

۱۹۱۱/۱۱/۱۱

راهکارهای عملی رسیدن به

پوست سالم و شاداب

آمده، نازی و تحقیق:

سروش دشتی رحمہ، آباری - شہلا فرجیور قرہ عمر

انتشارات آرتین

سرشناسه	: دشتی رحمت‌آبادی، سروش، ۱۳۷۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهکارهای عملی رسیدن به پوست شاداب/ آماده‌سازی و تحقیق سروش دشتی رحمت‌آبادی، شهلا فرحبور قره‌عمر.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب آرتین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۷۵ ص.
شابک	: ۴۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۵۸-۹-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: مو -- مراقبت و بهداشت
موضوع	: Hair -- Care and hygiene
موضوع	: پوست -- مراقبت و بهداشت
موضوع	: Skin -- Care and hygiene
موضوع	: زیبایی شخصی
موضوع	: Beauty, Personal
شناسه افزوده	: : ۱۳۵۸ - شهلا، قره‌عمر، شهلا،
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۲۵۵/۹۱ RL
رده بندی دیویی	: ۱۲۴/۱۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۱ ۱۷۳۵

نام کتاب: راهکارهای عملی رسیدن به پوست شاداب
تألیف: سروش دشتی رحمت‌آبادی، شهلا فرحبور قره‌عمر.

ویراست: مهینا باغداد

ناشر: کتاب آرتین

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۵۸-۹-۸

حق چاپ برای مؤلف محفوظ می‌باشد. متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز پخش: خیابان کارگر جنوبی، بین روانمهر و لبافی‌نژاد، کوچه‌ی سرود، پلاک ۱۰، واحد ۴، تلفن: ۶۶۴۸۲۶۸۳ -
تلفکس: ۶۶۹۵۲۳۴۵، ۶۶۹۶۷۰۰۰

فهرست مطالب

۱۲	موی • الم • چه موای غذایی نیازمند است؟
۱۲	پروتئین
۱۳	اسید چرب های اشباع
۱۴	آب
۱۵	ویتامین B کمپلکس
۱۵	همه چیز در مورد کراتین
۱۶	کراتین می تواند موجب اثرات زیر سر
۱۷	سایر اشکال:
۱۷	نحوه مصرف:
۱۷	موارد احتیاط:
۱۸	تداخل های احتمالی:
۱۸	خوردن چه غذاهایی باعث ریزش مو می شود
۱۹	خوردن این غذاها برای رشد موهای سر بسیار مفید است
۱۹	پروتئین ها
۱۹	گوگرد و روی
۲۰	آهن
۲۰	ویتامین های گروه ب
۲۱	رژیم مناسب برای پیشگیری از پیری پوست و حفظ سلامت آن
۲۲	میوه و سبزی

۲۲	 مایعات
۲۳	 کنترل کالری دریافتی
۲۳	 روش پخت غذا
۲۴	 برخی مواد غذایی که مانع پیری زودرس می‌شوند
۲۵	 سفید پخته مرغ
۲۵	 انار
۲۵	 هندوانه
۲۶	 روغن زیتون
۲۶	 زغال اخته
۲۶	 چای سبز
۲۶	 بهترین غذاها برای داشتن پوستی درخشان
	چطور داشتن برنامه غذایی و ورزشی به پیری زودرس جلوگیری می‌کند؟
۲۷	

	از چه سنی بدن شروع به پیر شدن و فرسودگی می‌کند؟ و چطور می‌توان آن
۲۸	 را متوقف کرد؟
	آیا ژنتیک در روند پیری و افزایش سن تاثیر دارد؟ و آیا می‌توان ژن را کنترل
۲۹	 کرد؟
۲۹	 آیا هورمون‌های خانم‌ها هم موجب پیری را به تعویق می‌اندازد؟
۲۹	 توصیه ای برای کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند، دارید؟
۳۰	 غذاهای ضد التهاب بخورید تا جوش صورت و پوست به حداقل برسد
۳۰	 بذرتان
۳۰	 زردچوبه
۳۰	 آب گرم با لیموترش
۳۱	 پوست خشک و در معرض چین و چروک
۳۱	 آلوده ورا

