

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	XIII
BÖLÜM 1: Cildiniz ile Yakın ve Dost Olun	1
Yapı	1
Cilt Oluşumu	2
Epidermis	3
Deri Oluşumu	4
Dermis	5
Ciltaltı Dokusu	6
İşlev	6
BÖLÜM 2: Harika bir Yüz ve Vücut için Süper	
Gıdalar ve Diğer Gerekli Maddeler	9
Gerekli Vitaminler	9
A- Vitamini (Beta-Karoten)	10
B- Kompleks Vitaminler	10
C- Vitamini	11
D- Vitamini	11
E- Vitamini	12
Gerekli Mineraller	12
Çinko	12
İyot	13
Kükürt	13
Silikon	14
Gerekli Yağlar ve Yağ Asitleri	14
Omega-3	15
Cilt Oluşumu	16
Omega-6	16

Bütünlüklü Gıda Desteęi	16
Saten Cilt Bitki �ayı	17
Pürüzsüz Cilt	18
Cilt Oluşumu	20
Ballı Maun Cevizi Kurabiyeleri	20
Kayısı Lokmaları	22
Tatlı ve Fındıklı Atıştırma Karışımı	23
Kavurmak veya Kavurmamak	24
Güzel Bir Cilt İçin Günlük Beř Uygulama	25
Temizleme Uygulaması	25
Cilt Oluşumu	26
Egzersiz	26
Uyku, Huzur Dolu Uyku	27
Güneş Işığı	27
Su	27

BÖLÜM 3: Cilt Bakımının Temelleri	29
Basit Davranın	29
Çok �nemli 4 Temizleme İp Ucu	31
Cilt Tipinizi Keřfetme	31
Yaęlı Cilt	32
Cilt Oluşumu	33
Normal Cilt	34
Kuru Cilt	35
Cilt Oluşumu	35
Karışım Cilt	36
Yařlı Cilt	37
Hassas Cilt	38
Çevresel Olarak Hasar Görmüř Cilt	40
Cilt Oluşumu	41
Bütün Cilt Tiplerinin En Büyük On Düşmanı	42

BÖLÜM 4: Güzellik Salonu ve Sağlık Kliniği

Deneyimi	45
Bir Estetikçinin Dokunuşu	45
Profesyonel Cilt Bakımının Yararları	46
Profesyonel Makyaj	47
Ne Beklemeli: Yenilenmiş Parıltı İçin Onyedi Adım	48
Cilt Oluşumu	48
Ama Doğal Mı?	54
Cildinizi Harika Bir Biçimde Tutmanı İçin Profesyonel İp Uçları	56

BÖLÜM 5: Doğal Cilt Bakım Uygulamalarını Hazırlama ve

Depolama için Bileşenler, Araçlar ve

Malzemeler	57
Baz Yağları	57
Muhafaza	58
Avokado Yağı	58
Badem Yağı	59
Cadı Fındığı Yağı	59
Hindistan Cevizi Yağı	59
Hint Yağı	59
Hodan Tohumu Yağı	60
Jojoba Yağı	60
Kuşburnu Tohumu Yağı	60
Soya Fasulyesi Yağı	61
Susam Yağı	61
Zeytinyağı	61
Esans Yağları	62
Esans Yağı Uyarıları	62
Satın Alıcı Dikkat	66

Kimyevi Tip Nedir?	67
Esans Yağlarını Saklamak için İp Uçları	71
Çiçek Suları	72
Meyveler	73
Tahıllar, Kabuklular ve Tohumlar	75
Tahıl, Tohum ve Kabuklu Ezmeleri Hazırlama	77
Şifalı Bitkiler, Baharatlar ve Çiçekler	78
Şifalı Bitki Saklama İp Uçları	79
Bitkisel Bir Haşlama Nasıl Hazırlanır?	80
Jel veya Özsu	83
Şifalı Bitkiler ile Yama Testi Nasıl Yapılır?	84
Yaban Toplayıcılığının Etiği	84
Kil, Tuz, Koyulaştırıcılar ve Karmaşık Bileşenler ...	85
pH'nin Anlamı Nedir?	89
Araçlar, Kaplar ve Gereçler	90
Gereçler	91
Tas ve Tencereleri Seçme	95
Kaplar	95
Güvenlik İçin	98

