

جدیدترین و جامع‌ترین
ماسک‌های زیبایی صورت

نویسنده:

شقایق بالندری

سرشناسه	:	بالتوری، شقایق: ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	جدیدترین و جامع‌ترین ماسکهای زیبایی صورت / نویسنده: شقایق بالتوری.
مشخصات نشر	:	مشهد: سخن توس. ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۶ ص، ۲۱/۵×۱۴/۵ س م
شابک	:	۲۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
موضوع	:	لوازم آرایش گیاهی.
موضوع	:	بهداشت شخصی.
موضوع	:	زیبایی شخصی.
موضوع	:	پوست، بهداشت، بهداشت.
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۸۶ ج۳۴ ب۷۷۷ RA
رده‌بندی دیویدی	:	۶۳۶/۷۳
شناسنامه کتابشناسی ملی	:	۱۱۷۹۴۲۰



انستتوت ملی کتاب

جدیدترین و جامع‌ترین ماسکهای زیبایی صورت

نویسنده: شقایق بالتوری

طرح روی جلد: گرافیک چشم سوم

حروفچینی و صفحه‌آرایی: گل واژه - ۸۴۱۳۶۹۲

چاپ و صحافی: سعدی

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۸۷

بهاء: ۲۵۰۰ تومان

«حق چاپ برای ناشر محفوظ است.»

انتشارات سخن توس

مشهد، صندوق پستی ۹۱۸۶۵-۳۵۷

Email: Sokhantoos@Yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۵۱۱۱۳۳۱۶

ISBN: 964-96989-9-x

شابک: ۹۶۴-۹۶۹۸۹-۹-x

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه
فصل اول: ماسکهای پوست	
۱۹	پوسته برداری
۲۲	برنزه شدن:
۲۸	ماسکهای زیبایی
۲۹	۱- ماسک توت فرنگی:
۲۹	۲- ماسک گلابی:
۳۰	۳- ماسک کلم برگ:
۳۰	۴- ماسک مخمر آبجو:
۳۰	۵- ماسک آناناس:
۳۰	۶- ماسک موز و گلابی:
۳۱	۷- ماسک پرتغال:
۳۱	۸- ماسک زرده تخم مرغ:
۳۱	۹- ماسک خیار:
۳۱	۱۰- ماسک هاوایی:
۳۲	۱۱- ماسک آواکادو:
۳۳	۱۲- بادام:
۳۴	۱۳- ماسک پیاز:
۳۵	۱۴- ماسک ترب کوهی:

- ۱۵- ماسک سفیده تخم مرغ: ۳۶
- ۱۶- ماسک تخم مرغ و کافور: ۳۶
- ۱۷- ماسک خاک رس: ۳۷
- ۱۸- ماسک آرد ذرت: ۳۷
- ۱۹- ماسک روغن‌ها: ۳۸
- ۲۰- ماسک روغن کنجد: ۳۹
- ۲۱- ماسک زردآلو: ۳۹
- ۲۲- ماسک ژلاتین یا ژله: ۴۰
- ۲۳- ماسک پروتئینه ژلاتین: ۴۱
- ۲۴- ماسک سرکه: ۴۱
- ۲۵- ماسک عصاره انگور: ۴۲
- ۲۶- ماسک گلیسرین: ۴۳
- ۲۷- ماسک گوجه فرنگی: ۴۳
- ۲۸- ماسک لیمو: ۴۵
- ۲۹- ماسک ماست: ۴۵
- ۳۰- ماسک مایونز: ۴۶
- ۳۱- ماسک نعنا: ۴۶
- ۳۲- ماسک نمک: ۴۷
- ۳۳- ماسک هندوانه: ۴۷
- ۳۴- ماسک هویج: ۴۷

- ۳۵- ماسک مرطوب کننده: ۴۸
- ۳۶- ماسک ملکه ویکتوریا: ۴۹
- ۳۷- ماسک مناسب برای پوست مرکب: ۴۹
- ۳۸- ماسک شیر خشک: ۵۰
- ۳۹- ماسک جو: ۵۰
- ۴۰- ماسک برای جوشهای سرسپاه و بسته شدن منافذ: ۵۰
- ۴۱- ماسک برای سلول‌های مرده: ۵۱
- ۴۲- ماسک برای چربی زاید پوست: ۵۱
- ۴۳- ماسک میوه: ۵۱
- ۴۴- ماسک برای پوستهای جوشی: ۵۲
- ۴۶- ماسک قاصدک: ۵۲
- ۴۷- ماسک لیموترش: ۵۳
- ۴۸- ماسک هویج و شلغم: ۵۳
- ۴۹- ماسک تمیز کننده پوست: ۵۳
- ۵۰- ماسک رفع خستگی: ۵۳
- ۵۱- ماسک رفع لک‌های صورت: ۵۴
- ۵۲- ماسک گوشت: ۵۴
- چند ماسک برای پوستهای چرب: ۵۵
- ۶۰- ماسک نعناع و روغن بادام: ۵۶
- ۶۱- ماسک گیلاس: ۵۶

