

**الجمال الطبيعي**  
**دليل المرأة للحفاظ على البشرة والجسم**

**توحيد هارون**

## **\*\*المقدمة\*\***

في عالم مليء بالمنتجات الصناعية والإعلانات المتنوعة، يتزايد الاهتمام بالجمال الطبيعي والحلول الصحية التي تساهم في الحفاظ على البشرة والجسم بطريقة آمنة وصحية. هذا الكتاب يهدف إلى تقديم نصائح فعّالة ووصفات طبيعية تساعد المرأة على العناية ببشرتها وجسمها، مستندًا إلى مكونات طبيعية وتقنيات بسيطة.

**\*\*الفصل الأول: أهمية العناية الطبيعية بالبشرة\*\***

- **\*\*أهمية الحفاظ على روتين طبيعي للعناية**

**\*\*بالبشرة\*\***

- **\*\*مخاطر المنتجات الكيميائية وتأثيرها على**

**\*\*البشرة\*\***

- **\*\*مفاهيم أساسية للعناية بالبشرة الطبيعية\*\***

**\*\*الفصل الثاني: أنواع البشرة وكيفية تحديد نوع**

**\*\*بشرتك\*\***

- **\*\*البشرة العادية\*\***

- **\*\*البشرة الدهنية\*\***

- **\*\*البشرة الجافة\*\***

- **\*\*البشرة المختلطة\*\***

- **\*\*كيفية تحديد نوع بشرتك بشكل صحيح\*\***

**\*\*الفصل الثالث: روتين العناية اليومية بالبشرة\*\***

- **\*\*تنظيف البشرة\*\***
- **\*\*تقشير البشرة\*\***
- **\*\*ترطيب البشرة\*\***
- **\*\*حماية البشرة من أشعة الشمس\*\***

#### **\*\*الفصل الرابع: وصفات طبيعية لتنظيف البشرة\*\***

- **\*\*وصفة ماء الورد والليمون\*\***
- **\*\*وصفة العسل وزيت جوز الهند\*\***
- **\*\*وصفة الزبادي والشوفان\*\***

#### **\*\*الفصل الخامس: وصفات طبيعية لتقشير البشرة\*\***

- **\*\*وصفة السكر البني وزيت الزيتون\*\***
- **\*\*وصفة القهوة والعسل\*\***
- **\*\*وصفة الأرز المطحون والحليب\*\***

