

أسرار الجمال



تأليف

د. وحيد عبد العال

اسم الكتاب: أسرار الجمال
المؤلف: أ.د. وحيد عبد العال
الناشر: طيبة للتجارة والتوزيع
عنوان الناشر: 24 ش شريف - حلوان
00201001390293
عدد الصفحات: 64 صفحة 2 لون
رقم الإيداع: 2015 / 21991

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف



اهداء

إلى كل العرب وغيرهم فى كل بقاع الارض
أقدم لكم بحثاً من جانب مهم من جوانب الحياة
من أجل سعادة الشعوب من أجل زيادة المحبة ومن
أجل زيادة الثقة بالنفس ومن أجل حياة افضل
وأجمل ووجوه كالقمر ومن أجل جيل أكثر جمالاً
وسعادة وشباباً

لكنى أريد التنبيه إلى ضرورة اختيار الوصفة
المناسبة لك شخصياً فما يناسبك قد لا يناسب
غيرك



مقدمة

الحمد لله قاهر المتجبر ومذله ورافع
المتواضع ومجمله القريب من عبده فهو
أقرب إليه من ظله
وأشهد أن لا اله الا الله وحده لا شريك
له الواحد الفرد الصمد الشافي العافي
النافع الضار



لا خير إلا خيره ولا فضل إلا فضله له
الحكم وله الحمد لا شفاء الا شفاؤه .

ابتالانا بالأمراض ليظهرنا من الذنوب والاثام فله الحمد حمداً كثيراً ،
جعل الطبيب سبب والدواء سبب ، فسخر الطبيب للمريض والشفاء من
عند الله فهو بقدرته صاحب الشفاء

ما أنزل من داء إلا وله دواء

أما بعد

أحبائي القراء يتجدد بنا اللقاء والتواصل حول الطب التكميلي أو
الطب الاصيل ، فهيا بنا نطوف سوياً ونتعائش من خلال تلك السطور

أسرار الجمال

لنجلي ما ران على قلوبنا وأبداننا من أمراض تعجز الاطباء في زوالها أو
يبتذ بها ذو المعرفة بمن لايعرف..

وبعد

فبين أيديكم خلاصة أبحاث وتجارب علمية وعملية مفيدة وجميلة
وصحية فكان لها أثراً واضحاً وناجحاً

آملاً من المولى عز وجل أن تنال استحسانكم ولكنى أرجو التنبيه إلى
اختيار الوصفة المناسبة لكل شخص

وها أنا اليوم اضع بين يدي القارئ الكريم كتاب أسرار الجمال

ويحتوى على كل مايخص التجميل من :

انقاص الوزن بدون رجيم - علاج النحافه - تسمين الوجه - تكبير
الثدى - تصغير الثدي - تبيض الجسم وتنعيمه وتوحيد لون الجسم -
الصلع - الثعلبه - تساقط الشعر - فرد الشعر - لعلاج الشعر الابيض
- علاج سقوط شعر الحواجب والاهداب - قروح الرأس - قمل الشعر
- قشر الشعر - حبوب الوجه - عدم انبات الشعر بعد نزعها - تفتيح
لون البشرة والاماكن الداكنة - ترطيب البشرة - تشقق الشفاه والكعبين
- لعيون متألقه - علاج الاعصاب الطرفيه والازطافر - مزيل عرق
بالاعشاب - علاج دوالي الساقين - طرق تلوين الشعر طبيعي - شد
ترهلات الجسم - تجاعيد الوجه - تبيض الاسنان - رائحه الفم والانف
الكريهه - علاج الحروق والتشوهات الجلديه

انقاص الوزن بدون رجيم وبفاعليه وامان

✍ شراب ماء دافئ مع
ليمون على الريق وقبل
النوم مباشرة

✍ ثلاث معالق وسط
شمر + كوب ماء مغلي
تنقع لمدة لا تقل عن ساعة
ونصف وتشرب مرة يومياً

✍ مرميه + بابونج +

اكليل الجبل معلقتين من كل نوع في مقدار كوب وتغلي وتشرب على
الريق يومياً بدون سكر

✍ لتنحيف وازالة الكرش :- شاي أخضر + جنزبيل أخضر مقطع قطع
صغيرة + قشر رمان ناشف + نعناع اخضر نسب متساوية ويشرب
على الريق وقبل النوم



أسرار الجمال

✍ ينقع معلقة كبيرة كمون في ماء مغلى مع ليمون كبيرة مقطعه حلقات ويترك طول الليل ويشرب في الصباح على الريق

✍ عصير ليمون نصف ليمونة + معلقة كمون + نصف ليمون + زنجبيل اخضر بحجم الابهام + وريقات من النعناع ويتم وضعهم على كوبين ماء ويغلى على النار ويترك ليصفى ويشرب كل يوم صباحاً ومساءً

✍ مرمريه + كمون + رجل اسد + نعناع نسب متساوية ويغلى ويشرب اربع مرات يومياً

✍ كمون + مرمريه + سلمكه + الف ورق (عشبه تباع لدى العطار) + بردقوش نسب متساوية وتخلط المقادير وتغلى وتشرب ثلاث مرات بعد الاكل

✍ شاى اخضر + بابونج + مرمريه + سلمكه نسب متساوية تخلط المقادير ويأخذ منها كوب ثلاث مرات يومياً



الوقاية والعلاج من السمنة

الاكثار من اكل -التفاح - الخرشوف -
كرفس - الليمون - البرتقال - اليوسفي

انصح



- 1- بالتوعية بالغذاء المتكامل ومتابعة الوزن سواء للأطفال أو الكبار وزيادة الوعي بالنشاط الرياضي
- 2- تجنب أو تقليل الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الدهون كاللحوم عالية الدهون
- 3- التركيز على تناول أغذية غنية بالألياف كالخضروات والفواكه وتناول اللحوم قليلة الدهون والدجاج منزوع الجلد والحليب خالي الدسم
- 4- ضرورة الاكثار من شراب الماء من لتر إلى لتران يومياً مع تخفيف استعمال الحواديق والمواالح حيث أن زيادة المواالح والحواديق بالجسم تساعد على اختزان الماء بالجسم مما يؤدي إلى زيادة الوزن



أسرار الجمال

علاج النفاقة أي زيادة الوزن

- 👉 كوب حليب مضافا عليه ملعقة كبيرة حمص + 2ملعقه كبيرة زبيب ويشرب على الريق وقبل النوم
- 👉 100 جم عشبة المستعجله + 10 جم شمر مطحون ويعجن في ربع كيلو عسل نحل ويؤخذ ملعقة كبيرة بعد كل أكله
- 👉 الاكثار من أكل المفتقة وخاصة على الافطار
- 👉 ملعقة كبيرة خميرة فوريه وتذاب في 1/2 كوب ماء وتؤخذ ثلاثة مرات يوميا
- 👉 مغلى الينسون ويحلى بمربى التين ثلاثة مرات يوميا لمدة أربعين يوماً
- 👉 مغلى حبوب اللقاح شراب ثلاثة مرات يوميا
- 👉 مغلى الحلبه + زيت الحلبه ويحلى بعسل ويشرب ثلاثة مرات يوميا ولكى لاتظهر رائحة الحلبه فى الجسم تحمص قبل الاستخدام
- 👉 ملعقة كبيرة كزبرة + ملعقة كبيرة حلبه + كوب ماء ويغلى ويشرب 3 مرات يوميا



