

رازهای آرایش و زیبایی

www.ketab.ir

گردآوری: اکرم نادری

عنوان کتاب	رازهای آرایش و زیبایی
گردآوری	اکرم نادری
مشخصات نشر	گسترش کتاب نراقی، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	۲۴۰ ص
شابک	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۸۲۱ - ۴۲ - ۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	آشپزی
سرشماسه	نادری، اکرم، ۱۳۵۷
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۰۸۴۴۱



نشر گسترش کتاب نراقی

آدرس: همدان، خیابان بوعلی پاساژ مفتون طبقه زیرین
تلفکس: ۳۲۵۳۲۳۰۰ تلفن: ۳۲۵۳۲۲۰۰ همراه: ۰۹۱۸ ۸۱۵ ۰۰۵۱
نام کتاب: رازهای آرایش و زیبایی
گردآوری: اکرم نادری
نوبت چاپ: اول ۹۴
شمارگان: ۵۰۰
شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۸۲۱ - ۴۲ - ۸

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

مقدمه

با نام او که زیباست و زیبایی را دوست دارد

زیبایی و آراستگی یکی از ارکان دین مبین اسلام است که هر مسلمانی باید آن را رعایت کند و به گفته امام صادق (ع) که فرمودند: ((خداوند زیبایی و آراستن را دوست دارد و از نپرداختن به خود و خود را ژولیده نشان دادن کراهت دارد.))

پس ما با شناخت نوع پوست و موی خود می‌توانیم در حفظ و نگهداری این نعمت‌های بی نظیر خداوند کوشا باشیم و سعی در زیبا بودن و زیبا ماندن داشته باشیم و نیز بکوشیم که روند پیری زودرس را از خود و خانواده خود دور بداریم و همیشه شاداب و سر حال باشیم و از این نعمات خدادادی قدردانی کنیم.

راههای متعددی برای ایجاد شادابی در پوست و مو وجود دارد. در این کتاب سعی ما بر این است که بتوانیم شما عزیزان را هر

چه بیشتر از مواد شیمیایی دور کرده و با مواد گیاهی بیشتر آشنا کنیم تا از عواقب مواد شیمیایی مصون باشیم.

با استفاده از راههای درست و به صرفه می توان از هزینه های هنگفت جلوگیری کرد. پس چرا نباید از اول هر کاری با دانایی و آگاهی اقدام به انجام این کار کرد.

در پایان بر خود لازم می دانم از تمامی اساتید و عزیزانی که آثارشان مورد استفاده و استناد بوده سپاسگزاری نمایم.

اکرم نادری

فهرست

صفحه

عنوان

۲۴	پوست
۲۵	پوست خود را دریابید
۲۶	اجزای درونی پوست
۲۸	اپیدرم یا روپوست
۲۸	درم یا میان پوست
۲۹	هیپودرم یا زیر پوست
۳۰	عمل جذبی پوست
۳۰	عمل محافظتی پوست
۳۱	شناسایی انواع پوستها
۳۱	پوست طبیعی
۳۲	پوست خشک
۳۲	پوست چرب

- ۳۳ پوست مختلط
- ۳۴ چگونگی نوع پوست خود را بشناسید
- ۳۵ رعایت بهداشت پوست صورت
- ۳۶ تمیز کردن روزانه پوست
- ۳۶ وظایف پوست
- ۳۸ مشخصات پوست سالم
- ۳۹ خواب
- ۳۹ هوای تازه و نور من
- ۴۰ علل اختلال در رنگ و بافت پوست
- ۴۰ تغذیه ی پوست
- ۴۱ میوه هایی که با چین و چروک مبارزه می کنند
- ۴۱ سبزیجاتی که با چین و چروک مبارزه می کنند
- ۴۱ آجیل و دانه هایی که با چین و چروک مبارزه می کنند
- ۴۱ غذاهایی که با چین و چروک مبارزه می کنند
- ۴۱ چربی های مطبوع
- ۴۲ غذاهایی که در خشکی پوست وقفه ایجاد می کنند
- ۴۲ سفت کننده های خوشمزه
- ۴۲ صاف کننده های پوست
- ۴۲ ارتشی برای جلوگیری از شل شدن پوست
- ۴۳ از بین بردن تیرگی پوست
- ۴۳ پنهان کننده های طبیعی

