



مؤسسة الرسالة

دار الهدى عين مليلة - الجزائر



العناية بالجلد

تأليف: د. جون ويس

ترجمة: عماد أبو سعد

العناية بالجلد

تأليف : د. جون ويس
ترجمة : عماد أبو سعد

دار الهدى

عين مليلة * الجزائر

المحتويات

- 9 الفصل الأول: الجلد - ما هو؟
المميزات الحسنة والمميزات السيئة • ماذا يفعل الجلد؟
• كيف هو بناء الجلد؟
- 25 الفصل الثاني: مقدمة: العناية بالوجه
البدء من البداية • استشارة الطبيب • قراءة هذا
الكتاب • الماء الساخن • الماء البارد • تجنب
التطرف.
- 39 الفصل الثالث: مواد التنظيف
الصابون • الصابون الدهني • المادة المطهرة
• مادة (PH) • الصابون المعطر • الصابون الخاص
للبنور • المساحيق المنظفة • السوائل المنظفة • اختيار
مادة التنظيف.
- 57 الفصل الرابع: الاغتسال والتجفيف ومعالجة الوجه
التوقيت • أقمشة الاغتسال • الجلف الخارجي

- 167 **الفصل التاسع: العناية بالجسد**
زيت الحمام • العرق الجسدي • الأيدي الجافة
• حمام الشمس.
- 191 **الفصل العاشر: الغذاء الحمائي والجلد**
مجموعات التغذية الثلاث • مجموعات الطعام الأربعة
• عناصر أخرى • المواد المثيرة للبثور • الأطعمة المثيرة
للأحمرار • الفيتامينات.
- 217 **الفصل الحادي عشر: التمرين الجسدي والجلد** ...
التمرين الزائد • التمرين الجيد والراحة • المؤثرات
الأخرى للتمرين • الوجه • الذراعان والكتفان والصدر
• الجزء الأعلى من البطن • الخصر • الجزء الأسفل
من البطن • الأجزاء الخلفية من الجسد • الساقان
• بعض الملاحظات.
- 241 **الفصل الثاني عشر: الصحة العقلية والجلد**
الضغط النفسي • التمرين • كلمة خاتمة.
- 249 **الفصل الثالث عشر: أبعد من العناية بالجلد**
داء الصدف، الأكزيما.