

مجلة وصفات منزلية لجمالك

العدد الأول

التهاب الشعب الهوائية

وصفة البركة لعلاج ألم الرحم عند النساء

غسول الخل للتخلص من القشرة

وصفة العسل لشفاء البشرة

فوائد نواة التمر

تونهر الشاي مزيل رائحة الجسم الكريهة

دوينتس النعناع لإذابة الدهون في الجسم

نصائح لتقوية الأظافر الضعيفة

وصفة الثوم لعلاج الدامل في الجسم

عادات خاطئة تزيد إفراز الزيوت على البشرة

القرنفل

وصفة الأسبرين لتخلص من تشقق القدمين

مقشر الزنجبيل يساعد على التخلص من السيلوليت

سلطة الكزبرة لإزالة من السموم في الجسم



إعداد: إيمان بشير أبوكبدة

مجلة وصفات منزلية لجمالك

أول مجلة عربية شهرية تقدم وصفات علاجية مجربة بشرح المبسط مع صور توضح طريقة علمها.

رئيس التحرير: د. إيمان بشير أبوكبدة (خبيرة الطب البديل و التغذية)
للمراسلة و الاستفسار:

emmymoh66@yahoo.com

عنوان صفحة وصفات منزلية على فيس بوك:

<https://www.facebook.com/WsfatMnzlytLjmalkHomemadeBeautyRecipes/?ref=bookmarks>

الفهرس

ص 4-3	التهاب الشعب الهوائية	قسم الأمراض
ص 5	وصفة حبة البركة لعلاج ألم الرحم عند النساء	قسم الوصفات العلاجية
ص 6	غسول الخل يساعد على التخلص من القشرة	قسم العناية بالشعر
ص 7	وصفة العسل لصفاء البشرة من البقع و البثور	قسم العناية بالبشرة
ص 9-8	فوائد نواة التمر	قسم الفوائد
ص 10	تونر الشاي مزيل رائحة الجسم الكريهة	قسم العناية بالجسم
ص 11	دويتكس النعناع لإذابة الدهون في الجسم	قسم الرشاقة
ص 12	نصائح لتقوية الأظافر الضعيفة	قسم العناية بالأظافر
ص 13	وصفة الثوم لعلاج الدامل في الجسم	قسم الأمراض الجلدية
ص 14	صناعة زيت القهوة في المنزل	قسم صناعة الزيوت
ص 15	عادات خاطئة تزيد إفراز الزيوت على البشرة	قسم المعلومات
ص 17-16	القرنفل	قسم الأعشاب
ص 18	وصفة الأسبرين لتخلص من تشقق القدمين	قسم العناية بالقدمين
ص 19	مقشر الزنجبيل يساعد على التخلص من السيلوليت	قسم المقشرات
ص 20	سلطة الكزبرة لتخلص من السموم في الجسم	قسم المطبخ الصحي
ص 21		القاموس

التهاب الشعب الهوائية

الأسباب:

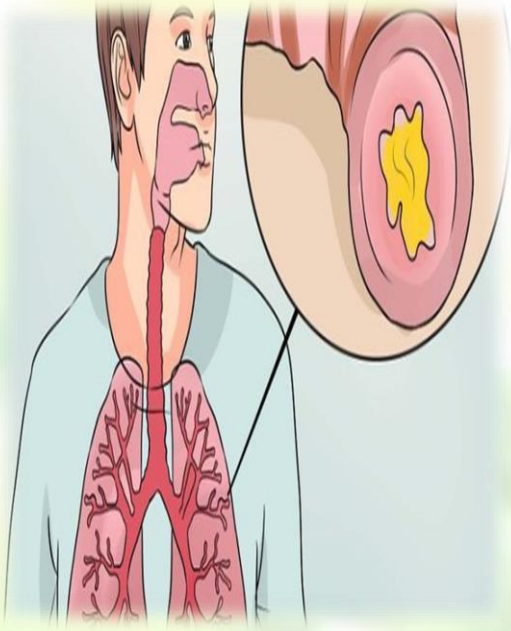
عدوى فيروسية أو عدوى جرثومية بكتيرية
الإصابة بالانفلونزا أو نزلات البرد
استنشاق المواد الغريبة إلى داخل الرئتين كالدخان
دخول القيء أو الطعام إلى داخل الرئتين

الأعراض:

الإصابة بالسعال الشديد والمستمر
الشعور بصعوبة في التنفس
الإحساس بوجود حشرة في الصدر
بحة في الصوت
الإصابة بالصداع
فقدان الرغبة في تناول الطعام
الشعور بألم في الصدر
ارتفاع متفاوت في درجات حرارة الجسم
وجود بلغم إما أخضر اللون أو أصفر قاتم