#### **\*\*الفصل السادس: وصفات طبيعية لترطيب البشرة\*\***

- **\*\*وصفة الأفوكادو والعسل\*\***

- \*\*وصفة زيت جوز الهند والصابون\*\*

- \*\*وصفة زبدة الشيا وزيت اللوز\*\*

**\*\*الفصل السابع: وصفات طبيعية لحماية البشرة من**

**أشعة الشمس\*\***

- \*\*وصفة زيت الجوز وزيت جوز الهند\*\*

- \*\*وصفة الشاي الأخضر والبن الزبادي\*\*

- \*\*وصفة الخيار والألوة فيرا\*\*

**\*\*الفصل الثامن: العناية بالجسم بشكل طبيعي\*\***

- \*\*أهمية الرياضة في الحفاظ على الجسم\*\*

- \*\*التغذية الصحية وتأثيرها على جمال الجسم\*\*

- \*\*الاسترخاء والراحة وأهميتهما للجسم\*\*

**\*\*الفصل التاسع: وصفات طبيعية للعناية بالجسم\*\***

- \*\*وصفة زيت الزيتون والسكر لتقشير الجسم\*\*

- \*\*وصفة الطين المغربي لتطهير الجسم\*\*

- **\*\*وصفة الحليب والعسل لترطيب الجسم\*\***

**\*\*الفصل العاشر: نصائح للحفاظ على الجمال الطبيعي\*\***

- **\*\*التوازن بين العمل والحياة الشخصية\*\***

- **\*\*أهمية النوم الكافي\*\***

- **\*\*التفكير الإيجابي وتأثيره على الجمال\*\***

**\*\*الخاتمة\*\***

الجمال الطبيعي هو انعكاس لصحة الجسم والعقل. باتباع النصائح والوصفات الطبيعية المقدمة في هذا الكتاب، يمكن لكل امرأة أن تحافظ على جمالها بشكل صحي وآمن، بعيداً عن التأثيرات السلبية للمنتجات الكيميائية. لنبدأ رحلة الجمال الطبيعي معاً ونكتشف سحر الطبيعة في الحفاظ على بشرتنا وجسمنا.

---

## **\*\*الفصل الأول: أهمية العناية الطبيعية بالبشرة\*\***

### **\*\*1.1 أهمية الحفاظ على روتين طبيعي للعناية**

**\*\*بالبشرة\*\***

العناية بالبشرة بشكل طبيعي تعتمد على استخدام مكونات طبيعية وخالية من المواد الكيميائية التي قد تسبب تهيجًا أو ضررًا للبشرة على المدى الطويل. يساعد الروتين الطبيعي في تحسين صحة البشرة ويمنحها إشراقًا دائمًا.

### **\*\*1.2 مخاطر المنتجات الكيميائية وتأثيرها على**

**\*\*البشرة\*\***

المنتجات الكيميائية تحتوي غالبًا على مكونات صناعية قد تؤدي إلى جفاف البشرة، وظهور حب الشباب، وحتى التسبب في مشكلات جلدية مزمنة مثل الإكزيما.

### **\*\*1.3 مفاهيم أساسية للعناية بالبشرة الطبيعية\*\***

تشمل العناية بالبشرة الطبيعية تنظيف البشرة بلطف،  
تقشيرها بانتظام، ترطيبها بالمكونات الطبيعية،  
وحمايتها من أشعة الشمس.

---

## **\*\*الفصل الثاني: أنواع البشرة وكيفية تحديد نوع بشرتك\*\***

### **\*\*2.1 البشرة العادية\*\***

البشرة العادية تكون متوازنة وغير دهنية أو جافة بشكل مفرط. تكون خالية من البثور والتجاعيد.

### **\*\*2.2 البشرة الدهنية\*\***

البشرة الدهنية تتميز بإنتاج زائد للزيوت، مما يؤدي إلى لمعان البشرة وظهور البثور وحب الشباب.

### **\*\*2.3 البشرة الجافة\*\***

البشرة الجافة تكون مشدودة وقد تظهر عليها بقع جافة وقشور. تفتقر للرطوبة وتحتاج إلى ترطيب مكثف.

## **\*\*2.4 البشرة المختلطة\*\***

البشرة المختلطة تكون دهنية في منطقة الجبهة والأنف والذقن (T-zone) وجافة أو عادية في باقي الوجه.

## **\*\*2.5 كيفية تحديد نوع بشرتك بشكل صحيح\*\***

استخدام ورقة نشاف لتحديد نوع البشرة. اضغطي الورقة بلطف على وجهك ولاحظي البقع الزيتية. إذا كانت الورقة نظيفة، فبشرتك عادية. إذا ظهرت بقع زيتية في منطقة T، فبشرتك مختلطة. إذا كانت الورقة مغطاة بالزيوت، فبشرتك دهنية. إذا كانت الورقة جافة تمامًا، فبشرتك جافة.

---

## **\*\*الفصل الثالث: روتين العناية اليومية بالبشرة\*\***

### **\*\*3.1 تنظيف البشرة\*\***

تنظيف البشرة يساعد في إزالة الأوساخ والشوائب. استخدم منظفًا طبيعيًا يناسب نوع بشرتك مرتين يوميًا.

### **\*\*3.2 تقشير البشرة\*\***

تقشير البشرة يزيل خلايا الجلد الميتة ويحفز تجديد الخلايا. استخدم مفرًا طبيعيًا مرة إلى مرتين في الأسبوع.

