

باریک‌بین، بهروز، ۱۳۵۴.
مجموعه مباحث طلایی درباره‌ی پوست، مو و زیبایی / بهروز باریک‌بین
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۱
ص. ۲۸۸
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۷۶-۳

فیبا
زیبایی شخصی
پوست -- بهداشت
مو -- بهداشت
ناخن‌ها -- بهداشت
۱۳۹۱ م ۳ / باب ۷۷۸ RA
۶۶۶ / ۷۲
۲۹۶۰۴۶۹

مجموعه مباحث طلایی درباره‌ی پوست، مو و زیبایی

همراه با برخی سؤال‌های رایج به صورت لوح فشرده

مؤلف: بهروز باریک‌بین

ویراستار: پیرایه کلهر

صفحه‌آرا: مریم خوب‌نیت

طراح جلد: علی نامداری

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۲

قیمت: ۱۱۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۴۷۶-۳

ISBN: 978-964-236-476-3

تلفن: ۰۹-۸۸۹۴۲۲۴۷ نسل نواندیش

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۵
بخش اول: پوست.....	۱۵
عوارض استفاده از پمپ و کرم پودرها.....	۱۷
اعمال زیبایی.....	۲۰
تاتو.....	۲۴
توصیه‌هایی برای جراحی لب.....	۳۲
نظریه‌ی رنگ‌ها.....	۳۳
آلرژی.....	۳۵
رژلب حجم‌دهنده یا تزریق لب.....	۳۸
عوارض عطرها.....	۴۱
موهای زاید.....	۴۲
بهداشت آرایشگاه.....	۴۴
بهداشت حوله.....	۴۷
پوشک مناسب.....	۵۰
تیغ‌های اصلاح.....	۵۵
کرم‌ها و صابون‌های اصلاح.....	۵۶
ماشین‌های اصلاح.....	۵۷
تیغ و تأثیر آن در ضخیم شدن و افزایش رشد مو.....	۵۸
عوارض اصلاح با تیغ.....	۵۸
تیغ‌های ویژه‌ی مردان و زنان.....	۶۰
جوراب.....	۶۰
دستکش فر.....	۶۳
دستمال‌های آشپزخانه.....	۶۵
شستشوی دست و صورت.....	۶۸

- ۷۳..... کفش طبی.....
- ۷۵..... لباس زیر.....
- ۷۶..... مقدمه‌ای بر لیزر.....
- ۷۸..... لیزر و کاربردهای آن.....
- ۸۴..... الکترولیز.....
- ۸۵..... نکاتی درباره‌ی اپی‌لیدی.....
- ۸۸..... موم انداختن.....
- ۹۰..... روش‌های از بین بردن موهای زاید.....
- ۹۷..... بند انداختن.....
- ۹۸..... پیلینگ.....
- ۱۰۰..... راه‌های جوان‌سازی پوست.....
- ۱۰۴..... علل بروز چین و چروک و راه‌های پیشگیری از آن.....
- ۱۱۰..... بوتولیز.....
- ۱۱۳..... تزریق بوتاکس.....
- ۱۱۵..... بوتاکس چگونه کار می‌کند؟.....
- ۱۱۶..... تزریق و توصیه‌های پس از آن.....
- ۱۱۷..... تخصص، شرط اول تزریق بوتاکس.....
- ۱۱۹..... تزریق ژل.....
- ۱۲۴..... تأثیر ویتامین ث در داشتن پوستی سالم.....
- ۱۲۸..... برنزه شدن با آفتاب یا سولاریوم.....
- ۱۳۰..... مشکلاتی که نور خورشید برای پوست ایجاد می‌کند.....
- ۱۳۲..... بخور.....
- ۱۳۵..... پیرسینگ.....
- ۱۳۸..... اجرت عمل پیرسینگ.....
- ۱۴۰..... عوارض پیرسینگ.....
- ۱۴۱..... تیرگی دور چشم.....
- ۱۴۲..... چه صابونی بخریم؟.....
- ۱۴۶..... راه‌های مراقبت از پوست کودکان.....
- ۱۵۰..... رنگ پوست.....
- ۱۵۲..... تفاوت بین کرم روز و شب.....

