

# مجلة وصفات منزلية لجمالك

العدد 2

إعداد: إيمان بشير أبوكبدة

التهاب اللوزتين

وصفة خل التفاح و العسل .. لعلاج تضخم الغدد الليمفاوية

سبراي الشاي .. لعلاج مشاكل الشعر

عطر الجوجوبا

طرق تفتيح الإبط

مرطب الخروع .. لتفتيح و توريد الشفاه

عصير الجزر و التفاح .. لتقوية النظر

تونر البطاطا .. لصفاء و نضارة البشرة

الجليسرين؟

عمل عصير البطاطا

تضييق المهبل

البشرة الجافة

البانجنان

الكرامية



د. إيمان بشير أبوكبدة (خبيرة الطب البديل و التغذية)

للمراسلة و الاستفسار:

[emmymoh66@yahoo.com](mailto:emmymoh66@yahoo.com)

عنوان صفحة وصفات منزلية على فيس بوك:

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

# الفهرس

ص 4-3	التهاب اللوزتين	الأمراض
ص 5	وصفة خل التفاح و العسل .. لعلاج تضخم الغدد الليمفاوية	الوصفات العلاجية
ص 6	سبراي الشاي .. لعلاج مشاكل الشعر	العناية بالشعر
ص 7	تونر البطاطا .. لصفاء و نضارة البشرة	العناية بالبشرة
ص 8	عطر الجوجوبا	صناعة العطور
ص 9	مرطب الخروع .. لتفتيح و توريد الشفاه	العناية بالشفاه
ص 10 - 12	الباذنجان	فوائد
ص 13 - 15	الكرابية	الأعشاب
ص 16 - 17	البشرة الجافة	نصائح
ص 18	طرق تفتيح الإبط	وصفات الطبيعية
ص 19	عمل عصير البطاطا	كيف
ص 20	عصير الجزر و التفاح .. لتقوية النظر	قسم المطبخ الصحي
ص 21	الجليسرين؟	ماهو
ص 22	تضييق المهبل	أسرار
ص 23		القاموس

## التهاب اللوزتين



### الأسباب:

قلة مناعة الجسم لمقاومة البكتيريا والفيروسات  
العدوى بالفيروس أو البكتيريا عن طريق التنفس  
التقبيل

استعمال أشياء المريض الخاصة الملوثة بالجراثيم المسببة للمرض

### الأعراض:

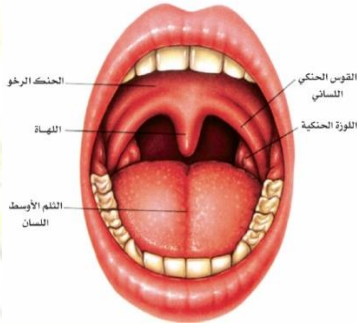
صعوبة البلع

وجع في الحلق مع تكون صديد في شكل دمل

بحه في الصوت

وجع في الظهر والرأس وأحيانا تتصلب الرقبة

شعور بالدوخة



سخونه عند المريض

عدم الرغبة في تناول الطعام والشراب

### العلاج:

**عصير الليمون:** إضافة ملعقة صغيرة من العسل إلى عصير الليمون الدافئ. يشرب منه كوب 4 مرات في اليوم.

**البصل:** تنقع حبة البصل المهروسة في كمية من خل التفاح لعدة ساعات. يصفى الخل و يغرغر به المريض بعد كل وجبة الطعام.

**حبة البركة:** تغلي ملعقة كبيرة من مطحون حبة البركة في كأس من الماء مدة 10 دقائق. يصفى و يغرغر المريض بمائها، ثم يبتلعه. كما تدهن الرقبة بزيت حبة البركة. أو تمزج ملعقة كبيرة من حبة البركة المطحونة مع ملعقتان كبيرتان من العسل. يؤكل مرتين يوميا.

