



فرهنگ زیبایی و درمانی

نوستومو



مهدی ضیائی

باتایید دکتر مهدی دولتی

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک:
فهرست نویسی:
یادداشت:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
شناسه افزوده:
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:

ضیایی، مهدی، ۱۳۶۴
فرهنگ زیبایی و درمانی پوست و مو، مهدی ضیایی
قم: انتشارات عصر جوان، ۱۳۸۹
ص ۱۴۴
۲۲۰۰۰ ریال:
فیبا
کتابنامه، ص ۱۴۴
پوست - - بهداشت
پوست - - بیماری
مو - - بهداشت
مو - - بیماری
دولتی، مهدی
RL ۸۷ / ص ۹ / ۱۳۸۹
۶۴۶ / ۷۲۶
۳۱۱۸۷۵۵

ISBN: 978-600-6173-01-6



شناسنامه

- نام کتاب فرهنگ زیبایی و درمانی پوست و مو
- نویسنده مهدی ضیایی
- ناشر عصر جوان
- چاپخانه توحید
- سال انتشار ۱۳۹۰
- نوبت چاپ اول
- تیراژ ۵۰۰ نسخه
- قطع و صفحه رقعی / ۱۴۴ ص
- قیمت ۲۲۰۰ تومان
- شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۷۳-۰۱-۶

مرکز پخش:

قم، خ ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۶۷، انتشارات عصر جوان
تلفن: ۰۲۵۱-۷۷۳۰۰۳۷، همراه: ۰۹۱۲۵۵۲۸۴۸۰
تماس با مؤلف: ۰۹۱۳۷۴۸۷۰۰۴

تمامی حقوق این اثر محفوظ و مخصوص مؤلف می باشد.

پیش‌گفتار مولف

در این کتاب تمام سعی خود را نمودیم تا ماهیت پوست و مو را به طور کامل شرح داده و آنچه را که باید یک فرد در مورد نگهداری و مراقبت صحیح از پوست و موی خود بداند آوردیم. همچنین در مورد بیماری‌های مرتبط با پوست و مو نیز مطالبی را عنوان کردیم، زیرا لازم میدانیم که هر فردی نسبت به بیماری‌های مرتبط با پوست و مو باید مطالبی را بداند.

لازم به ذکر است که بگوییم در تمام مراحل کار از نظرات جناب آقای دکتر مهدی دولتی استفاده کرده و تایید ایشان را در مورد تمام مطالب اخذ نمودیم، که لازم است در همین جا از زحمات و الطاف ایشان، و همچنین از زحمات و هم‌فکری‌های همسر من نیز در این زمینه کمال تشکر را بنمایم.

مهدی ضیایی

بهار ۱۳۹۰

فهرست مطالب

فصل اول: پوست و روش های مراقبت از آن

- ۱۵..... ساختار پوست
- ۱۶..... رشد و ترمیم
- ۱۸..... آشنایی با انواع پوست
- ۱۹..... پوست سالم
- ۲۰..... تشخیص نوع پوستان
- ۲۲..... نگاهی به اصول محافظت از پوست
- ۲۶..... بهداشت پوست های خشک
- ۲۷..... معرفی پاک کننده های مناسب پوست خشک
- ۲۷..... پوست خشک را با روغن های گیاهی شاداب کنید
- ۲۸..... بهداشت پوست های چرب
- ۲۹..... اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از چربی پوست
- ۳۰..... بهداشت پوست های معمولی
- ۳۱..... بهداشت پوست های مختلط
- ۳۱..... چه صابونی مناسب پوست شماست؟
- ۳۲..... چه صابونی برای شستشوی صورت مناسب نیست؟
- ۳۲..... صابون های حاوی مواد و روغن های گیاهی برای پوست مفیدند؟
- ۳۲..... آیا صابون های عطری پوست را تحریک می کنند؟
- ۳۲..... چطور می توانیم ناخن های محکم و زیبا داشته باشیم؟
- ۳۴..... برای برنزه شدن، راه بی خطری هست؟
- ۳۵..... چند نکته ی ضد آفتابی
- ۳۷..... علل خشکی لب ها

