

مجلة وصفات منزلية لجمالك

إعداد: إيمان بشير أبوكبدة

العدد 3

الأكرزما

شراب الثوم لعلاج السعال الجاف

قتاع الموز لتنعيم الشعر الجاف

سبراي الخيار لمحاربة حب الشباب

الشاي الأبيض

صناعة خل النعناع

كريم القهوة لشد تجاعيد تحت العين

عصيدة الشوفان لعلاج فقدان الشهية

تمرينات لتكبير الصدر

الكركم

البشرة الحساسة

كريم الجوز لترطيب و تعطير الجسم

كبسولات أورليستات لإنقاص الوزن

القاموس

صابون جوز الهند لترطيب اليدين

حليب القرفة لعلاج التهاب الحلق



مجلة وصفات منزلية لجمالك



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

للمراسلة و الاستفسار:

emmymoh66@yahoo.com

عنوان صفحة وصفات منزلية على فيس بوك:

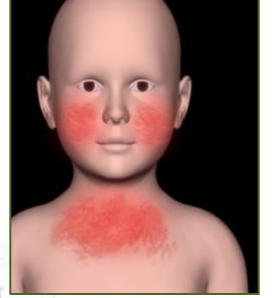
<https://www.facebook.com/WsfatMnzlytLjmalkHomemadeBeautyRecipes/?ref=bookmarks>

الفهرس

ص 3-4	الأكزيما	الأمراض
ص 5	شراب الثوم لعلاج السعال الجاف	الوصفات العلاجية
ص 6	قناع الموز لتنعيم الشعر الجاف	العناية بالشعر
ص 7	سبراي الخيار لمحاربة حب الشباب	العناية بالبشرة
ص 8-9	الشاي الأبيض	الفوائد
ص 10	كريم الجوز لترطيب و تعطير الجسم	العناية بالجسم
ص 11	عصيدة الشوفان لعلاج فقدان الشهية	النحافة
ص 12	تمرينات لتكبير الصدر	التمرينات
ص 13	كريم القهوة لشد تجاعيد تحت العين	العيون
ص 14	صناعة خل النعناع	صناعة المنزلية
ص 15-16	البشرة الحساسة	نصائح
ص 17-19	الكركم	الأعشاب
ص 20	كبسولات أورليستات لإنقاص الوزن	صيدلية المجلة
ص 21	صابون جوز الهند لترطيب اليدين	صناعة الصابون
ص 22	شراب القرفة لعلاج التهاب الحلق	المطبخ الصحي
ص 23		القاموس

الأكزيما

تعريف المرض: هي هرش أو حكة ناتجة عن التهاب في الجلد بسبب اختلال جلدي فتلتهب البشرة وتتورم فتتكون عليها القشور وتظهر فيها مادة سائلة، وهذا المرض غير معدي، وقد يصيب الأطفال وغالبا ما يشفى منه بعد البلوغ.



الأسباب:

المواد الكيماوية التي تستخدم في صناعة المنظفات والتي تهيج الجلد
الاضطراب النفسي والقلق والإنفعال
دورة الدم الضعيفة في بعض الأحيان
الحساسية والتغيرات في الهرمونات
التغيرات في الفصول والطقس
أسباب وراثية

الوقاية:

تجنب المواقف التي تؤدي إلى الضغوط النفسية.
المحافظة على رطوبة البشرة.
تجنب عن لبس الملابس الخشنة وأرتداء الملابس القطنية والناعمة.
تجنب الانتقال فجأة إلى درجات حرارة ورطوبة مختلفة.
تجنب استخدام المنظفات ومستحضرات التجميل التي يدخلها المواد الكيماوية
الإبتعاد عن مهيجات الحساسية مثل الروائح العطرية وفرو الحيوانات.
تجنب الأكلات المقلية والتي أضيف إليها الألوان الصناعية.

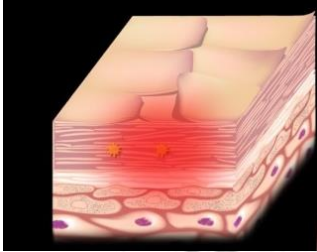
نصائح:

استخدام صابون الكركم أو صابون زيت الزيتون أو صابون الغار أو صابون حبة البركة لغسل جسم المريض.