۱۵۲		خصوصیات یک کرم روز مناسب
۱۵۳		سن مناسب برای استفاده از کرم شب
۱۵۴		کرم دور چشم
۱۵۷		کرم‌های اسکراب
۱۵۹		کرم‌های لایه بردار
۱۶۲		نقاشی روی صورت کودکان
۱۶۴		مصرف آبار برای داشتن پوست سالم
۱۶۹		مراقبت و معاینه‌ی ماهانه‌ی پوست
۱۶۹		فصل سرد و مشکلاتی که پوست ما را تهدید می‌کند
۱۷۰		مشکلات پوستی ناشی از آفتاب و سولاریوم
۱۷۱		تشخیص سرطان و بیماری‌های دیگر از روی پوست بدن
۱۷۷		آکنه
۱۸۳		خال
۱۸۸		خشکی پوست
۱۸۹		خانه‌تکانی و بروز مشکلات پوستی
۱۹۱		خطر شوینده‌ها
۱۹۳		زگیل
۱۹۸		درمان‌های دارویی
۱۹۹		درمان‌های غیردارویی
۲۰۰		عوارض جلدی مخاطی
۲۰۴		ماه گرفتگی
۲۰۶		مشکلات خاص پوست و موی ایرانی
۲۰۹		خطرهای استخر
۲۱۴		دلایل حساسیت‌های پوستی
۲۱۵		نقاط حساس صورت
۲۱۶		عوامل مؤثر در حساسیت‌های پوستی
۲۱۹		زیورآلات حساسیت‌زا
۲۲۱		مشکلات پوستی در فصل پاییز
۲۲۳		بخش دوم: مو و ناخن
۲۲۵		شستشوی مو

۲۲۹	شش آرایش خطرناک برای مو
۲۳۲	چربی پوست و مو
۲۳۴	درمان‌های رایج برای ریزش مو
۲۳۶	رنگ مو
۲۳۷	موها چگونه رنگ می‌گیرند؟
۲۳۹	رنگ کردن مو در دوران بارداری ممنوع!
۲۴۱	ریزش مو و درمان آن
۲۴۹	نمیدی مو
۲۵۱	شامپوهای آلوده
۲۵۳	شوره و درمان گاهی آن
۲۵۶	و اما درمان‌های گاهی
۲۵۷	کم‌پشتی موهای صورت مردان
۲۶۰	ویتامینه و نرم‌کننده‌ی مو
۲۶۴	مشکلات رایج مو
۲۶۵	علل ریزش غیرطبیعی موها
۲۶۶	ریزش مو پس از زایمان
۲۶۷	موخوره
۲۷۱	بیماری‌های شایع ناخن
۲۷۵	کاشت ناخن
۲۷۵	شکندگی ناخن‌ها
۲۷۹	درمان شکندگی ناخن‌ها
۲۷۹	مراقبت‌های اولیه
۲۸۱	و اما نقش تغذیه
۲۸۲	مانیکور و پدیکور
۲۸۳	لاک ناخن
۲۸۶	فرورفتن ناخن در گوشت

مقدمه

پروردگار عالم را هزاران بار حمد و ستایش که این فرصت را در اختیار من قرار داد تا بتوانم مطالب مختلفی را که در نشریات گوناگون مانند هفته‌نامه‌ی سلامت، مجله‌ی سیب سبز و مجله‌ی زندگی ایده‌آل ارائه کرده‌ام در یک مجموعه‌ی کامل به منظور افزایش آگاهی عموم مردم از مبانی بهداشت پوست و مو تهیه و منتشر نمایم.

همه‌ی زحمات جمع‌آوری این مجموعه بر دوش یکی از پرتلاش‌ترین دختران این مرز و بوم، خانم خدیجه (میا) کوهی بوده است که بر لزوم تهیه‌ی چنین مجموعه‌ای اصرار داشت و در نهایت با پیگیری‌های شبانه‌روزی‌اش شاهد اتمام کارهای جلد اول این مجموعه هستیم.

از صمیم قلب از زحمات جبران‌ناپذیر ایشان تشکر می‌کنم و این کتاب را هدیه می‌کنم به همسر فداکار، پدر و مادر عزیز و فرزند کوچکم که به واسطه‌ی کار زیاد نتوانسته‌ام حق آن‌ها را در مقام همسر، فرزند و پدر به‌خوبی ادا کنم. همچنین این کار را هدیه می‌کنم به تک‌تک ایرانیان و امیدوارم این مجموعه بتواند برای خوانندگان مفید واقع شود.
با آرزوی سلامتی برای همه‌ی عزیزان خواننده و به امید تعالی هرچه بیشتر ایران و ایرانی.

ارادتمند

بهروز باریک‌بین

تابستان ۱۳۹۱