱..... بخور گل ختمی و بابونه
 ۸۲..... بخور رامسن (زنجبیل شامی)

فصل سیزدهم

- ۸۴..... ماساژ پوست
 ۸۴..... تعریف
 ۸۴..... فواید
 ۸۵..... ماساژ درمانی
 ۸۹..... سبک‌های مختلف
 ۸۹..... حرکات بنیادین و سستی
 ۹۱..... سبک‌ها و تکنیک‌های ماساژ درمانی
 ۹۶..... تاثیر روغن‌های ماساژ بر پوست
 ۹۷..... لوسیون‌ها
 ۹۸..... ژل‌ها
 ۹۸..... روغن ماساژ خوب و ویژگی اصلی دارد
 ۹۹..... ورزش صورت با ماساژ
 ۱۰۰..... ماساژ با دستگاه برقی
 ۱۰۰..... ماساژهای طبی

فصل چهاردهم

- ۱۰۱..... ماسک زیبایی؟ یا زیبایی ماسک؟
 ۱۰۶..... دسته‌بندی ماسک‌ها
 ۱۰۶..... سونای صورت

فصل پانزدهم

- ۱۰۸..... تا چه حدی مجازیم عرق کنیم؟
 ۱۰۹..... تشخیص
 ۱۰۹..... دلایل بیماری
 ۱۱۱..... چرا عرق بد بوست؟

فصل شانزدهم

- ۱۱۴..... لطفا جوش نزنید
 ۱۱۵..... باورهای نادرست
 ۱۱۶..... توصیه‌هایی برای

۱۱۷..... روش خلاص شدن از شر آکنه

فصل پنجم

۱۲۰..... روش‌های درمانی جوش صورت

۱۲۴..... درمان جای جوش در جوانان

فصل ششم

۱۲۶..... پیری پوست

۱۲۷..... لکه‌های پیری

۱۲۷..... سیگار و پیری پوست

۱۲۷..... روش‌های درمان لکه‌های پیری

فصل هفتم

۱۲۹..... چروک پوست

۱۲۹..... چروکیده شویم

۱۳۵..... پوستی بدون چروک با ده ماده غذایی

۱۳۷..... بوتاکس (۲۰ سال جوانی! در ۲۰ دقیقه...)

۱۴۰..... لوازم آرایشی و پلاستیکی پوست

۱۴۱..... اخم کردن و پلاستیکی پوست

فصل هشتم

۱۴۳..... کبودی دور چشم

۱۴۴..... خواب و تیرگی دور چشم

۱۴۵..... راه حل

فصل نهم

۱۴۸..... کک و مک

۱۴۹..... پیشگیری

۱۵۰..... از شر کک و مک خلاص شویم

فصل دهم

۱۵۱..... خشکی و خارش پوست

۱۵۱..... خارش زمستانی

۱۵۴..... توصیه‌هایی برای درمان خارش بدن

۱۵۶..... خشکی پوست لب

فصل یازدهم

۱۵۸..... ترک‌های پوستی

فصل بیست و چهار

- ۱۶۱..... خال‌های زشت یا شاید زیبا!
- ۱۶۱..... انواع خال‌ها
- ۱۶۲..... خال‌های ملانوسیتی مادرزادی
- ۱۶۲..... برداشتن خال از نظر زیبایی و طبی
- ۱۶۴..... خلاصی از شر خال
- ۱۶۵..... بهترین روش برای برداشتن
- ۱۶۵..... بهترین فصل برای عمل جراحی
- ۱۶۶..... خال‌های پوستی دیسپلاستیک

فصل بیست و پنجم

- ۱۶۹..... تبخال
- ۱۶۹..... آسنای با بیماری تبخال
- ۱۶۹..... علایم بیماری
- ۱۷۰..... تبخال تناسلی
- ۱۷۲..... ویروس تب خال (هریس) نوع II

