

کاترین مایلارد

۶۰ نکته پوست سالم

ترجمه کلی نژادی



فهرست

	مقدمه
۱۵ با ماسک گِل رس سم‌زدایی کنید	۷
۴۶	
۴۸ ۱۶ غذاهای سالم بخورید	نکته‌های ۱ <<< ۲۰
۵۰ ۱۷ تکانی به خودتان بدهید	۱ پوست خود را بدون آن‌که خشک شود پاک کنید
۵۲ ۱۸ با استرس خداحافظی کنید	۱۸ ۲ به چشمانتان احترام بگذارید
۱۹ نفستان را به درون بکشید، نفستان	۲۰ ۳ پوست خود را بیدار کنید
۵۴ را بیرون دهید	۲۲ ۴ پوست خود را به‌طور کامل آبرسانی کنید
۵۶ ۲۰ مثبت‌اندیشی را تجربه کنید	۲۴ ۵ عناصر کمیاب را دریابید
۵۹ نمونه پژوهشی	۲۶ ۶ فواید میوه‌ها را بشناسید
	۲۸ ۷ قدرت آب را کشف کنید
نکته‌های ۲۱ <<< ۴۰	۳۰ ۸ تالاسوترایی را امتحان کنید
۶۲ ۲۱ با خستگی بجنگید	۳۲ ۹ در هنگام خواب زیباتر شوید
۶۴ ۲۲ پوست ملتهب را التیام بخشید	۳۴ ۱۰ با کمک سرم‌ها لیفتینگ کنید
۶۶ ۲۳ با خستگی پوست مقابله کنید	۳۶ ۱۱ لایه برداری
۲۴ وضعیت پوست خود را بهبود دهید	۳۸ ۱۲ جادوی ماسک‌ها را دریابید
۶۸	۴۰ ۱۳ راه‌حل مشکل خود را در عصاره گیاهان پیدا کنید
۲۵ با پوست مختلط درست رفتار کنید	۴۲ ۱۴ با روغن‌های گیاهی پوست خود را تغذیه کنید
۷۰	۴۴
۲۶ تاثیرات آلودگی‌ها را به حداقل برسانید	
۷۲	

۷۴	۲۷ به آرامش بیاندیشید	۷۴	۴۶ آکنه را درمان کنید
۷۶	۲۸ با پیری بجنگید	۷۶	۴۷ با سوربازیس مقابله کنید
۷۸	۲۹ جوان بمانید	۷۸	۴۸ در دوران بارداری زیبا باشید
۸۰	۳۰ درخشش سلامتیتان را دوباره به دست بیاورید	۸۰	۴۹ با روانشناس مشاوره کنید
۸۲	۳۱ هر روز، هر ماه بدرخشید	۸۲	۵۰ با لکه‌های قهوه‌ای مبارزه کنید
۸۴	۳۲ پف چشمانتان را التیام دهید	۸۴	۵۱ مراقب آلرژی آفتاب باشید
۸۶	۳۳ در فصل بهار سم‌زدایی کنید	۸۶	۵۲ داروهای هومیوپاتی را امتحان کنید
۸۸	۳۴ از آفتاب بهره ببرید	۸۸	۵۳ از روش تانو برای پوست سالم بهره ببرید
۹۰	۳۵ از خود در برابر اشعه فرابنفش محافظت کنید	۹۰	۵۴ درمان با عناصر کمیاب
۹۲	۳۶ برنزه باقی بمانید	۹۲	۵۵ زیبایی با بابا آدم را دریابید
۹۴	۳۷ از پوست‌های حساس بیشتر مراقبت کنید	۹۴	۵۶ پوست زیبا و یانستگی
۹۶	۳۸ سیگار را ترک کنید	۹۶	۵۷ از رژیم‌های لاغری بپرهیزید
۹۸	۳۹ برای ماه‌های سرد سال آماده شوید	۹۸	۵۸ با مصرف گیاهان خوشرنج، زیباتر شوید
۱۰۰	۴۰ دوره جوانی را طولانی کنید	۱۰۰	۵۹ صورت خود را ماساژ دهید
۱۰۳	نمونه پژوهشی	۱۰۳	۶۰ خود را به رایحه درمانی دعوت کنید
۱۴۹	نمونه پژوهشی	۱۴۹	

نکته‌های ۴۱ <<< ۶۰

۱۰۶	۴۱ عصاره‌های گیاهی شفافبخش را امتحان کنید
۱۰۸	۴۲ با بیماری روزانه مقابله کنید
۱۱۰	۴۳ گیاهان شفافبخش را مصرف کنید
۱۱۲	۴۴ با زگیل‌ها مبارزه کنید
۱۱۴	۴۵ با تب‌خال خداحافظی کنید

مقدمه

پوستی مثل هلو یا پوستی مثل چرم

امروزه اغلب افراد بر این باورند که زیبایی واقعی چیزی فراتر از زیبایی ظاهر است. ولی واقعیت این است که در اولین برخوردها چیزی که مورد توجه قرار می‌گیرد پوست است. اگر تاکنون فکر می‌کردید پوست تنها پوشش بدن است، بهتر است آن را کامل بشناسید. در این کتاب نحوه درست مراقبت و محافظت از پوست ذکر شده است.

