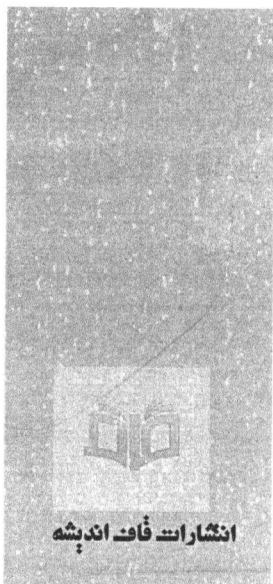


معجزه زیبایی

پروین صحت مند



سرشناسه: صحت مند، پروین، ۱۳۶۸ -

عنوان و نام پدیدآور: معجزه زیبایی / پروین صحت مند.

مشخصات نشر: قم: قاف اندیشه، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری:

شابک: 978-622-9570-53-1

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: زیبایی شخصی

موضوع: Beauty, personal

موضوع: skin-care and hygiene

موضوع: صورت - مراقبت و بهداشت

موضوع: face-care and hygiene

رده بندی کنگره: RAY8

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۲۶

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۴۹۸۵۷

ناشر: قاف اندیشه

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰

طراح جلد: کانون تبلیغاتی طرح و ایده

صحافی: نورانی

صفحه آرا: فاطمه صدق زاده

قیمت: ۳۳ هزار تومان

شابک: 978-622-9570-53-1

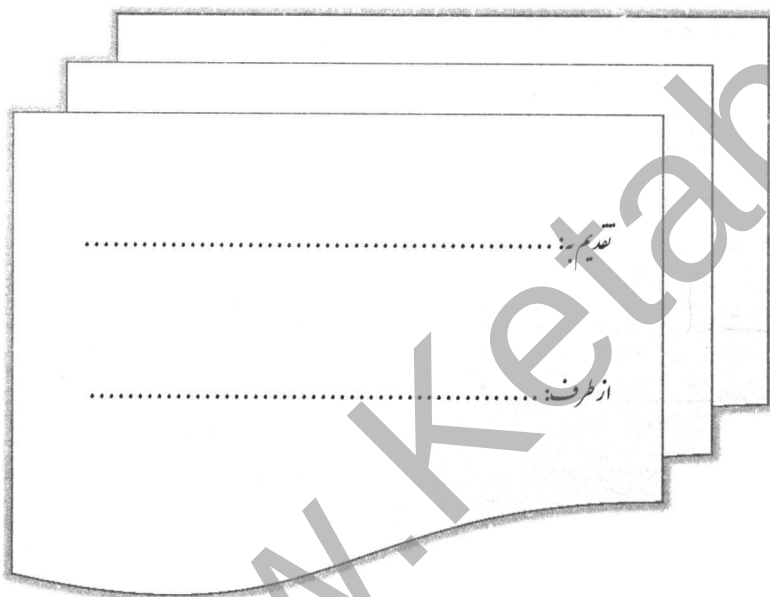
نشانی اینترنتی: www.GhafaAndishe.ir

آیدی صفحه و کانال و ادمین در شبکه‌های اجتماعی: @ghafeandishe

آدرس: قم پردیسان، انتشارات قاف اندیشه

شماره تماس: ۰۹۹۱۳۹۱۴۸۱۰

تمامی حقوق آثار انتشارات قاف اندیشه برای ناشر محفوظ بوده، و کپی از آنها به هر شکلی (دیجیتالی، صوتی، تلخیص و...) ممنوعیت قانونی و شرعی دارد.



فهرست مطالب

۱۹	چرا باید این کتاب را بخوانید؟
۲۱	فصل اول: پوست
۲۲	پوست
۲۳	انواع پوست
۲۴	پوست خشک
۲۵	برای جلوگیری از خشک شدن پوست در زمستان
۲۵	درمان خانگی خشکی پوست
۲۶	ماسک‌های گیاهی مخصوص پوست خشک
۲۷	لوسیون و کرم مخصوص پوست خشک
۲۸	پوست چرب
۲۸	نگهداری از پوست چرب
۲۹	درمان چربی پوست
۲۹	ماسک درمان چربی
۳۰	شیر پاک کن برطرف کننده چربی پوست:
۳۰	ماسک میوه برای پوست چرب

