

راز زیبایی پوست مادر بزرگ

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	قائدامینی، فرشته، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	راز زیبایی پوست مادر بزرگ/ مولف فرشته قائدامینی.
مشخصات نشر	اصفهان: انتشارات بنی هاشم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۸ص: مصور(رنگی)؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.
شابک	۹۷۸-۶۳۲-۶۴۳۵-۱۴-۷:
وضعیت فهرست نویسی	فیا:
موضوع	پوست -- مراقبت و بهداشت
ه. و ع.	Skin -- Care and hygiene:
موضوع	زیبایی شخصی:
موضوع	Beauty, Personal:
ه. بندی کنگره	۱۳۹۷ ق ۲/۳۷۸۷: RL
رده بندی دی	۶۴۶/۷۳۶:
شماره ابشناس ملی	۵۵۵۹۸۷۵:

نام کتاب: راز زیبایی پوست مادر بزرگ

مولف: فرشته قائدامینی

ناشر: انتشارات بنی هاشم، ۰۹۱۳۲۰۷۲۰۴۳

ویراستار و صفحه ارا: بینا قلمزن

شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۶۴۳۵-۱۴-۷

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

تیراژ: ۳۰۰ جلد

- ۵..... مقدمه
- ۷..... حفظ زیبایی پوست و مو با مواد ارگانیک
- ۸..... ۱. روشن کردن پوست با لیمو و خیار
- ۹..... ۲. قلع و قمع آکنه ها با لیمو
- ۱۰..... ۳. پف ها، با سیب زمینی محو کنید
- ۱۱..... ۴. موهای بلند را خراب با ماسک انگور
- ۱۲..... ۵. با عسل نورانی شود
- ۱۳..... ۶. آب هویج نمی گذارد موهای تان سفید شود
- ۱۴..... ۷. با شنبلیله ماسک مو بسازید
- ۱۵..... ۸. مرهمی برای زخم های سطحی
- ۱۶..... ۹. خامه تازه، دشمن خشکی پوست
- ۱۷..... ۱۰. مرهمی برای پوست چرب
- ۱۸..... تاثیر خوراکی در شادابی پوست
- ۲۲..... راهکارهای حفظ سلامت پوست

زیبایی پوست و مو می تواند تاثیر فوق العاده ای در بالا بردن اعتماد به نفس و زیبایی شما داشته باشد. پس بهتر است برای داشتن پوست و مویی زیبا، لوازم شیمیایی را کنار گذاشته و به حرفهای مادر بزرگتان توجه کنید. حقیقتا خیلی از توصیه ها و عادات زیبایی مادر بزرگها، درست بوده و امروزه می توانند راهنمای ما باشند، حتی آنها کوهی از تجربه هستند و انجام راهکارهای آنها بسیار ساده است.

مادر بزرگ ها ما را می گویند بعد از آمدن از حمام ، پوست را مرطوب کنید که این یک باور صحیح و یکی از رازهای داشتن پوستی صاف و شفاف و درخشان است. زیرا کمبود آب در پوست باعث بروز جوش ، چروک ، خارش و حتی عفونت می شود.

همچنین توصیه می کنند که با نی ، نمک یا نخلخوری چون پوست اطراف دهانتان ، خط می افتد و چروک می شود.

از توصیه های دیگر آنها اینکه کمتر از ۸ ساعت خوابید و مطالعات جدید هم با این نظر موافقت می کنند که پوست در طول شب به باز سازی خود می پردازد و کمبود خواب میتواند باعث خشکی ، پیری و کدر شدن رنگ پوست شود.

کشیدن آرام لیف به صورت، باعث از بین رفتن لایه های مرده پوست شده و آنرا نرم و لطیف می کند.