BÖLÜM 6: Yaygın Cilt Problemlerinizi İçin Doğal

Çözümler	99
Fark Nedir?	100
Çatlak, Kuru Dudaklar	100
Çatlak Dudakların Sebepleri	101
Önleme	101
Çatlak Dudaklar İçin Tedaviler	102
Dudak Yağmurluğu	102
Uzmanlara Danışma	103
Dermatit	104
Dermatitin Sebepleri	104

Cilt Oluşumu	105
Korunma	105
Dermatit İçin Tedaviler	105
Karakafes Rahatlatıcı Spreyi	106
Uzmanlara Danışma	107
Egzama	107
Cilt Oluşumu	108
Egzamanın Sebepleri	109
Korunma	109
Cilt Oluşumu	110
Egzama İçin Tedaviler	110
Okyanus İksiri.....	111
Yatıştırıcı Meyan Çayı	112
Uzmanlara Danışma	113
Ergenlik Sivilcesi	114
Ergenlik Sivilcesinin Nedenleri	114
Cilt Oluşumu	114
Elinizi Sürmeyin!	116
Korunma	117
Ergenlik Sivilcesi Tedavileri	119
Yüzleşme	120
Civanperçemi Cilt Toniği	121
Sebum Dengeleyici Formül	123
Siyah Noktaların Tedavisi	123
Çabuk Siyah Nokta Temizleyicisi	124
Meyve Hamuru Maskesi	125
Siyah Noktaların Çıkarılma İşlemi	125
Sivilce Krizlerinin Tedavisi	127
Sivilce Mucizesi Özsuyu	128
Sivilce Çıkartımı İşlemi	129
Uzmanlara Danışma	131

Güneş Yanığı	132
Cilt Oluşumu	132
Güneş Yanığının Nedenleri	133
Korunma	134
Çocuklarımızı Güneş Hakkında Eğitmek	134
Güneş Yanığı İçin Uygulamalar	135
Sarısabır Güneş Sonrası Rahatlatıcı Spreyi	136
Çocuklar İçin Güneş Yanığı Gidericisi	137
Uzmanlara Danışma	137
İltihaplı Ergenlik Sivilcesi	138
Cilt Oluşumu	139
Rozeka'nın Nedenleri	139
Korunma	140
Rozeka İçin Uygulamalar	141
Cilt Çayı	141
Diyetin Olurları ve Olmazları	142
Uzmanlara Danışma	143
Kanser	143
Soğuk Katı Gerçekler	144
Cilt Oluşumu	145
Cilt Kanserinin Nedenleri	145
Cilt Kanserini Belirleme	146
Cilt Kanserinden Korunma	149
Uygulamalar	149
Işın Tedavisi İçin Yatıştırıcı Uygulamalar	151
Uzmanlara Danışma	152
Kesikler, Sıyrıklar ve Diğer Tahrişler	152
Tahrişler İçin Uygulamalar	152
Enfeksiyon Düzeltici Cilt Temizleyicisi	153
Uzmanlara Danışma	153
Altıncık Yağı	154

Kırılganlıklar	155
Kurdeşen	155
Kurdeşenin Nedenleri	156
Korunma	156
Kurdeşen İçin Uygulamalar	157
Uzmanlara Danışma	158
Kuru, Pullu Cilt	158
Kuru Cildin Nedenleri	159
Korunma	159
Kuru Cilt İçin Uygulamalar	160
Kuru Cilde Bir-İki Nakavtı Gösterin	161
Uzmanlara Danışma	162
Renklenme Artışı	162
Nedenler	162
Korunma	163
Renklenme Artışı İçin Uygulamalar	163
Uzmanlara Danışma	164
Limon Kremi Cilt Parlatıcısı	165
Sedef Hastalığı	166
Sedef Hastalığının Nedenleri	167
Korunma	168
Sedef Hastalığı İçin Uygulamalar	168
Altıncık Yağı	169
Sedef Hastalığı Uygulamaları:	
Şifalı Bitkici Stephan Brown'dan İp Uçları	170
Cilt İçin Bir Şiir	171
Cilt Rahatsızlığı Düşmanı Çayı	173
"Bir Kısım" Ne Kadardır?	174
Karakafes/Altıncık İyileştirici Merhemi	175
Çiçekleri Soldurma	177
Uzmanlara Danışma	177

