

۲۰۳۲۹۷۵۷



راز درمزیهای زیبایی پوست

از سری کتابهای غذا درمانی

بیماریهای پوستی، توجه علل و درمان

ساخت انواع رنگ موی های دیاهل

و ساخت

انواع کرمها و لوسیونهای زیبایی در منزل

پژوهش و تالیف

منصور افتخاری

سرشناسه	: افتخاری، منصور، ۱۳۲۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: راز و رمزهای زیبایی پوست/ مولف منصور افتخاری.
مشخصات نشر	: تهران: آپریس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۸ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
فروست	: ... سری کتابهای غذا درمانی.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۰۱-۱۵-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
موضوع	: پوست -- مراقبت و بهداشت Skin -- Care and hygiene
موضوع	: بیماریها Skin -- Diseases
موضوع	: صورت -- مراقبت و بهداشت Face -- Care and hygiene
موضوع	: زیبایی شخصی Beauty, Personal
رد بندی کرده	: ۱۳۹۸ ۷۲ الف/ RL۸۷
رده بندی دیسی	: ۶۴۶/۷۲۶
شماره کتابشماره ای	: ۵۶۶۰۳۶۶

نام کتاب	راز و رمزهای زیبایی پوست (از سری کتابهای غذا درمانی)
نویسنده	منصور افتخاری
چیدمان صفحه	رها
ناشر	نشر آپریس
شمارگان	۱۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۸
قیمت	۴۰.۰۰۰ تومان
مرکز پخش	۰۲۱/ ۲۲۲۱۵۹۳۰
طراحی جلد	آزاده افتخاری

کلیه حقوق این اثر معنوی
این کتاب متعلق به
نویسنده است
نقل مطالب با ذکر ماخذ و
نام نویسنده مجاز است



مقدمه

داشتن یک پوست خوب یعنی پوستی که بدون هر گونه جوش و اکنه و لکه‌های تیره و دیگر عوارض پوستی مانند چروک‌های زودرس و نامنقارن خود یک نعمت بزرگ برای هر کس به ویژه دختران و زنان که حساسیت بیشتری به پوست خود دارند محسوب می‌گردد.

رنگ پوست مو ناشی از نوع آب و هوا و اقلیم‌های گوناگون مربوط می‌شود. این مطلب به قدری محسوس است که در اولین برخورد می‌توان حدس زد که مخاطب تان از اهالی هندوستان یا ایران و یا کشورهای اروپائی غیره می‌باشد بنابراین رنگ پوست مربوط به خوبی یا بدی پوست است.

در این کتاب که بیشتر به آموزش مراقبت و بهداشت پوست و مو و هرگونه اقداماتی که منجر به داشتن یک پوست خوب و شفاف و ایده آل می‌کند می‌پردازیم شاید فکر کنید این مسائل بیش تر برای خانم‌ها است البته که آقایان به اندازه خانم‌ها به پوست موی خود حساسیت ندارند ولی در صورتی که مشکل پوست یا مو را هر کسی بوجود آید مسلم است که در پی اصلاح و ترمیم ضایع بوجود آمده، باید باشند و این امر بدیهی است. غیر از این، مختصراً به آموزش ساخت کرم‌ها و لوسیون‌های تقویتی، روشن کننده سفید کننده، لایه برداری و برطرف نمودن آثار جوش و اکنه و لکه‌های تیره و غیره و هر کاری که لازم می‌آید که پوست یا موی ایده آل و

۴ / راز و رمزهای زیبایی پوست

خوشترنگ و شفاف و سالم داشته باشید با وسایل در دسترس خانگی و بی ضرر برایتان آورده ایم.

به دلیل حساسیت خانم ها به پوست خود بازار فراورده های متنوع پوستی بسیار گسترده است حتی موردی را شاهد بودم و آن لوسیونی برای آرامش پوست صورت، اگر می خواهید آرامشی را در پوست صورت خود احساس کنید لازم است اندرون شما به آرامش برسد، بطور قطع و یقین این آرامش در صورت شما منعکس خواهد شد. بنابراین برای تبلیغات گرانقیمت و پر زرق و برق فراورده های آرایشی نگردید، مدافع هر چه ساده تر بی ضرر تر خواهد بود.

امید است این مختصر که به طور اجمال و فشرده به این موضوع مهم پرداخته ایم مورد رضایت شما قرار گیرد.

شادکم و بدرست باشید

منتهی راف غاری



فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
۳.....	مقدمه.....
۹.....	۱- اطلاعات اولیه درباره‌ی پوست.....
۱۲.....	۲- ساختمان پوست.....
۱۴.....	۳- انواع پنجگانه پوست انسان.....
۱۷.....	۴- مواد تقویتی برای پوست.....
۱۸.....	۵- کرم‌های تقویتی.....
۲۰.....	۶- کرم‌های بهداشتی.....
۲۳.....	۷- کرم ضد لک.....
۲۴.....	۸- کرم ضد جوش صورت.....
۲۴.....	۹- لوسیون کورتون.....
۲۵.....	۱۰- کرم ترک پا.....