أسرار الجمال

لتكبير الخدود وتسمين الوجه

وكذلك لتكبير الصدر والارداف

✍ معلقة كبيرة خميرة + معلقة عسل نحل + ليمون + معلقة كبيرة زبادى
تخلط المقادير وتقلب جيداً ويدهن بها المكان المراد تسمينه

✍ معلقة كبيرة عسل نحل + أربع معالق كبار زبادى + معلقة كبيرة
بيكنج بودر + معلقة كبيرة نشا تخلط المقادير جيداً ويدهن بها المكان
المراد تسمينه

✍ يحضر حب العزيز ويدق ثم ينقع فى الماء لمدة ليلة كاملة ثم يهرس
ويصفى ويضاف اليه السكر ثم يشرب لمدة شهر

✍ زيت خروع + زيت حلبة + زيت حب العزيز تخلط الزيوت ويدهن
بها الاماكن المراد تسمينها



أسرار الجمال

" لتصغير الصدر والارداف والبطن "



👉 كوب ماء ورد ساقع جداً + معلقتان
كبار زيت ياسمين + معلقة كبيرة
خل تفاح + معلقتان شبة ناعمة تخلط
المقادير جيداً وتقلب جيداً ويدهن بها
الامكان المراد انقاصها

👉 125 جم خل تفاح + 30 جم زيت
ياسمين ويدهن بها الامكان المراد
تخسيسها

👉 زيت ورد + زيت ياسمين + زيت لوز مر تخلط الزيوت جيداً ويدهن
بها الاماكن المراد تخسيسها



علاج الامراض الجلديه والتناسليه والتجميل الصلع الفير وراثي

🌸 شوك القنفذ يحرق ويطحن جيداً ثم يعجن في زيت زيتون مع زيت ثوم ويدهن به مكان الصلع مرة يومياً مع تدليك فروة الرأس جيداً لتنشيط الدورة الدموية

🌸 زيت زيتون 50 جم + زيت ثوم 50 جم + زيت جنزبيل 50 جم + عسل نحل 50 جم + قرفة مطحونة 100 جم + 100 جم فلفل أسود ناعم + بذر ليمون ناعم 50 جم تخلط المقادير جيداً حتى تصبح كالعجين أو الكريم ويدهن به مرتان يومياً مع تدليك فروة الرأس

🌸 بذور الحلبه + ليمون معصور تطحن بذور الحلبه وتعجن في الليمون المعصور ويدهن بها الصلع لمدة لا تقل عن ساعة ونصف ثم يغسل الشعر جيداً بخل التفاح مع التدليك

🌸 زنجبيل مطحون 50 جم + 100 جم قرفة مطحونة + 30 جم زيت ثوم تعجن الكميات المذكوره في ماء ورد حتى تصبح كالعجين ويدهن به فروة الرأس لمدة ساعة مع تدليك فروة الرأس أثناء الدهان لمدة عشر دقائق

أسرار الجمال

الثعلبه

فنجان عسل نحل ويوضع على نار هادئة ثم يضاف إليه معلقة صغيرة فلفل أسود ناعم مع معلقة كبيرة عصير بصل ويدهن مكان الثعلبه من ذلك المركب صباحاً ومساءً مع عدم غسل الشعر إلا لضروره

تدهن الثعلبه بلبن الجميز خمس مرات يومياً

سبع فصوص ثوم ثم يدق ويعجن في فنجان خل مع فنجان عسل نحل ويدهن به مكان الثعلبه مرتان يومياً

30 جم زيت بصل + 30 جم زيت ثوم ويدهن به مكان الثعلبه خمس مرات يومياً وقبلها بربع ساعة يدهن مكان الثعلبه بخل تفاح



من أسباب تساقط الشعر

الوراثه - القلق والتوتر العصبى - فقر الدم - التهابات الامعاء -
تكرار صبغه الشعر واستعمال الاكسجين - الاستعمال المفرط لمجفف
الشعر (السيشوار) - التعرض للاشعاع من الامراض الخبيثه - قشره
الشعر

والسقوط الطبيعى للشعر من عشرين إلى أربعين شعرة يومياً وتحل محلها
غيرها فهذه طبيعه الخالق لذلك فإن سقوط هذا العدد من الشعرات
لا يستدعى الاسراع للشكو من تساقط الشعر



علاج تساقط الشعر

يمكنك استخدام وصفه واحدة من تلك الوصفات

✎ تؤخذ مستكة وتطحن جيداً وتطبخ في زيت زيتون جيداً وتدهن به الرأس كل يوم

✎ زيت خروع + زيت لوز حلو + زيت جوز هند + زيت زيتون + زيت بذرة كتان نسب متساوية وتذلك به فروة الرأس من المساء إلى الصباح

✎ يطحن 50 جم حبه سوداء في عصير جرجير ثم يضاف إليهم معلقة خل مع 50 جم زيت زيتون وتذلك به فروة الرأس قبل النوم وتغسل صباحاً بماء دافئ مع عدم استخدام شامبو أو صابونه وبعد إسبوع ستظهر النتيجة بإذن الله

✎ زيت صبار + زيت فل + زيت ياسمين + زيت خروع + زيت شيح + زيت سمسم نسب متساوية ويدهن به الشعر يومياً

✎ يؤخذ معلقة كبيرة زعفران وينقع في لتر ماء ورد ليلة كاملة ثم يصفى ويمزج بسبع فصوص ثوم مفروم وقرنفل مطحون ويدهن بهذا الخليط الشعر لمدة ثلاثون دقيقة مرتان أسبوعياً

أسرار الجمال

✦ يؤخذ ورق نبات السمسّم ويحفف ثم يطحن ويعجن بزيت ريحان ويدهن به الرأس مرتان يومياً

✦ 100 جم زيت خروع + 100 جم زيت جرجير + 100 جم زيت كركم + 100 جم زيت زيتون + 50 جم زيت زنجبيل تخلط الزيوت جيداً ويدهن بها الشعر مرة يومياً من المساء إلى الصباح



أسرار الجمال

برنامج العناية بالشعر التالف والمتقصف

- 1- قص اطراف الشعر حوالى 1 مم أو 2 مم
- 2- عدم تمشيط الشعر وهو مبلل واختيار مشط واسع الاسنان
- 3- تجنب غسل الشعر بالماء الساخن ولكن يجب أن يكون الماء بارد أو دافئ
- 4- إذا أردنا استخدام شامبو يجب أن يكون منزوع الرغوه
- 5- دهان الشعر بأحدى الوصفات المذكوره سابقاً مع دهان أطراف الشعر جيداً
- 6- لذوى الشعر التالف عليكم بوضع الزيت يومياً لمدة عشرة أيام متتالية



(سرار الجمال)

(طرق فرد الشعر طبيعي)

✍ يحمص السمسم حتى يصبح لونه بنى ثم يطحن في الخلاط جيداً وينقع في زيت ذرة لمدة ثلاث ساعات ونفتح الصبار ونأخذ المادة الهلامية وتخلط مع منقوع السمسم ثم تدلك فروة الرأس بهذا الخليط جيداً ثم يغطى الشعر بقبعه بلاستيك لمدة ثلاث ساعات ثم يغسل الشعر وذلك مرتان أسبوعياً

