

کامیابی

سوی تندرستی

یادآوری از

رموز زیبائی و سلامتی بدن

سرشناسه: جعفری، محبوبه، ۱۳۶۲ -
و نام پدیدآور: گام‌هایی به سوی تندرستی: یادآورهای از رموز و سلامتی بدن/
مؤلف محبوبه جعفری.
مشخصات نشر: قم: کرانه عشق، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری ۱۴۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۵۰۰-۳-۵
فهرست نویسی: فیبا

موضوع: زیبایی شخصی - پوست - بهداشت
۱۳۹۱ ی ۲۶۶ ج ۷۷۸ / RA ۶۴۶/۷۲۶

انتشارات کرانه عشق

گام‌هایی به سوی تندرستی (یادآورهای از رموز زیبایی و سلامتی بدن)

- مؤلف: محبوبه جعفری
 - ناشر: کرانه عشق
 - تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه
 - نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱
 - قطع: رقعی / ۱۳۲ صفحه
 - شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۵۰۰-۳-۵
 - قیمت: ۲۵۰۰ تومان
- جميع حقوق برای مؤلف محفوظ است.

■ مرکز پخش:
قم - انتشارات کرانه عشق ۰۹۱۹۰۳۸۹۹۱۷ / ۰۹۱۲۵۲۲۹۸۸
Email: Razavihaeri@Yahoo.com

فهرست مطالب

۱۰ مقدمه

پادآور ۱

۱۳ «تأثیر انواع ویتامین ها روی پوست»

۱۴ «کلیدهای طلایی جهت جلوگیری از چروک صورت»

۱۶ «شادابی پوست»

۲۱ «چگونه پوستی شفاف داشته باشیم؟»

۲۲ «چه صابونی مناسب پوست شماست؟»

۲۳ «مراقبت از پوست در فصل سرما»

۲۵ «چین و چروک پوست»

۲۶ «نکات مهم در انتخاب کرم ضد آفتاب»

۲۷ «کک و مک از پیشگیری تا درمان»

پادآور ۲

۲۹ «پوست و انواع ماسک های صورت»

۳۲ «لطیف کردن پوست»

۳۳ «ماسک هایی برای حفاظت و تغذیه پوست های نرمال و طبیعی»

۳۴ «ماسک برای پوست خشک»

۳۵ «ماسک هایی برای حفاظت و تغذیه پوست های چرب»

۳۶ «ماسک هایی برای برطرف کردن آفتاب سوختگی»

۳۷ «خمیر تقویت کننده پوست»

۳۸ «ماسک ضد پیری پرتقال»

۳۸ «ماسک ضد چروک»

۳۹ «لوسیون روشن کننده پوست»

۳۹ «ماسک روشن کننده پوست»

۴۰ «ماسک برای نرمی و لطافت پوست آرنج و سر زانو»

۴۰ «ماسک برای پوست جوش دار»

۴۰ «تقویت کننده لب»

پادآور ۳

۴۱ «هفت روش برای کاهش تیرگی زیر چشم»



- ۴۳ «کرم ضد چروک زیر چشم»
 ۴۳ «ماسک چشم گوجه فرنگی»

بیادآور ۴

- ۴۴ «مواد غذایی موثر برای تقویت مو»
 ۴۵ «چگونه از موهایمان مراقبت کنیم»
 ۴۹ «ریش مو»
 ۵۱ «ریش مو بعد از زایمان»
 ۵۳ «ماسک تقویت کننده مو»
 ۵۳ «شامپوی پروتئینه مناسب همه موها»
 ۵۴ «ماسک برای تقویت مو، بلند نگه داشتن، نرم کردن و حالت دادن»
 ۵۵ «شامپوی بابونه»
 ۵۶ «شامپوی ضد شوره»
 ۵۷ «نرم کننده ساخته شده از حنا»
 ۵۷ «خوشبو نمودن موها»
 ۵۸ «راه های درمان موهای چرب و کف سر چرب»
 ۵۸ «رنگ کردن موها با جای، قهوه و ادویه جات»
 ۵۹ «رنگ موی تقویت کننده»
 ۶۰ «موخوره و درمان آن»
 ۶۲ «ماساژ دادن پوست سر»
 ۶۴ «نکاتی که باید هنگام اتو کشیدن مو بدانیم»
 ۶۶ «ژل را فقط به ساقه ی مو بمالید»
 ۶۷ «ژل مو»

