

زیبایی و سلامت

(از نوک سر تا نوک پا)

فرحناز احمدی

www.ketab.ir

سرشناسه : احمدی ، فرحناز ، ۱۳۳۹
عنوان و نام پدید آور: زیبایی و سلامت از نوک سر تا نوک پا / فرحناز احمدی
مشخصات نشر : کرج : آیارون ، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری : ۲۰۲ ص
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۰۳-۵۱-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : سلامت . موضوع : زیبایی شخصی . موضوع : بهداشت شخصی
رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ / ۳۲۹ الف ۷۶ RA
رده بندی دیویی : ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۷۰۹۲۱

زینایی و سلامت

(از نوک مرتقا نوک پا)

فرحنازا احمدی

ویراستار: ندا محسنی

انتشارات آپارون

طرح جلد:

حروف چینی : سارا صادقی

جواب: اول/ ۱۳۸۹

بهاء: ۳۵۰۰ تومان

تصیرات: ۲۰۰۰

شایک: ۸-۵۱-۸۸۰۱-۹۶۴-۹۷۸ / ۸-۵۱-۸۸۰۳-۹۷۸-۹۷۸

همه حقوق محفوظ است



فهرست

فصل اول/۷

زیبایی

(همراه با لوسیون سازی و ماسک زیبایی)

پوست ۹/ پوست و چهار فصل ۱۱/ برنزه کردن ۳۸/ مو ۴۹/ چشم ۶۰/ لب ۶۷

ناخن ۷۰/ مراقبت از پا ۷۶

فصل دوم/۸۷

سلامت و بهداشت

دهان و دندان ۸۹/ سرماخوردگی ۹۵/ تبخال ۹۹/ سسکه ۱۰۲

احشاء ۱۰۴/ استخوان ۱۱۴/ مغز اعصاب ۱۲۳/ خون ۱۳۲/ جاقی و لاغری ۱۳۹

سرطان ۱۴۵/ مواد معدنی ۱۴۸/ چگونه جوان بمانیم ۱۵۷/ بارداری ۱۵۹

فصل سوم درمان آسان/ ۱۶۲

درمان ها

میوه درمانی . گیاه درمانی . غذادرمانی ۱۶۵

فصل چهارم/ ۱۹۷

کوناگون

بیشتر بدانیم ۱۹۹

سخنی کوتاه با خواننده

خداوند زیباست و زیبایی ها را دوست دارد
کتاب حاضر که حاوی اطلاعات ارزشمند و تقریباً کاملیست با متن هایی کوتاه و ساده نوشته
شده تا خوانندگان عزیز بتوانند در زمان های کوتاه و مقطعی هم با مطالعه آن در حفظ
سلامت خود که از بالاترین نعمتهای خداوند است از آن بهره مند شوند .
ماسک ها و لوسیون هایی که آموزش داده شده است تقریباً با موادی ساده و قابل دسترس
می توان آن ها را تهیه کرد..
در اینجا لازم است تذکری هم داده شود که برای جلوگیری از بروز هر گونه ناراحتی که
می تواند ناشی از حساسیت به مواد باشد، نخست آنها را روی یک قسمت کوچکی از پوست
امتحان کنید و بعد از کسب نتیجه مطلوب آن را بکار ببرید .

این کتاب را تقدیم می کنم به روح پدر شهیدم ، مادرم ، همسرم و فرزندانم
فرخناز احمدی