



روش نگهداری و مراقبت از پوست

نویسنده:

سیده سکینه جزایری مقدس

انتشارات تراوش ذهن

۱۴۰۰

فهرست مطالب

- چطور آب برنج آماده کنیم؟..... ۹
- مزایای استفاده از آب برنج برای سلامتی:..... ۱۰
- تونر مناسب برای پوست شما:..... ۱۳
- آب برنج برای کاهش منافذ پوستی:..... ۱۳
- آب برنج برای کمک به جوان نگه داشتن پوست:..... ۱۳
- آب برنج برای رفع التهاب پوستی:..... ۱۴
- آب برنج برای درمان آگزما:..... ۱۴
- آب برنج برای کمک به درمان آکنه:..... ۱۴
- مراقبت طبیعی پوست با آب برنج:..... ۱۴
- آب برنج برای محافظت در برابر بیماری ماکولار:..... ۱۵
- آب برنج برای افزایش سیستم ایمنی بدن و متابولیسم:..... ۱۵
- نکاتی برای استفاده از آب برنج:..... ۱۵
- ۹ خاصیت فوق العاده آب برنج برای مو..... ۱۶
- ترکیبات آب برنج و خواص آن برای مو..... ۱۷

۱۸	روش استفاده از آب برنج برای ریزش مو و افزایش رشد آن:.....
۱۹	روش استفاده از آب برنج به عنوان نرم کننده طبیعی:.....
۲۴	خواص شگفت انگیز روغن بادام تلخ و شیرین برای پوست و مو...۲۴
۲۸	خواص دارویی و درمانی روغن بادام.....۲۸
۳۰	عوارض و مضرات روغن بادام تلخ و شیرین.....۳۰
۳۰	تفاوت روغن بادام تلخ و شیرین.....۳۰
۳۱	خیار.....۳۱
۳۲	شادابی پوست.....۳۲
۳۲	رفع التهاب پوست.....۳۲
۳۳	رفع پُف زیر چشم ها.....۳۳
۳۳	التیام آفتاب سوختگی.....۳۳
۳۴	جوان سازی پوست.....۳۴
۳۴	برای استفاده از خیار در این مورد چه باید کرد؟.....۳۴
۳۴	درمان منافذ باز.....۳۴
۳۵	مبارزه با سلولیت ها.....۳۵
۳۶	از بین بردن دوائر سیاه.....۳۶
۳۶	رفع کک و مک.....۳۶
۳۷	رفع چروک دور چشم.....۳۷
۳۷	رفع آب اضافی و پف دور چشم.....۳۷