- ۳۸.....بایدها و نبایدهای تاتو
- ۴۰.....آمپول‌های زیبایی
- ۴۱.....روش جلوگیری از افتادگی گونه‌ها
- ۴۲.....غفلت از سلامتی پوست آرنج، درمان آنرا دشوار می‌کند
- ۴۳.....تمرین‌های رفع چین و چروک
- ۴۴.....۶ گام به سوی داشتن ابروانی زیبا و فوق العاده
- ۴۵.....در تابستان پیلینگ نکنید
- ۴۵.....خطر استفاده از سفید کننده پوست
- ۴۵.....بیماری‌های پوست و روش‌های درمانی
- ۴۵.....اگزما (حساسیت پوست)
- ۴۶.....درمان اگزما
- ۴۷.....عواملی که اگزما را شدیدتر می‌کنند
- ۴۸.....التهاب لبه پلک یا بلفاریت
- ۴۹.....تب خال (هرپس سیمپلکس)
- ۵۰.....ترک پوست
- ۵۲.....چرا جوش می‌زنیم؟
- ۵۳.....آکنه؛ انواع و اقسام
- ۵۵.....زرد زخم
- ۵۷.....زگیل
- ۵۹.....زوائد گوشتی
- ۶۰.....درمان زوائد گوشتی
- ۶۱.....زونا (هرپس زوستر)
- ۶۳.....ویتیلیگو (برص یا پیسی)
- ۶۵.....کهر

- درمان کهیر ۶۶
- لکه‌های پررنگ صورت ۶۷
- ملاسما: ۶۷
- کک و مک: ۶۹
- لنتیگو: ۷۰
- خال‌های سطحی ۷۱
- بیماری‌های قارچی پوست ۷۱
- کچلی سر ۷۲
- کچلی بدن ۷۳
- کچلی کشاله ران ۷۳
- کچلی پا ۷۴
- کچلی رنگارنگ ۷۵
- انواع ماسک‌ها ۷۶
- طرز مصرف ماسک‌ها ۷۶
- ماسک برای پوست‌های چرب ۷۸
- ماسک برای پوست‌های خشک ۸۰
- ماسک برای پوست‌های طبیعی ۸۲
- ماسک برای صورت‌های چروکدار ۸۴
- ماسک چین و چروک زیر چشم: ۸۷
- ماسک برای صورت‌های جوش‌دار ۸۷
- ماسک از بین برنده جوش‌های سرسیاه: ۹۰
- ماسک کک و مک ۹۰

فصل دوم: مو و روش های مراقبت از آن

- ساختمان مو ۹۵
- آنانومی فولیکول مو ۹۸
- مراحل رشد مو ۹۸
- مو در نواحی غیر از سر ۱۰۰
- نگهداری از مو آن قدرها هم سخت نیست ۱۰۱
- انواع مو و مراقبت صحیح ۱۰۳
- تشخیص نوع مو از نظر چرب و خشک بودن و انتخاب شامپو ۱۰۶
- یک شامپوی خوب باید خصوصیات زیر را دارا باشد: ۱۰۹
- چه بُرسی به موهایمان بزنیم و چطور بزنیم؟ ۱۱۰
- انواع و اقسام بُرس ها ۱۱۰
- استفاده صحیح از ششوآر و بابلیس ۱۱۲
- برس مناسب برای ششوآر ۱۱۳
- نکات لازم هنگام استفاده از اتوی مو (بابلیس) ۱۱۴
- چگونه سرعت رشد موی خود را زیاد کنیم؟ ۱۱۵
- ۹ غذای برتر برای داشتن موی سالم ۱۱۷
- موهای درخشان داشته باشیم ۱۱۹
- تقویت موهای مزه، ابرو، ریش و سیل ۱۱۹
- راه کارهایی برای از بین بردن موهای زائد ۱۲۰
- انتخاب رنگ موی مناسب ۱۲۲
- نگهداری از موهای تازه رنگ شده ۱۲۴
- همه چیز درباره ی اپی لیدی ۱۲۴
- راهنمای خرید و استفاده از اپی لیدی ۱۲۵
- ساختار مو و روش های مراقبت از آن ۱۲۷

۱۲۷	شوره سر
۱۲۸	موخوره و درمان آن
۱۲۹	درمان موخوره
۱۳۰	شیش
۱۳۱	مو را ژن ها سفید می کنند نه آسیاب
۱۳۲	پر مویی
۱۳۳	علت ریزش و کم پستی موها در آقایان
۱۳۴	علت ریزش و کم پستی موها در خانم ها
۱۳۴	ریزش مو
۱۳۷	درمان ریزش مو
۱۳۹	جراحی کاشت موی زنده و قابل رشد
۱۴۱	آلופسی آره اتا (طاسی منطقه ای)
۱۴۳	منابع