۳۲	نوشیدن آب گرم.....
۳۲	چربی های سالم.....
۳۲	پوست چرب:.....
۳۳	درمان پوست چرب با خوردن مواد غذایی مفید.....
۳۴	مواد دایه سفید و مضر برای درمان خانگی پوست چرب.....
۳۴	۱- فلفل:.....
۳۴	۲- آب:.....
۳۴	۳- خیار:.....
۳۴	۴- گریپ فروت:.....
۳۵	۵- مواد غذایی حاوی ویتامین C:.....
۳۵	۱- لبنیات پرچرب:.....
۳۵	۲- شکرهای مصنوعی:.....
۳۵	۳- گوشت های چرب:.....
۳۶	۴- غذاهای پرنمک:.....
۳۶	۵- آرد های غنی شده:.....
۳۶	درمان لکه های قهوه ای پوست با ضد لک قوی.....
۳۶	مواد غذایی ضدجوش و آکنه مخصوص نوجوانان.....
۳۷	رابطه میان رژیم غذایی و آکنه چیست ؟.....
۳۷	۱- ماست.....
۳۷	۲- میوه های مختلف.....
۳۷	۳- غذاهای سرشار از فیبر.....
۳۸	۴- ماهی.....
۳۸	۵- پرهیز از برخی غذاها.....
۳۸	۳۳ نکته برای داشتن پوست جوان و سالم.....
۳۸	۱- با جوش های صورت مبارزه کنید.....

- ۲- راجع به استفاده از پودر صورت تجدید نظر کنید..... ۳۹
- ۳- از براق کننده استفاده کنید. ۳۹
- ۴- جوش‌های صورتتان را از بین ببرید. ۳۹
- ۵- هر روز یک عدد پرتقال بخورید..... ۳۹
- ۶- پوست صورتتان را مرطوب نگه دارید..... ۴۰
- ۷- گونه‌هایتان را برجسته نشان دهید..... ۴۰
- ۸- روشی مناسب برای خریدن کرم پودر..... ۴۰
- ۹- قبل از آرایش صورتتان مرطوب کننده استفاده کنید. ۴۰
- ۱۰- به پوست صورتتان، لایه‌ها بدهید..... ۴۱
- ۱۱- پوستتان را برنزه نکنید..... ۴۱
- ۱۲- شب‌ها را فراموش نکنید..... ۴۱
- ۱۳- به پوست صورتتان جلوه طبیعی بدهید..... ۴۱
- ۱۴- با خوردن غذاهای خاص به صورتتان درخشندگی بدهید..... ۴۲
- ۱۵- به خانواده ویتامین A بپیوندید..... ۴۲
- ۱۶- خواب را جدی بگیرید..... ۴۲
- ۱۷- از خوردن شکر اجتناب کنید..... ۴۳
- ۱۸- از آفتاب گیر ماشین به طور مناسب استفاده کنید..... ۴۳
- ۱۹- پوستتان را با آب‌های معدنی تقویت کنید..... ۴۳
- ۲۰- از ماده تمییز کننده هنگامی که صورت مرطوب است استفاده کنید..... ۴۳
- ۲۱- در ۶۰ ثانیه صورتتان را تمییز کنید..... ۴۴
- ۲۲- روشی برای ثابت نگه داشتن آرایش روی پوست..... ۴۴
- ۲۳- در طول روز از مرطوب کننده استفاده کنید..... ۴۴
- ۲۴- روش صحیح استفاده از محصولات آرایشی..... ۴۴
- ۲۵- از مرطوب کننده استفاده کنید..... ۴۵
- ۲۶- تغییری در رنگهایی که استفاده می‌کنید بدهید..... ۴۵

