

# مجلة وصفات منزلية لجمالك

العدد 5

إعداد: إيمان بشير أبوكبدة

التقرحات الفموية

وصفة التين بالعسل .. لعلاج للإمساك

شامبو الجاف .. لإمتصاص الدهون الزائدة من الشعر الدهني

سيروم الصبار.. تخلص من البشرة التعبية

الخروب

زيت الكافور

نظام غذائي للمرضعة

وصفة إكليل الجبل .. ترطيب القدمين

وصفات منزلية لتخلص من مسمار القدم

النانخة

قناع الزبادي.. فرد الشعر المتجدد

الحجر الأسود

شاي الأعشاب .. حرق دهون منطقة البطن

# مجلة وصفات منزلية لجمالك



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

عنوان صفحة وصفات منزلية على فيس بوك:

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

## الفهرس

ص 4-8	التقرحات الفموية	الأمراض
ص 9	وصفة التين بالعسل .. لعلاج للإمساك	الوصفات العلاجية
ص 10	شامبو الجاف .. لإمتصاص الدهون الزائدة من الشعر الدهني	العناية بالشعر
ص 11	سيروم الصبار.. تخلص من البشرة التعبة	العناية بالبشرة
ص 12-13	الخروب	الفوائد
ص 15-16	زيت الكافور	فوائد الزيوت
ص 17	نظام غذائي للمرضعة	نظام الصحي
ص 18	وصفة إكليل الجبل .. ترطيب القدمين	القدمين
ص 20-21	وصفات منزلية لتخلص من مسمار القدم	وصفات
ص 22-23	السيروم للبشرة و الشعر	نصائح
ص 24-25	النانخة	الأعشاب
ص 26	قناع الزبادي.. فرد الشعر المتجدد	وصفات جدتي
ص 27	الحجر الأسود	ما هو؟
ص 28	شاي الأعشاب .. حرق دهون منطقة البطن	المطبخ الصحي
ص 29		القاموس

## عالم صناعة الزيوت و الأعشاب



تستخدم شركة صناعة الزيوت و الأعشاب الطبيعية مواد طبيعية لإستخراج خلاصة الزيوت ذات جودة عالية و بأفضل المعايير في الصناعة، و من هذه الزيوت تعمل وصفات طبيعية لعلاج مشاكل البشرة و الشعر و الجسم. فنحن أول شركة في الوطن العربي تستخدم العلاج بزيوت و الأعشاب المؤخذ من الطب العربي القديم و الطب الهندي. خبرتنا في هذا المجال طويلة و لله الحمد. شعار شركتنا العودة إلى الطبيعية.

للشراء الإتصال على الفايبر: 002180911602512

و على صفحة الفيس بوك:

<https://www.facebook.com/emanoilworld/>

موقعنا:

<http://site-1695257-3436-4755.strikingly.com>

## التقرحات الفموية



**تعريف المرض:** التهاب أو تقرح في الغشاء المخاطي المحاط بتجويف الفم، وتظهر على شكل انتفاخات أو فتحات على الغشاء وتختلف ألوانها بين الأبيض والأصفر وكذلك تختلف أحجامها، فهي تتراوح بين ميليمترات عدة إلى سنتيمترات عدة. وغالبا تكون بسبب تقطع في الأغشية المخاطية الفموية.

### أنواع القروح:

التقرحات الفيروسية والتهابات اللثة والفم: هي تقرحات محتوية على سوائل وتصيب منطقة الشفاه والأنف والذقن.

التهاب فطر الكانديدا: التهاب فطري يحدث بسبب تكاثر فطر الكانديدا في الفم، وعادة ما يصيب الأشخاص الذين لديهم أطقم أسنان متحركة.

التقرحات القلاعية: عبارة عن تقرحات تصيب أغشية الفم المبطن، حيث تظهر في عدة أماكن في الفم مثل اللثة، الغشاء المبطن للخد، اللسان، سقف

الحلق وكذلك الشفتين. ويتراوح عدد التقرحات من واحدة وحتى نحو عشرة موزعة في أجزاء الفم. ويكون شكلها بيضاوي وسطحي وقد يغطيها غشاء ابيض ويحيطها احمرار في الأنسجة المحيطة.

### الأسباب:

السبب الرئيسي غامض حتى الآن  
التقلبات الهرمونية تؤدي إلى خطر الإصابة بأفة القروح كالتوتر والضغط النفسي

فترة الدورة الشهرية للإناث

بعض انواع الاطعمة أو المشروبات: القهوة - الشوكولاته - الطماطم - المكسرات

استخدام الإصابات الكيميائية إلى داخل بطانة الفم قد تحدث بسبب التبغ المفرط كالتدخين