۴۳	پیشگیری کنندگان از لک و پیس
۴۳	منابع نادر زیبایی
۴۴	با ویتامین (ث) رنگ پوست خود را روشن کنید
۴۴	پف کردگی
۴۵	التهاب چیست
۴۵	محافظان در مقابل پف کردگی
۴۵	مبارزه کنندگان با التهاب
۴۵	کنترل کنندگان آسیب ها
۴۶	آکنه
۴۶	مبارزه کنندگان با آکنه
۴۶	مراقبت از پوست
۴۷	مراقبت از پوست گوشه چشم
۴۷	چگونه پوست را شاداب نگه داریم
۴۷	مواد معدنی
۴۹	راه های جلوگیری از پیری پوست
۵۰	چرا جوش می زنیم
۵۱	انواع شایع جوش
۵۳	عوامل تشدید جوش
۵۴	آکنه چیست
۵۴	علت بروز آکنه چیست
۵۵	روند رشد متوالی ضایعات آکنه ای

- ۵۵ روش درمان اختلالات پوستی
- ۵۶ خطراتی که پوست را تحریک می کند
- ۵۶ بیماریهای مسری پوست
- ۵۶ فواید تغذیه در پوست
- ۶۱ بهترین مواد غذایی برای سلامتی پوست
- ۶۶ توصیه‌هایی برای داشتن پوست سالم و زیبا
- ۶۶ نحوه‌ی تمیز کردن و مراقبت از پوستهای حساس
- ۶۷ برای ترمیم پوست از مرطوب کننده استفاده کنید
- ۶۸ ترمیم پوست در شب
- ۶۹ هوای زمستان
- ۷۰ نقاط ظریف و حساس
- ۷۰ بخور
- ۷۱ درمان با بخور
- ۷۱ روش استفاده از بخور گیاهی
- ۷۲ مواد مورد نیاز بخور
- ۷۳ بخور گیاهی برای پوست‌های چرب
- ۷۴ بخور پوست‌های خشک و حساس
- ۷۵ کررها
- ۷۵ کرم معطر پوست
- ۷۷ کرم لیمو
- ۷۸ کرم آووکادو و بابا آدم

۷۹	کرم رازیانه
۸۰	کرم گل بابونه
۸۲	کرم ضد کک مک
۸۴	روغن ها
۸۴	روغن ریحان
۸۵	روغن لیمو
۸۶	روغن پنیرک
۸۸	پلینگ
۸۹	پلینگ به دانه
۹۰	تونیک
۹۰	استفاده از تونیک های طبیعی
۹۰	سیب
۹۱	گوجه فرنگی
۹۱	لیمو
۹۱	خیار
۹۱	کافور
۹۲	گلاب
۹۲	تونیک خیار برای پوست های چرب
۹۳	ماسکها
۹۳	انواع ماسک
۹۴	ماسک جامد

۹۴	ماسک پودری
۹۵	ماسک ژله ای
۹۵	ماسک کرم
۹۵	ماسک مایع
۹۵	روش صحیح ماسک زدن
۹۷	انواع ماسک های میوه ای
۹۷	ماسک نعنای
۹۷	ماسک گیلاس
۹۸	ماسک زردآلو
۹۸	ماسک موز
۹۹	ماسک هویج
۹۹	ماسک آناناس
۱۰۰	ماسک پرتقال
۱۰۰	ماسک آلوی قرمز
۱۰۱	انواع ماسک ها برای پوست های مختلف
۱۰۱	ماسک برای پوست های معمولی
۱۰۱	ماسک برای پوست های چرب
۱۰۱	ماسک برای پوست های خشک
۱۰۱	ماسک گل گاو زبان
۱۰۲	ماسک عسل
۱۰۲	نوع دیگر ماسک عسل

- ماسک جوانه گندم برای جوش های سر سیاه و لک ۱۰۳
- ماسک ریواس برای از بین بردن آثار جوش ۱۰۴
- ماسک فوری ۱۰۴
- داروی ضد جوش صورت ۱۰۵
- ماسک برای لک صورت ۱۰۶
- از بین بردن لک ۱۰۷
- ماسک برای کک و مک ۱۰۷
- ماسک انگور ۱۰۸
- ماسک برای رفع خستگی صورت ۱۰۸
- ماسک ماست و آب پرتقال ۱۰۹
- ماسک روشن کننده رنگ پوست ۱۰۹
- ماسک هویج برای پوست های خشک و حساس ۱۱۰
- ماسک هویج روشن کننده برای پوست های خشک و حساس ۱۱۱
- ماسک هلو برای پوست های خشک ۱۱۲
- ماسک فندق برای پوست های مختلط ۱۱۳
- ماسک شاداب کننده پوست ۱۱۳
- ماسک جوانه شاداب کننده پوست ۱۱۴
- ماسک گیلان برای پوست های نرمال ۱۱۶
- انواع ماسک برای چین و چروک پوست ۱۱۶
- ماسک چروک ۱۱۷
- چین و چروک پیشانی ۱۱۷