الوقاية:

الإبتعاد عن مصادر الملوثات والأتربة والروائح الكريهة



العناية بالنظافة الخاصة كالأيدي

تناول الفاكهه والخضار الطازجة واللحوم الفقيرة في الدهون والأسماك

الإبتعاد وعدم مخالطة المصابين بالتهاب الشعب الهوائية

ممارسة رياضة المشي لتنشيط الدورة الدموية

الإقلاع عن التدخين

الإبتعاد عن الأماكن المزدحمة

على المريض ضرورة التزام الفراش

الإكثار من شرب الماء والسوائل

الإكثار من تناول البصل النيء في الطعام أو على السلطات

العلاج:

الملح: إضافة ملعقة صغيرة من الملح إلى كوب من الماء الدافئ. يمضمض به الفم عدة مرات في اليوم.

الليمون: شرب كوب من عصير الليمون الدافئ المحلي بالعسل عدة مرات في اليوم.

الزنجبيل: تغلي ملعقة صغيرة من مطحون الزنجبيل في كأس من الماء. يضاف إليه

رشة من الفلفل الأسود و ربع ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون و ملعقة صغيرة من

القرفة المطحون. يشرب يوميا صباحا ومساء.

العسل: إضافة ملعقة من العسل إلى اي مشروب ويشرب يوميا.

الثوم: تغلي شرائح 3 فصوص من الثوم في كأس من الحليب. يشرب كأس كل صباح.

الكرم: تغلي ملعقة من مطحون الكرم في كأس من الحليب. يشرب صباحا ومساء.

البابونج: استنشاق بخار مغلي البابونج كل يوم.

الزعر: يشرب كوب من مغلي الزعر صباحا ومساء.



وصفة البركة لعلاج ألم الرحم عند النساء

المكونات

فنجان من حبة البركة المطحونة



كوب من العسل



كوب من السمن



الطريقة

تخلط المكونات مع بعضها في إناء زجاجي.

تؤخذ ملعقة كبيرة على الريق و ملعقة كبيرة قبل النوم لمدة 3 أيام.

قد يكون الألم عرضا لمرض آخر أو قد يكون حالة مستقلة بذاتها، لذا ينصح بأستشارة



الطبيب فوراً.

غسول الخل للتخلص من القشرة



المكونات

نصف كوب من ماء الورد



ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون



ملعقتان كبيرتان من خل التفاح



نصف كوب من الماء



الطريقة



تمزج المكونات مع بعضها.


يرش على الشعر المغسول مسبقا بالشامبو و الماء الدافئ.


يترك الشعر حتى يجف طبيعيا.

يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

وصفة العسل لشفاء البشرة

المكونات

ملعقة كبيرة من العسل 

ملعقة كبيرة من عصير الليمون 

الطريقة



يمزج العسل مع عصير الليمون.

يوضع على البشرة لمدة 10 دقائق.

يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.

* للبشرة الحساسة يفضل إضافة ملعقة كبيرة من جل الصبار

من أضرار الليمون على البشرة يجعل البشرة أكثر جفافاً. لذا ينصح بترطيب البشرة بعد

استخدامه. كما ينصح باستخدام الأقنعة التي تحتوى على عصير الليمون في المساء.



فوائد نواة التمر



هي الحبة الموجودة داخل التمرة أو ما يسمى العجمة. يحتوى النوى على مادة مخدرة ومرة الطعم وعلى مواد دسمة، والكثير من المعادن والبروتين والزيوت والألياف والرماد. ويدخل النوى في العديد من صناعات الصابون، كما يستخدم منذ قديم الزمان كأعلاف للحيوانات. تحضر قهوة من النوى المحمص و المطحون.