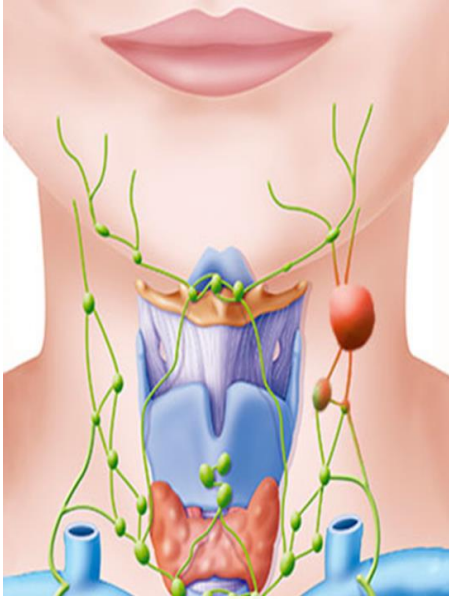
**البابونج:** يغرغر المريض بمغلي البابونج عدة مرات يوميا.

**المريمية:** يغرغر المريض بمغلي المريمية عدة مرات يوميا.

**خل التفاح:** إضافة ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى كوب من الماء. يغرغر به المريض عدة مرات في اليوم.

**الحلبة:** يغرغر المريض بمغلي الحلبة عدة مرات يوميا.

## وصفة خل التفاح و العسل .. لعلاج تضخم الغدد الليمفاوية



### المكونات

ملعقة كبيرة من خل التفاح 🍷

كأس من الماء الدافئ 🍵

ملعقة صغيرة من العسل 🍯

ملعقة صغيرة من عصير الليمون 🍊

### الطريقة



يضاف العسل و الخل و عصير الليمون إلى كأس الماء الدافئ.



يشرب كأس منه 3 مرات في اليوم.

## سبراي الشاي .. لعلاج مشاكل الشعر

### المكونات

كوب من الشاي الأحمر أو الأسود الدافئ



10 قطرات من زيت إكليل الجبل



### الطريقة



1. إضافة الزيت إلى الشاي.  
2. يوضع في زجاجة بخاخ.

3. يرش به على الشعر المغسول مسبقا و يترك ليجف طبيعيا.

4. يكرر استخدام هذا السبراي مرتين في الأسبوع.



مشاكل الشعر هي الشيب، تساقط الشعر، تقصف الشعر.  
هذا السبراي مناسب للشعر الأسود و البني الداكن.



## تونر البطاطا .. لصفاء و نضارة البشرة

### المكونات

ملعقتان كبيرتان من الشاي الأخضر  
ملعقتان كبيرتان من عصير البطاطا



### الطريقة

يمزج الشاي مع عصير البطاطا.  
يوضع على البشرة مدة 20 دقيقة.  
يكرر استخدام هذا التونر يوميا قبل النوم.





## عطر الجوجوبا

### المكونات

7 ملاعق صغيرة من زيت الجوجوبا



نصف ملعقة صغيرة من شمع العسل



20 قطرة من أي نوع من الزيوت العطرية



6 قطرات من زيت الزنجبيل



### الطريقة

يذوب شمع العسل فوق حمام مائي ساخن.

تضاف إليه الزيوت مع التحريك جيدا.

يوضع في علبة فارغة و يترك ليبرد و يتجمد في الفريز.

يستخدم ككريم معطر للجسم.



# مرطب الخروع .. لتفتيح و توريد الشفاه

## المكونات

ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو



ملعقة صغيرة من الكركديه المجفف و المطحون



ملعقة كبيرة من زيت الخروع



## الطريقة

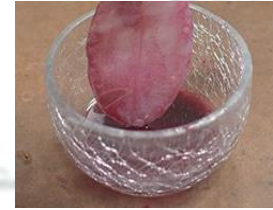
تمزج الزيوت معا.



يضاف الكركديه و يقلب جيدا.



تمسح به الشفاه بواسطة قطعة من القطن يوميا قبل النوم.



# الباذنجان



يعتبر الباذنجان أحد أفراد العائلة الباذنجانية مثله مثل الطماطم والبطاطا. و هو ينمو في الفترة بين شهري أغسطس وأكتوبر.

تتعدد أشكال الباذنجان فمنه البيضاوي ومنه الكمثري.