- ماسک گوجه فرنگی ۱۱۷
- ماسک ضد چروک برای پوست های خشک ۱۱۸
- ماسک جلوگیری از ترک خوردن پوست ۱۱۹
- ماسک گرم و ویتامینه پوست ۱۱۹
- ماسک مایه خمیر ۱۲۱
- ماسک سفیده تخم مرغ ۱۲۲
- ماسک های تقویت کننده ۱۲۲
- ماسک غنچه گل سرخ ۱۲۲
- ماسک لیمو ترش ۱۲۴
- ماسک تقویت کننده پوست چرب ۱۲۵
- ماسک آناناس برای لطافت و نرمی پوست طبیعی ۱۲۵
- ماسک سیب زمینی ۱۲۶
- ماسک زرد آلو برای بهبود پوست های با منافذ زیاد ۱۲۶
- ماسک سفید کننده پوست ۱۲۷
- ماسک بادام ۱۲۷
- ماسک بهبود رنگ پوست ۱۲۷
- ماسک عسل و سرکه برای کبودی زیر چشم ۱۲۸
- لایه برداری پوست با ماسک عسل ۱۲۸
- لوسیون ها ۱۲۹
- لوسیون نرم کننده گلسیرین برای پوست های خشن ۱۲۹
- لوسیون پاک کننده پوست ۱۳۰

- ۱۳۱ لوسیون مرطوب کننده عالی
- ۱۳۲ لوسیون قابض نعناع
- ۱۳۳ کمپرس ها
- ۱۳۴ کمپرس بابونه
- ۱۳۴ کمپرس شیر برای پوست های چرب
- ۱۳۴ کمپرس گل بهارنارنج
- ۱۳۶ کمپرس جعفری
- ۱۳۷ شیر پاک کن ها
- ۱۳۷ شیر پاک کن هلو
- ۱۳۸ شیر پاک کن هویج
- ۱۳۸ شیر پاک کن پوست های چرب
- ۱۴۰ پمادها
- ۱۴۰ پماد کره
- ۱۴۰ پماد عسل
- ۱۴۱ معجون ها
- ۱۴۱ معجون روشن کردن پوست
- ۱۴۲ معجون جوان سازی پوست
- ۱۴۲ معجون شفاف سازی پوست بدن
- ۱۴۳ معجون خنک کردن پوست
- ۱۴۳ معجون تقویت کننده و روشن کننده پوست
- ۱۴۴ ماساژ

۱۴۵		فوائد ماساژ صورت
۱۴۵		روش صحیح ماساژ
۱۴۵		پیشانی
۱۴۶		چشم‌ها
۱۴۶		گونه‌ها
۱۴۶		چین بین دهان و بینی
۱۴۷		چانه
۱۴۷		زیر بغل یا عجب
۱۴۷		گردن
۱۴۸		قسمت باز سینه
۱۴۸		پشت گردن
۱۴۸		پستان‌ها
۱۴۸		شکم
۱۴۹		بازوها
۱۴۹		پهلوها
۱۴۹		باسن
۱۵۰		کمر
۱۵۰		پاها
۱۵۱		ناخن
۱۵۲		ناخن
۱۵۴		مراقبت از ناخن‌ها

غذاهایی که اثرات مثبت در سلامت ناخن‌ها دارند	۱۵۵
لکه‌های سفید ناخن	۱۵۵
فرو رفتن ناخن پا در گوشت	۱۵۶
جوان تر کردن دست‌ها و ناخن‌ها	۱۵۶
مانیکور	۱۵۸
مو	۱۵۹
آناتومی مو	۱۶۰
عمر مو	۱۶۱
شناخت مو و مراقبت از آن	۱۶۱
ساختار مو و رشد آن	۱۶۲
خصوصیات موهای سالم	۱۶۳
مراقبت دائم از مو	۱۶۴
دانشتیهای مو	۱۶۴
رژیم مو	۱۶۷
تخم مرغ	۱۶۷
شیر	۱۶۷
ماست	۱۶۸
تخم آفتابگردان	۱۶۸
روغنهای گیاهی	۱۶۸
حنا	۱۶۹
موهای زیبا	۱۶۹