Sellülit	178
Nedenler	178
Sellülit Gelişimini Önleme	179
Sellülit İçin Uygulamalar	180
Sellülit Giderici Banyo Uygulaması	182
Uzmanlara Danışma	183
Siğirtmaç Yüzü (Kupröz Görünüş)	184
Siğirtmaç Yüzünün Nedenleri	184
Korunma	184
Uygulamalar	185
Uzmanlara Danışma	186
Tıraş Tahrişleri	186
Nedenleri	186
Profesyonel Tıraş Olma İp Uçları	187
Uygulamalar	189
Baharatlı Tıraş Losyonu	190
Cilt Oluşumu	191
Jilet Sorunları İçin Uygulamalar	191
Uzmanlara Danışma	192
Uçuk Tip 1	192
Nedenleri	192
Cilt Oluşumu	192
Korunma	192
Uçuk İçin Uygulamalar	193
Uçuk İyileştirici Damlalar	195
Uzmanlara Danışma	195
Yara Dokusu ve Keloid	196
Nedenleri	196
Korunma	197
Cilt Oluşumu	197
Yara Dokuları İçin Uygulamalar	197

Uzmanlara Danışma	198
Yaban Gülü Yağı	199
Yaşlılık Lekeleri	200
Yorgun Gözler	200
Yorgun Gözün Nedenleri	200
Korunma	202
Yorgun Gözler İçin Uygulamalar	203
Yatıştırıcı Göz Kompresi	203
Bitkisel Göz Yıkama Sıvısı	204
Cilt Oluşumu	206
Uzmanlara Danışma	206
Zehirli Sarmaşık, Meşe ve Sumak	206
Nedenleri	207
Korunma	209
Uygulamalar	209
Uyarı	210
Uzmanlara Danışma	210

BÖLÜM 7: Yirmilerinizden Yetmişlerinize Kadar

Beklenecek Cilt Sorunlarınız	211
Kronolojik Yaşlanmaya Karşı Işın Yaşlanması	212
Cilt Oluşumu	213
Gençlik Dolu Yirmiler	213
Yaşam Boyu Sağlıklı Bir Görünüm İçin	
Nazik Uygulamalar	213
Yirmiler İçin Cilt Bakım Özellikleri	214
Dağ Gülü Yüz Ovması	215
Değişken Otuzlar	217
Yaşlanmanın İlk İşaretleri	218
Otuzlar İçin Cilt Bakım Özellikleri	218

Havuç ve Altıncık Görünüş Şekillendiricisi	220
Düzensiz Kırklar	221
İlk Gerçek Kırışıklıklar	222
Kırklar İçin Cilt Bakım Özellikleri	223
Yüz Buharı	224
Harika Elliler	226
Kuru Fırçalama	227
Yaşlanmayı Önleyici Formül	229
Elliler İçin Cilt Bakım Özellikleri	230
Müthiş Altmışlar	231
Saçlı Derinizin Bakımı	232
Saçlı Deri Şekillendiricisi ve Uyarıcısı	233
Altmışlar İçin Cilt Bakım Özellikleri	234
Yetmişler ve Hala Ötesinde Pırıl Pırıl	235
Zerafetle Yaşlanma	236
Ayçiçeği Ovması	237
Saf Krem Temizleyici	237
Yetmişler ve Sonrası İçin Cilt Bakım Özellikleri	238