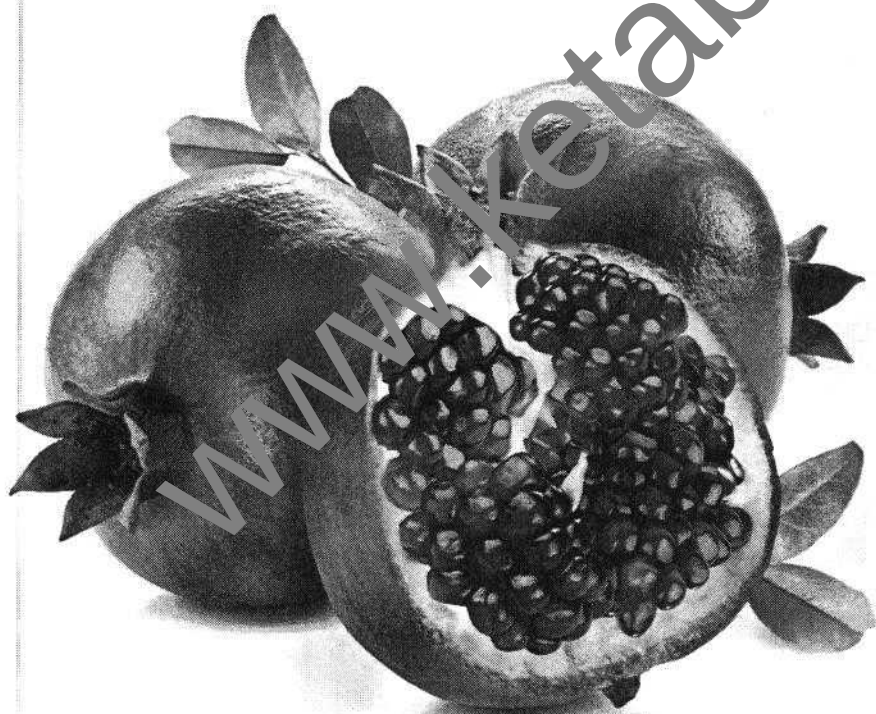


موسسه فانوس دانش

پوست و زیبایی



پوست و زیبایی

سرشناسه: آزادی، غلامرضا، ۱۳۶۴

عنوان: پوست و زیبایی

تکرار نام پدیدآور: گردآورنده: غلامرضا آزادی

مشخصات نشر: قم، یاران قلم، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۰-۰۸۸-۶ ISBN

وضعیت فهرستویی: فیا

موضوع: پوست - مراقبت و بهداشت

موضوع: زیبایی شخصی

موضوع: زیبایی

رده بندی کنگره: ۹، ۱۳۹۶ پ ۹۷۸ / ۱۴

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۲۶

شماره مدرک: ۴۱۲۶۵۱۸



پوست و زیبایی

گردآورنده: غلامرضا آزادی

طراح و صفحه آرا: امیر مایلی زرین

تصحیح و ویرایش: سید محمد امین فاطمی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶. شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۰-۰۸۸-۶

مرکز فروش: ۰۹۱۹۱۷۲۹۲۰۰ - ۳۷۸۳۴۵۳۰ ۰۲۵

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه فرهنگی فانوس ابتکار دانش می باشد

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

فهرست

۳۵.....	• عصبانیت	۷.....	مقدمه
۳۵.....	• شادی		فصل اول پوست و زیبایی
۳۶.....	• افسردگی	۹.....	ساختمان پوست
۳۶.....	• گریه	۱۱.....	وظایف اعمال پوست
۳۷.....	۳- عوامل محیطی	۱۲.....	نکات مهم در تشخیص پوست
۳۷.....	• آب و هوا	۱۵.....	انواع پوست
۳۸.....	• آلودگی هوا	۱۸.....	تفاوت پوست زنان و مردان
۴۰.....	• نور خورشید	۲۰.....	عوامل مؤثر در زیبایی پوست
۴۲.....	• شغل	۲۰.....	۱. عوامل جسمی
۴۴.....	• استرس	۲۱.....	• خواب
۴۵.....	۵. محصولات آرایشی	۲۲.....	• تغذیه
۴۶.....	روش های مؤثر در زیبایی پوست	۲۹.....	• ورزش
۴۶.....	۱. پاکسازی	۲۹.....	• سن
۴۷.....	• شیر پاک کن	۳۰.....	• بارداری
۴۹.....	• لوسیون	۳۳.....	۲. عوامل روحی
		۳۳.....	• استرس