- ۶۲- ماسک زردآلو و جوانه گندم: ۵۶
- ۶۳- ماسک برای شادابی پوست در تابستان: ۵۶
- ۶۴- ماسک انگور با روغن زیتون: ۵۷
- ۶۵- ماسک اسفناج: ۵۷
- ۶۶- ماسک میخک: ۵۷
- ۶۷- مسدود کردن منافذ صورت: ۵۷
- ۶۸- پوستهایی با منافذ زیاد: ۵۸
- ۶۹- ماسک گرمک: ۵۸
- ۷۰- ماسک کنگر: ۵۸
- ۷۱- ماسک برگ چغندر: ۵۹
- ۷۲- ماسک چهره‌های خسته و بی خواب: ۵۹
- ۷۳- ماسک جوش چرکی: ۵۹
- ۷۴- ماسک ریواس: ۵۹
- ۷۵- ماسک صورت عروس: ۵۹
- ۷۶- ماسک سیب: ۶۰
- ۷۷- ماسک گل رز: ۶۰
- ۷۸- ماسک مریم گلی: ۶۰
- چند ماسک برای پوستهای خشک ۶۱
- ۸۴F- ماسک پوستهای خشک: ۶۲
- ۸۵G- ماسک جعفری و اسفناج: ۶۲

- ماسک‌های مخصوص رفع چین و چروک ۶۳
- ۸۶- ماسک سیب و عسل: ۶۳
- ۸۷- ماسک آب گوجه فرنگی: ۶۳
- ۸۸- ماسک هلو: ۶۴
- ۸۹- ماسک سفیده تخم مرغ: ۶۴
- ۹۰- ماسک ضد چروک: ۶۴
- مراقبت‌های ویژه برای چشم‌ها: ۶۴
- ۹۲- ماسک چین زیر چشم: ۶۵
- ۹۳- ماسک چروک چشم: ۶۵
- ۹۴- کرم مرطوب کننده ناحیه پیرامون چشم: ۶۶
- ۹۵- فرآورده ساینده بسیار ملایم و مخصوص سینه: ۶۶
- ۹۶- فرآورده ساینده بازو و ران: ۶۷
- ۹۷- ماسک گل مخصوص تمام بدن: ۶۸
- ۹۸- ماسک ضدجوش غرور در پشت: ۶۸
- ۹۹- لوسیون مخصوص عضلات ورزشکاران: ۶۹
- ۱۰۰- روغن ضدچاقی موضعی: ۶۹
- ۱۰۱- لوسیون بدن برگرفته از گلبرگ گل سرخ: ۷۰
- ۱۰۲- فرآورده زداینده پینه و پوست سخت: ۷۱
- ۱۰۳- ماسک شیر: ۷۱
- ۱۰۴- ماسک تمیزکننده معجزه آسا: ۷۲

۷۳	۱۰۵- ماسک تمیز کننده دوغ:
۷۳	۱۰۶- ماسک تمیز کنندگی سیب زمینی:
۷۴	ماسک‌های غذا دهنده
۷۵	صابون‌های خانگی
۷۸	کرم‌ها و فراورده‌های تقویت و پاک کننده
۹۹	کرم‌ها و ماسک‌های مناسب برای دست و پا
۱۰۹	پاک کننده‌ها
۱۱۳	تونیک‌های پوست
۱۲۳	لب‌ها

فصل دوم: بیماری‌های شایع پوست

۱۲۷	انواع بیماری‌ها و روش درمان
۱۸۷	کلیات درمان
۱۹۲	سؤالات رایج
۲۰۴	منابع

به نام خداوند زیبایی آفرین

مقدمه

پس از بررسی کامل پوست در کتاب «جدیدترین روش‌های زیبایی پوست»، اکنون به محافظت مازاد و تقویت پوست می‌رسیم. در آن کتاب با پوست خود آشنا شدید، میزان حساسیت آن را درک کردید، روشهای محافظت پوست و مقابله با عوامل تخریب کننده را آموختید و برای از بین بردن چین و چروک و آماده شدن پوست برای استفاده بهینه از ماسک‌ها از یوگای صورت استفاده کردید. حال به انواع ماسک‌ها، صابون‌ها، کرم‌ها، بخورها و... می‌رسیم تا شادابی و طراوتی که به مرور زمان کاهش یافته به پوست برگردانیم و با استفاده از مواد طبیعی مغذی آن را تقویت کنیم.

در فصل آخر با بیماری‌های پوستی و ورزش درمان آنها آشنا می‌شوید. امید است با شناخت گیاهان و طبیعت اطراف خود برای بهبود و زیباتر شدن هر چه بیشتر

پوست خود بکوشیم چرا که زیبایی و زدودن کثیفی و زشتی باعث اعتماد به نفس نیز خواهد شد.

زیبایی، چیزی دور از دسترس نیست فقط نیاز به کمی تلاش و توجه دارد. برخی معتقدند که فرصتی برای این کارها ندارند و یا زیبایی مختص به خانمهاست در حالیکه زیبایی در زندگی شخصی - اجتماعی، اعتماد به نفس، حتی شناخت خداوند نقش بسیار مهمی دارد. پس چه بهتر که از زیبایی شخصی آغاز کنیم تا پیرامون خود را زیبا سازیم.

شقایق بالندری

۸۶/۹/۱۹