مسح جسم المريض بخل التفاح 3 مرات في اليوم.

شرب كوب من مغلي البابونج أو حبة البركة.

تناول عسل النحل الصافي مع حبة البركة المطحونة.



العلاج:

البابونج: تنقع 3 ملاعق كبيرة من البابونج في أكواب من الماء المغلي



و يترك حتى يبرد. يعمل من النقيع كمادات لمنطقة الإصابة عدة مرات

في اليوم. يكرر استخدام هذه الوصفة حتى الشفاء.

جوزة الطيب: تمزج ملعقة كبيرة من جوزة الطيب المطحونة مع ملعقة



صغيرة من زيت الزيتون. يوضع على المنطقة المصابة و يترك لمدة 20

دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في اليوم لعدة أسابيع.

زبدة الشيا: تذوب ملعقتان كبيرتان من شمع العسل فوق حمام مائي



ساخن. تضاف ملعقتان كبيرتان من زبدة الشيا و 6 ملاعق كبيرة من زيت

جوز الهند و 4 ملاعق كبيرة من زيت الجوجوبا مع التحريك حتى تصبح

مثل الكريم. تبعد عن النار و تترك لتبرد. تضاف قطرات من زيت اللافندر

(اختياري). تدهن به المنطقة المصابة مرتين في اليوم.

شراب الثوم لعلاج السعال الجاف

المكونات



كوب من العسل

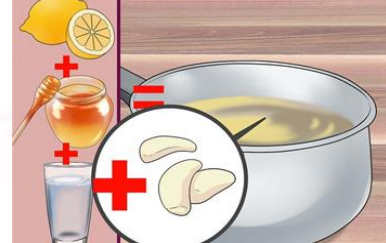
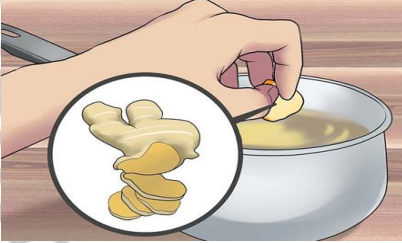
4 ملاعق كبيرة من عصير الليمون

فصين من الثوم

نصف قطعة من الزنجبيل

كوب من الماء

الطريقة



(2) يضاف الزنجبيل و يتابع الغليان لمدة 5 دقائق.

(1) يوضع الثوم مع العسل و الماء و الليمون في وعاء على نار هادئة.



(3) يصفى الشراب في برطمان و يحافظ بثلاجة. تؤخذ ملعقة كبيرة من الشراب بعد تدفئته 3 مرات في اليوم.

قناع الموز لتنعيم الشعر الجاف

المكونات



حبة الموز

ملعقتان كبيرتان من العسل

3 ملاعق كبيرة من الحليب

الطريقة



- تخفق جميع المكونات في الخلاط للحصول على مزيج كريمي سميك.
- يوضع على الشعر مدة ساعة.
- يكرر استخدام هذا القناع مرة في الأسبوع.

سبراي الخيار لمحاربة حب الشباب

المكونات

نصف كوب من عصير الخيار 🥒

نصف كوب من ماء الورد 🌸

الطريقة



(1) يمزج عصير الخيار مع ماء الورد. (2) يوضع في زجاجة و يحفظ بثلاجة.

(3) تمسح به البشرة بواسطة قطعة من

القطن مرة في الصباح و مرة قبل النوم.

الشاي الأبيض



سمي باسم الشاي الأبيض نتيجة للطبقة الفضية المحيطة بالبراعم والتي تتحول إلى اللون الأبيض بعد تجفيفها.

موطنه الأصلي في آسيا، وهو مشروب له طعم خفيف ولون فاتح ويتم إنتاج هذا الشاي عن طريق قطف الوريقات الصغيرة والبراعم قبل تفتحها لشجرة الشاي، و تجفف بطريقة طبيعية عن طريق أشعة الشمس.

فوائده:

يمنع الإصابة بالسرطان: غني بالمواد المضادة للأكسدة التي تعمل على وقف انتشار الخلايا السرطانية.

