

رازهای زیبایی

www.ketab.ir

مهین نورانی آتشگاه

انتشارات آوای آرامش



رازهای زیبایی

مهمین نورانی آتشفشان

ویراستار: ساناز نورانی آتشفشان

طراح و صفحه آرا: امین نورانی آتشفشان

چاپ: اول ۱۳۹۷ شمارگان: ۵۰۰ نسخه قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۲۷-۶۱-۰۰

عنوان	رازهای زیبایی: مهمین نورانی آتشفشان : ویراستار ساناز
موضوع	زیبایی
موضوع	Beauty, Personal
موضوع	پوست -- مراقبت و بهداشت
موضوع	skin -- Care and hygiene
موضوع	مو -- مراقبت و بهداشت
موضوع	Hair -- Care and hygiene
موضوع	ناخن‌ها -- مراقبت و بهداشت
موضوع	Nails (Anatomy) -- Care and hygiene
شابک افزوده	نورانی آتشفشان، ساناز، ۱۳۶۵، ویراستار
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ RAVVA/۲۰۹
رده بندی دیویی	۷۷/۶۴۶
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۷۶۱۷۶

فهرست

فصل اول.....	۸
رازهای زیبایی.....	۹
نوع پوستت رو بشناس.....	۱۰
اختن پرستی جوان.....	۱۲
مدتوصیه برای بهداشت پوست.....	۱۷
تأثیر مواد آرایشی.....	۱۷
مراقبت از پوست خ.....	۱۸
چند راهکار زیبایی.....	۲۱
فصل دوم.....	۲۵
مراقبت از دست و ناخن.....	۲۵
حواستان به رنگ و نشانه‌های ناخن‌هایتان باشد.....	۲۶
برآمدگی های روی ناخن.....	۲۷
جدا شدن ناخن از بستر.....	۲۸
تجمع خون زیر ناخن.....	۲۸
ناخنهای کنده شده.....	۲۹
پوسته پوسته شدن دور ناخن.....	۲۹
دستانی زیبا داشته باشید.....	۲۹
روشهای آسان جهت تقویت ناخن.....	۳۴

- ۳۵..... راه هایی برای درمان بیماری ناخن
- ۳۷..... مرطوب کننده خانگی ویژه زمستان
- ۳۸..... معجزه عصاره شکوفه پرتقال برای ناخن ها
- ۴۰..... فصل سوم
- ۴۱..... مراقبت از مو، پوست سر
- ۴۲..... نکته درباره مراقبت از پوست سر
- ۴۵..... راهها برای پر پشت تر کردن موهای کم پشت
- ۴۵..... شامپو و ...ت دهنده مناسب موهای خود را انتخاب کنید
- ۴۵..... استراتژی برده دی موها
- ۴۵..... به اندازه کافی شامپو خریداری کنید
- ۴۶..... استفاده صحیح از شش
- ۴۶..... سرم مو را فراموش و ژل و واکس را رها کنید
- ۴۶..... از شیوه ی قدیمی پوش دادن کمک بگیرید
- ۴۷..... ماسک مو
- ۴۷..... ماسک تقویتی با جعفری برای سلامت موهای شما
- ۴۷..... شادابی و طراوت مو با ماسک زرده تخم مرغ
- ۶۱..... فصل چهارم
- ۶۱..... مراقبت از چشم و ابروها
- ۶۲..... پوست دور چشم
- ۶۳..... حفظ سلامت پوست دور چشم

- نکاتی برای سالم نگهداشتن پوست دور چشم..... ۶۵
- ماسکهای خانگی برای تیرگی دور چشمانتان..... ۶۷
- روغن زیتون و نمک..... ۶۷
- بادام و لیموترش..... ۶۷
- خیار و گلاب..... ۶۸
- گلاب..... ۶۸
- حفظ زیبایی و سلامت ابروها..... ۶۹
- چگونه ابروها را باز دهید؟..... ۷۰
- ابروها را اصلاح کنید..... ۷۰
- آیا مکمل‌ها تاثیر در رشد ابروها دارند؟..... ۷۱
- بیماری‌هایی که موجب ریزش ابروها می‌شوند..... ۷۲
- آیا ماینوکسیدیل هم موثر است؟..... ۷۲
- فصل پنجم..... ۷۳
- مراقبت از پوست لب..... ۷۳
- آشنایی با پوست لب و محافظت از آن..... ۷۴
- از علل مهم خشکی لب‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:..... ۷۵
- درمان خشکی لب..... ۷۷