بیادآور ۵

- ۶۸ «روش هایی برای پر پشت نشان دادن موهای صاف و کم پشت»
 ۶۹ «با آبروهای کم پشت چه کنیم؟»
 ۷۰ «راه حل ساده برای داشتن مژه هایی بلند و جذاب»

بیادآور ۶

- ۷۲ «عطر روی پوست باشد یا روی لباس؟»
 ۷۳ «چگونه ماندگاری عطر را زیاد کنیم؟»



پادآور ۷

- ۷۴ «نکاتی برای داشتن ناخن‌هایی مقاوم و زیبا»
 ۷۵ «گوشه زدن ناخن»

پادآور ۸

- ۷۶ «رفع تیرگی پوست»
 ۷۷ «جوش‌های صورت»
 ۷۸ «درمان جوش صورت»
 ۸۰ «ماسک از بین برنده جوش»
 ۸۰ «چگونه لکه‌های جوش را از بین ببریم؟»

پادآور ۹

- ۸۱ «هشیت نکته در رابطه با زیبا شدن با عسل»
 «پادآور ۱۰»

پادآور ۱۰

- ۸۲ «۱۱ سوال زنان باردار درباره زیبایی»
 ۸۷ «دستورات تغذیه برای مادران شیرده»
 ۹۱ «راهنمای انتخاب لباس در دوران بارداری»

پادآور ۱۱

- ۹۲ «چند توصیه به افرادی که دوست دارند بلندتر به نظر برسند»
 ۹۴ «چگونه لباس بپوشیم تا شکم خود را به کوچک‌ترین شکل نشان دهیم»

پادآور ۱۲

- ۹۵ «عطر درمانی چیست؟»
 ۹۷ «حمام نشاط آور و رفع خستگی»
 ۹۸ «استحمام با گیاهان معطر»
 ۹۹ «آرامش و انرژی»

پادآور ۱۳

- ۱۰۰ «خواب عامل موثر در زیبایی»
 ۱۰۱ «۱۴ ماده غذایی که خواب راحت را به شما هدیه می‌کند»
 ۱۰۲ «هفت آبمیوه شفا بخش»
 ۱۰۵ «درمان گیاهی با طب بوعلی سینا»

پادآور ۱۴

- ۱۰۵ «تاثیر ۵ ماده غذایی بر زیبایی لب‌خند»



- ۱۰۷..... «رژیم غذایی مناسب برای سلامت قلب»
 ۱۰۹..... «رفع بوی بد دهان»
 ۱۱۱..... «شش توصیه به آن ها که زیاد ترش می کنند»
 ۱۱۱..... «درمان های خانگی خروپف»

پادآور ۱۵

- ۱۱۲..... «حرکات ورزشی در آب»
 ۱۱۳..... «تاثیر گل و گیاه روی حالت روحی افراد»
 ۱۱۵..... «فواید لیختن زدن»
 ۱۱۶..... «خندیدن، ضامن سلامتی و طول عمر»

پادآور ۱۶

- ۱۱۷..... «چه کنیم تا همیشه خوش اندام بمانیم؟»
 ۱۱۹..... «رموز کاهش وزن»
 ۱۲۱..... «روش های بناده برای سوزاندن چربی اضافی بدن»
 ۱۲۳..... «رازهای افراد باریک اندام»
 ۱۲۵..... «چند توصیه ساده و عملی برای لاغر شدن»
 ۱۲۷..... «ماسک های طبیعی برای شادابی پوست در هنگام رژیم کاهش وزن»