يحافظ على صحة الجلد: يقوم بالقضاء على الجذور الحرة التي تعتبر سببا لتعب البشرة وشيخوختها ويحمي من أخطار التعرض لإشعة الشمس لفترات طويلة على البشرة.

مفيد للصحة القلب: شرب كوبين إلى ثلاث أكواب من الشاي الأبيض يوميا يقلل كثيرا من فرص الإصابة بالنوبات قلبية بمقدار النصف. يساعد على مكافحة مرض السكري: يمكن أن يساعد أيضا على خفض نسبة السكر في دم.

خصائص مضادة للالتهابات: يساعد في محاربة التهاب المفاصل عند المرضى ويساعد في تخفيف آلام الجسم المختلفة.

إنقاص الوزن: شرب 3 أكواب من الشاي بعد كل وجبة يساعد على إنقاص الوزن بسرعة.

يساعد تقوية الأسنان واللثة: يحتوى على خصائص مقاومة للجراثيم في الفم التي تسبب مختلف الأمراض الفموية مثل التسوس والتهاب اللثة كما أنه يساعد على في الحفاظ على بياض وقوة الأسنان.

يساعد خفض ضغط الدم: يساعد على خفض ضغط الدم، لذا ينصح الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم بشرب كوب من الشاي الأبيض يوميا.

كريم الجوز لترطيب و تعطير الجسم

المكونات

نصف كوب من زيت جوز الهند الخام أو زبدة الكاكاو أو شمع العسل 

ملعقتان كبيرتان من زيت اللوز الحلو 

ملعقتان كبيرتان من زيت بذور العنب 

ملعقة صغيرة من زيت القرفة 

ملعقة صغيرة من زيت إكليل الجبل 

ملعقة صغيرة من زيت الليمون 

ربع ملعقة صغيرة من زيت الكافور 

الطريقة



يذوب زيت جوز الهند فوق حمام مائي ساخن.

يبعد عن النار و تضاف إليه باقي الزيوت.

يوضع الكريم في علبة فارغة و يترك بثلاجة لمدة ساعة.

يدهن به الجسم بعد الاستحمام أو قبل النوم.

عصيدة الشوفان لعلاج فقدان الشهية

المكونات

3 ملاعق كبيرة من الشوفان المطحون أو الحلبة المطحونة



ملعقتان كبيرتان من الدقيق



3 ملاعق كبيرة من الشعير المطحون



ملعقة كبيرة من العسل



كمية من الحليب أو الماء



الطريقة



- يطبخ الشوفان مع الشعير في كمية من الحليب.
- يضاف الدقيق تدريجيا مع التحريك المستمر حتى تتكون عصيدة رخوة.
- يضاف العسل.
- تحرك العصيدة لبضعة دقائق على نار هادئة.
- تقدم العصيدة في وجبة الإفطار و العشاء.

تمارين لتكبير الصدر

التمرين الأول: ضم اليدين بحيث تكون الأكتاف متساوية للأذن، ثم يرفع الصدر و يضم الواد للثاني. العد من واحد إلى 50 و بعدها راحة.



التمرين الثاني: تستخدم اليدين لرفع و دفع الثدي إلى منتصف الصدر، خلال هذه العملية يؤخذ نفس عميق و تشد البطن مع العد من واحد إلى 50. يكرر استخدام هذه العملية مع الجهة الثانية.



التمرين الثالث: تستخدم اليدين للضغط و ضم الثديين لبعض مع تشبكين بين الأصابع و شد البطن مع العد من واحد إلى 50.



يكرر استخدام هذه التمرينات يوميا للحصول على نتائج سريعة.



كريم القهوة لشد تجاعيد تحت العين

المكونات

- 3 ملاعق كبيرة من زيت القهوة
- نصف ملعقة صغيرة من شمع العسل
- ملعقتان كبيرتان من زبدة الشيا
- ملعقة صغيرة من زيت الورد
- نصف ملعقة صغيرة من زيت فيتامين E
- 7 قطرات من زيت البابونج
- 10 قطرات من زيت اللبان المر



الطريقة

- يذوب شمع العسل مع زبدة الشيا فوق حمام مائي ساخن.
- يبعد عن النار و يترك ليبرد.
- تضاف إليه الزيوت.
- يوضع في علبة فارغة و يترك بثلاجة مدة 30 دقيقة.