فوائده العلاجية:

مقوي ومحد للبصر: يحمص و يطحن، ثم يكحل به العينين
مطول ومنبت لرموش العين: يخلط مطحون النوى مع زيت الخروع. تدهن به
الرموش يوميا قبل النوم
مساعد على نمو الشعر: بمطحون نوى التمر مع زيت الزيتون
معيد للرحم إلى مكانه الطبيعي بعد الولادة: ببخور نوى التمر
مخفف من آلام المفاصل: ببخور نوى التمر
مخلص من أضرار الكوليسترول الضار في الدم

مقوي للأعصاب
مدر لحليب المرضعات
مخفض لحرارة الجسم
مخفض لنسبة السكر في الدم
ملين للأمعاء
مطهر من الميكروبات والجراثيم
مقوي عام
ملين للأغشية المخاطية
فاتح للشهية
مجدد للدم
واقى من مرض السرطان
الربو
أمراض الجلد
الحصوات
تصلب الشرايين
مرض السكر



طريقة تناوله: يحمص و يطحن و تضاف ملعقة صغيرة منه إلى القهوة أو الحليب أو

العصير


أضراره:


يجب عدم تناوله للحوامل لأنه قابض للرحم

الإكثار من تناوله قد يؤدي الكلى

تونر الشاي مزيل رائحة الجسم الكريهة

المكونات

كوب من الشاي الأسود الدافئ 

10 قطرات من زيت الفانيليا أو زيت اللافندر 

الطريقة




تمزج المكونات في زجاجة.


يرش به على أماكن تعرق الجسم عند الحاجة.


* يمكن استبدال زيت الفانيليا بزيت اللافندر أو زيت إكليل الجبل أو زيت الليمون.


دويتكس النعناع لإذابة الدهون في الجسم


المكونات

عصير حبة الليمون 

ملعقة كبيرة من خل التفاح 

10 أوراق من النعناع 

ملعقة كبيرة من أوراق الشاي الأخضر المطحونة 

3 أكواب من الماء 



الطريقة

تخلط المكونات في إناء زجاجي.
يشرب كوب منه على مدار اليوم.

نصائح لتقوية الأظافر الضعيفة



1. حرص على ترطيب الأظافر باستمرار بكريم مرطب أو بزيت الزيتون أو زيت الخروع.
2. الإكثار من الأطعمة الغنية بالكالسيوم و البوتاسيوم و الحديد و فيتامين B.
3. ارتداء قفاز مطاطي عند تنظيف بالمنظفات المنزلية.
4. تدليك الأظافر من حين لآخر في حركات دائرية لتنشيط الدورة الدموية.
5. تفرك الأظافر يوميا أولا بفص الثوم لمدة 30 دقيقة و من ثم بنصف حبة الليمون.

وصفة الثوم لعلاج الدامل في الجسم



المكونات

5 فصوص الثوم مهروسة



ملعقتان كبيرتان من زيت الخروع



الطريقة

يسخن الثوم في زيت الخروع على نار منخفضة.

يوضع على الدامل لمدة 15 دقيقة.

يكرر استخدام هذه الوصفة عدة مرات في اليوم حتى الشفاء.

صناعة زيت القهوة في المنزل

المكونات

4 ملاعق كبيرة من بن القهوة المطحون



8 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو



الطريقة



يسخن بن القهوة المطحونة في الزيت لمدة 30 دقيقة مع التحريك من حين لآخر.

يبعد عن النار و يترك ليبرد.

يصفى الزيت في زجاجة و يستخدم.

فوائده:

يزيل البقع الداكنة من البشرة

يزيل السيلوليت

يزيل الهالات السوداء

يرطب و يقوي الشعر

عادات خاطئة تزيد إفراز الزيوت على البشرة



هذه هي العادات التي قد تظنين بأنها تفيد بشرتك ولكنها على العكس تضر بها:

قلة أو زيادة تنظيف البشرة: فلا بد من تنظيف البشرة الدهنية مرتين في اليوم لإزالة كل الشوائب من المسام التي قد تكون مسدودة.

إتباع نظام الغذائي غير صحي: يجب تجنب تناول الأطعمة المصنعة والمقلية والوجبات السريعة التي تحتوى على سكريات عالية، لأن هذه المكونات ترفع من درجة حرارة الجسم وتزيد نسبة الدهون فيها مما ينعكس على البشرة زيوتا وبثورا. فلا بد من تناول المزيد من المكسرات والخضروات الخضراء.

المبالغة في التقشير: يعمل التقشير على إزالة الشوائب والأوساخ من البشرة، إلا ان المبالغة في التقشير تسبب الجفاف للبشرة و زيادة إفراز الزيوت.

استخدام الزائد للمكياج: ينصح بتخفيف طبقات المكياج حتى لا تسبب تراكم الزيوت على البشرة و تسد المسامات.

عدم إزالة المكياج قبل النوم: ينصح بإزالة المكياج بقطعة من القطن المبللة بماء الورد و من ثم غسل البشرة بالماء و الغسول.

التوتر والإجهاد: ينصح بممارسة الرياضة يوميا لتخفيف من ضغوطات الحياة.

