

زیبایی پوست و مو

www.ketab.ir

سرشناسه: مهری، فاطمه

عنوان و نام پدیدآور: زیبایی پوست و مو، مؤلفه: فاطمه مهری

مشخصات نشر: قم، آبدنگ، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص

شابک: ۲۵۰۰۰ ریال ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۳۴-۵-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: زیبایی شخصی

موضوع: تناسب اندام

موضوع: سلامت

موضوع: بهداشت الف. عنوان

رده بندی کنگره: ۲ ز ۵ م / RA ۷۷۸

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۷۶۵ - ۸۲ م



□ نویسنده: فاطمه مهری

□ نام کتاب: زیبایی پوست و مو

□ نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲

□ چاپ: دژ

□ ناشر: آبدنگ

□ تیراژ: ۲۵۰۰ جلد

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۳۴-۵-۴ ISBN

□ قیمت: ۲۵۰۰ تومان

مرکز پخش: قم - خیابان ۱۵ خرداد، روبروی دانشگاه آزاد، کوچه ۱۸ پلاک ۲۰

همراه: ۰۹۳۷۵۹۷۶۴۷۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

۱۰	پاک کننده و غذا دهنده پوست
۱۲	پوست بدن چه می کند؟
۱۲	اهمیت و حساسیت پوست
۱۳	چگونگی حفاظت از پوست
۱۴	علت سرخی پوست صورت
۱۷	درمان خونمردگی
۱۸	درمان سرمازدگی بر روی پوست
۲۰	بیماری قارچی
۲۴	خشکی پوست
۲۴	بهداشت
۲۵	رابطه پوست با آفتاب
۲۶	آب معجزه می کند
۲۷	شستشوی پوست
۲۷	تقویت پوست
۲۷	پوست را کاملاً خشک نکنید
۲۸	جوش صورت یا آکنه
۲۹	ماسک مرطوب کننده
۲۹	مراقبت از پوست و سن و سال
۳۱	با پوست اطراف چشم هایتان خشن نباشید
۳۱	جلوگیری از چین و چروک پیشانی
۳۳	انواع پوست
۳۴	یک پوست سالم معمولی و مطلوب
۳۵	پوست خشک
۳۷	پوست چرب
۳۹	پوست مرکب

۴۱	تمیز کردن پوست‌های حساس
۴۳	حساسیت و آلرژی نسبت به آفتاب
۵۱	پوست و مراقبت‌هایی در رابطه با اصلاح صورت
۵۲	تعریق بیش از حد
۵۳	کهیر
۵۸	شقاق و ترک‌های پوست
۶۰	زگیل
۶۱	مشکلات پوست
۶۳	فرآورده‌های روشن کننده
۶۶	ماسک‌ها
۶۹	ویتامین‌ها
۷۳	خارش پوست بدن
۷۶	چین و چروک
۸۰	مراقبت‌های درونی
۸۱	کک و مک
۸۱	لکه‌های سفید
۸۲	منافذ باز پوست
۸۳	ماسک سفیده تخم مرغ
۸۳	ماسک گوجه‌فرنگی
۸۴	راه‌های دیگر تنگ کردن منافذ پوست
۸۵	ماسک ذرت - ماسک جو
۸۵	تنگ کنندگی منافذ پوست
۸۶	قابض‌های گیاهی
۸۶	ماساژ گردن
۸۷	انواع کرم‌ها
۹۰	چطور می‌توان یک فرآورده آلوده را شناخت؟

- ۹۰ ژل‌ها
- ۹۸ شامپوها
- ۹۹ حالت دهنده‌ها
- ۹۹ شوره سر و فرآورده‌های ضد شوره
- ۱۰۰ سبوره
- ۱۰۰ علت شوره چیست؟
- ۱۰۱ شامپوهای ملایم
- ۱۰۱ روش شستوی موها
- ۱۰۳ علل موهای زائد
- ۱۰۴ تراشیدن
- ۱۰۵ مزیت تراشیدن مو
- ۱۰۵ معایب روش تراشیدن
- ۱۰۶ کندن موها
- ۱۰۶ آیا کندن مو باعث ضخیم‌تر و زبرتر شدن آن می‌شود؟
- ۱۰۷ استفاده از موچین یا بند
- ۱۰۸ موم گرم
- ۱۰۸ توصیه‌هایی در مورد گذاشتن موم
- ۱۰۹ معایب موم گرم
- ۱۱۰ موم سرد
- ۱۱۱ شستن موها
- ۱۱۱ ورزش و ماساژ سر
- ۱۱۲ رشد موها
- ۱۱۳ شوره سر
- ۱۱۸ علل سفید شدن مو