✍ نخاع المتواجد بعظم البقره ونأخذ منه ثلاثة معالق + معلقة كبيرة زيت زيتون + معلقة كبيرة زيت سمسم + صفار بيضه وتخلط المقادير جيداً على نار هادئة حتى تمتزج ويدهن بها الشعر من المساء إلى الصباح

✍ معلقة كبيرة حناء + معلقة كبيرة طحينه + معلقة كبيرة نسكافيه + عصير ليمون صافى كوب متوسط + علبه كنز 200 جم مياه غازيه بيضاء تخلط المقادير معاً وتترك لتخمر ثلاثه ايام فى مكان دافئ ويفرد بها الشعر

✍ معلقة كبيرة نسكافيه + 30 جم زيت زيتون + 30 جم زيت لوز حلو + معلقة صغيرة سكر ناعم + صفار بيضة + علبه زبادى متوسط الحجم تخلط المقادير جيداً فى إناء غير معدنى وتوضع على الشعر

أسرار الجمال

ك كريم فرد الشعر ثم تشطف بماء فاتر وذلك مرتان أسبوعياً لمدة شهر

🌸 قشر موز مجفف حوالى 5 ثمرات موز ثم تطحن جيداً حتى تصبح مسحوق ناعم + 3 صفار بيضه + 30 جم زيت خروع + 30 جم زيت زيتون + ملعقة صغيرة نسكافيه تخلط المقادير جيداً حتى تتجانس ثم توضع الخلطة على الشعر مع تغطية الشعر بغطاء (فوطه) مبلله بماء ساخن وتترك على الشعر لمدة ثلاثون دقيقة وتكرر هذه الخلطة مرتان أسبوعياً لمدة ست أسابيع

🌸 البروتين من المتعارف عليه أن له عجب العجائب في فرد الشعر طبيعياً والبروتين اما حيوانى او نباتى لنخلط الاثنان معا ونتبع الاتى 100 جم نخاع وهو الماده الهلاميه الموجود بعظم البقر + 7 صفار بيض + 30 جم زيت جنين القمح + طحينه 100 جم + علبه زبادى كبيره تخلط المقادير جيدا وبعد ان يتم فرد الشعر بالسيشوار يتم استخدام الخليط ويفرد به الشعر وتكرر تلك العمليه مرتان اسبوعيا لمدة شهر وبعد كل مره يدهن الشعر بزيت الخروع + الجلوسرين بنسب متساويه فيعد زيت الخروع مع الجلوسرين هو السيرم ذاته



طرق تلوين الشعر طبيعى علاج شيب الشعر والشعر الابيض

👉 صفار بيضه + 10 جم زيت قرنفل + 10 جم زيت خروع + 10 جم زيت زيتون + 10 جم زيت سمسم + معلقة حنة ويدهن به الشيب لمدة ثلاث ساعات ويغسل مرتين أسبوعياً فقط

👉 اربع معالق كبيرة مرمرية مطحونة + نصف لتر ماء ورد + معلقتان كبيرتان حنة + معلقة صغيرة قرنفل + نصف كوب شاي ثقيل مغلى

👉 تغلى المرمرية جيداً في نصف لتر ماء ورد ثم تترك لتبرد وتصفى ويضاف عليها القرنفل والشاي المغلى مع التقليب الجيد ثم يضاف عليها الحنة وتوضع على الشيب لمدة ثلاثون دقيقة



أسرار الجمال

صبغات طبيعية للشعر

1- اللون البنّي

عشره معالق كبيرة حنة + عصير ليمونة كبيرة + 3 معالق خل تفاح + اربعة معالق قشر باذنجان مجفف ناعم تخلط المقادير بما يناسبها من الماء الساخن عدا عصير الليمون ونتركها لتخمر لمدة ثلاث ساعات ثم نضيف عصير الليمون ونضعها على الشعر لمدة ثلاث ساعات

2- اللون البنّي المحمر

عشره معالق كبيرة حنة + عصير ليمونة كبيرة + 3 معالق خل تفاح + معلقتان كبار نسكافيه ثم تمزج المقادير بما يناسبها من الماء الساخن عدا عصير الليمون الليمون ونتركها لتخمر لمدة ثلاث ساعات ثم نضيف عصير الليمون ونضعها على الشعر لمدة ثلاث ساعات



علاج سقوط شعر الحواجب والرموش والاهداب

- ✍ تغلى بصلة كبيرة فى كوب زيت زيتون غلياً جيداً ثم يصفى الزيت ويدهن به شعر الحواجب أو الرموش (الاهداب) مرتان يومياً
- ✍ يحرق سبع من نوى البلح ثم يطحن جيداً وينخل (أى يصفى) ويمزج بفنحان زيت زيتون أو زيت خروع ويدهن به
- ✍ دهان الحواجب أو الرموش بزيت جوز الهند قبل النوم
- ✍ زيت لوز حلو + زيت زيتون نسب متساوية ويدهن بها الحواجب والرموش مرتان صباحاً ومساءً
- ✍ زيت خروع يدهن به الرموش والحواجب ثلاث مرات يومياً فهذا الافضل لإطالة الرموش



أسرار الجمال

علاج قروح ودمامل الرأس تحت الشعر

🌸 زيت فل + زيت ياسمين نسب متساوية ويدهن به فروة الرأس مرتان يومياً

🌸 حناء + حبة سوداء مطحونة + حلبة مطحونة + عصير بصل تخلط المقادير بنسب متساوية ويدلك بها فروة الرأس وتترك لمدة ساعة على الرأس

🌸 حناء + ينسون ناعم + زيت زيتون نسب متساوية وتخلط حتى تكون كالعجين ويدهن بها فروة الرأس ثم تغسل بماء دافئ

🌸 حب الرشاد يطحن جيداً ويخلط بزيت زيتون ويدهن بها فروة الرأس قبل النوم



علاج قمل الشعر

✍ يفرك الشعر بزيت الزيتون ويترك على الشعر لمدة ساعتين ثم يشطف الشعر جيداً بمنقوع الزعتر وذلك بغلى خمس معالق كبار من الزعتر في لتر ماء ثم يترك لمدة عشر دقائق ليبرد ويصفى ليصبح المنقوع جاهزاً

✍ 100 جم ورق اللافندر في لتر خل وينقع لمدة 10 أيام ثم يصفى المنقوع ويحفظ في زجاجة من الزجاج وتحفظ بالثلاجة وتستخدم عند الحاجة بفرك فروة الرأس والشعر لمدة خمس دقائق ثم يشطف بماء فاتر

✍ تطحن الحبة السوداء وتوضع في خل حتى تصبح كالكريم ويدهن بها فروة الرأس ثم تتعرض للشمس لمدة ربع ساعة ثم يزال المرهم من الرأس بعد ست ساعات وتكرر يومياً لمدة أسبوع

✍ تطحن بذور البقدونس وتعجن في زيت يانسون ويدهن بها فروة الرأس

✍ عصير بصل + عصير بقدونس + زيت سمسم نسب متساوية ويدهن بها فروة الرأس مع التعرض للشمس يومياً

✍ زيت يانسون + زيت سمسم نسب متساوية ويدهن بها فروة الرأس

أسرار الجمال

علاج قشر الشعر

🌸 زيت زيتون + زيت لوز حلو نسب متساوية ويدلك بفروة الرأس والشعر ويترك لمدة خمس دقائق ثم يغسل الشعر بماء دافئ ومن الممكن أن يشعر المستخدم لتلك الوصفة ببعض الحرقان فلا يقلق