يحتوى الباذنجان على أصباغ نباتية طبيعية نشطة و على مادة الكافيك الحامض المضاد للسموم والميكروبات والسرطان، ويحتوى على الألياف الغذائية وفيتامين أ، ب1 ، ب2 ، ب3 ، ب5 ، ب6 ، ب9 ، ج، وأملاح معدنية مثل الحديد والكالسيوم والفوسفور والزنك والحديد والكبريت والبوتاسيوم والمغنيسيوم والمنجنيز، والكربوهيدرات والبروتين ومضادات الأكسدة وحمض الكلوروجينيك.

## فوائده:

واقى من مرض الباركنسون

مساعد على الهضم

مقوي لجهاز المناعة في الجسم

مضاد للسرطان

مقاوم للالتهابات

مخفض ومانع لتكوين الكوليسترول في الدم

حامي لخلايا الجسم من الجذور الحرة

مضاد للسموم

مانع للتقلصات العضلية والتشنجات

مضاد للميكروبات

مقوي للشعر وحامي للجلد

مدر للبول

مهدئ للأعصاب

مشد للمعدة

مساعد للإقلاع عن التدخين

مانع من الإصابة بأمراض القلب

محافظ على المسالك البولية

مقوي للذاكرة

مخفض لضغط الدم المرتفع

منبه ومنشط لحركة الأمعاء

ملين ومنظف ومنقي للأمعاء

قاتل للجراثيم

واقى من الشيخوخة

أمراض الكلى

الروماتيزم

**السمنة وزيادة الوزن:** تغلي شرائح حبة الباذنجان في كمية من الماء نحو 10 دقائق، ثم يترك ليبرد. يصفى وينصح أن يصل معدل الشرب منه يوميا إلى لتر ونصف.

تصلب الشرايين

الصداع

رائحة العرق الكريهة

الإسهال

الأنيميا وفقر الدم

التشنجات والتقلصات العضلية

**\* لمرضى السكري:** ينصح بتناول الباذنجان كنظام غذائي على أساس أنه يعمل على علاج مرض السكر من النوع الثاني حيث أنه غني بالألياف ومحتوى منخفض من الكربوهيدرات المنخفضة الذوبان.

**أضراره:**

الباذنجان يمكن أن يسبب بعض أعراض الحساسية من بينها التهاب الحلق والغثيان وكذلك الطفح الجلدي والحكة عند بعض الأشخاص.

لا يجب تناول الباذنجان نيئا وغير مطبوخ لإحتوائه على مادة السولانين السامة، ويفضل تناوله مسلوقا بدون قلي وبقشوره حتى لا يفقد فوائده الصحية.

## الكرابوية



**أسمائها:** الكراويا - كروياء

**الوصف:** عشب حولي يصل طوله إلى 60 سم، له أوراق ريشية مركبة وساق دقيق مجوف وأزهار تشبه المظلة وبذور صغيرة وهو نبات حولي من فصيلة الخيمييات، ينمو في الحقول والأحراش وعلى جوانب الطرق، والجزء الطبي منه المستعمل هو الثمرة التي لها طعم حاد حريف ورائحة معروفة.

**الموطن الأصلي:** يتواجد في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وإيران ومنغوليا.

**المواد الفعالة:** تحتوى الكراوية على الزيوت الدهنية والبروتين والزيوت الطيار الذي يحتوي على مادة الكارفون الهاضمة والليمونين ويحتوى النبات أيضا على زيت ثابت وفلافونيدات ومواد سكرية ، ويستخدم من النبات الثمار والزيت الطيار.

**الفوائد:**

منشط للجهاز الهضمي

طارد للغازات

مدر للحليب عند المرضعات

مسكن لآلام الرحم بعد الولادة

فاتح للشهية

مقوي للجسم

مقشع

مدر للبول

مرخي لعضلات الأمعاء والمعدة

مهدئ وملطف للمعدة

واقى من السرطان

محسن لرائحة الفم

المغص المعوي

**آلام المفاصل والروماتيزم والعضلات: دهن بزيت الكراوية**

الزكام والرشح

عسر الهضم

الدوخة والغثيان

**الكدمات: بلبخة بذور الكراوية المطحون**

السعال

نزلات البرد

احتقان الجهاز الهضمي

تطبل وانتفاخ البطن

التهاب القولون

قرحة الأثني عشر

قرحة المعدة

التهاب الكلى

**التهاب الشعب الهوائية:** دهن بزيت الكراوية

**الربو:** بزيت الكراوية

**تضخم الغدة الدرقية:** بشرب مغلي الكراوية

**\* زيت الكراوية:** مزجه مع الكحول وزيت الخروع، مفيدة للغاية في علاج الجرب.

**تحذيرات:**

الإكثار من تناولها قد يضر بنشاط الكلى.

