

فهرست مطالب

<p>۲۶..... مرطوب کننده‌ها</p> <p>۲۷..... ماسک‌ها</p> <p>۲۷..... ماسک‌های صورت</p> <p>۲۷..... ماسک‌های مومی</p> <p>۲۷..... ماسک‌های با پایه وینیل</p> <p>۲۸..... ماسک‌های هیدروکلونید</p> <p>۲۸..... ماسک‌های رسی</p> <p>۲۸..... تمیز کردن عمیق پوست</p> <p>۲۹..... روش استفاده از بخور گیاهان</p> <p>۲۹..... در هنگام بخور دادن باید به نکاتی توجه کرد</p> <p>۲۹..... فواید بخور اسانس پوست</p> <p>۲۹..... گیاهان مفید در تهیه بخور گیاهی مناسب برای پوست‌های چرب</p> <p>۲۹..... گیاهان مفید در تهیه بخور گیاهی مناسب برای پوست‌های خشک</p> <p>۳۰..... گیاهان مفید در تهیه بخور گیاهی مناسب برای پوست‌های مختلط</p> <p>۳۰..... گیاهان مفید در تهیه بخور گیاهی مناسب برای پوست‌های نرمال</p> <p>۳۰..... کمپرس کردن پوست به جای بخور دادن</p> <p>۳۱..... لایه برداری پوست یا «پیلینگ» چیست؟</p> <p>۳۱..... طریقه پیلینگ</p> <p>۳۱..... اسکراب‌های صورت</p> <p>۳۱..... لایه برداری به روش لیزر</p> <p>۳۲..... پیلینگ شیمیایی چیست؟</p> <p>۳۵ فصل دوم: روش‌های دستگاهی زیباسازی پوست</p> <p>۳۷..... روش‌های دستگاهی زیباسازی پوست</p> <p>۳۷..... استفاده از لیزر در بیماری‌های پوست</p> <p>۳۸..... کاربرد لیزر در بیماری‌های پوستی و زیبایی</p> <p>۳۸..... انواع دستگاه‌های لیزر و کاربرد آن‌ها</p> <p>۳۹..... دستگاه Q Switch spectra</p> <p>۳۹..... دستگاه الکساندرایت</p>	<p>فصل اول: پوست ۹</p> <p>انواع پوست ۱۳</p> <p>پوست‌های خشک ۱۳</p> <p>پوست‌های چرب ۱۴</p> <p>پوست‌های معمولی یا نرمال ۱۵</p> <p>پوست‌های مختلط ۱۵</p> <p>پوست‌های حساس ۱۵</p> <p>مراقبت‌های اصلی از پوست ۱۶</p> <p>تمیز کردن ۱۶</p> <p>راه‌های زیبا ماندن ۱۷</p> <p>جوانتر به نظر بیایید ۱۷</p> <p>ناخن‌های محکم داشته باشید ۱۷</p> <p>موهایی براق داشته باشید ۱۸</p> <p>خشکی پوستان را از بین ببرید ۱۸</p> <p>چین و چروک پوستان را برطرف کنید ۱۸</p> <p>آفتاب سوختگی خود را درمان کنید ۱۸</p> <p>دندان‌هایتان را سفیدتر کنید ۱۸</p> <p>گود رفتگی و سیاهی زیر چشمتان را از بین ببرید ۱۸</p> <p>پوستان را براق‌تر کنید ۱۸</p> <p>از سرطان پوست پیشگیری کنید ۱۹</p> <p>مراحل پاکسازی و زیبا سازی پوست ۱۹</p> <p>تمیز کردن پوست با شیر پاک کن ۱۹</p> <p>شیر پاک کن ۲۱</p> <p>کرم‌های پاک کننده ۲۱</p> <p>مواد کفزا ۲۱</p> <p>صابون‌های معمولی ۲۱</p> <p>استفاده از قابض (تونیک) ۲۳</p> <p>لایه بردار پوست ۲۵</p> <p>ماساژ پوست ۲۵</p> <p>استفاده از کمپرس سرد ۲۶</p> <p>ماسک گذاری ۲۶</p> <p>استفاده از کرم‌های مرطوب کننده ۲۶</p>
--	---