موسسه فانوس دانش

- ۷۲..... ۸ حرکات نرم نهایی..... ۵۲..... •تونیک
- فصل دوم مو و زیبایی..... ۵۳..... •بخور
- ۷۴..... ساختمان مو..... ۵۴..... •لایه برداری (اسکراب)
- ۷۵..... مشخصات ظاهری مو..... انجام مراحل پاکسازی به همراه
- ۷۷..... اهمیت مو برای انسان..... ۵۶..... لایه برداری یا اسکراب.....
- ۷۹..... وظایف و اعمال مو..... ۵۸..... ❖آبرسانی.....
- ۸۰..... انواع مو..... ۶۰..... ❖ماسک ها.....
- ۸۱..... تفکرات غلط درباره مو..... ۶۱..... انواع ماسک از نظر اسیدیته.....
- ۸۵..... عوامل مؤثر در رشد مو..... ۶۲..... ❖ماساژ درمانی.....
- ۸۵..... •تغذیه..... ۶۵..... حرکات ماساژ.....
- ۸۷..... •نهایت..... ۶۶..... ۱. حرکات نرم اولیه.....
- ۸۸..... •تغییرات فصلی..... ۶۸..... ۲. فشارها.....
- ۸۸..... •سن..... ۶۸..... ۳. پنبه مانها (ضد چروک).....
- ۸۸..... •استرس..... ۶۹..... ۴. چرخاندن ها.....
- ۸۹..... تأثیر نور خورشید بر روی موها..... ۷۰..... ۵. حرکات عروقی.....
- ۹۰..... بیماری های مو و پوست سر..... ۷۱..... ۶ حرکات دور چشم.....
- ۹۰..... •سفید شدن مو..... ۷۱..... ۷. حرکات مکشی.....

- فصل سوم بیماریهای پوستی
- ریزش مو ۹۱
- موخوره ۹۲
- درماتیت سبوره ۹۳
- طاسی ۹۷
- روش های صحیح مراقبت از مو ۹۸
1. شستشوی ۹۸
2. برس زدن مو ۹۹
3. خشک کردن مو ۱۰۰
4. رنگ مو ۱۰۱
5. کوتاه کردن مو منابع ۱۰۱
- آکنه یا جوش ۱۰۴
- کک و مک ۱۰۵
- لنتیگو ۱۰۶
- لک و پیس یا ویتیلیگو ۱۰۷
- اگزما ۱۰۹
- خال ۱۱۰
- منابع ۱۱۲

زیبایی و زیبا بودن همواره برای انسان‌ها اهمیت داشته به طوری که از آن به عنوان ابزاری برای ابراز وجود، برتری میان یکدیگر و همچنین تقویت اعتماد به نفس بهره‌گیری می‌شود. پوست نیز به عنوان وسیع‌ترین عضو بدن نقش مهمی در زیبایی ایفا می‌کند. در واقع پوست آئینه تمام نمای بدن است که وضعیت جسمی و روحی ما نظیر بیماری، خستگی، شادمانی، غم، ترس و... را منعکس می‌کند. مثلاً وقتی بیمار می‌شویم رنگ پریدگی و زردی پوست در چهره‌مان نمایان می‌شود یا وقتی دچار استرس می‌شویم پوستمان تیره‌تر به نظر می‌رسد و آثار خستگی در آن قابل مشاهده است یا وقتی شاد هستیم احساس می‌کنیم پرشادمان شفاف‌تر به نظر می‌رسد.

مو نیز نقش مهمی در زیبایی دارد که می‌تواند چهره را جذاب یا برعکس نشان دهد. موهای سالم و پرپشت فرد را جوان‌تر و شاداب‌تر نشان می‌دهد. در حفظ سلامت و زیبایی پوست و مو عوامل مختلفی مانند عوامل جسمی، روحی و محیطی تاثیر گذارند که بی‌توجهی به آنها می‌تواند سلامت و زیبایی پوست و مو را به خطر بیندازد.

کتاب حاضر در دو فصل، فصل اول پوست و زیبایی و فصل دوم مو و زیبایی به مخاطبان ارائه می‌شود. امید است این کتاب مورد توجه مخاطبان عزیز قرار گیرد.