

زیبایی آسان، زیبایی طبیعی

کلر ماکسول هودسن

دکتر رحیم رضاوندی

انتشارات فرهنگ ماهرخ

Maxwell - Hudson, Clare

ماکسول - هادسن، کلر

زیبایی آسان، زیبایی طبیعی / کلر ماکسول هودسن، [ترجمه] رحیم رضاوندی.
- تهران: فرهنگ ماهرخ، ۱۳۸۳.

۲۴۰ ص. مصور.

ISBN 964-8198-11-X

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

The natural beauty book; a simple guide to do - it -
عنوان اصلی: yourself skin and body care, 1976.

۱. زیبایی شخصی، ۲. لوازم آرایش. الف. رضاوندی، رحیم، ۱۳۳۰ - مترجم.

ب. عنوان

۶۴۶ / ۷۲

AQ۷۷۸/م۲۵۷۹

م ۸۳-۱۶۰۷۱

کتابخانه ملی ایران

انتشارات فرهنگ ماهرخ

میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی، بین خ. روانمهر و لبافی نژاد، کوچه سرود پلاک ۱۲۸

Email: farhangemahrokh@yahoo.com

واحد ۳، تلفن: ۶۶۹۶۱۰۴۳

زیبایی آسان، زیبایی طبیعی

کلر ماکسول هودسن

دکتر رحیم رضاوندی

حروفچینی ماهرخ

چاپ اول: ۱۳۸۵

چاپ و صحافی: ولیعصر

شمارگان: ۱۳۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰۰ تومان

شابک: X - ۱۱ - ۸۱۹۸ - ۹۶۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

طرز ساختن کرم‌ها ۱۷ - ۷

ظروف و برچسب زنی، ۱۰ - عطرها، ۱۱ - روغن‌های گیاهی، ۱۲ - روغن گل سرخ (چگونگی کشف آن، ۱۳ - مواد نگهدارنده، ۱۳ - تجهیزات، ۱۴ - مواد لازم را کجا می‌توان تهیه کرد؟، ۱۵ - موم‌ها، ۱۵ - لانولین، ۱۵ - روغن‌ها، ۱۶ - علف‌ها، ادویه‌جات، پودرها، سبوس گندم و غیره، ۱۶ - نکاتی راجع به مقادیر، ۱۶

پوست و مراقبت از آن ۹۶ - ۱۸

درآمد، ۱۸ - نوع پوست شما، ۲۱ - پوست طبیعی ایده‌آل، ۲۲ - پوست خشک، ۲۲ - پوست چرب، ۲۴ - پوست مرکب، ۲۵ - تمیز کردن، ۲۵ - بخور دادن، ۲۵ - شستشو، ۲۷ - کرم‌های پاک‌کننده، ۳۰ - ماسک‌ها، ۳۵ - تقویت کردن، ۴۲ - تونیک‌های پوستی، ۴۴ - مواد قابض، ۵۲ - ماسک‌های تونیک، ۵۸ - مرطوب و تغذیه کردن، ۶۳ - کرم‌ها، ۶۴ - ماسک‌های تغذیه، ۷۹ - مسائل پوستی، ۸۶ - چگونه عوارض را علاج کنیم، ۸۷ - غذاهای زیبایی، ۸۹ - ماسک‌ها، ۹۰ - پنهان کردن ماکول‌ها، ۹۵

ماساژ صورت ۹۷-۱۱۱

گردن و چانه، ۹۷- گونه‌ها، ۹۹- پیشانی، ۱۰۱- چشم‌ها،
 ۱۰۲- ایزومتریک، ۱۰۴- تمام صورت، ۱۰۵- گردن،
 ۱۰۵- چانه و آرواره، ۱۰۷- دهان و گونه‌ها، ۱۰۷- پیشانی
 و چشم‌ها، ۱۰۹

چشم ۱۱۲-۱۱۷

کاهش تنش، ۱۱۴- بازگرداندن درخشش به چشم، ۱۱۴-
 آرایش چشم، ۱۱۶- چگونگی رشد دادن مژه‌ها، ۱۱۷

دندان‌ها ۱۱۸-۱۲۶

پودر دندان، ۱۲۱- خلال دندان، ۱۲۳- دهان شویه، ۱۲۴-
 دندان مصنوعی، ۱۲۵

مو ۱۲۷-۱۵۰

ماساژ، ۱۲۷- بُرس کشیدن، ۱۲۸- شامپوها، ۱۲۹-
 شامپوهای خشک، ۱۳۳- مخروط‌های بخور، ۱۳۴- آب
 کشیدن، ۱۳۵- برای موهای تیره، ۱۳۵- برای موهای
 روشن، ۱۳۶- آب‌کشی مو با مواد گیاهی، ۱۳۶- رنگ‌ها،
 ۱۳۸- برای موهای روشن، ۱۳۹- برای موهای تیره، ۱۴۰-
 - مسائل مو و شوره سر، ۱۴۳- نرم‌کننده‌های مو، ۱۴۴-
 لوسیون‌ها و تافت‌های حالت دهنده، ۱۴۸

اندام و مراقبت از آن ۱۵۱ - ۱۸۸

ورزش، ۱۵۱ - حرکات کششی، ۱۵۲ - تنفس، ۱۵۲ - طرز
ایستادن و راه رفتن، ۱۵۳ - بر روی سر ایستادن، ۱۵۴ -
ایستادن بر روی شانه، ۱۵۴ - تخته شیب دار، ۱۵۵ -
دوچرخه سواری، ۱۵۶ - طناب زدن، ۱۵۶ - ورزش، ۱۵۷ -
بازوها، ۱۵۹ - تنه، ۱۶۰ - شکم، ۱۶۱ - خط کمر، ۱۶۴ -
لمبر، ۱۶۵ - پشت، ۱۶۷ - سرین (باسن)، ۱۶۸ - اندام
تحتانی، ۱۷۰ - ران‌ها، ۱۷۱ - عضلات پشت ساق و
پاشنه‌ها، ۱۷۱ - پاها، ۱۷۳ - تسکین تنش، ۱۷۶ - ماساژ،
۱۷۸ - ماساژور خود باشید، ۱۷۹ - ساق، ۱۸۳ - ران، ۱۸۳ -
پاها، ۱۸۴ - کمر، ۱۸۵ - دست‌ها، ۱۸۵ - شانه‌ها و گردن،
۱۸۶ - پشت، ۱۸۶ - لاغر شدن، ۱۸۷ - کمک لاغری، ۱۸۷

دست‌ها ۱۸۹ - ۱۹۹

ناخن‌ها، ۱۹۴ - مراقبت از پوست قاعده ناخن (کوتیکول)،
۱۹۵ - پولیش زدن، ۱۹۶ - سفید کردن، ۱۹۶ - پاک کردن
لاک ناخن، ۱۹۷ - تقویت کردن، ۱۹۸ - رنگ ناخن، ۱۹۸

آفتاب و پوست ۲۰۰ - ۲۰۶

لوسیون‌ها و کرم‌های برنزه کننده، ۲۰۱ - آفتاب سوختگی،

حمام گرفتن ۲۲۰-۲۰۷

مجموعه‌ای از حمام‌ها، ۲۰۷ - نمک‌های حمام، ۲۱۰ -

روغن‌های حمام، ۲۱۰ - بدن‌سائی (کیسه کشیدن)، ۳۱۳ -

لوسیون‌های بدن، ۲۱۷

نکاتی راجع به اجزاء متشکله ۲۳۹-۲۲۱

ویتامین‌ها ۲۴۰