

DR. ABEDNEGO BANGUN, SH, MHA



DARI **ALAM** UNTUK
Kecantikan



DAFTAR ISI

Dari Penerbit	5
Kata Pengantar	7

BAB SATU

Zat Gizi bagi Kesehatan Juga Kecantikan	14
• Memperoleh Vitamin dan Mineral Alami	16
• Manfaat dan Khasiat Kandungan Zat Bukan Gizi	27
• Antioksidan dan Detoks Alami	33
• Sehat Rohani Menunjang Kecantikan	35

BAB DUA

Kulit Sebagai Pertahanan Terdepan	40
• Sekilas Tentang Kulit	42
• Fungsi Kulit	44
• Jenis-jenis Kulit Wajah	47
• Memahami Jerawat pada Wajah	50
• Upaya Menyehatkan Kulit Wajah	53
• Langkah Mencegah Kulit Keriput	55
• Tertawalah untuk Kesehatan Anda	59

BAB TIGA

Gangguan yang Mengurangi Kecantikan	66
• Tampil Menarik dan Sehat	67
• Penyebab Gangguan Kesehatan dan Keindahan Kulit	71
• Yang Mempengaruhi Percaya Diri dan Kecantikan	74
• Faktor-faktor Penyebab Kulit Keriput	79



freephotos



www.penerbitpustaka.com

BAB EMPAT

Sekilas Cantik dengan Teknologi Terkini	84
• Perawatan Cara Canggih	85
• Fakta di Balik Kosmetik	90
• Beberapa Akibat Penggunaan Kosmetik	97
• Bijaksana Memilih Kosmetik	100

BAB LIMA

Bahan Alami untuk Perawatan Kecantikan	104
• Buah-buahan untuk Terapi Kecantikan	105
• Sayuran dan Herbal untuk Terapi Kecantikan	142
• Aneka Masker Alami untuk Perawatan Kulit Wajah	163

BAB ENAM

Rahasia Langsing dari Seluruh Dunia	178
• Jepang	179
• Tiongkok (Cina)	182
• Swedia	184
• Inggris	186
• Perancis	187
• Meksiko dan Amerika Selatan	188
• Mediterania (Yunani dan Italia Selatan)	189
• Belanda	190
• Swiss	193
• Mengapa Orang Amerika Gemuk	193

Daftar Pustaka	197
----------------------	-----