عملکرد پوست

پوست همواره در معرض بلایای طبیعی، مانند باد، باران، حرارت زیاد و آلودگی‌ها قرار دارد و باید برای حفاظت از بدن، سدی دفاعی در مقابل آن‌ها ایجاد کند. علاوه بر آن پوست عملکردهای بیولوژیکی، مانند تنظیم حرارت بدن و میزان رطوبت آن را به عهده دارد. پوست نفس نیز می‌کشد. خلاصه این‌که نقش پوست گرفتن و انتقال اطلاعات حیاتی به سراسر بدن به‌منظور ایجاد تعادل بیولوژیکی است. ویژگی‌های شگفت‌انگیز پوست آنقدر زیاد است، که ارزش دارد مراقبت‌های بسیاری برایش انجام دهیم.

پوست از سه لایه به نام‌های اپیدرم^۱، درم^۲ و هایپودرم^۳ تشکیل شده است که هر یک ساختمان و عملکرد خاص خود را دارد و به همراه یکدیگر قدرت عملکرد مؤثرتری پیدا می‌کنند.

اپیدرم یا قشر خارجی، دو عملکرد اساسی دفاع از بدن و بیرون راندن عرق از آن را به عهده دارد. اپیدرم از سلول‌های بسیار ریز مقاوم که به وسیله ماده پروتئینی به نام کراتین به یکدیگر چسبیده‌اند، ساخته شده است. در این لایه مرتباً سلول‌های تازه ساخته می‌شود و سلول‌های مرده در سطح بیرونی آن باقی می‌ماند. درم، در زیر اپیدرم قرار دارد و محل قرارگیری عصب‌های پوستی است که مهم‌ترین وظیفه پوست را به عهده دارند. درم شامل گیرنده‌های عصبی است که به فشار و حرارت و درد بسیار حساسند. غدد عرق، چربی، فولیکول‌های مو و عروق خونی نیز در این بخش پوست قرار دارند. درم همچنین شامل شبکه متراکمی از کلاژن و الاستین است؛ دو نوع پروتئینی که عامل استحکام و حالت کشسانی پوستند. تغییر درم باعث بروز علائم پیری می‌شود. هایپودرم عمیق‌ترین لایه پوست است و اغلب از چربی تشکیل شده است و محافظت از اعضای داخلی بدن و سرخی و شادابی پوست را به عهده دارد.

پوست بدن احساس دارد

پوست فقط سدی میان بدن و دنیای خارج نیست، نسبت به احساسات نیز بسیار حساس است. برای نمونه هنگام شادی مفرط یا شور و هیجان عاطفی رگ‌ها گشاد می‌شوند، جریان خون شدت می‌یابد و پوست قرمز می‌شود. از طرف دیگر هنگام ترس یا حسادت، رگ‌ها تنگ، جریان خون کند و رنگ پوست سفید و سرد می‌شود. پوست بدن آینه احساسات درونی

1. epidermis

2. dermis

3. hypodermis

است. اگر پوست می‌تواند حرف بزند پس فریاد هم می‌تواند بکشد. پوست پرده‌ای برای نمایش بیماری‌های روحی و روانی است و استعداد خاصی برای نشان دادن ضمیر ناخودآگاه دارد. جوش (آکنه)، کهیر یا پسوریازیس^۱ چند نمونه از این واکنش‌ها هستند. بنابراین مراقبت از پوست، کاری فراتر از رسیدگی ظاهری است. مطالعات اخیر ارتباط بین ظاهر پوست و روان را ثابت کرده است. می‌دانیم که پوست و سیستم عصبی هردو از اکتودرم^۲، خارجی‌ترین قشر از سه لایه اولیه تشکیل‌دهنده جنین، نشأت می‌گیرند و از نسجی مشترک تشکیل می‌شوند. سیستم عصبی و پوست، سه هفته پس از تشکیل نطفه کم‌کم از یکدیگر جدا می‌شوند. بنابراین جای تعجب نیست که ارتباطی قوی بین پوست و احساسات وجود داشته باشد که خود دلیلی محکم برای مراقبت بهتر و بیش‌تر از پوست بدن است.

از خودتان مراقبت کنید

پوست که غنی از گیرنده‌های حسی است می‌تواند به راحتی تأثیرات خارجی را شناسایی کند و واکنش نشان دهد. بنابراین مراقبت خوب از پوست تنها به معنی داشتن پوست زیبا نیست، بلکه به سلامتی کل بدن مربوط است. پوست زیبا ظاهری صاف، نرم و درخشان دارد، ولی حتی بهترین محصولات موجود فقط تا زمانی مؤثرند که رژیم غذایی و عادات زندگی شما سالم باشد. رمز داشتن پوستی خوب، دانستن چگونگی استفاده از روش‌های طبیعی و تقویت آن است. پوست شما هر جور باشد، خشک یا چرب، باید نیازهایش را بشناسید و رژیم غذایی‌تان را با آن تطبیق دهید. مشاوره با متخصص پوست و زیبایی باعث می‌شود اطلاعاتی دقیق از وضعیت پوستتان به دست آورید. این کار شروعی بسیار خوب برای برخورداری از پوستی سالم و زیباست.

1. Psoriasis

2. ectoderm