

# ۱۱۰ ماسک طبیعی برای انواع پوست

به انضمام مطالبی در مورد  
شناخت انواع پوست  
و تغذیه پوست

خسروی، ارسلان - ۱۳۵۶  
۱۱۰ [یکصد و ده] ماسک طبیعی برای انواع پوست

ارسلان خسروی - همدان: میهن نو، ۱۳۹۱  
۴۸ ص.

شابک: ۵ - ۵۷ - ۲۹۵۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

۱. پوست - بهداشت ۲. زیبایی شخصی

الف. عنوان

۶۴۶/۷۲۶

RL

۸۷

۴ ص ۵ خ

۱۳۹۱

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست نویسی پیش از انتشار)



انتشارات میهن نو

نام کتاب: ۱۱۰ ماسک طبیعی برای انواع پوست

مؤلف: دکتر سید ارسلان خسروی

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

قطع: جیبی

تعداد صفحه: ۴۸

ناشر: میهن نو

چاپ و صحافی: میهن همدان

لیتوگرافی: میهن اسکنر

نوبت چاپ: اول زمستان ۹۱

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

شماره شابک: ۵ - ۵۷ - ۲۹۵۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 2954 - 57 - 5

کلیه حقوق مادی و معنوی برای مؤلف محفوظ می باشد.

# فهرست

| عنوان                                           | صفحه |
|-------------------------------------------------|------|
| مقدمه                                           | ۶    |
| انواع پوست                                      | ۸    |
| تغذیه پوست                                      | ۱۲   |
| نکات لازم برای داشتن پوستی زیبا و شاداب         | ۱۴   |
| نکات مهم در استفاده از انواع ماسک               | ۱۶   |
| دوازده ماسک طبیعی پاک کننده پوست                | ۱۸   |
| چهارده ماسک تقویت و شادابی پوست                 | ۲۱   |
| دوازده ماسک برای طراوت و زیبایی پوستهای خشک     | ۲۵   |
| دوازده ماسک برای طراوت و زیبایی پوستهای چرب     | ۲۸   |
| دوازده ماسک برای پوستهای مختلط و حساس           | ۳۱   |
| ماسک برای پوستهای حساس                          | ۳۳   |
| دوازده ماسک برای پیش گیری و رفع چین و چروک پوست | ۳۵   |
| دوازده ماسک برای رفع جوش و آکنه صورت            | ۳۹   |
| دوازده ماسک برای رفع لک های صورت                | ۴۲   |
| دوازده ماسک روشن کننده پوست                     | ۴۵   |

## مقدمه:

همه ما دوست داریم پوستی شاداب، زیبا و سالم داشته باشیم و یکی از ملاک های زیبایی به ویژه در نزد خانم ها، داشتن پوستی سالم و شاداب است. اما در اغلب موارد به جای آن که از شیوه های صحیح، علمی و طبیعی برای حفاظت از این نعمت الهی استفاده کنیم، با استفاده از مواد شیمیایی، صنعتی و زیانبار صدمات بسیاری به پوست صورت خود وارد می کنیم که در اکثر موارد هم غیرقابل جبران می باشند:

ما می توانیم از میوه ها، انواع گیاهان و مواد طبیعی در جهت نگهداری و بهبود شرایط پوست بهره بگیریم و در اندک زمانی نتایج شگفت انگیز آن را مشاهده کنیم.

از این رو اینجانب لازم دانستم، با توجه به مطالب و تجربیات فراوان در این زمینه این کتاب را به حضورتان عرضه کنم، باشد که راهگشای بسیاری از مشکلات در زمینه پوست صورت باشد.

برای داشتن پوستی زیبا، شاداب و سالم توجه به دو نکته مهم ضروری است: شناخت نوع پوست و تغذیه مناسب.

شناخت نوع پوست برای هر فرد جهت انجام مراقبت های لازم امری ضروری است. کیفیت اولیه پوست هر فرد یعنی