- تدهن به منطقة تحت العين يوميا قبل النوم.

صناعة خل النعناع

المكونات

كوب من أوراق النعناع
كوبين من خل الأبيض أو خل التفاح

الطريقة



- تقطع الأوراق النعناع عن العروق و تغسل و تجفف.
- وضع أوراق النعناع في أناء زجاجي، ثم تغمر بالخل.
- يغلق الإناء و يوضع في مكان مشمس لمدة 3 أسابيع مع مراعاة رجه يوميا.
- بعد ذلك يتم تصفية الخل الناتج في وعاء بواسطة مصفاة أو قطعة قماش.
- يحفظ في الثلاجة لحين الاستخدام.

فوائده:

علاج قشرة الرأس - علاج التهابات الجلدية - حب الشباب - التهاب اللثة.

البشرة الحساسة



○ **ميزة البشرة الحساسة:** إنها شبيهة بالبشرة الجافة و هي النوع الذي يميل إلى إظهار الأوردة المhemشة و الكشف عن حساسيته تجاه العطور و مواد التجميل.

○ **الإيجابيات:** تمتاز بلون متورد جدا في الخدين.

○ **سلبياتها:** تكون عرضة دائمة للاحمرار و الحكة مع ظهور بقع حمراء و حبوب فهي سريعة التأثير بعوامل الجو و تغيراته.

○ **قواعد العناية بالبشرة الحساسة:**

تنظيف البشرة: تغسل مرتان في اليوم بأنواع الصابون خاصة بالبشرة الحساسة و تجنب الصابون ذات مستويات عالية من معامل الحموضة.

إنعاش البشرة: الماء البارد مضاف إليه قطرات من زيت اللوز الحلو.

ترطيب البشرة: بكريم مرطب خالي من الروائح المضادة للحساسية.

معالجة البشرة الحساسة: اختيار كريم واقى من أشعة الشمس قبل الخروج من المنزل بنصف ساعة و يجدد كل ساعتان.

استخدام مقشرات طبيعية للبشرة الحساسة.

تجنب الغسل بالماء الساخن و تغسل بالماء الدافئ أو البارد.

يفضل الأقنعة التي تحتوى على الحليب أو عصير الخيار.



الكركم



الاسم: جذمور - الخرقوم - عروق الصباغين - عقدة الصفراء - الورد -
الهرد - كركب - عقيد الهند - الزعفران الهندي - الجدوار - الزرنب -
عروق الصباغين - بقلة الخطاطيف.

الأجزاء المستخدمة: الدرنات الصغيرة التي تنمو كجذامير للنبات قرب
سطح الأرض والتي يتراوح طولها بين 5- 8 سم وسمكها حوالي 1.5 سم
ذات لون أصفر محبب.

فوائده:

قرحة الأثني عشر

الإسهال المزمن

التهاب القولون التقرحي: إضافة ملعقة صغيرة من مطحون الكركم إلى

كوب الماء أو العصير يوميا

قرحة المعدة

التهاب المرارة

علاج الحمى المالطية: يخلط نصف ملعقة صغيرة من مطحون حبة البركة ونصف ملعقة صغيرة من الكركم ومقدار مناسب من العسل ويؤخذ ملعقة كبيرة قبل الوجبات الثلاث يوميا

الأكزيما

الديدان الطفيلية

الربو

اضطرابات المعدة

نزلات البرد

الروماتيد: تخلط كميات متساوية من مطحون الزنجبيل والعرق سوس والكركم. إضافة منه ملعقة صغيرة إلى نصف كأس من الماء. يشرب 3

مرات يوميا

عسر الهضم

تصلب الشرايين

السعال و البلغم

مرض السكر

الأنيميا وفقر الدم

الجروح

الحمى

أمراض القولون

أمراض الكلى

أمراض الجهاز التناسلي

لدغ الثعابين والحشرات

النمش والكلف

جفاف الجلد

التهاب البشرة والجلد

السمنة وزيادة الوزن

التهاب أوتار العضلات

علاج البواسير: يخلط مطحون الكركم مع السمن او الزبدة ويدهن على مكان البواسير يوميا قبل النوم لمدة ثلاثة ليالي ثم التوقف لليلتين ثم العودة من جديد للدهان

الجرب

حب الشباب

الروماتيزم

النقرس

ترهلات الجسم والأرداف: تخلط 3 ملاعق كبيرة من مطحون الكركم مع كمية مناسبة من الماء حتى تصبغ عجينة. يدهن بالعجينة لمدة عشرون دقيقة. يكرر مرة كل أسبوع.