القرنفل



الاسم: المسمار - عود النوار

الوصف: يحتوى القرنفل على الفوسفور واليود والمنجنيز والكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والحديد والخلصة المرة والفيتامينات أ، ب، ج، هـ. ويحتوى على الدهون المشبعة والكربوهيدرات والألياف والبروتينات

فوائده العلاجية:

شلل عصب الوجه

عسر الهضم

تخفيف انتفاخات البطن وغازات المعدة

الإسهال

الربو والبلغم

انسداد الأنف

آلام المفاصل

روماتيزم القلب وخفقانه



منشط للذاكرة
الأرق والأكتئاب
آلام الحلق والتهاب اللوزتين
البواسير
التهاب الشرج
قرحة والتهاب المعدة
ينظم السكر في الدم ويحافظ على مستواه الطبيعي
يمنع القيء والغثيان
تطويل الشعر وحماية الشعر من التساقط
يساعد على تقوية النظر
تخفيف آلام الأسنان وتقوية اللثة
يعمل على تنقية الدم
يمنع تجلط الدم
الحماية من سرطان الجهاز الهضمي وسرطان الرئة
يساعد على تفتيت الحصوات
علاج القذف المبكر عند الرجال
مدر للطمث
حب الشباب والتهاب الجلد

أضراره القرنفل:

يمنع القرنفل وزيته على المرأة الحامل والأطفال الصغار
يجب عدم الإكثار في تناوله واستخدامه لمدة طويلة لأنه يمكن أن يؤثر على الجهاز
الهضمي والكبد والكلبي
يمكن ينتج عن الإفراط في تناوله أعراض مثل القيء وصعوبة التنفس

وصفة الأسبرين للتخلص من تشقق القدمين



المكونات

5 أقراص من الأسبرين

نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون

نصف ملعقة صغيرة من الماء

الطريقة

تطحن أقراص الأسبرين للحصول على بودرة ناعمة.

تعجن المكونات مع بعض.

يدلك به منطقة تشقق القدمين.

تغلف القدمين بكيس من البلاستيك لمدة 15 دقيقة.

يزال الكيس و تفرك القدمين بالليفة خشنة لبضعة دقائق.

ترطب القدمين بكريم المرطب.

مقشر الزنجبيل يساعد على التخلص من السيلوليت



المكونات

نصف كوب من السكر



ربع كوب من زيت الزيتون



ملعقتان كبيرتان من مطحون الزنجبيل



قشر حبة الليمون المفروم



الطريقة

تخلط المكونات جيدا.

يفرك به الجسم بحركات دائرية لمدة 10 دقائق.

يغسل الجسم بالماء الدافئ.

يكرر استخدام هذا النقشر 4 مرات في الأسبوع.

سلطة الكزبرة لإزالة السموم في الجسم



المكونات

- 3 حبات من الطماطم
- حبتان من البصل الأخضر
- باقتان من الكزبرة المفرومه
- 4 فصوص من الثوم
- حبة من الفلفل الأخضر الحار (اختياري)
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- رشتان من الملح

الطريقة

- تقطع الخضار إلى قطع صغيرة.
- تخلط جميع مكونات السلطة في إناء عميق.
- تقدم مع أي وجبة الطعام.

<p>ماري - حصى البان - حشيشة العرب - ندى البحر - النبات القطبي - عشب البوصله - اليازير أو الأزير - Romarin</p>	<p>إكليل الجبل</p>	
<p>فلبه - الكاموميل - الكاميليا- زهر بابانوج شيح - تفاح الأرض - camomille</p>	<p>البابونج</p>	
<p>السانوج - الحبة السوداء - الكمون الأسود - القزحة - الشونيز - شونياز - الكالونجي الأسود - الكراوية السوداء - Nigelle cultivée</p>	<p>حبة البركة</p>	
<p>السنوت - الرازيانج - البسباس - الثمرة - الحبة الحلوة - حبة الحلوة العربية - بالشومر - الشمار - كمون العريض - fleur de fenouil</p>	<p>الثمر</p>	
<p>خرطال - خرطل - قرطمان - هرطمان - قرطمان - خافور</p>	<p>الشوفان</p>	
<p>الشوندر - الباربة - الباربا - الشمندر</p>	<p>البنجر</p>	
<p>كمون الحوت - الكمون الأبيض - cumin</p>	<p>الكمون</p>	
<p>السعتر أو الصعتر</p>	<p>الزعتر</p>	
<p>الخرقوم - عروق الصباغين - عقدة الصفراء - curcuma</p>	<p>الكركم</p>	