🌸 زيت جوز هند + زيت جرجير نسب متساوية ويدهن به فروة الرأس

🌸 تدق ثلاث فصوص ثوم حتى تكون كالعجين ثم يضاف عليها فنجان خل تفاح وتوضع في قاروره زجاج وتترك لمدة أسبوع في الشمس ثم يدهن بها فروة الرأس والشعر مع التدليك لمدة عشرة دقائق لمدة عشرة أيام وبعدها يدهن زيت زيتون

🌸 زنجبيل مطحون معلقتان كبيرتان + ثلاث معالق زيت سمسم

🌸 نصف ليمون ويدلك بفروة الرأس لمدة شهر

🌸 عرق سوس مجفف ثم يعجن في خل ويدلك به فروة الرأس يومياً قبل النوم لمدة أسبوعين

🌸 مرمرية + أكلیل الجبل + زعتر + بقدوننس نسب متساوية كل منهما مائة جرام ويتم وضعهم في 5 لتر من الماء وتغلى الماء ثم نصفيه ويغسل به الشعر يومياً لمدة أسبوعان

عدم انبات الشعر بعد نزع

✍ زيت السعد + زيت قرنفل نسب متساوية ويدهن به عقب نزع الشعر لمدة تسعون يوماً كل يوم حتى عقب نزع الشعر فيتم تقليل ظهور الشعر إلى أن يختفى الشعر

✍ 50 جم خمير + 100 جم عسل نحل + ليمونة ويخفف بماء ورد ويدهن عقب إزالة الشعر

✍ المفاجأة: الدهان عقب إزالة الشعر بمعجون الأسنان لمدة 5 دقائق ثم يشطف يقلل ظهور الشعر

✍ معلقة كبيرة نشا + ليمونة ويخفف بماء ورد حتى يصبح كالكريم ويدهن عقب إزالة الشعر

✍ نبات السعد معلقة كبيرة ويوضع عليه مقدار كوب ماء ورد ويغلى حتى تتبخر المياه تماماً ويؤخذ المتبقي من نبات السعد يصبح كالعجين ويوضع على الجسم بعد نزع الشعر لمدة أسبوع فنلاحظ تأخر خروج الشعر من أول يوم

✍ ينزع الشعر من المكان الغير مرغوب فيه ثم يدهن بمعجون طحين الفول بقشره معجوناً بعسل النحل

أسرار الجمال

✍ بعد نزع الشعر يمسح سريعاً بدم صفده

✍ تؤخذ مرارة ماعز وتخلط بنشادر ويدهن بها بعد نزع الشعر

✍ يدهن مكان نزع الشعر بمرارة دجاج فإنه لا يعود بإذن الله

✍ زنجبيل مطحون معلقتان كبيرتان + نبات السعد مطحون معلقتان كبيرتان + مرة مطحونة معلقتان كبيرتان + معلقة كبيرة مستكة مطحونة + معلقة شبه مطحونة + ليمونتان معصورتان جيداً + معلقة كبيرة جلسرين + معلقة كبيرة ترمس مطحون + معلقة كبيرة زيت زيتون + نصف معلقة نشادر

✍ تخلط المقادير جيداً وتوضع على نار هادئة وتمزج بماء ورد حتى تصبح كالكريم فنلاحظ فوران ورائحة غير مرغوب فيها وبعد نزع الشعر الغير مرغوب فيها يدهن بتلك الخلطة لمدة عشرون يوماً متتالية وستجدون الشعر قد اختفى بإذن الله

✍ 100 جرام ترمس مطحون + 100 جرام ماء ورد وينقع الترمس بماء الورد لمدة يومان ثم يوضع بالثلاجه ويدهن به عقب نزع الشعر وهو ساقع

✍ قشر باذنجان مجفف ثم يطحن ويؤخذ منها خمسون جرام ويضاف مائة جرام ماء ورد وينقع الخليط لمدة يوم كامل ويدهن به لمدة عشرون يوماً متتالية عقب نزع الشعر

(سرار الجمال)

ليمون معصور + خل تفاح نسب متساوية منه ويدهن به بعد نزع الشعر

وأود أن أذكر توجيه النبي محمد صلى الله عليه وسلم

عن أنس ابن مالك رضى الله عنه أنه قال أمرنا رسول الله (ألا نترك العانة والابط فوق أربعين ليلة).

*نصيحه (ينصح للمرأة عدم نزع الشعر قبل الحيض لان الشعر قد يكون قاسي وللاسف يساعد في نمو الشعر بكثره وبشكل سريع إذا نزع قبل الحيض)



أسرار الجمال

تنظيف الجسم وتنعيمه وتوحيد لون الجسم

✍ 50 جرام عدس اصفر مطحون + 50 جرام أرز مطحون + معلقة كبيرة ترمس مطحون + معلقة كبيرة حلبة مطحونة + قشر برتقال مجفف ومطحون معلقة كبيرة + معلقة كبيرة زيت زيتون + واحد بطاطا متوسطه الحجم مسلوقة + واحدة جزر متوسطة الحجم مسلوقة

✍ تخلط المقادير جيداً وتزود بماء ورد حتى تصبح كالكريم وبين الليونة والصلابة ثم يوضع في إناء محكم مغلق في الثلاجه ويتم تدليك الجسم بها مع الاستمرار في التدليك حتى تجف وتبدأ في التساقط وبعد ذلك الاستحمام بدون صابونه

✍ قشر برتقال مجفف مطحون خمسون جراماً + 125 جم ماء ورد + زيت لوز مر 60 جم تخلط المقادير جيداً ويدهن بها الجسم وتترك لمدة ربع ساعة على الجسم ثم تفرك حتى تتساقط

✍ 50 جم ترمس مطحون + ثلاث ملاعق زبادى + ماء ورد تخلط المقادير جيداً وتوضع على الجسم لمدة خمس دقائق ثم نمسح الكفين بزيت زيتون ونذلك الجسم حتى تخرج قشور الجسم معها

✍ نبشر صابونه من أى نوع صابون + معلقة كبيرة كركم + معلقة كبيرة جلسرين + معلقة كبيرة نشا + معلقة صغيرة ملح ونضيف إليهم ماء

(سرار الجمال)

ورد 125 جم ويوضع على نار هادئة حتى تمتزج الخلطة ثم توضع في اناء حتى تبرد ويدلك بها الجسم قبل الاستحمام وتترك على الجسم لمدة خمس دقائق ويدلك الجسم حتى تتساقط الخلطة

بياض بيضة + ليمونة معصورة + ثلاث ملاعق كبار ماء ورد وتمزج المقادير وتوضع على المنطقة المراد توحيد لونها لمدة ساعة ثم تغسل بماء فاتر ويراعى الاستحمام قبل وبعد وضع الخلطة المذكوره ويمكن مضاعفة الكمية بنفس النسب لتوحيد لون الجسم كله



أسرار الجمال

طريقه عجيبه للتخلص من شعر الجسم

كوب ماء ورد + كوب سكر + نضيف معلقة صغيرة مستكة مطحونة
+ ثلاث معالق كبار شبه مطحونة + ليمونة معصورة توضع المقادير
على النار وتقلب جيداً وينزع بها الشعر