- ۱۷۰ به موهای خود بیشتر رسیدگی کنید
- ۱۷۰ خشکی و شکنندگی موی سر
- ۱۷۱ خشک کردن و فرم دادن موها
- ۱۷۲ ریزش مو
- ۱۷۳ جلوگیری از ریزش مو
- ۱۷۴ جلوگیری و درمان ریزش مو
- ۱۷۴ برم کردن موها
- ۱۷۵ شادابی و طراوت مو
- ۱۷۵ پماد شادابی مو
- ۱۷۶ جهت براق کردن مو
- ۱۷۶ ماسک برای رفع موهای خشک
- ۱۷۷ علل ایجاد شوره
- ۱۷۸ راه مقابله با شوره
- ۱۷۹ شوره زدا
- ۱۸۰ جلوگیری از شوره مو
- ۱۸۰ از بین بردن شوره مو
- ۱۸۰ سفید شدن مو
- ۱۸۱ چگونه گرد سپیدی بر موها مینشیند
- ۱۸۲ جلوگیری از سفید شدن مو
- ۱۸۳ سیاه شدن موهای سفید
- ۱۸۳ سیاه شدن موها

درمان گیاهی جلوگیری از سفید شدن موها	۱۸۳
تقویت و جلوگیری از ریزش مو	۱۸۶
موخوره	۱۸۶
درمان موخوره	۱۸۶
پرپشت کردن ابرو	۱۸۷
تقویت و مشکی کردن مژه و ابرو	۱۹۱
شامپوها	۱۹۲
نکاتی در مورد انتخاب شامپو	۱۹۲
شامپو حنا	۱۹۳
شامپو برای موهای تیره	۱۹۴
شامپو ضد شوره	۱۹۴
صابون‌ها	۱۹۵
صابون جو و لیمو	۱۹۵
صابون نعناع	۱۹۵
فواید برس زدن مو	۱۹۶
رنگ آمیزی و تقویت موها	۱۹۶
تقویت موها با عسل و تخم مرغ	۱۹۶
لوسیون تقویت مو	۱۹۷
رنگ موی طلایی	۱۹۸
رنگ موی قهوه‌ای	۱۹۸
رنگ موی بابونه رومی با لیمو	۱۹۹

۲۰۱	 حنا
۲۰۱	 چگونه بدون دکلره موهایمان را روشن کنید
۲۰۴	 آرایش و زیبایی
۲۰۵	 آرایش
۲۰۵	 تاربخچه آرایش
۲۰۷	 ماسک برای قبل از آرایش
۲۰۷	 انواع صورت‌های اصلی
۲۰۷	 صورت مربع
۲۰۸	 صورت قلبی
۲۰۸	 صورت گرد
۲۰۸	 صورت کشیده
۲۰۹	 صورت مثلثی
۲۰۹	 انتخاب رنگ کرم پودر
۲۱۱	 ابرو
۲۱۲	 بهترین رنگ سایه
۲۱۲	 چشم‌های آبی
۲۱۲	 چشم‌های سبز
۲۱۲	 چشم‌های قهوه‌ای
۲۱۳	 چشم‌های فندقی
۲۱۳	 سایه چشم
۲۱۴	 مشکلات مربوط به چشم

۲۱۴	چشمان قلمبه بر آمده
۲۱۴	چشمان بادامی
۲۱۵	چشمان گود افتاده
۲۱۵	خط چشم
۲۱۵	خط چشم‌های مایع
۲۱۵	ریمل
۲۱۶	توصیه‌هایی برای زیباتر کردن چشم
۲۱۷	چشمان ریز ابروهای کم پشت
۲۱۸	انواع لب‌ها
۲۱۸	خط لب
۲۱۹	براق کننده‌های لب گیاهی
۲۱۹	براق کننده زغال اخته و عسل
۲۲۰	آرایش ابرو
۲۲۰	تتو نکنید
۲۲۱	هماهنگ سازی رنگها
۲۲۶	مدت زمان نگهداری چند ماده آرایشی
۲۲۶	کرم پودر مایع
۲۲۶	رژ لب
۲۲۶	سایه چشم
۲۲۷	ریمل
۲۲۷	مداد چشم

- اول ریمل یا خط چشم ۲۲۷
- با مژه های کوتاه چه کنیم ۲۲۸
- شما حجم دهنده می خواهید ۲۲۸
- پاک کردن ریمل از روی پوست ۲۲۹
- انواع مختلف صورت و آرایش مو ۲۲۹
- رنگ کردن مو ۲۳۳
- رعایت چند نکته قبل از رنگ کردن مو ۲۳۳
- نکاتی که زمان رنگ کردن مو باید در نظر داشته باشید ۲۳۴
- چگونه مو را رنگ کنید ۲۳۴
- مش ۲۳۵
- انواع مش ۲۳۵
- رנסاژ ۲۳۸