۳۰	ماسک روشن کننده پوست برای پوست چرب
۳۱	کرم شب خانگی مخصوص پوست چرب
۳۱	پوست معمولی
۳۱	مراقبت از پوست معمولی
۳۲	ماسکی برای پوست های معمولی و حساس
۳۲	ماسک تقویت کننده مخصوص پوست معمولی
۳۲	ماسک پوست معمولی
۳۳	پوست حساس
۳۳	مراقبت از پوست حساس
۳۴	لوسیون و کرم مخصوص پوست حساس
۳۵	پوست مختلط
۳۵	مراقبت از پوست مختلط
۳۹	فصل دوم: مراقبت از پوست
۴۰	عوامل پیری پوست
۴۰	آب رسانی به پوست
۴۱	راه های جوان نگه داشتن پوست
۴۲	تأثیر روغن ها در زیبایی
۴۲	اثرات خیار
۴۳	فواید گلیسرین برای پوست
۴۳	از بین بردن دانه های سر سیاه
۴۳	اسکراب های خانگی برای دانه های سر سیاه
۴۴	کراتینه خانگی
۴۴	روشن کردن پوست

- ۴۵ با مصرف این ده ماده غذایی پوستی بدون چروک داشته باشید
- ۴۵ چند راهکار ساده برای کنترل استرس
- ۴۶ مراقبت از پوست در برابر نور آفتاب
- ۴۶ چند نکته برای اینکه سالم و جوان بمانید
- ۴۷ ماسک توت فرنگی برای پوست‌های آفتاب سوخته
- ۴۸ نرمی پوست
- ۴۸ سفید کردن خانگی پوست
- ۴۹ انواع لکه‌های پوستی
- ۴۹ کک و مک
- ۴۹ لک حاملگی
- ۵۰ لک پیری
- ۵۰ اکتینیک کراتوزیس
- ۵۰ لکه‌های ناشی از کمبود ویتامین بدن
- ۵۰ لک ناشی از بیماری‌ها
- ۵۱ لک‌های التهاب پوستی
- ۵۱ لکه‌هایی با علت‌های دیگر
- ۵۱ درمان لکه‌های پوستی
- ۵۲ جوش صورت
- ۵۳ رفع لکه‌های قهوه‌ای پوست و جای جوش
- ۵۳ درمان چروک صورت با گیاهان
- ۵۴ جلوگیری از چروک کردن
- ۵۴ بستن منافذ پوست
- ۵۵ درمان ترک‌های پوستی که به علت تغییر وزن، بارداری و بلوغ به وجود می‌آیند

۵۵	درمان ترکهای پوست و شکم
۵۶	پاکسازی پوست
۵۶	سفید شدن پوست با شیرین بیان
۵۷	خواص موزهای لکه دار سیاه
۵۷	چهار ویتامین برای پوست زیبا
۵۹	فصل سوم: ماسک های خانگی
۶۰	تمیز کردن پوست
۶۰	درمان جوش و آکنه
۶۱	درمان جای جوش
۶۱	ماسک درخشان کننده پوست
۶۲	ماسکی برای کم کردن چین و چروک صورت
۶۲	ماسک از بین بردن منافذ کوچک پوستی
۶۲	ماسک شفاف کننده و از بین بردن لکه های تیره صورت
۶۳	ماسک از بین برنده جوش سر سیاه
۶۳	ماسک درمان گیاهی جوش و آکنه:
۶۴	تونر خانگی
۶۴	ماسک بوتاکس طبیعی
۶۵	لاغر کردن صورت
۶۵	ماسک برای درمان چین و چروک
۶۶	داشتن گونه برجسته
۶۶	ماسک درمان افتادگی پوست
۶۶	ماسک های ضد چروک
۶۸	ماسک برای از بین رفتن لکه ها