فصل بیست و ششم

- ۱۷۶..... دیگر بیماری‌های پوستی
- ۱۷۶..... پیسی، ویتیلیگو یا (برص)
- ۱۷۸..... روزاسه
- ۱۸۲..... بیماری جذام
- ۱۸۴..... آگزما
- ۱۸۸..... زونا (هریس زوستر)
- ۱۹۰..... آبله‌مرغان
- ۱۹۳..... زوائد گوشتی
- ۱۹۴..... بیماری گال
- ۱۹۶..... زرد زخم
- ۱۹۸..... کهیر
- ۲۰۱..... لیکن-پلان
- ۲۰۳..... مولوسکوم کتاتژیوزوم
- ۲۰۵..... ملاسما
- ۲۰۷..... زگیل
- ۲۱۰..... درماتیت سبورئیک
- ۲۱۱..... بیماری‌های قارچی پوست

❖ فصل بیست و هشتم

- ۲۱۳..... پوست و شغل
 ۲۱۴..... بیماری‌های شغلی ناشی از نور
 ۲۱۵..... محل کار
 ۲۱۶..... بیماری‌های میکروبی
 ۲۱۷..... بانک پوست برای شغل‌های خطرناک

❖ فصل بیست و نهم

- ۲۱۹..... لوازم آرایشی یا... آلاشی؟
 ۲۲۰..... قبل از آرایش غلیظ، اینجا را حتما بخوان
 ۲۲۱..... آنالیز مواد تشکیل دهنده لوازم آرایشی تک به تک
 ۲۲۸..... خسته کننده است اما حقیقت دارد
 ۲۲۸..... چند توصیه برای یک خرید بهداشتی
 ۲۳۰..... فهرستی از محصولات و لوازم آرایشی و بهداشتی
 ۲۳۳..... محصولات و لوازم مختص خانم‌ها
 ۲۳۴..... محصولات و لوازم مختص آقایان

❖ فصل بیست و دهم

- ۲۳۵..... پوست و آثار هنری
 ۲۳۸..... مشکلات ناشی از تاتو
 ۲۴۱..... زنان باردار و نقاشی؟

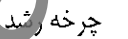
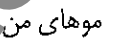
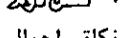
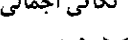
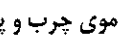
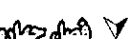
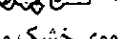
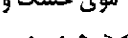
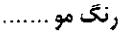
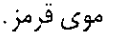
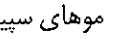
❖ فصل سی و یکم

- ۲۴۳..... بستنی نیست
 ۲۴۳..... چند نکته پزشکی جهت مراقبت از لب‌ها
 ۲۴۴..... این آفتاب داغ!
 ۲۴۵..... بستنی که نیست!
 ۲۴۵..... گنج از دست رفته
 ۲۴۵..... آ، ب، ث و دوستان
 ۲۴۶..... حساس به آرایش
 ۲۴۶..... قفسه دردرساز
 ۲۴۶..... ترش و سوزان
 ۲۴۷..... سدی در راه
 ۲۴۷..... دودی که خشک می‌کند
 ۲۴۷..... قارچ‌ها مقصرند
 ۲۴۷..... ۱۰ قدم تا سلامت لب‌ها
 ۲۴۹..... لب و لبخند

- ۲۵۰..... سایه‌های تاریک در لبخند
- ۲۵۰..... لبخند زیبا چگونه است؟
- ۲۵۱..... زخم گوشه‌های لب
- ۲۵۲..... همیشه پای یک قارچ در میان است!
- ۲۵۳..... رابطه لب و لبو...

بخش دوم

موهای زیبای من و تو ...

- ۲۵۷..... از سیر تا پیاز مو 
- ۲۵۷..... ساقه مو 
- ۲۵۸..... فولیکول مو 
- ۲۶۰..... چرخه رشد مو 
- ۲۶۱..... موهای من و تو زیر ذره بین 
- ۲۶۴..... نکاتی اجمالی در مورد موی من و تو 
- ۲۶۷..... موی چرب و پوست سر چرب 
- ۲۷۰..... موی خشک و پوست سر خشک 
- ۲۷۵..... رنگ مو 
- ۲۷۸..... موی قرمز 
- ۲۷۹..... موهای سپید، پدیده‌ای فراگیر 
- ۲۸۲..... انواع رنگ مو 
- ۲۸۳..... رنگ کردن موی کاملاً سفید 
- ۲۸۴..... چرخه رنگ 
- ۲۹۰..... مو و خورد و خوراک آن 
- ۲۹۰..... ویتامین‌ها و مو 
- ۲۹۶..... بُرس مو 