### **\*\*3.3 ترطيب البشرة\*\***

استخدام مرطب طبيعي يساعد في الحفاظ على رطوبة البشرة ونعومتها. اختاري مرطبًا يناسب نوع بشرتك.

### **\*\*3.4 حماية البشرة من أشعة الشمس\*\***

استخدام واقي الشمس الطبيعي يساعد في حماية  
البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة ويمنع  
ظهور التجاعيد والبقع الداكنة.

---

## **\*\*الفصل الرابع: وصفات طبيعية لتنظيف البشرة\*\***

### **\*\*4.1 وصفة ماء الورد والليمون\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** ملعقة صغيرة من ماء الورد، ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

- **\*\*الطريقة:\*\*** اخلطي المكونات وضعي الخليط على وجهك باستخدام قطعة قطن. اتركيه لمدة 10 دقائق ثم اشطفيه بالماء الفاتر.

### **\*\*4.2 وصفة العسل وزيت جوز الهند\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** ملعقة صغيرة من العسل، ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند.

- **\*\*الطريقة:\*\*** امزجي المكونات وضعي الخليط على وجهك بحركات دائرية. اتركيه لمدة 15 دقيقة ثم اشطفيه بالماء الدافئ.

### **\*\*4.3 وصفة الزبادي والشوفان\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** ملعقتان كبيرتان من الزبادي، ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.

- **\*\*الطريقة:\*\*** امزجي المكونات وضعي الخليط على وجهك بحركات دائرية. اتركيه لمدة 15 دقيقة ثم اشطفيه بالماء الفاتر.

---

## **\*\*الفصل الخامس: وصفات طبيعية لتقشير البشرة\*\***

### **\*\*5.1 وصفة السكر البني وزيت الزيتون\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** ملعقة كبيرة من السكر البني، ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

- **\*\*الطريقة:\*\*** اخلطي المكونات وافركي البشرة بحركات دائرية لطيفة لمدة 5 دقائق، ثم اشطفي بالماء الفاتر.

### **\*\*5.2 وصفة القهوة والعسل\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** ملعقة كبيرة من القهوة المطحونة، ملعقة كبيرة من العسل.

- **\*\*الطريقة:\*\*** امزجي المكونات وافركي البشرة بلطف لمدة 5 دقائق، ثم اشطفي بالماء الفاتر.

### **\*\*5.3 وصفة الأرز المطحون والحليب\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** ملعقة كبيرة من الأرز المطحون،  
ملعقة كبيرة من الحليب.

- **\*\*الطريقة:\*\*** امزجي المكونات وضعي الخليط على  
وجهك بحركات دائرية. اتركيه لمدة 10 دقائق ثم  
اشطفيه بالماء الفاتر.

---

## **\*\*الفصل السادس: وصفات طبيعية لترطيب البشرة\*\***

### **\*\*6.1 وصفة الأفوكادو والعسل\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** نصف حبة أفوكادو ناضجة، ملعقة كبيرة من العسل.

- **\*\*الطريقة:\*\*** اهرسي الأفوكادو وامزجيه مع العسل. ضعي الخليط على وجهك واتركيه لمدة 20 دقيقة ثم اشطفيه بالماء الفاتر.

### **\*\*6.2 وصفة زيت جوز الهند والصبار\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند، ملعقة كبيرة من جل الصبار.

- **\*\*الطريقة:\*\*** اخلطي المكونات وضعي الخليط على وجهك واتركيه لمدة 20 دقيقة ثم اشطفيه بالماء الفاتر.

### **\*\*6.3 وصفة زبدة الشيا وزيت اللوز\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** ملعقة كبيرة من زبدة الشيا، ملعقة كبيرة من زيت اللوز.

- **\*\*الطريقة:\*\*** امزجي المكونات وضعي الخليط على وجهك واتركيه لمدة 20 دقيقة ثم اشطفيه بالماء الفاتر.

