

۱۳۰۱۲۰۵۱

به نام خدا

مراقبت از پوست و زیبایی

(کرم سازی و ماسکهای گماهی و ماساژ صورت)

مؤلف: امیر حسینی

: حسين، امير، ۱۳۶۷ -

عنوان و نام پدیدآور : مراقبت از پوست و زیبایی (کرم سازی و ماسکهای گیاهی و ماساژ صورت) / مولف امیر حسینی.

مشخصات نشر : تهران: بهارک خرد یارستان، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۹۲ ص.

شاپک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۶۶-۴-۸، ۱۰۰۰۰۰

والتأثير في استنساخ النوى : فيينا

موضوعه: یوست -- مراقبت و بهداشت

گیاه درمانی: مجموع

موضوع - پوسٹ - بیماریا

موضوع: داروهای گیاهی:

۱۹۳۴ ۴۵۳/۸۷P. رده بندی

۶۴۶/۲۶ رده بندی دیویی

کتابخانه ملی ۱۲۳۴۵



مراقبت از پوست و زیبایی

(کرم سازی و ماسکهای گیاهی و ماساژ صورت)

مولف: امیر حسینی

چاپ اول، شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

طراحی جلد: سارا پیلوار، چاپ و صحافی: نگارش

حق چاپ برای ناشر و مؤلف محفوظ است

قیمت ۱۰۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-95666-4-8

شایک: ۸-۴-۹۵۶۶۶-۶۰۰-۹۷۸

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۲	ساختمان پوست
۱۲	شناخت انواع پوست
۱۴	پوستل و دشمنان پوست
۱۵	فراورده های پوست کف: لایه بردار (پیلینگ - اسکراب)
۱۶	محصولی بگرا: داراگال
۱۶	تونیک پاک کننده پوست
۱۶	سرکه های آرایشی
۱۷	لایه برداری آردی
۱۷	روغن پاک کننده
۱۸	شیر پاک کن
۱۸	صابونهای طبیعی
۱۹	کرم پاک کننده
۲۳	لوسیون های فاقد الکل
۲۳	لوسیون گل بابونه و گل سرخ
۲۴	تونیک دم اسب
۲۴	کرم لیموترش
۲۴	کرم غسل و سولا
۲۵	کرم بابونه

۲۵	کرم لیمو:
۲۵	کرم جوانه گندم:
۲۵	روغن های مخصوص پوست:
۲۶	کرم روشن کننده پوست:
۲۷	بازسازی رونی برای حفظ سلامتی و زیبایی پوست:
۲۹	ضد آفتاب مناسب پوستهای چرب:
۲۹	لوسیون ها:
۲۹	لوسیون آبرسانی:
۳۰	لوسیون اسطوخودوس:
۳۰	تونیک رازک:
۳۰	کرمهای پوست چرب:
۳۱	کرم سیب:
۳۱	کرم نسترن:
۳۲	کرم ختمی:
۳۲	کرم مریم گلی:
۳۳	اختلالات پوستی:
۳۹	حذف چربی ها:
۳۹	عطرهای طبیعی:
۳۹	ضد عفونی پاها:
۴۰	مراقبت از لب ها:
۴۰	درمان:

- ۴۰..... ترک خوردن لبها:
- ۴۲..... مشکلات موها: (سر- ابرو و مژه- بدن- هیرسوتیسم):
- ۴۳..... ریزش موی منتشر حاد:
- ۴۴..... درمان: بررسی نکات فوق و رفع آنها
- ۴۴..... ریزش موی منتشر مزمن:
- ۴۴..... درمان: ماساژ و حرکت سر
- ۴۴..... سندش موی:
- ۴۵..... شامپو ثابت کننده:
- ۴۷..... شامپو برای موی چرب:
- ۵۰..... رنگ موی روشن:
- ۵۰..... ژل تقویتی:
- ۵۱..... طرز تهیه روغن کاج:
- ۵۲..... شامپو خشک:
- ۵۲..... تنظیم هورمونها:
- ۵۳..... مواد غذایی مهم:
- ۵۵..... حذف داروهای شیمیایی
- ۵۶..... روغن تقویت مژه و ابرو:
- ۵۶..... انواع لکهای صورت:
- ۵۷..... محصولات ضدلک:
- ۵۸..... کرم رازیانه:
- ۵۹..... کرم بادام:

۵۹	کرم حلزون:
۵۹	کرم غسل:
۵۹	کرم غسل و بره موم:
۵۹	کرم زل رویال:
۶۰	کرم هویج:
۶۰	کرم شب ضد چروک:
۶۰	التهابات حستى:
۶۲	ضماد پنیرک:
۶۳	درمان حساسیتهای پوستى:
۶۳	اتیولوژی:
۶۷	مشکلات ناخن ها:
۶۸	روغن مخصوص پوست (در قسمت حمام):
۷۰	کبودی زیر چشم:
۷۰	ورم اطراف چشم:
۷۳	زگیل و میخچه:
۷۴	بهداشت موها:
۷۵	بهداشت صورت:
۷۷	کھیر:
۷۸	خارش:
۷۹	تغیرات پوست در حاملگی:
۸۰	ترومبوز:

- ۸۱..... ماساژ صورت:
- ۸۲..... روشهای ماساژ:
- ۸۲..... وضعیت ماساژ گیرنده:
- ۸۲..... وضعیت ماساژ دهنده:
- ۸۳..... ماساژ درمانی صورت:
- ۸۵..... طرز ساخت و تهیه قرآورده های پوستی:
- ۸۶..... موارد شکایات و معاینه ها:
- ۸۷..... اصول پیراهان ها:
- ۸۸..... روش تهیه تنگه ها:
- ۸۹..... گیاهان مناسب برای استخراج روغن ها:
- ۸۹..... گیاهان مناسب استخراج روغن ها:

پیشگفتار

خداوند هستی بخش در خلقت موجودات زنده، صفات مختلفی نهاده است. در بین تمام غرایز الهی موجود در انسان، غریزه درونی دیگری به نام زیبا زیستن به صورت یک نیاز در کنار سلامتی قرار می گیرد. زیبایی از برترین نعمتهای ورودگار به شمار رفته و از دیرباز مورد توجه بشر بوده است.

این وظیفه فردی است که همواره مواظب زیبایی خود باشد و برای طراوت جوانی پوست خود کوشش کند. اگر در جستجوی راز جوان ماندن هستید و می خواهید به لهای زیادی زیبا و جوان بمانید، اگر خواستار پوستی لطیف و شاداب می باشید و به زیبایی و سلامتی خود اهمیت می دهید، باید برای حفظ زیبایی و جوانی خود هر روز مدتی وقت صرف کنید.

با پیشرفت علم، پژوهشگران به احاطه بر منابع طبیعی، موفق به کشف ترکیبهای گیاهی سرشار از مواد تغذیه کننده ویتامین ها، پروتئین ها، مواد معدنی و مواد مفیدی شده اند. این ترکیبهای طبیعی تهیه شده اند نقش موثری در محافظت پوست و طراوت و شادابی آن داشته باشند.

در خاتمه لازم می دانم که از همه کسانی که در تدوین این مجموعه کمک های زیادی نموده اند به خصوص پدرم آقای علیرضا حسینی تشکر و سپاس را به جا بیاورم.