۲۹۷.....انواع بُرس

۳۰۰.....طرز شانه کردن صحیح موها

✓ فصل ششم

۳۰۲.....شامپوها و مواد شوینده

۳۰۲.....ارزیابی شامپوها

✓ فصل ششم

۳۰۴.....تقویت مو با داروهای گیاهی

✓ فصل ششم

۳۱۴.....درخشش مو

✓ فصل پنجم

۳۱۵.....نازک شدن تارهای موی سر

✓ فصل ششم

۳۱۷.....ریزش مو

۳۲۰.....طاس شدن ارشی مو

۳۲۴.....معجزه‌ی جوانه‌کنند

✓ فصل ششم

۳۲۶.....پیوند مو

✓ فصل چهارم

۳۲۸.....شپش

✓ فصل چهارم

۳۳۰.....موخوره

۳۳۰.....عوامل

✓ فصل پنجم

۳۳۱.....شوره سر

۳۳۳.....دلایل خارش سر و راه‌های درمان آن

✓ فصل ششم

۳۳۵.....موهای زاید و پرمویی (روش‌های اصلاح)

۳۳۶.....اپیلاسیون به وسیله تیغ

۳۴۳.....اصلاح صورت در مردان

فصل ششم

- ۳۵۴..... مو و آثار هنری!!!
- ۳۵۶..... ژل
- ۳۵۷..... موس ها
- ۳۵۸..... اسپری مو
- ۳۶۰..... واکس مو
- ۳۶۰..... سشوار مو
- ۳۶۱..... اتوی مو
- ۳۶۳..... بیگودی
- ۳۶۳..... آموزش قدم به قدم میزانپلی

فصل هفتم

- ۳۶۷..... مزه ها و ابروی من و تو
- ۳۶۷..... مراحل آرایش ابرو
- ۳۶۸..... تقویت مزه ابرو ریش و سیل

فصل هشتم

ناخن های ظریف من و تو ...

فصل نهم

- ۳۷۴..... ناخن من و تو
- ۳۷۴..... تنوع در ناخن
- ۳۷۶..... ساختمان ناخن
- ۳۷۶..... رشد ناخن
- ۳۷۷..... اسرار ناخن های زیبا

فصل دهم

- ۳۸۰..... بهداشت ناخن
- ۳۸۰..... مراقبت از ناخن

فصل یازدهم

- ۳۸۵..... استحکام ناخن ها

فصل چهاردهم

- ۳۸۷..... زیبایی ناخن و کاشت ناخن

فصل پانزدهم

- ۳۹۰..... ناخن و آثار هنری... (مانیکور - پدیکور و لاک)

۳۹۰.....	روش صحیح سوهان زدن ناخن
۳۹۱.....	پدیکور
۳۹۴.....	مانیکور
۳۹۷.....	لاک ناخن
۳۹۸.....	ناخن‌های مصنوعی
۴۰۴.....	پاک‌کننده‌های لاک ناخن

فصل ششم

۴۰۵.....	بیماری‌های ناخن
۴۰۶.....	شکستگی و ورقه ورقه شدن عمودی از قسمت نوک
۴۰۶.....	خطوط برجسته عمودی بر سطح ناخن (ناشی از پیری)
۴۰۷.....	نازک شدن ناخن
۴۰۷.....	عفونت ناخن (کوشه کردن)
۴۰۷.....	سفیدک زدن روی ناخن
۴۰۸.....	پوسته پوسته شدن ناخن‌ها
۴۰۸.....	عفونت میکروبی ناخن
۴۰۹.....	زگیل
۴۰۹.....	فرورفتگی ناخن در گوشت
۴۰۹.....	قارچ ناخن
۴۱۳.....	نگهداری و درمان بیماری ناخن و تقویت آن
۴۱۶.....	ویتامین درمانی ناخن