ترطيب البشرة

- 👉 موزة + معلقة عسل نحل + نصف ليمونة وتطحن في الخلاط حتى تصبح كالكريم ويوضع على البشرة لمدة ربع ساعة ثم يشطف بماء دافئ ويستخدم مرة واحدة أسبوعياً
- 👉 واحدة طماطم + معلقة عسل نحل ويطحن في الخلاط ويوضع على البشرة لمدة ربع ساعة ويشطف بماء دافئ
- 👉 زيت سمسم + زيت جوز هند + زيت خروع تخلط الزيوت بنسب متساوية ويدهن بها البشرة ثم يشطف بماء دافئ



أسرار الجمال

تفتيح لون البشرة والاماكن الداكنه

- ✍ معلقة كبيرة كركم + معلقتان كبيرتان عسل نحل تخلط المقادير ويدهن بها الوجه كالماسك لمدة نصف ساعة ثم تشطف بماء فاتر
- ✍ فنجان بابونج ويغلى في كوب ماء لمدة نصف ساعة ثم يرفع من على النار ويترك لمدة ساعة ويشطف به الوجه والاماكن الداكنة والحساسية يوم وذلك لمدة شهر كامل
- ✍ فنجان ترمس جاف مطحون وثلاثة معالق زبادى وقليل من ماء ورد وتوضع الخلطة على الاماكن المراد تفتيحها وتترك دائرياً في اتجاه اليسار وقبل التدليك نوضع في اليد زيت زيتون
- ✍ معلقتان صغيرتان عنبر + معلقة كبيرة مسك أبيض + نصف معلقة شبه + معلقتان كبيرتان جلسرين تخلط المقادير جيداً وتوضع على الاماكن الداكنه وهذه الوصفة مفيدة للكف
- ✍ كوب كبير ماء ورد + ثلاث معالق زيت جنين القمح + معلقة صغيرة ملح + نصف كوب بودرة تالك أطفال تخلط المقادير جيداً ثم توضع على النار لمدة ربع ساعة ثم تترك لتبرد ويدهن بها الاماكن المراد تفتيحها ثم تفرق بفرق فهذه الوصفة مفيدة جداً لتفتيح الاماكن الحساسه والكلف المزمّن

(سرار الجمال)

- ✍ مكعب مسك + ماء ورد + زيت مشمش تخلط المقادير جيداً بنسب متساوية ويدلك بها الأماكن الداكنة
- ✍ فنجان أرز ناعم مطحون مع كوب ماء ورد ويوضع على الوجه فهذه الوصفة مفيدة جداً لتفتيح البشرة
- ✍ طحينه + زبادى نسب متساوية ويوضع على المكان المراد تفتيحه حتى يجف ثم يتم فركه
- ✍ زيت جنين القمح مع بطاطس مهروسة ويدهن بها الوجه لمدة ثلاثون دقيقة وبعدها وبدون غسيل للوجه يوضع على الوجه شرائح خيار
- ✍ فنجان جلسرين + معلقتان صغيرتان شبه مطحونة جيداً + فنجان ماء ورد + معلقة صغيرة نشا + معلقة كبيرة مسك أبيض تخلط المقادير وتوضع على الأماكن الداكنة بعد الاستحمام
- ✍ ترمس مطحون وبابونج وماء ورد تخلط المقادير بنسب متساوية ويدهن بها الوجه وتترك لمدة ساعة ثم يغسل بماء فاتر مع دهان الوجه بزيت جنين القمح قبل النوم
- ✍ حبه بطاطس متوسطة + نصف كوب لبن تسلق البطاطس جيداً ثم تترك لتبرد وتهرس ثم نضيف عليها اللبن وهى دافئة وتوضع على الوجه حتى تجف ثم تفرك وبإذن الله سيصبح الوجه أبيضاً براقاً
- ✍ معلقتان رده + معلقتان ترمس مطحون + ماء ورد تخلط المقادير حتى

أسرار الجمال

تصبح كالكريم وتترك على الوجه حتى تجف وتفرك وتغسل بماء
فاتر ستفتح البشرة وتنظف البشرة



علاج حبوب الوجه واخفاء اثارها بالأعشاب الطبيهيه

✍ ورق خس أخضر ويفضل الخس الرومى + حليب قليل الدسم وتخلط المقادير وتوضع على نار هادئة لمدة ثلاثة دقائق ثم يقطع ورق الخس إلى أربعة اجزاء وتوضع على الوجه وعلى مكان حب الشباب وهى دافئه ككمادات مع الاستلقاء على الظهر لمدة ثلاثون دقيقة ثم يغسل الوجه بماء فاتر بدون صابونه

✍ يفرم الكرنب ويوضع على حبوب الوجه ككمادات لمدة نصف ساعة ويشطف بماء فاتر دون استخدام الصابونه ويفضل الكرنب البنفسجى

✍ حبه السوداء + قشر رمان + خل تفاح نسب متساوية ثم يطحن الخليط كله معاً ويوضع هذا الخليط على نار هادئة حتى يسخن ويدهن حب الشباب أو حبوب الوجه بهذا الخليط لمدة نصف ساعة ثم يغسل الوجه بماء بارد وبدون استخدام صابونه مع التكرار يومياً لمدة شهر

✍ سبع معالق كبيرة غسل نحل برسيم أو زهور + معلقة كبيرة جلسرين + معلقة كبيرة عصير ليمون وتخلط المقادير ويدهن بها الوجه والحبوب لمدة نصف ساعة

أسرار الجمال

✍ زيت كافور + خل تفاح نسب متساوية ويدهن بها الحبوب بالوجه لمدة نصف ساعة ثم يشطف

✍ ليمونتان كبيرتان + خيارتين صغيرتان + معلقة كبيرة بابونج مطحونة جيداً + معلقة صغيرة جنين القمح + سبع ورقات سور (نبق) وتوضع جميع المقادير بالخلاط وتفرم جيداً مع مراعاة أن الليمون بقرشه ثم يوضع على الوجه لمدة ربع ساعة ثم يشطف بماء فاتر

✍ عسل نحل برسيم أو زهور سبع معالق كبار + ثلاث معالق قرفة مطحونة + معلقة صغيرة كركم مطحون + معلقتان ترمس مطحون + معلقتان خل تفاح تخلط المقادير جيداً ويدهن بها الوجه لمدة ربع ساعة يومياً ثم تشطف بماء فاتر

✍ معلقة كبيرة مرة مطحونة جيداً + معلقة كبيرة ملح + سبع ورقات سدر (نبق) تخلط المقادير جيداً ثم نأى بورق السدر ويغلى ويصفى وبعد ان تبرد المياه توضع الخلطة السابقة وذلك مرتان يومياً صباحاً ومساءً لمدة ربع ساعة " في البداية ستظهر الحبوب ثم تختفى وتصبح البشرة مثل بشره الاطفال "

✍ تنقع معلقة كبيرة مرة مطحونة في كوب ماء ورد لمدة يوم كامل ثم تمرر قطنه على حبوب الوجه ثلاث مرات يومياً

✍ حلبة مطحونة + عسل نحل برسيم أو زهور + عصير بقدونس نسب متساوية تخلط المقادير جيداً وتوضع في برطمان زجاجى ويدهن بها

أسرار الجمال

الوجه لمدة نصف ساعة وتكرر يومياً ثم يشطف بماء فاتر مع تجنب
أكل الحوادق والموالح

✍ عسل نحل برسيم أو زهور معلقتان كبيرتان + بيضتان يخلط الخليط
جيداً ويدهن به الوجه نصف ساعة يومياً