---

**\*\*الفصل السابع: وصفات طبيعية لحماية البشرة من أشعة الشمس\*\***

**\*\*7.1 وصفة زيت الجزر وزيت جوز الهند\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** ملعقة كبيرة من زيت الجزر، ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند.

- **\*\*الطريقة:\*\*** اخلطي المكونات وضعي الخليط على وجهك قبل التعرض للشمس.

**\*\*7.2 وصفة الشاي الأخضر واللبن الزبادي\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** ملعقة كبيرة من مسحوق الشاي الأخضر، ملعقة كبيرة من اللبن الزبادي.

- **\*\*الطريقة:\*\*** امزجي المكونات وضعي الخليط على وجهك لمدة 20 دقيقة ثم اشطفيه بالماء الفاتر.

**\*\*7.3 وصفة الخيار والألوة فيرا\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** نصف حبة خيار مهروس، ملعقة كبيرة من جل الألوّة فيرا.
- **\*\*الطريقة:\*\*** اخلطي المكونات وضعي الخليط على وجهك لمدة 20 دقيقة ثم اشطفيه بالماء الفاتر.

---

## **\*\*الفصل الثامن: العناية بالجسم بشكل طبيعي\*\***

### **\*\*8.1 أهمية الرياضة في الحفاظ على الجسم\*\***

ممارسة الرياضة بانتظام تساعد في تحسين الدورة الدموية، وتقوية العضلات، والحفاظ على مرونة الجسم.

### **\*\*8.2 التغذية الصحية وتأثيرها على جمال الجسم\*\***

التغذية الصحية الغنية بالفيتامينات والمعادن تساهم في تحسين مظهر الجلد، والشعر، والأظافر.

### **\*\*8.3 الاسترخاء والراحة وأهميتهما للجسم\*\***

الاسترخاء والنوم الجيد يساعدان في تجديد الخلايا وتحسين الصحة العامة، مما ينعكس إيجابياً على مظهر الجسم

## **\*\*الفصل التاسع: وصفات طبيعية للعناية بالجسم\*\***

### **\*\*9.1 وصفة زيت الزيتون والسكر لتقشير الجسم\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** نصف كوب من السكر، ربع كوب من زيت الزيتون.

- **\*\*الطريقة:\*\***

1. امزجي السكر وزيت الزيتون في وعاء.
2. ضعي الخليط على جسمك وافركي بحركات دائرية لمدة 10 دقائق.
3. ركزي على المناطق الجافة والخشنة مثل المرفقين والركبتين.
4. اشطفي جسمك بالماء الفاتر وجففيه بلطف.
5. استخدمي هذا المقشر مرة أو مرتين في الأسبوع للحصول على بشرة ناعمة ومرطبة.

### **\*\*9.2 وصفة الطين المغربي لتطهير الجسم\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** 2 ملعقة كبيرة من الطين المغربي، ماء ورد.

- **\*\*الطريقة:\*\***

1. امزجي الطين المغربي مع ماء الورد حتى تحصل على عجينة ناعمة.

2. ضعي الخليط على جسمك واتركيه لمدة 15-20 دقيقة حتى يجف.

3. اشطفي جسمك بالماء الدافئ وجففيه بلطف.

4. كرري هذه العملية مرة في الأسبوع لتطهير الجسم وإزالة السموم.

**\*\*9.3 وصفة الحليب والعسل لترطيب الجسم\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** كوب من الحليب، ملعقتان كبيرتان من العسل.

- **\*\*الطريقة:\*\***

1. امزجي الحليب والعسل في وعاء.

2. ضعي الخليط على جسمك واتركيه لمدة 20 دقيقة.

3. اشطفي جسمك بالماء الفاتر وجففيه بلطف.

4. استخدمني هذه الوصفة مرتين في الأسبوع لترطيب البشرة والحفاظ على نعومتها.