شیرپاک کن جوش‌های سر سیاه.....	۵۹	لیزر affirm	۴۰
مالش دادن پوست با آرد جو دو سر برای جوش‌های	۶۰	لیزر CO ₂ فراکشنال؛	۴۱
سرسیاه.....	۶۰	IPL	۴۱
رفع جوش سر سیاه.....	۶۰	دستگاه FPJ.....	۴۲
لوسیون رفع دانه‌های سرسیاه.....	۶۱	RF.....	۴۲
لکه‌های تیره پوست.....	۶۱	درمان با لیزر کم توان.....	۴۴
پرنرنگ یا کم‌رنگ؟.....	۶۲	جوانسازی با استفاده از لیزر.....	۴۶
ملاسما.....	۶۲	حذف موهای زاید با لیزر.....	۴۶
علت بروز ملاسما چیست؟.....	۶۲	بهبود اسکار و استریا با لیزر.....	۴۷
درمان.....	۶۳	درم ابرزن.....	۴۸
کک مک (FRECKLE).....	۶۳	لیزر ER-YAG.....	۴۹
لکه‌های پیری یا لنتیگو.....	۶۳	میکرودرم ابریژن.....	۴۹
لکه‌های ناشی از سوء تغذیه و داروها.....	۶۳	فصل سوم: عوارض پوستی و کنترل آن‌ها.....	۵۱
لکه‌های پس از التهاب پوست و بیماری‌ها.....	۶۴	آکنه یا جوش غرور جوانی.....	۵۳
حسک پوست.....	۶۴	علل ایجاد آکنه.....	۵۳
پوست خیلی خشک و ایکتیوز.....	۶۵	علائم آکنه.....	۵۳
رقتی پوست ترک برمی‌دارد.....	۶۵	نحوه درمان آکنه.....	۵۴
چین و چروک پوست.....	۶۶	علل دیگر مؤثر در آکنه.....	۵۵
پیشگیری از چین و چروک پوست.....	۶۸	جوش‌های سر سیاه و سر سفید و چرک در همان	۵۶
هیرسوتیسم یا پرموئی در خانم‌ها.....	۷۱	خانگی.....	۵۶
هیرسوتیسم تقریباً همیشه و به علت افزایش اثر		دانه‌های سر سیاه.....	۵۶
آندروژن بر روی فولیکول موها (بیاز مو) ایجاد		توصیه‌هایی ضدجوش سرسیاه.....	۵۷
می‌شود.....	۷۲	پاکیزگی، بهترین درمان.....	۵۷
درمان هیرسوتیسم.....	۷۲	درمان با آرد و صابون.....	۵۷
الکترولیز؛.....	۷۲	درمان با لیموترش.....	۵۸
اپیلاتورها؛.....	۷۲	درمان با جوش شیرین.....	۵۸
لیزر؛.....	۷۲	درمان با صابون و همالیس.....	۵۸
هیرسوتیسم و بارداری؛.....	۷۴	درمان با بخور گیاهی.....	۵۸
توصیه‌هایی برای خانم‌های باردار؛.....	۷۴	درمان با آرد جو.....	۵۹
عوارض پوستی در اطراف چشم‌ها.....	۷۵	ماسک زیناکننده ولزبین برنله جوش‌های سرسیاه.....	۵۹
تیرگی دور چشم.....	۷۵	ماسک جوانه گندم جهت جوش‌های سرسیاه و	
علت سیاهی دور چشم چیست؟.....	۷۵	لکه‌های صورت.....	۵۹
هشت پیشنهاد طب سنتی چین برای کاهش مشکل		ماسک لیموترش برای جوش‌های سرسیاه.....	۵۹

