

زیبایی پوست و مو

www.ketabo.ir

فاطمه مهری.

زیبایی پوست و مو، فاطمه مهری، قم. -

انتشارات چاف، ۱۳۸۹.

۱۲۰ ص.

ISBN : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۷۷۷ - ۲۲ - ۲ : ۲۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

۱. زیبایی شخصی ۲. تناسب اندام ۳. سلامتی ۴. بهداشت الف. عنوان.

۶۴۶/۷۲

RA ۷۷۸ / م ۵ ز ۲

م ۸۲-۱۵۷۶۵

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: زیبایی پوست و مو

مولف: فاطمه مهری

ناشر: ملینا

ناشر همکار: الینا

شمارگان: ۵۰۰۰

چاپ: یاسین

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۷۷۷ - ۲۲ - ۲

info@chaf-melina.com

www.chaf-melina.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات چاف - ملینا می باشد.

آدرس: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹

تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱

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 فارچی
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 خوش 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

- تمیز کردن پوست‌های حساس ۴۱
- حساسیت و آلرژی نسبت به آفتاب ۴۲
- پوست و مراقبت‌هایی در رابطه با اصلاح صورت ۵۱
- تعریق بیش از حد ۵۲
- کپیر ۵۳
- شقاق و ترک‌های پوست ۵۸
- زگیل ۶۰
- مشکلات پوست ۶۱
- فرآورده‌های روشن کننده ۶۳
- ماسک‌ها ۶۶
- ویتامین‌ها ۶۹
- خارش پوست بدن ۷۳
- چین و چروک ۷۶
- مراقبت‌های درونی ۸۰
- کک و مک ۸۱
- لکه‌های سفید ۸۱
- منافذ باز پوست ۸۲
- ماسک سفیده تخم مرغ ۸۳
- ماسک گوجه‌فرنگی ۸۳
- راه‌های دیگر تنگ کردن منافذ پوست ۸۴
- ماسک ذرت - ماسک جو ۸۵
- تنگ کنندگی منافذ پوست ۸۵
- قابض‌های گیاهی ۸۶
- ماساژ گردن ۸۶
- انواع کرم‌ها ۸۷
- چطور می‌توان یک فرآورده آلوده را شناخت؟ ۹۰

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 شست‌وشوی 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