الهالات السوداء

تحذيرات:

كثرة استخدام الكركم قد يؤدي إلى آلام في المعدة.

يمنع الإكثار من استخدام الكركم للحوامل ولمرضى حصى المرارة.

يمنع الإكثار من استخدام الكركم للمرضى المتناولين لأدوية الضغط المرتفع.

يجب عدم استخدام مستحضرات الكركم مع الأشخاص الذين يستعملون أي أدوية كيميائية أو عشبية وبالأخص الأشخاص الذين يستخدمون الأسبرين أو أي مستحضر ضد التخثر وكذلك أدوية الضغط. ولكن لا بأس من استعمال الكركم مع الأكل كمادة منهكة أو كمادة صابغة.

كبسولات أورليستات لإنقاص الوزن



وصف الدواء: هو عبارة عن مسحوق بلوري أبيض اللون. كيميائياً، مشتق ومشبع من اليبستاتين، الذي هو الصيغة الكيميائية التجريبية.

دواعى الاستعمال: توصف لإنقاص الوزن ولكن يشترط وجود دهون فى الوجبات التى يتناولها الفرد و لابد من اتباع نظام غذائى متوازن يحتوى على نسبة دهون.

الجرعات: أخذ كبسولة 3 مرات يوميا قبل كل وجبة ومن المستحسن أن تكون الوجبات ذات سعرات حرارية قليلة لكى يكون الدواء ذو فاعلية ويحقق نتائج مرضيه.

الأثار الجانبية: استعمال العقار لمدة طويلة نزيد عن 6 أشهر متتالية يؤدي إلى: انخفاض فى مستوى الفيتامينات

الإحساس بالتعب

الإصابة بإكتئاب

إعتلال الرؤية العشى الليلي

أمراض غدية وترقق العظام

حدوث عدة أمراض متصلة بتجلط الدم و أمراض القلب

موانع استعمال: ممنوع الاستخدام منعا للحوامل والمرضعات.

صابون جوز الهند لترطيب اليدين

المكونات

ملعقتان كبيرتان من غسول لليدين أي نوع



ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند



10 قطرات أي نوع من زيوت العطرية



الطريقة



- يمزج الغسول مع زيت جوز الهند. - يضاف الزيت العطري.

- يوضع المزيج في زجاجة.

- يغسل به اليدين يوميا.



حليب القرقة لعلاج التهاب الحلق



المكونات

كوب من حليب اللوز أو حليب جوز الهند المغلي
ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
ربع ملعقة صغيرة من القرقة المطحونة
ملعقة كبيرة من العسل

الطريقة

يضاف الزنجبيل و القرقة و العسل إلى الحليب المغلي.
يشرب كوب مرة في اليوم.

السنانير - أملة - الكشمش الهندي - عنب الثعلب الهندي	الأمليج	
البسباس - الشمرة - الحبة الحلوة - حبة الحلاوة العربية - بالشومر - الشمار - كمون العريض	الشمر	
المسمار - عود النوار	القرنفل	
السنوت - الرازيانج - البسباس - الشمرة - الحبة الحلوة - حبة الحلاوة العربية - بالشومر - الشمار - كمون العريض	الشمر	
المعدنوس	البقدونس	
الحناء - الميهندي - اليرناء - الرقان - الرقون - الأرقان	الحناء	
شيخ جبلى - شاي جبلى - شيبية- غبيرهه ، الأفسنتين - شيخ العر - شيخ البري	الشيخ	
الشبث شديد - عين الجرادة - : سنوت - شبت - إشبنت - الشمر الكاذب - عين جرادة - أسليلى	الشبت	