- فوق عبارتند از: ۷۵.....
- ماسک رفع کننده کبودی زیر چشم ۷۶.....
- محلول رفع تیرگی زیر چشم ۷۶.....
- چین و چروک اطراف چشم ۷۶.....
- رهایی از چین و چروک اطراف چشم ۷۶.....
- کرم ضد چروک زیر چشم (لانولین) ۷۷.....
- کرم رفع چروک زیر چشم (گشنیز) ۷۷.....
- کرم ضد چروک زیر چشم (یاس) ۷۷.....
- ماسک رفع چروک زیر چشم (زیتون) ۷۷.....
- پف دور چشم: ۷۸.....
- دستورات ساده برای رفع پف دور چشم ۷۸.....
- ۱- خوردن آب کافی در طول روز ۷۸.....
- ۲- موقعیت مناسب سر هنگام خواب ۷۹.....
- ۳- کمپرس پوست اطراف چشم با یخ یا یک محلول قابض ۷۹.....
- ۴- استفاده از کمپرس سرد ۸۰.....
- ۵- پرهیز از خوردن غذاهای پر نمک ۸۱.....
- ۶- داشتن خواب کافی ۸۱.....
- ۷- قرار دادن سبب زمینی روی پف چشم ۸۲.....
- ۸- انجام دادن برخی ورزش‌های ساده ۸۲.....
- فصل چهارم: ضمائم پوست، مو و ناخن‌ها ۸۵.....
- مو و نگهداری از آن ۸۷.....
- سفید شدن موها ۸۷.....
- شکنندگی موها و سندرم کوتاهی ۸۷.....
- خشک و ضخیم شدن موها و بیماری تیروئید ۸۸.....
- موهای پروسس شده (رنگ شده یا فرداده شده) ۹۰.....
- موهای فردار ۹۰.....
- موهای موج دار ۹۱.....
- موهای صاف ۹۱.....
- خشک نمودن موی سر ۹۱.....
- ناخن ۹۳.....
- مراقبت از کوتیکول ناخن‌ها ۹۳.....
- ۱- تغییر رنگ ناخن ۹۳.....
- ۲- بلند شدن ناخن از بستر ۹۴.....
- ۳- ضخیم شدن ناخن‌ها ۹۵.....
- ۴- ناخن‌های مضرس ۹۵.....
- ۵- تکه تکه شدن ناخن ۹۵.....
- ۶- ناخن‌های بد شکل یا ترد و شکننده ۹۵.....
- ۷- عفونت‌های باکتریایی ناخن ۹۶.....
- ۸- التهاب پوست اطراف ناخن ۹۶.....
- ۹- عفونت قارچی ۹۷.....
- ۱۱- ناخن توی گوشت فرو رفته ۹۸.....
- ۱۲- بیماری‌های پوستی و ناخن‌ها ۹۹.....
- شکل غیر معمول ناخن به دلیل کمبود آهن ۹۹.....
- تومورهای ناخن ۹۹.....
- سایر بیماری‌های ناخن‌ها ۹۹.....
- اختلالات مادرزادی در ناخن‌ها ۹۹.....
- ۱۴- مسن تر شدن ناخن‌ها ۹۹.....
- تسخیص و درمان مشکلات مربوط به ناخن‌ها ۱۰۰.....
- روش‌های کاهش مشکلات ناخن: ۱۰۱.....
- مراقبت طبیعی ناخن و ترمیم آن ۱۰۲.....
- چگونه به ناخن‌ها استحکام بخشیم؟ ۱۰۳.....
- ترک پا چیست؟ ۱۰۴.....
- فصل پنجم: محصولات بهداشتی پوست، مو و ناخن ۱۰۵.....
- اطلاعاتی در مورد لوازم آرایشی ۱۰۷.....
- لوازم آرایشی و بهداشتی از چه ترکیباتی ساخته شده است؟ ۱۰۷.....
- استفاده بیش از حد از لوازم آرایشی چه مشکلات و بیماری‌های پوستی را ایجاد می‌کند؟ ۱۰۷.....
- با چه شیوه‌ای می‌توان متوجه شد پوست صورت به مواد شیمیایی حساسیت دارد؟ ۱۰۷.....
- کدام یک از اجزای صورت در تماس با لوازم آرایش و استفاده بیش از حد آسیب بیشتری می‌بیند؟ ۱۰۷.....
- در رنگ بندی یا تعیین انواع پوست، کدام رنگ از پوست حساس تر هستند؟ ۱۰۸.....

چگونه می‌توان اصول ایمنی و بهداشت در لوازم آرایشی و آرایش رارعايت کرد؟ ۱۰۸
 محصولات مورد استفاده در مراقبت‌های پوستی ۱۱۱
 شیرپاک کن و تونر ۱۱۱
 ضد آفتاب‌ها ۱۱۷
 تاریخچه ضد آفتاب ۱۱۸
 SPF چیست؟ ۱۱۹
 ضد آفتاب یک ضرورت است؛ نه یک تفنن ۱۲۰
 آفتاب با پوست چه می‌کند؟ ۱۲۰
 آفتاب فقط به پوست آسیب نمی‌زند! ۱۲۱
 ویتامین D و نور خورشید ۱۲۱
 طرز حفاظت از پوست در برابر آثار مضر آفتاب ۱۲۱
 دلیل تولید ضد آفتاب‌هایی با SPF بالاتر از ۳۰ چیست؟ ۱۲۲
 انواع ضد آفتاب ۱۲۲
 مصرف ضد آفتاب مختص تابستان است؟ ۱۲۳
 ضد آفتاب‌ها عارضه‌ای هم دارند؟ ۱۲۳
 ۵ نکته برای انتخاب و خرید ضد آفتاب ۱۲۴
 شامپوها ۱۳۱
 شامپو شامل چه اجزائی است؟ ۱۳۱

در یک نگاه کلی محتویات شامپو عبارتند از: ۱۳۲
 تاریخچه شامپو ۱۳۲
 آیا استفاده مکرر از شامپو موجب کدر شدن و آسیب دیدن مو می‌شود؟ ۱۳۲
 چگونه یک شامپوی مناسب برای موهایمان انتخاب کنیم؟ ۱۳۳
 آیا شامپوی مناسب موجب ریزش موی سر می‌شود؟ ۱۳۳
 مدت زمان آبکشی شامپو تا چه حد باید طولانی باشد؟ ۱۳۳
 در بارشستشوی مو چقدر شامپو استفاده کنیم؟ - ۱۳۳
 شامپوی مورد استفاده باید هر چند وقت یک بار تعویض شود؟ ۱۳۳
 آیا کف زیاد شامپوها نشانه بهتر بودنشان است؟ ۱۳۳
 چطور شامپو بزنیم؟ ۱۳۴
 نرم کننده‌های موی سر (کاندیشنر) ۱۳۵
 توصیه‌های عمومی در انتخاب و مصرف کاندیشنر - ۱۳۵
 چگونه از کاندیشنر به صورت صحیح استفاده کنیم؟ ۱۳۵