جرعة زائدة من بذور الكراوية من قبل النساء الحوامل يمكن أن يؤدي إلى

الإجهاض.

**طريقة عمل مغلي الكراوية:** تنقع ملعقة كبيرة من بذور الكراوية

في كوب من الماء المغلي وتغطي لربع ساعة. يصفى ويشرب

كوب مرتين في اليوم.





## البشرة الجافة



- حرص على ترطيب البشرة الجافة بشكل يومي باستخدام الكريمات المناسبة لها ويفضل أن تكون خفيفة صيفا وثقيلة شتاءا.
- تنظف البشرة بالماء فقط في الصباح وفي التونر المناسب الذي يحتوى على مواد مرطبة وخالي من الكحول في المساء.
- استخدام الماء الدافئ بدلا من الماء الساخن.
- الإبتعاد عن أشعة الشمس فوق البنفسجية قدر الإمكان لأنها تزيد من جفاف البشرة، وحرص على وضع الواقي الشمسي.
- الإكثار من شرب ما لا يقل من 10 أكواب يوميا.

- حرص على ممارسة الرياضة بشكل يومي لأنها تعمل على تنشيط الدورة الدموية للجسم مما يساعد في زيادة تدفق الأكسجين في خلايا البشرة مما يكسبها نضارة طبيعية على الدوام.

- وضع وصفات الطبيعية الخاصة بالبشرة الجافة 3 مرات في الأسبوع على أقل تقدير.

- الإلتزام بنظام الغذائي الصحي يحتوى على خضروات، وفاكهة، وحبوب ومكسرات والأطعمة الغنية بالكبريت، مثل: الثوم، والبصل، والبيض.

- الإبتعاد عن التدخين والأجواء التي يتواجد فيها دخان لأنها تعمل على تجفيف البشرة بشكل كبير.

- تخفق ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو مع بياض البيضة ونصف فنجان المايونيز. يوضع على البشرة لمدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذا القناع مرتين في الأسبوع.

- تخلط ملعقة كبيرة من الدقيق مع ملعقة كبيرة العسل و ملعقتان كبيرتان من الحليب. يوضع القناع على البشرة لمدة 30 دقيقة. يكرر استخدام هذا القناع 3 مرات في الأسبوع.

- تمزج ملعقتان صغيرتان من بن القهوة المطحون مع ملعقتان صغيرتان من بودرة الكاكاو و 3 ملاعق كبيرة من الحليب و ملعقة صغيرة من العسل. يوضع القناع على البشرة و الرقبة لمدة 30 دقيقة. يكرر استخدام هذا القناع مرتين في الأسبوع.

## طرق تفتيح الإبط



**وصفة الجلوسرين والليمون:** تمزج كميات متساوية من الجلوسرين السائل و عصير الليمون في علبة كريم فارغة. قبل النوم تمسح به الإبط بقطنة مغموسة بهذا السائل. في الصباح تغسل، وبعد الحمام تجفف الإبطين برفق و تمسح بزيت اللوز الحلو.

**وصفة البرتقال والسكر:** تمزج ملعقتان من قشر البرتقال المجفف و المطحون مع ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون و السكر الأسمر أو الأبيض. يفرك به الإبط لمدة 10 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.

**وصفة الليمون والعسل:** تمزج ملعقة كبيرة من عصير الليمون مع ملعقة كبيرة من العسل. يوضع المزيج تحت الإبط لمدة نصف ساعة، ثم يغسل بالماء الفاتر. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الشهر.

\* يمكن استخدام نفس الوصفات لتبييض الأماكن الداكنة بين الفخذين والكاحل وأي منطقة داكنة بالجسم.