✍ زيت حبة البركة + زيت سمسم + زيت جنين القمح نسب متساوية
ويعجن بدقيق قمح ويدهن به الوجه من المساء إلى الصباح ثم
يغسل الوجه بماء دافئ

✍ بصل مسلوقة ثم تهرس وتطحن جيداً وتعجن في معلقتان كبيرتان
دقيق قمح ومعلقة كبيرة سمسم تخلط المقادير جيداً ويدهن بها
الوجه مرتان يومياً لمدة ساعة



امراض العيون

- ✎ تغمس قطعتين من القطن في ماء ورد ثم نضع على كل عين قطعة من القطن مع الاسترخاء لمدة خمس دقائق وذلك لتورم العين وتآلقها
- ✎ لجلاء البصر تقومين بغلى خمس جرام من الشمر لمدة خمس دقائق ثم ليبرد وتغسل به العينان
- ✎ لذهاب الماء النازل من العين يقطر بهاء العنب الأحمر
- ✎ يكتحل بكحل الأثمد لذهاب الدمع النازل من العين وحمرة العين
- ✎ يقطر البقدونس عصيراً أو مغلياً بعد أن يبرد لجلاء البصر وذهاب آلام العين
- ✎ لبن المرأة المرضعه صالح لجميع أمراض العيون
- ✎ لورم العين يدهن زيت حبة البركة حول العين قبل النوم مع شراب مغلى ورق الجزر



تشقق الشفاه والكهيبين واليدين

تشقق الشفاه

- ✍ فازلين طبى + زيت ورد نسب متساوية ويخلط معاً ويوضع على الشفايف قبل النوم
- ✍ خل تفاح + زيت حبة البركة نسب متساوية وتدهن به الشفايف قبل النوم
- ✍ معلقة صغيرة مستكة ناعمة + معلقة كبيرة زيت ورد وتقلب المستكة فى الزيت الورد حتى تذوب وتدهن بها الشفاه صباحاً ومساءً
- ✍ زيت خروع + زيت جوزهند نسب متساوية وتدهن بها الشفاه مرتان يومياً



أسرار الجمال

تشقق الكعبين

✍ معلقة جلسرين + معلقة ماء ورد + معلقة عصير ليمون تخلط المقادير وتوضع على تشقق الكعبين أو القدمين وتغطي بكيس ثم جوارب من المساء إلى الصباح

✍ فالزلين + ليمون + حنة نسب متساوية ويدهن بها الكعبين من المساء إلى الصباح

✍ معلقة كبيرة فالزلين + معلقة كبيرة خميرة + ليمون تمزج المقادير جيداً وتوضع على الكعبين من المساء إلى الصباح وتغطي بكيس بلاستيك

✍ زيت زيتون + ملح طعام نسب متساوية ويفرك به الكعبين ليلاً قبل النوم ثم يتم الدهان بهذه الخلطة فالزلين + حنة + زيت حبة البركة نسب متساوية ويدهن بها مع وضع القدمين في كيس نايلون من المساء إلى الصباح

✍ نصيحة :- بعد إزالة تشقق الكعبين:

✍ وضع القدمين في لتر ماء دافئ بها فنجان خل تفاح + كوب ماء ورد حتى تبرد المياه

✍ عدم لبس الصندل أو الشبشب لفترات طويلة فهما العدو اللدود للقدمين

(سرار الجمال)

علاج تشقق اليدين

👉 معلقة سكر + معلقة زيت زيتون + معلقة زيت لوز حلو وتذلك به
الايدي لمدة خمس دقائق يومياً

👉 ليمونة تعصر على معلقة زيت زيتون ومعلقة ماء ورد ويدهن بها
اليدين مرة يومياً



علاج الاعصاب الطرفية الاظافر وتقويتها

- ✍ توضع الاظافر في وعاء صغير من زيت الزيتون لمدة عشر دقائق
- ✍ معلقة كبيرة حنة + معلقة صغيرة حجر أسود ناعم ويمزج الخليط بأكسجين ويدهن به أظافر القدمين واليدين
- ✍ معلقة كبيرة حنة + معلقة صغيرة دم غزال ناعم ويمزج الخليط بأكسجين ويدهن به أظافر القدمين واليدين
- ✍ تستخدم فرش - مناسب مع المحافظة على القدمين واليدين جافتين وطريتين
- ✍ عدم المشي أو السير حافياً
- ✍ فنجان خل تفاح + فنجان ماء ورد ويوضع في لتر ماء دافئ وتوضع به القدمان حتى تبرد المياه



رائحة الفم والأنف الكريهة

علاج رائحة الانف

✍ يجفف ورق الياسمين الابيض ويذر داخل الانف

✍ يقطر زيت البنفسج يومياً

✍ استنشاق بخور الصندل والعود



أسرار الجمال

علاج رائحة الفم

✈ مضع ورق النعناع الاخضر الطازج

✈ مضع حبات من القرنفل

✈ مضع مستكة طبيعية

✈ يغرغر الفم بمغلى ورق الريحان

علاج التهاب اللوزتين

بابونج + قرفة + زنجبيل + حبة البركة + بنسب متساوية ويشرب منه
ويغرغر به

* غسول للفم يعطره

✈ زجاجة ماء ورد + ملعقة كبيرة بكنج باودر + نصف ملعقة قرفة
ناعمة تخلط المقادير وتوضع على نار هادئة ثم تصفى وتستخدم
كغسول للفم

✈ ملعقة كبيرة قرنفل + ملعقة كبيرة مستكة ناعمة + قشر ليمون تخلط
المقادير بماء ورد وتستخدم كغرغره يومياً عند الاستيقاظ من النوم

مزيل عرق بالاعشاب

✍ معلقة جلسرين + معلقتان شبة ناعمة + معلقة صغيرة نشا + معلقة كبيرة مسك أبيض تخلط المقادير ويضاف إليها ماء ورد حتى تصبح كالكريم وتوضع على منطقة الابط بعد الاستحمام فيعطى بياض ورائحة جميلة

✍ معلقتان كبار من عشبه (إكليل الجبل) حصا لبان في ربع لتر ماء مغلى ثم يصفى ويشطف به

✍ قشر رمان ناعم يفرك تحت الابط مرتان يومياً



أسرار الجمال

كيفية تبيض الاسنان

- ✍ معلقة صغيرة من كل من (ملح طعام + سكر + فحم بودره + عسل نحل) تخلط المقادير ويدلك بها الاسنان في اليوم
- ✍ ملح + خل ويغسل بها تبيض الاسنان ويمنع نزيف اللثة
- ✍ بيكربونات الصوديوم (كربوناتو) + ليمونة وتدلك به الاسنان مرة يومياً
- ✍ ماء أكسجين يغسل به الأسنان مرتان أسبوعياً



شد ترهلات الجسم وتجاعيد الوجه

أولاً شد ترهلات تجاعيد الوجه

✍ يحتوى الوجه البشري على 44 عضلة وكلما كان هناك تناغماً بين العضلات ظهر الوجه بشكل أكثر إشراقاً وشباباً وهناك بعض التمارين التى تؤدى إلى شد الوجه وبالتالي يسهل تدفق الدم من الوجه مما يجعل الوجه أكثر جمالاً

✍ التمرين : وضع إصبع السبابة فوق العين مع السحب للأسفل مع رفع الحاجبين إلى أعلى ويكرر التمرين 13 مرة

