

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# ۷۹ راز زیبایی پوست

تجربه ی ۱۲ ساله ی من در مراقبت از پوست

نویسنده: ساناز افضل

سرشناسه: افضل، ساناز، ۱۳۶۵-

عنوان و نام پدیدآور: ۷۹ راز زیبایی پوست: چگونه پوستمان را مراقبت، پیشگیری و درمان کنیم/ نویسنده ساناز افضل.

مشخصات نشر : تهران: مانیان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ص.: مصور(رنگی).

شابک: ۸-۷۵۲۷۰۱-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان دیگر : چگونه پوستمان را مراقبت، پیشگیری و درمان کنیم.

عنوان گسترده: هفتاد و نه راز زیبایی پوست.

موضوع : پوست - مراقبت و بهداشت

موضوع : Skin -- Care and hygiene

موضوع : زیبایی شخصی

موضوع : Beauty, Personal

موضوع : مو - مراقبت و بهداشت

موضوع : Hair -- Care and hygiene

رده بندی کنگره : RL۷

رده بندی دیویی : ۷۲/۶۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۵۱۸۹۸

## ۷۹ راز زیبایی پوست

چگونه پوستمان را مراقب، پیشگیری و

درمان کنیم

نویسنده: ساناز افضل

نوبت و سال چاپ: اول/۱۳۹۹

شابک: ۸-۷۵۲۷-۰۱-۶۲۲-۹۷۸

ناشر: نشر مانیان

تیراژ: ۵۰ جلد

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان



نشر  
مانیان

تمامی حقوق مادی و معنوی کتاب متعلق به نویسنده است

## به نام خالق زیباییها

تقدیم به عموی عزیزم مرحوم دکتر  
کاظم افضل (پیشکسوت داروسازان  
استان یزد) که با اطلاعات و دانش  
بسیار زیادی که به من یاد دادند،  
توانستم این راه را با موفقیت طی  
کنم (روح عموی عزیزم شاد).

## توصیه نامه:

سرکار خانم ساناز افضل، بیوتی تراپیست در کتاب ارزشمند خود با عنوان " ۷۹ راز زیبایی پوست " درباره راه‌های مراقبت، نگهداری و زیباسازی پوست نکات بسیار دقیق و عمیقی را با خوانندگان به اشتراک گذارده‌اند. نکاتی که حاصل سال‌ها تجربه، کار علمی و عملی ایشان است. مطالعه این کتاب آگاهی بخش و کاربردی را به همه مردم سرزمینم توصیه می‌کنم.

دکتر حسین شیر محمدی، نویسنده ۱۲ عنوان کتاب

---



## فهرست

۹	مقدمه
۱۲	کارخانه پوست
۱۴	معرفی و کارایی محصولات پوستی
۱۵	چگونگی انتخاب شوینده صورت
۲۰	کرم‌ها
۲۵	ضد آفتاب‌ها
۳۶	اثرات کرم‌ها و عوامل محیطی مختلف روی پوست
۴۲	مضرات اشعه‌ی آفتاب
۴۸	مراقبت از انواع پوست‌ها
۵۱	اهمیت رو بالشتی در سلامت پوست

- ۵۳..... تفاوت محصول تونر با تونیک
- ۶۲..... سالیسیک اسید بهتر است یا بنزوئین پروکساید؟
- ۶۳..... انواع پوست را می‌شناسید؟! .....
- ۶۷..... مراقبت از چشم.....
- ۷۲..... محل زدن کرم دور چشم.....
- ۸۱..... اثرات فوق‌العاده اسیدهای میوه .....
- ۸۲..... لایه‌برداری: (PEELING) سطحی و تجدید سلولی .....
- ۸۵..... مراقبت از پوست در دوران بارداری .....
- ۸۸..... ضدآفتاب مناسب دوران بارداری .....
- ۹۱..... رادیکال‌های آزاد.....
- ۹۵..... شناخت آناتومی پوست .....
- ۱۰۱..... مشکلات مو .....
- ۱۰۵..... ریزش مو .....
- ۱۱۲..... خوراکی‌ها و عواملی که باعث جوان‌سازی و ضد پیری پوست می‌شوند ...
- ۱۱۷..... تفاوت پوست خانم‌ها و آقایان .....
- ۱۲۶..... ماسک‌های خانگی .....
- ۱۳۸..... ماسکنه چیست؟ .....
- ۱۵۱..... فشیال پوست .....



## مقدمه

ساناز افضل هشتم متولد اردیبهشت ۱۳۶۵ در استان یزدبه دنیا آمد و رشته تحصیلی من کامپیوتر است ولی از سال ۱۳۸۷ کارهای مشاوره و پاکسازی پوست را به صورت تخصصی شروع کردم و به علت علاقه زیادم به این حرفه از آن سال به بعد در کلاسها و دورههای زیادی در مورد شناخت پوست و پاکسازی و فشیال پوست شرکت کردم این کتاب تجربه ۱۲ ساله ی من در حرفه ی مشاوره و فشیال پوست است امیدوارم با خواندن این کتاب در منزل بتوانید تمام مشکلاتی که برای پوستتان به وجود آمده را درمان کنید.

این کتاب را با عشق به شما عزیزان تقدیم می کنم به امید اینکه هیچ صورتی جوش، لک و چروک نداشته باشد و تمام پوستها سالم، شاداب و بدون لک باشند.

امیدوارم دل تمام شما عزیزان شاد، تنتان سالم و روحتان پر از آرامش باشد.



در این کتاب روش صحیح پیشگیری، مراقبت و درمان مشکلات پوست را به شما خواهیم گفت تا شما بتوانید با پیشگیری و مراقبت درست از پوستتان هیچ‌وقت دچار مشکل نشوید. و اگر پوستتان دچار مشکل است علت به وجود آمدن این مشکل را متوجه شوید و آن را درمان کنید.

این کتاب برای انواع سنین، انواع پوست‌ها و تمام افراد توصیه می‌شود. مزیت این کتاب نسبت به کتاب‌های مشابه دیگر این است که تمام مشکلات پوستی، علت به وجود آمدن آن، روش‌های مراقبت و پیشگیری و درمان آن‌ها را تک‌به‌تک به شما خواهیم گفت.

من به عینه تمام این درمان‌ها و اثربخشی این ماسک‌ها را دیده‌ام شما مطمئن باشید با رعایت کردن این اصول و رعایت روتین‌هایی که در این کتاب به شما گفته شده است می‌توانید پوستی همیشه سالم، شاداب و بدون لک، آکنه و حتی چروک داشته باشید.



زیبایی هر انسانی از درون او منشأ می‌گیرد  
و مراقبت‌های بیرونی در حفظ و بهبود آن می‌کوشد



پوست صورت اولین چیزی است که در ارتباط با دیگران به چشم می‌آید و با داشتن صورتی زیبا، سالم و شاداب قطعاً اعتماد به نفسی بالا خواهیم داشت.