پادآور ۱۷

- ۱۲۸..... «چگونه درست و راحت بنشینیم»
 ۱۳۰..... «پیشگیری از آسیب به کمر»
 ۱۳۲..... «چند توصیه برای افراد مبتلا به کمردرد»
 ۱۳۵..... «حرکات درمانی برای مبتلایان به کمردرد»
 ۱۳۸..... «زانو درد و روش های مقابله با آن»
 ۱۳۹..... «چه ورزشی برای زانو درد خوب است؟»
 ۱۴..... «حرکات درمانی برای تقویت زانو»
 ۱۴۳..... کتابنامه



مقدمه مولف:

کتاب گام‌هایی به سوی تندرستی، مجموعه‌ای آموزشی در باب سلامتی و زیبایی است که به لطف الهی، دربردارنده نکاتی کلیدی و ارزشمند می‌باشد. در این مجموعه، سعی شده مباحثی عنوان گردد که همه ما در زندگی روزمره با آن‌ها سروکار داریم که بخشی از آن، شامل نظافت و پاکیزگی و بهداشت ظاهری می‌باشد که مصداقش این روایت شریف است: «النظافة من الایمان»؛ نظافت و پاکیزگی از ایمان است. و این نظافت و بهداشت، آنقدر بر اهمیت است که دین شریف اسلام بر آن تاکید داشته و آن را از ایمان و راهی برای رسیدن به کمال و ترقی می‌داند. در پایان سپاسگزارم از عنایت و لطف حضرت حق، دعای حضرات معصومین (علیهم‌السلام) و از پدر و مادرم که مرا در دامان پر مهر خود پروردند، از پدر و مادر همسر و نیز همسر عزیزم که مرا در نوشتن این کتاب تشویق و یاری کرد، کمال تشکر را دارم.

محبوبه جعفری



مقدمه:

بسم الله الرحمن الرحيم و به نستعين

سوال ها قبل افلاطون گفت:

غمی که با اشک به در نرود، جای دیگری را گزیند. و بعد از تأثیرات غم و اندوه را بر مو و پوست بدن کشف کردند. به طوری که امروز، متخصصین علم پوست در شروع تدریس پوست در کلاس درس به دانشجویان، متذکر می شوند که پوست، آئینه تمام نمای درونیات آدمی است. و ضرب المثل قدیمی که می گویند: رنگ رویش نگاه کن. و از داخل او آگاه شو. نیز سال هاست ورد زبان خاص و عام است که مضرع آن: «رنگ رخساره نشان می دهد از سر ضمیر» است. در یکی از کتب روان پزشکی نوشته اند: به مجرمی اعلام شد که فردا اعدام می شوی. صبح، وقتی به زندان رفتند تا او را به صحنه ای اعدام ببرند؛ رنگ موی سرش یک شبه سفید شده بود.

نتیجه گیری از این مقدمه بر کتاب ارزنده و زیبای «گام هایی به سوی تندرستی» آن بود که اگر با استفاده از دستورات عملی نگاشته شده در این مجموعه، از دوران کودکی همت گماریم؛ بی شک در سنین بالا از پوست سالم و موی زیبایی



برخورداریم.

در بررسی اجمالی که از این کتاب داشتم دریافتم که مولف محترم، سرکار خانم محبوبه جعفری با اطلاعات علمی کامل، مجموعه ای را گرد آورده است که در نوع خود بی نظیر و بی بدیل می باشد. مطالعه ی آن را به عموم توصیه می نمایم و به شرکت چاپ و انتشارات کرانه عشق، چاپ و نشر این کتاب پر محتوا را تبریک عرض می کنم.

دکتر باهر (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی)

و سرپرست گروه پزشکی

مرکز تحقیقات طب اسلامی امام صادق علیه السلام