✍ دهان الوجه بزيت جنين القمح مرة قبل النوم

✍ بياض بيضة + معلقة كبيرة زبادى وتخلط المقادير جيداً حتى تصبح كالكريم ويدهن بها الوجه

✍ نصف ليمون+ملعقه عسل نحل وتخلط جيداً ويدهن بها الوجه مرة يومياً

أسرار الجمال

✍ نشا معلقة كبيرة + ليمونة + ماء ورد حتى يصبح كالكريم ويدهن بها الوجه حتى يجف ثم يفرك

✍ بياض بيضة + دقيق + جلسرين نسب متساوية ويعجن بماء الورد حتى يصبح كالكريم ويدهن بها الوجه مرتان أسبوعياً

شد ترهلات الجسم

✍ شبه ناعمة + نشا + زيت جنين القمح أو زيت زيتون نسب متساوية ثم يعجن بماء الورد حتى يصبح كالكريم ويوضع علي المكان المترهل ويدلك حتى يتشرب الجلد وتستخدم هذه الوصفة يومياً أو يوم بعد يوم

✍ زيت زيتون + زيت نعناع + زيت ياسمين + زيت زنجبيل نسب متساوية ونقلبهم جميعاً مع خل تفاح وتخلط المقادير ويدهن بها الجزء المراد شده وتكرر الوصفة يومياً حتى يتم إزالة الترهلات



وصفات ترجع الشيب كالعذراء

- ✍ تنقع قطعة من المرة في ماء دافئ في الليل ثم تصفي ويتم الجلوس فيها لمدة نصف ساعة ثم يتم التشطيف بها
- ✍ معلقة كبيرة مرة + ليمونة + قشر بصلتين + كمون تغلى المقادير في لتر ماء ثم يترك ليدفئ ويتم التشطيف في آخر يومان من الدورة
- ✍ يترك نوى التمر ليحلف في مكان جيداً للتهويه ثم يحمص على نار هادئة لمدة ساعة ثم يطحن وآخر يومين في الدورة تؤخذ معلقة على الريق مع حليب دافئ



أسرار الجمال

تنظيف الرحم من الدورة - نفاس - سقط = نزيف

✍ سبع تمرات بدون نوى توضع على نار هادئة ثم يضاف إليها 3 معالق كبار زيت زيتون و 3 معالق كبار حب الرشاد وتخلط المقادير جيداً وتؤخذ منها ملعقة كبيرة على الريق يومياً حتى تنتهى الكمية

✍ ربط البطن في فتره نزول الدم من الرحم حتى ولو كانت الولادة قيصرية فهو يشد من عضلات البطن ويمنع كبر البطن

✍ 3 - 4 معالق كبيرة عسل نحل + ملعقة كبيرة خل تفاح + معلقتان كبيرتان شبه ناعمة + ملعقة كبيرة ماء ورد تخلط المقادير جيداً وتوضع على المنطقة الحساسة (الفرج) ثم تلف بقمشه نايلون حتى يتعرق الجسم وذلك بعد انقطاع الدم مباشرة وتستخدم الوصفة يومياً لمدة شهر ثم يجعلك بكرراً



علاج الحروق والتشوهات الجلدية

✍️ الصبار من أفضل الاعشاب لعلاج الحروق وللتشوهات الجلدية لأنه يزيد من امتداد الدم إلى الأماكن الأكثر اختناقاً نتيجة للحرق أو الجراحة حيث تقطف ورقة الصبار وتوضع عصارتها على الجزء المصاب لمدة شهر كامل

✍️ فالزليين طبي + عسل نحل برسيم أو زهور نسب متساوية ويدهن بها الحرق أو المكان المصاب ويفضل لفه بشاش وذلك مرتين يومياً

✍️ عسل نحل برسيم أو زهور 250 جرام + 100 جرام طحينه + 100 جرام عدس أصفر ناعم ومصفى + 100 جرام سمسم أبيض ناعم تخلط المقادير جيداً ويدهن بها مرتان يومياً لمدة ثلاثة أشهر



أسرار الجمال

علاج دوالي الساقين

✍ 100 جم ورق شجر البلوط ويطحن جيداً ويضاف اليها 200 جم حنة ويعجن هذا الخليط في ماء دافئ تذهن بين الدوالي من المساء إلى الصباح

✍ تضمّد الدوالي بخل تفاح مع الربط بشاش من المساء إلى الصباح
✍ تضمّد الدوالي بمخلوط ورق الريحان مع شراب مغلي الريحان كالشاي يومياً مساءً

✍ تضمّد الدوالي بورق الكرنب البارد بعد سلقه من المساء إلى الصباح وذلك بلف بشاش وفي الصباح يدهن بخل تفاح
✍ تدهن الدوالي بزيت الياسمين 3 مرات يومياً
✍ تدهن الدوالي بزيت الزنجبيل 3 مرات يومياً
✍ ملحوظة:- جميع الدهانات تدهن بالتدليك من أسفل إلى أعلى



الوقاية خير من العلاج

❖ لا تأكل طعاماً تعجز أضرارك عن مضغه فتعجز معدتك عن هضمه.

❖ لا تنم حتى تدخل الخلاء.

❖ حاول أن تنام بعد الغداء ولو ساعة ولا تنم بعد طعام العشاء مباشرة.

❖ لا تحبس بولاً أو برازاً أو ريحاً.

❖ اجتنب الرائحة العفنة والدخان والغبار بقدر الامكان.

❖ اليأس يؤدي إلى انخفاض الكورتيزون في الدم والغضب يؤدي إلى ارتفاع الثيروكسين في الدم وإذا استسلم الإنسان لتوابع الغضب والقلق والارق واليأس أصبح فريسه سهله لامراض عديدة منها (قرحة المعدة – السكر – الغدة الدرقية – الذبحة الصدرية) وهى أمراض لا علاج لها إلا المحبة والتفاؤل والتسامح وطيبة القلب .



أسرار الجمال

ختام

الحمد لله الذى بنعمته تتم الصالحات.
اللهم ما كان من تقصير أو خطأ أو سهو أو نسيان فمنى وما كان من
توفيق فمن الله وحده
فلله الحمد والشكر

وفى النهاية

لقد انتهيت من هذا الكتاب بعد دراسه متأنيه فى هذا العلم نظرياً
وعلمياً وبعد تدريب شاق واستعنت بالله أولاً ثم بما درسته وتدربت
عليه على أيدي متخصصين من فرنسا والصين وفلندا ثم بعده استعنت
بما كتبه جميع الاطباء فى مختلف التخصصات وربما استعنت بغيري ممن
فتح الله عليهم فى هذا العلم عملاً بقوله تعالى: ﴿فَسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا
تَعْلَمُونَ﴾ [النحل: ٤٣]

ولقد منَّ الله عليّ بتوفيقه وفضله بدراسه متأنيه فى هذا العلم وكنت
عندما أدرس وأتدرب على يد غير المسلمين يوفقنى الله عز وجل فى
التماس الأدلة حتى أصبحت أومن بالطب الشمولي والنظرة المتكاملة
للنفس والجسد

أسرار الجمال

لذلك علينا أن نعترف بحكمة وحنكة وخبرة الشعوب العلاجية
فسبحانه وتعالى خلق هذا الجسم وهو أعلم بكل ذره من ذراته وهو
الذى سنها ويعلم مافيهها وسواء توصل الانسان أم لا والتجربة العلمية
ودوام نجاحاتها على الامراض خير دليل وبرهان