- ۱۱ - کرم ضد زگیل ۲۵
- ۱۲ - سفید کننده ها ۲۶
- ۱۳ - کرم های مرطوب کننده ۲۷
- ۱۴ - ضایعات پوستی مخاط دهان ۲۸
- ۱۵ - سرخی صورت ۲۸
- ۱۶ - کرم دور چشم ۲۹
- ۱۷ - جاذبت از لب ها ۳۱
- ۱۸ - یک مک ۳۲
- ۱۹ - بود رات ها ۳۳
- ۲۰ - چار - یوس ها، خشک ۳۴
- ۲۱ - خارش پوست ۳۷
- ۲۲ - اکنه یا جوش صورت ۳۸
- ۲۳ - انواع اکنه ها ۳۹
- ۲۴ - جوش و لایه برداری ۴۱
- ۲۵ - روش های درمان خانگی جوش و اکنه ۴۲
- ۲۶ - جوش سرسیاه و سر سفید ۴۸
- ۲۷ - روش های درمان خانگی جوش سر سیاه ۵۱
- ۲۸ - درمان آکنه ۵۴
- ۲۹ - پیر پوستی ۵۷
- ۳۰ - آفت دهان چیست؟ ۵۹
- ۳۱ - ضد آفتاب ها (سان اسکرین) ۶۴
- ۳۲ - پاک کننده ها و طریقه ساخت آنها ۶۶
- ۳۳ - چند فرمول برای ساخت پاک کننده ها ۶۷

- ۳۴ - برنزه کردن پوست ۷۰
- ۳۵ - لایه برداری یا نازک کردن پوست ۷۳
- ۳۶ - سرطان پوست ۷۵
- ۳۷ - گزش حشرات ۷۶
- ۳۸ - شاداب نگهداشتن صورت ۷۶
- ۳۹ - سلولیت ۷۹
- ۴۰ - ارتباط رنگ مو با رنگ چشم و رنگ پوست ۸۳
- ۴۱ - ارتباط مو و ارتباط آن ۸۴
- ۴۲ - مو ۸۷
- ۴۳ - دستور ساخت و رنگ کردن مو ۹۰
- ۴۴ - رنگ موقه های ۹۳
- ۴۵ - رنگ موی سرخ ۹۶
- ۴۶ - نکته های رنگ موهای طبیعی ۹۹
- ۴۷ - پر پشت کردن ریش و سبیل ۱۰۰
- ۴۸ - های لایت کردن موهای سپید شد ۱۰۲
- ۴۹ - نکات لازم قبل از رنگ کردن مو با رنگ های گیاهی ۱۰۴
- ۵۰ - لوسیون هایی برای تقویت و حالت های مو ۱۰۶
- ۵۱ - ریزش مو ۱۰۹
- ۵۲ - برای نرمی و براقی موی سر ۱۱۰
- ۵۳ - برای موخوره و موهای شکسته ۱۱۰
- ۵۴ - شوره سر ۱۱۰
- ۵۵ - موزدایی ساده به وسیله ی قند یا شکر ۱۱۱
- ۵۶ - آرایش صورت ۱۱۴

- ۵۷ - آرایش جدید صورت ۱۱۷
- ۵۸ - از کرم پودرهای خود سایه مناسب بسازید ۱۱۷
- ۵۹ - ساختن رنگ‌های تازه ۱۲۰
- ۶۰ - ماسک‌های زیبایی ۱۲۱
- ۶۱ - ماسک‌های تقویتی ۱۲۳
- ۶۲ - روش به کار بردن ماسک‌ها ۱۲۶
- ۶۳ - تفاوت اثر روغن‌های معدنی با گیاهی روی پوست ۱۲۶
- ۶۴ - ماسک‌های زیبایی برای پوست‌های نرمال ۱۲۷
- ۶۵ - ماسک برای جوش صورت و عوارض بعد از آن ۱۲۷
- ۶۶ - ماسک برای رفع چین و چروک پوست ۱۲۸
- ۶۷ - ماسک آلونتر ۱۲۸
- ۶۸ - عسل یک پد کندنده - روش‌های عفونی ۱۲۹
- ۶۸ - عسل برای تقویت کلاژن پوست ۱۳۰
- ۶۹ - مخمر آبجو ۱۳۱
- ۷۰ - ماساژ درمانی ۱۳۲
- سخن آخر در بهداشت پوست و مو ۱۳۷
- لغت نامه مواد کاربردی در این کتاب ۱۴۰
- منابع مورد استفاده در تدوین این کتاب ۱۴۳
- کتاب‌های دیگری از همین نویسنده ۱۴۴
- تصاویر رنگی مرتبط با مطالب فصول کتاب ۱۴۵