- ۲۷- آجیل‌ها را فراموش نکنید. ۴۵
- ۲۸- به قدر کافی پروتئین مصرف کنید. ۴۵
- ۲۹- روزانه آب بیشتری بنوشید. ۴۶
- ۳۰- شب‌ها از مرطوب کننده استفاده کنید. ۴۶
- ۳۱- ردیر گرافی انجام دهید. ۴۶
- ۳۱- ین و چروک‌ها را با خواب درمان کنید. ۴۶
- ۳۳- به گاکا کنید. ۴۷
- برای سرت بخشیدن به رشد مو، پوست و ناخن؛ در چه غذاهایی کراتین وجود دارد؟ ۴۷
- غذاهای سولفات دار ۴۸
- غذاهای غنی از پروتئین ۴۸
- غذاهای غنی از بیوتین ۴۸
- مواد غذایی دارای ویتامین A ۴۹
- ۷- ماده واقعی برای زنده شدن موهی تان ۴۹
- پروتئین کامل بخورید ۴۹
- 7 غذا و ۶ ماه وقت ۵۰
- خانواده B را به سفره تان دعوت کنید ۵۱
- ویتامین ب کمپلکس ۵۱
- منابع غنی ویتامین B: ۵۱
- سبزی بخورید و زیبا شوید ۵۲
- ویتامین C ۵۲
- ماهی را در روغن کتان بپزید ۵۲
- امگا ۳ ۵۲
- تربچه، سویا و غلات سبوس دار ۵۳
- آب ۵۳

۵۳	تیر آهن را وارد غذای تان بکنید.....
۵۳	آهن.....
Error! Bookmark not defined. چند نمونه از ترکیب این ۲:	
۵۴	روی و دس.....
۵۴	16 خوب خی خوب برای پوست های بد.....
۵۴	آب:.....
۵۵	۱- آووکادو:.....
۵۵	۲- چای سبز:.....
۵۵	۳- گوجه فرنگی:.....
۵۵	۴- هندوانه:.....
۵۶	۵- ماهی:.....
۵۶	انواع توت:.....
۵۶	۶- کلم بروکلی:.....
۵۶	۷- گریپ فروت:.....
۵۷	۸- انار:.....
۵۷	۹- اسفناج:.....
۵۷	۱۰- لبنیات کم چرب:.....
۵۷	۱۱- هویج:.....
۵۷	۱۲- تخم مرغ:.....
۵۸	۱۳- گردو:.....
۵۸	۱۴- حبوبات:.....
۵۸	۱۵- پرتقال:.....
۵۸	۱۶- غلات کامل:.....
۵۹	تغذیه سالم = پوست شاداب و شفاف.....
۵۹	ویتامین نارنجی.....

- یک دفاع طبیعی در مقابل حمله زیر پوستی ۵۹
- سویا کلاژن سازی می کند ۶۰
- پوست بدن را از داخل بدن مرطوب نگه دارید ۶۰
- ویتامین های محافظ! ۶۱
- استروئید از روی ۶۱
- پیه سک ۶۲
- غذاهایی که تی شگفت انگیز را برای شما تضمین می کنند ۶۲
- غذا خوردن برای پاک کردن خطوط چهره ۶۲
- چهره ای بی چین و چروک داشته باشید ۶۳
- ۱- آووکادو ۶۳
- ۲- میوه های سیتروسی (مرکبات) ۶۳
- ۳- ماهی تن ۶۳
- چه نخورید: کربوهیدرات سفید ۶۴
- برای آنکه پوستتان دیگر خشک نباشد ۶۴
- چه بخورید: ۶۴
- ۱- ماهی سالمون ۶۴
- ۲- برنج قهوه ای ۶۴
- ۳- ماست ۶۵
- چه نخورید: بیش از حد امگا۶ نخورید ۶۵
- برای آنکه صورتی بدون جوش داشته باشید ۶۵
- چه بخورید: ۶۶
- ۱- سیب زمینی شیرین ۶۶
- ۲- تخمه کدو تنبل ۶۶
- ۳- اسفناج ۶۶
- چه نخورید: قند مخفی ۶۷

۶۷	 رژیم غذایی مناسب برای داشتن پوستی شاداب و بدون جوش
۷۰	 ۱۰ میوه ضد جوش و آکنه
۷۱	 ۱- سیب:
۷۱	 ۲- موز:
۷۱	 ۳- لیمو:
۷۱	 ۴- آناناس:
۷۲	 ۵- کیلاس:
۷۲	 ۶- توت فرنگی:
۷۲	 ۷- زرد آلو:
۷۲	 ۸- انگور:
۷۳	 ۹- گلابی:
۷۳	 ۱۰- طالبی:
۷۳	 نکاتی برای شادابی پوست