كتبه

دكتور / وحيد احمد عبد العال على



- ✍️ مدرس العلاج الطبيعي والتأهيل
- ✍️ استشاري علاج العمود الفقري والاورام والصداع بدون جراحة
- ✍️ استشاري علاج الغدد الصماء والسمنة العامة والموضوعية وأمراض الشيخوخة بالتغذية العلاجية والنقاط الانعكاسية
- ✍️ استشاري علاج ضغط الدم والسكر
- ✍️ أستاذ دكتور في العلاج الطبيعي والأعشاب
- ✍️ حاصل على بكالوريوس العلاج الطبيعي
- ✍️ دكتوراه فخرية في العلاج بالأعشاب والحجامة والابر الصينية
- ✍️ حاصل على دبلومة الدراسات التكميلية في التغذية العلاجية من جامعة ماكجيل بمونتريال - كندا، حاصل على الدبلومة العليا في النباتات

أسرار الجمال

الطبية (الاعشاب) والحجامة (Cupping) والابر الصينية من الأكاديمية
الدولية الأمريكية بولاية كاليفورنيا

دبلومة عليا في الإبر الصينية والحجامة والنقاط الانعكاسية والتغذية
العلاجية والنباتات الطبية (الأعشاب) من الاتحاد العالمي للطب
البديل والتكميلي

زميل للكلية الأمريكية للطب المهني وأمراض البيئة.

حاصل على الدورة العلمية والمهنية في العلاج بالاعشاب وسم النحل
من جامعة الازهر بتقدير عام ممتاز

حاصل على دوره العلميه والمهنيه في التجميل (الصحه والجمال)
من جامعة الازهر بتقدير عام ممتاز

حاصل على دبلومة الطب التكميلي من الأكاديمية العربية للطب
التكميلي بتقدير ممتاز

حاصل على شهادة ترخيص مزاولة وممارسة مهنة العمل بالوخز
الابر (الابر الصينية) من دولة الصين برقم 11ckb1044

تدرب على العلاج بالإبر الصينية والحجامة على أيدي متخصصين من
فرنسا وفنلندا والصين.

وله دراسات عديدة في الاستخدامات الطبية لليزر منخفض الطاقة
والإبر الصينية في مجالات علاج السمّة والتدخين والادمان والأمراض
الباطنية المختلفة.

(سرار الجمال)

- 📌 شارك في مؤتمرات طبية في أوروبا وعضو الجمعية العربية لعلاج العمود الفقري باستخدام التدخل المحدود (.P.A.M.I.S.)
- 📌 عضو الاتحاد العالمي للطب البديل والتكميلي - عضو اتحاد المعالجين العرب - عضو المعهد العالي للطب النبوي - عضو مؤسس بالنقابة العامة للعاملين بالطب البديل والتكميلي
- 📌 مدير مركز التوحيد للعلاج الطبيعي والتكميلي
- 📌 مدير صيدليات التوحيد -- مدير شركة التوحيد للنباتات الطبية ومستحضرات التجميل
- 📌 حاصل على أفضل معالج بالطب النبوي لعام 2011 من اتحاد المعالجين العرب
- 📌 حاصل على أفضل طبيب بالطب البديل على مستوى العالم لعامي 2011 و2012م والتي تمنح من مستشفى medicprofessionals وعنوانها بباريس (17 Quai De Grenelle 75015 Paris) كاي دى غرونيل 75015 باريس - فرنسا
- 📌 حاصل على المركز الثانى عالميا والاول افريقيا وعربيا فى رد وتحريك الفقرات بالتدخل المحدود للموجات الترددية والصوتية
- 📌 يؤمن الدكتور وحيد عبدالعال بالطب الشمولي والنظرة المتكاملة للنفس والجسد ، ويعترف بحكمة الجسد وحنكة وخبرة الشعوب العلاجية ويتقبل بتأمل عميق الوسائل المختلفة للطب المكمل والبديل والطب النبوي ومجال الاعشاب والحجامة.

أسرار الجمال

صدر للدكتور وحيد العديد من المؤلفات والكتب منها

✍ قضايا معاصره

✍ كيف تنظم وقتك ؟!

✍ وإن تطيعوه تهتدوا .. صدر عن دار القمه ودار الايمان

✍ وإذا مرضت فهو يشفين

✍ الأدوية الجامعة بالأعشاب الطبيعية النافعة وترجم إلى الفرنسية والانجليزية عن المركز القومى للترجمة

✍ الحجامه والابر الصينية

✍ الداء والدواء والعلاج بالأعشاب

✍ كل احتياج ونقيده بأعشاب تقوى الجسم وتفيده وهذا كتاب منه إلكترونى لمؤسسة اذان للدعايه وكتاب بدار الكتب المصرية

✍ أسرار العلاج بالأعشاب يصدر عن دارطبية للنشر والتوزيع



أسرار الجمال

للتواصل

الدكتور وحيد عبدالعال (فيس بوك)

waheedaesha@yahoo.com

[@waheedaesha@facebook](https://www.facebook.com/waheedaesha)

www.drwaheedahmed.com

01149622352whatsapp & viber

01113133441

01018292984



أسرار الجمال

الفهرس

الصفحة

الموضوع

- 3..... اهداء
- 4..... مقدمة
- 6..... إنقاص الوزن بدون رجيم وبفاعليه وامان
- 8..... الوقايه والعلاج من السمنه
- 9..... علاج النحافة وزيادة الوزن
- 10..... لتكبير الخدود وتسمين الوجه
- 11..... لتصغير الصدور والاردااف والبطن
- 12..... الصلع الغير وراثي
- 13..... الثعلبة
- 14..... من أسباب تساقط الشعر
- 15..... علاج تساقط الشعر
- 17..... برنامج العناية بالشعر التالف والمتقصف

أسرار الجمال

الصفحة

الموضوع

- 18 طرق فرد الشعر .. طبيعي
- 20 طرق تلوين الشعر .. طبيعي
- 20 علاج شيب الشعر والشعر الابيض
- 21 صبغات طبيعية للشعر
- 22 علاج سقوط شعر الحواجب والرموش والاهداك
- 23 علاج قروح ودمامل الرأس تحت الشعر
- 24 علاج قمل الشعر
- 25 علاج قشر الشعر
- 26 عدم انبات الشعر بعد نزع
- 29 تبيض الجسم وتنعيمه وتوحيد لون الجسم
- 31 طريقه عجيبه للتخلص من شعر الجسم
- 32 ترطيب البشرة
- 33 تفتيح لون البشرة والاماكن الداكنه
- 36 علاج حبوب الوجه واخفاء اثارها بالأعشاب الطبيعه

39	أمراض العيون
40	تشقق الشفاه
41	تشقق الكعيبين
42	علاج تشقق اليدين
43	علاج الاعصاب الطرفية الاظافر وتقويتها
44	علاج رائحة الأنف
45	علاج رائحة الفم
46	مزيل عرق بالاعشاب
47	كيفية تبيض الاسنان
48	شد ترهلات وتجاعيد الوجه
49	شد ترهلات الجسم
50	وصفات ترجع الشيب كالعذراء
51	تنظيف الرحم من الدورة والنفاس والسقط والتزيف
52	علاج الحروق والتشوهات الجلدية

أسرار الجمال

الصفحة

الموضوع

53 علاج دوالي الساقين

54 الوقاية خير من العلاج

55 ختام