۷۱

فصل چهارم: مو

۷۲

مراقبت از موهایتان

۷۳

اسکراپ سر

۷۳

اهمیت اسکراپ سر

۷۳

اسکراپ خانگی

۷۳

اسکراپ موهای خشک

۷۳

اسکراپ موهای چرب

۷۴

تأثیر استرس در ریزش مو

۷۵

دلایل خشکی و وز شدن مو

۷۶

سفید شدن مو

۷۷

جلوگیری از سفید شدن مو

۷۷

عواملی که سرعت سفیدی مو را افزایش می دهند

۷۸

روتین بعد از حمام

۷۹

تأثیر خواب بر مو

۷۹

مشکلاتی که بی خوابی بر روی موها ایجاد می کند

۷۹

روتین قبل از خواب

۸۰

اصول مراقبت از موهای فر

۸۱

تقویت مو بعد از حمام

۸۱

نحوه درست شستن مو در حمام

۸۲

ماسک مو آب رسان

۸۳

رفع ریزش مو

۸۳

ماسک تقویت مو

۸۴

رشد مو

۸۵	درمان موهای چرب برای افرادی که طبع گرم دارند
۸۵	موهای چرب
۸۶	مشکلات چربی مو
۸۶	مواردی که باعث ترشح بیشتر چربی پوست سر می شود
۸۶	راهکارهای کنترل چربی مو
۸۷	شوره سر دو نوع است
۸۷	عواملی که باعث تشدید شوره سر می شود
۸۷	درمان خانگی شوره سر
۸۷	اگر دچار شوره چرب هستید و طبع گرم دارید
۸۸	شپش سر
۸۹	روغن های تقویت کننده ریشه مو
۸۹	روغن تراپی
۸۹	فواید روغن تراپی ریشه
۹۰	تقویت مو
۹۱	علت خشکی مو
۹۱	نرم کننده های مو
۹۲	اسپری گیاهی برای رشد مجدد موهای ریخته
۹۲	ماسک نرم کننده موهای زبر و خشن
۹۲	ماسک تقویت کننده مو
۹۳	موخوره
۹۵	فصل پنجم: چشم، مژه، ابرو
۹۶	بلند شدن مژه ها
۹۶	رنگ کردن مژه

۹۶	مژه بلند و پرپشت
۹۷	پرپشت کردن مژه
۹۸	بلند شدن مژه
۹۹	علل ریزش مژه
۹۹	مژه و ابرو
۹۹	پرپشت شدن ابرو
۱۰۰	مژه
۱۰۰	ریزش مژه علت‌های مختلفی دارد
۱۰۰	روش‌های مراقبت از مژه‌ها
۱۰۱	ابروهای مناسب هر چهره
۱۰۲	علت ریزش ابرو
۱۰۲	درمان ریزش ابرو
۱۰۳	مراقبت از چشم
۱۰۳	ماسک رفع سیاهی و کمودی دور چشم
۱۰۴	درمان پف چشم
۱۰۷	فصل ششم: ناخن
۱۰۸	تقویت ناخن با مواد غذایی
۱۰۸	نکته‌های سلامت ناخن
۱۰۹	ماسک ناخن
۱۰۹	هرگز لاک‌های ناخن را نخرشید
۱۱۱	فصل هفتم: بهداشت بدن
۱۱۲	راه‌هایی برای درمان خط اخم
۱۱۲	رفع تیرگی زیر بغل

۱۱۳	درمان بوی بد زیر بغل
۱۱۴	سلامت دندان
۱۱۴	نقش سبزی‌ها و میوه جات در سلامت دندان
۱۱۴	اپیلاسیون
۱۱۵	طرز تهیه موم خانگی
۱۱۶	سفید کردن دندان
۱۱۷	درمان بوی بد دهان
۱۱۸	بهداشت دست و پا
۱۱۸	زیبایی دست
۱۱۸	چطوری لک‌های قهوه‌ای روی پوست دست رو از بین ببریم؟
۱۱۸	رفع زگیل
۱۲۱	فصل هشتم: نکات زیبایی
۱۲۲	نکات ریز زیبایی
۱۲۷	فصل نهم: آداب آرایش
۱۲۸	آداب آرایش رسمی
۱۲۹	آرایش روزانه و ملایم برای خارج از خانه
۱۲۹	لوازم آرایشی مناسب هر پوست
۱۲۹	پوست معمولی
۱۳۰	پوست چرب
۱۳۰	پوست خشک
۱۳۳	منابع