**\*\*9.4 وصفة زيت اللوز وزبدة الشيا لتغذية الجسم\*\***

- **\*\*المكونات:\*\*** ملعقتان كبيرتان من زبدة الشيا،  
ملعقة كبيرة من زيت اللوز.

- **\*\*الطريقة:\*\***

1. قومي بتسخين زبدة الشيا قليلاً حتى تذوب.

2. امزجي زبدة الشيا المذابة مع زيت اللوز.

3. ضعي الخليط على جسمك ودلكيه بحركات دائرية حتى تمتصه البشرة.

4. استخدمني هذه الوصفة يومياً لتغذية البشرة والحفاظ على مرونتها.

---

## **\*\*الفصل العاشر: نصائح للحفاظ على الجمال الطبيعي\*\***

### **\*\*10.1 التوازن بين العمل والحياة الشخصية\*\***

- **\*\*التوازن بين العمل والحياة الشخصية مهم جداً للصحة النفسية والجسدية.\*\***
- **\*\*تخصيص وقت للراحة والاسترخاء يساعد في تقليل التوتر ويحسن من مظهر البشرة والشعر.\*\***

### **\*\*10.2 أهمية النوم الكافي\*\***

- **\*\*النوم الجيد يساعد في تجديد خلايا البشرة وتحسين الصحة العامة.\*\***
- **\*\*حاولي النوم لمدة 7-8 ساعات يومياً للحصول على بشرة نضرة وصحية.\*\***

### **\*\*10.3 التفكير الإيجابي وتأثيره على الجمال\*\***

- \*\*التفكير الإيجابي يساعد في تقليل التوتر ويحسن من الصحة النفسية والجسدية.\*\*

- \*\*مارسي التأمل أو اليوغا بانتظام لتعزيز الشعور بالراحة والهدوء الداخلي.\*\*

#### **\*\*10.4 التغذية السليمة\*\***

- \*\*تناولي الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن مثل الفواكه، والخضروات، والمكسرات.\*\*

- \*\*اشربي الكثير من الماء للحفاظ على ترطيب البشرة والجسم.\*\*

#### **\*\*10.5 ممارسة الرياضة بانتظام\*\***

- \*\*ممارسة الرياضة تساعد في تحسين الدورة الدموية وتعزيز صحة البشرة والشعر.\*\*

- \*\*حاولي ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يومياً، مثل المشي أو اليوغا.\*\*

#### **\*\*10.6 تجنب العادات الضارة\*\***

- \*\*تجنبى التدخين وشرب الكحول بشكل مفرط، حيث يؤثران سلباً على صحة البشرة والشعر.\*\*
- \*\*حافظي على نظام غذائي متوازن وتجنبى الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون المشبعة.\*\*

### **\*\*10.7 العناية بالجسم والبشرة بانتظام\*\***

- \*\*اتبعي روتيناً يومياً للعناية بالبشرة والجسم باستخدام مكونات طبيعية.\*\*
- \*\*استخدمي الزيوت الطبيعية مثل زيت جوز الهند وزيت الزيتون لترطيب البشرة.\*\*

### **\*\*10.8 حماية البشرة من العوامل البيئية\*\***

- \*\*استخدمي واقي الشمس لحماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية.\*\*
- \*\*ارتدي ملابس واقية ونظارات شمسية عند التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة.\*\*

## **\*\*الخاتمة\*\***

الجمال الطبيعي هو انعكاس لصحة الجسم والعقل. باتباع النصائح والوصفات الطبيعية المقدمة في هذا الكتاب، يمكن لكل امرأة أن تحافظ على جمالها بشكل صحي وآمن، بعيداً عن التأثيرات السلبية للمنتجات الكيميائية. لنبدأ رحلة الجمال الطبيعي معاً ونكتشف سحر الطبيعة في الحفاظ على بشرتنا وجسمنا.