

دایرةالمعارف سلامت و زیبایى پوست

راهنمای کامل مراقبت طبیعى از پوست بدون دارو

دکتر جونی لاگران

ترجمه ی فاطمه باغستانی

سرشناسه	لاگران، جونی ۱۹۵۰ - م.
عنوان و نام پدید آور	Loughran, Jani
دارویی؛ چگونه پوستی شاداب و زیبا داشته باشیم، مولف جونی لاگران / مترجم فاطمه باغستانی	دایره المعارف سلامت و زیبایی پوست با گیاهان
مشخصات نشر	تهران: گلستان، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	۳۳۶ ص
شابک	ISBN: 978-600-6253-06-0
وضعیت فهرست نویسی	بر اساس اطلاعات فیبا.
یادداشت	عنوان اصلی:
	Joni Loughran's natural skin & care: alternative traditional techniques,
عنوان دیگر	کتاب بزرگ شادابی و زیبایی پوست
موضوع	پوست -- بهداشت
شناسه افزوده	باغستانی، فاطمه ۱۳۵۵ - مترجم
رده بندی کتبی	RL ۸۷/۱۲۵۲ ۱۳۹۰
رده بندی دیوپی	۶۴۶/۷۲۶

دایره المعارف سلامت و زیبایی پوست با گیاهان دارویی

جونی لاگران

ترجمه: فاطمه باغستانی

● ناشر: گلستان

● حروف نگاری و صفحه آرایی: آبان گرافیک

● چاپ اول: ۱۳۹۰

● تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

● قیمت: ۶۵۰۰ ریال

● شابک: ۰۶ - ۶۲۵۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸

● حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

● تهران میدان انقلاب، خیابان شهدای زاندارمری، پلاک ۱۲۷

● تلفن: ۶۶۹۴۸۰۵۲

مراکز بخش

● انتشارات نگاه ۶۶۹۷۵۷۰۷

● نوید پارسیان: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، شهدای

زاندارمری، بن بست گرانفر شماره ۲

تلفکس: ۰۱۸۰ - ۶۶۴۹ - ۴ - ۶۶۹۷۲۲

فهرست مطالب

فصل ۱: بایدها و نبایدها برای داشتن پوستی زیبا	۷
فصل ۲: انواع پوست و ویژگی‌های آن‌ها	۳۳
انواع پوست و ویژگی‌های آن‌ها	۳۵
فصل ۳: راهکارهایی برای مراقبت از پوست	۴۷
راهکارهایی برای مراقبت از پوست	۴۹
فصل ۴: برنامه‌های مراقبت از پوست	۶۷
برنامه‌های مراقبت از پوست	۶۹
فصل ۵: مراقبت از پوست بدن	۱۲۷
فصل ۶: مواد طبیعی برای مراقبت از پوست	۱۵۵
مواد طبیعی برای مراقبت از پوست	۱۵۷
فصل ۷: تهیه محصولات مراقبت از پوست در خانه	۱۷۳
تهیه محصولات مراقبت از پوست در خانه	۱۷۵
قسمت II: مراقبت طبیعی از پوست	۲۰۳
تکنیک‌های جایگزین	۲۰۳
فصل ۸: طب فشاری	۲۰۵

فصل ۹: عطر درمانی	۲۱۵
فصل ۱۰: رنگ درمانی	۲۳۳
فصل ۱۱: ورزش	۲۴۵
فصل ۱۲: درمان با گیاهان دارویی	۲۵۳
فصل ۱۳: آب درمانی	۲۶۵
فصل ۱۴: ماساژ	۲۷۳
فصل ۱۵: تغذیه	۲۷۹
فصل ۱۶: قطبیت درمانی	۲۹۷
فصل ۱۷: واکنش شناسی	۳۰۷
فصل ۱۸: مدیریت استرس	۳۱۵