## عمل عصير البطاطا



1. تغسل 5 حبات البطاطا و تجفف بالمنشفة.
2. تقشر حبات البطاطا و تقطع إلى قطع صغيرة.
3. يمكن حصول على العصير بعصر القطع في آلة عصر الفواكه أو تبشر البطاطا و يضغط عليها عبر المصفاة بواسطة الملاعة.

## عصير الجزر و التفاح .. لتقوية النظر



### المكونات

حبتان من الشمندر

حبتان من الجزر

ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور

حبة التفاح

كوبين من الماء

### الطريقة

تخلط جميع المكونات في الخلاط.

يشرب كوب كل صباح مع وجبة الفطور.

## الجليسرين؟



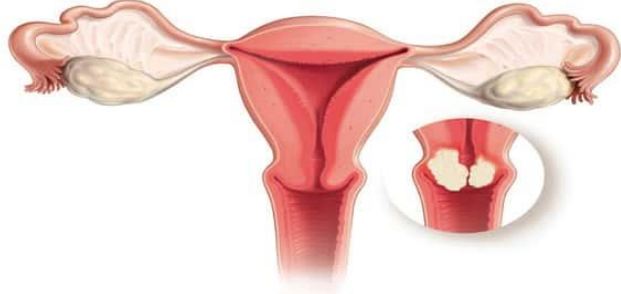
**الجليسرين** هو عبارة عن مادة كيميائية توجد في الطبيعة، فهو يتميز كونه مادة شفافة عديمة اللون و الرائحة، يوجد منه سائل و زيت و كريم.

يعتبر الجليسرين من المواد الكيميائية الطبيعية التي تستخدم في تقشير البشرة و ترطيب النوعية الحساسة منها، و خاصة التي تعاني من مشاكل في تهيج المسام و احمرار البشرة.

يعالج الجليسرين مشاكل البشرة الدهنية، و يمنع من ظهور حب الشباب، إضافة إلى قدرته المعالجة لمشاكل الجفاف في البشرة و الشفتين، و خشونة اليدين.

كما أنه يخلص الشعر و فروة الرأس من الأمراض التي تصيبها كالقشرة و الحكة.

## تضييق المهبل



**طريقة الأولى:** تغلي ملعقتان كبيرتان من قشر الرمان المجفف و المطحون في 5 أكواب من الماء مدة 15 دقيقة. يبعد عن النار و يترك ليبرد. يصفى مائه و يستخدم كدش مهبلي قبل الجماع بربع ساعة.

**طريقة الثانية:** إذابة ملعقة كبيرة من الشبة المطحونة في كوب من الماء الدافئ. يستخدم كغسول المهبلي قبل الجماع مباشرة.

**طريقة الثالثة:** يخلط فنجان من زيت الزيتون مع ربع ملعقة صغيرة من المستكا. تناول هذا الخليط قبل الجماع و بعده.

## القاموس

الأنب - المغد - الأسود - الكهكب - التفاحة المجنونة	البانجان 
الشوندر - البنجر - الباربة	الشمندر 
الجنزبيل - الحوار - السكنجبير	الزنجبيل 
بطاطس - بوتيته	البطاطا 
الجلسرين - الجلسر - الجليسرول - الغليسرين	الجليسرين 
الكجرات - الكركدي - كوجاراتي - عجر	الكرديه 
روز ماري - حصى البان - حشيشة العرب - ندى البحر - النباتات القطبي - عشب البوصله - اليازير أو الأزير	زيت إكليل الجبل 
مرامية - قويسة - شافية - الناعمة - القصعين - شيالة - اسفاقس - الفاقس - لسان الأيل - السالمية	المريمية 
السانوج - الحبة السوداء - الكمون الأسود - القزحة - الشونيز - شونياز - الكالونجي الأسود - الكراوية السوداء - فليه - الكاموميل - الكاميليا - زهر بابانوج	حبة البركة 
المستكي - المستكة - المصطكي - المستكة الحرة	البابونج 
أعنون - غاريفا - فريقه	المستكا 
	الحلبة 