نقص في فيتامين ب12 وفيتامين الحديد

بعض الأمراض كالتهاب الأمعاء

نقص في مناعة الجسم

بعض أنواع الأدوية

جروح نتيجة التفريش وغيرها

عض الشفاه والدواخل من الخدين أو اللسان أثناء المضغ بشكل غير

مقصود

أذى من جراء الأطعمة الحادة أو أطقم الأسنان أو حتى الحواف من الأسنان

الحادة

آفة القروح قد تحدث بسبب العدوى الفيروسية

## الأعراض:

ارتفاع في درجة حرارة الجسم  
ألم شديد عند لمسها  
عدم القدرة على الأكل أو الكلام  
حرقان في الفم

## الوقاية:

الاهتمام بنظافة الفم و الغذاء المتوازن و تقليل استهلاك الحلوى والسكريات  
تجنب الشرب والأكل الساخن جدا  
تجنب الأكلات الحامضية أو الحارقة  
تجنب الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس لأنها تسبب بعض أنواع  
القرح  
الامتناع عن التدخين

## العلاج:

**العسل:** تخلط ملعقة صغيرة من العسل مع 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم. يوضع على المنطقة المصابة و يترك لمدة 20 دقيقة. ثم يغرغرة بالماء الدافئ. يكرر 3 مرات في اليوم لبضعة أسابيع.

**الملح:** تضاف 1/2 ملعقة كبيرة من الملح إلى كوب من الماء الدافئ. يعضض به الفم عدة مرات في اليوم.

**الثلج:** تلف من مكعبات الثلج في قطعة قماش رقيقة. توضع القطعة برفق على المنطقة المصابة لمدة دقيقة واحدة. كرر استخدام هذه الوصفة عدة مرات في اليوم.

**الجليسرين:** تدهن المنطقة بالجلسرين و يترك لبضعة دقائق، ثم مضمضة بالماء البارد. يكرر 4 مرات في اليوم.

**الشاي:** ينقع من الشاي في كوب من الماء المغلي و يترك بالثلاجة لمدة 30 دقيقة. يوضع الكيس البارد على المنطقة المصابة لمدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في اليوم.

**الصبار:** يستخرج الجل من نبات الصبار. تدهن المنطقة المصابة و يترك لمدة 20 دقيقة، ثم شطف الفم بالماء الفاتر. استخدام هذا العلاج عدة مرات يوميا لعدة أيام.

**الكرم:** ملعقة صغيرة من مسحوق الكرم وإضافة بعض الحليب لعمل معجون. باستخدام القطن الكرة، وتطبيق العجينة على المنطقة المصابة. انتظر 30 دقيقة، ثم يشطف الفم باستخدام الماء الفاتر. كرر هذا العلاج 2 أو 3 مرات في اليوم.

**المريمية:** تنقع ملعقتان صغيرتان من أوراق المريمية في كوبين من الماء المغلي لمدة 15 دقيقة. يصفى و يعضض به الفم عدة مرات في اليوم.

**زيت الخروع:** خلط كميات متساوية معا من زيت الخروع والعسل. يترك لمدة 10 دقائق. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في اليوم.

**جذر عرق السوس:** تنقع ملعقة كبيرة من مسحوق عرق السوس في كوبين من الماء الساخن لبضع ساعات. يعضض به الغم عدة مرات في اليوم.

## وصفة التين بالعسل .. لعلاج الإمساك



### المكونات

- 3 حبات من التين من المجفف
- 3 حبات من اللوز
- ملعقة كبيرة من العسل
- نصف كوب من الماء

### الطريقة

- تنقع حبات اللوز مع التين في الماء لمدة 8 ساعات.
- بعد ذلك يخلط نقيع التين بمائه و العسل في الخلاط.
- تؤخذ ملعقة كبيرة مع كأس من الحليب قبل النوم بربع ساعة.
- يكرر تناول هذه الوصفة عند الحاجة.

## شامبو الجاف .. لإمتصاص الدهون الزائدة من الشعر الدهني

### المكونات

- ملعقتان كبيرتان من النشا 🍲
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الكاكاو 🍲
- نصف ملعقة كبيرة من القرفة المطحونة 🍲
- 4 قطرات من زيت إكليل الجبل 🍲

### الطريقة



- تخلط جميع المكونات في إناء.



- يوزع بتساوى على فروة الرأس ويترك 3 دقائق.
- يفرك الشعر فركا خفيفا بدون حك فروة الرأس حتى لا تفرز مزيد من الدهون.
- يفرش الشعر بالفرشاة بخفة حتى يختفي الشامبو منه تماما.
- يغسل الشعر في اليوم التالي.
- يكرر استخدام هذا الشامبو عند الحاجة.

## سيروم الصبار.. تخلص من البشرة التعبية

### المكونات



### المكونات

- ملعقة كبيرة من جل الصبار
- ملعقة كبيرة من كريم المرطب لنوع بشرتك
- ملعقة صغيرة من زيت فيتامين E

### الطريقة



- تمزج المكونات مع بعضها.



- يوضع على البشرة يوميا قبل النوم.

## الخروب



هو من الفصيلة البقولية، ويسمى الخرنوب. يحتوي الخروب على فيتامين أ، ب1، ب2، ب3، د، ي، حمض جاليك، والبروتينات والسكر والدهون ومضادات الأكسدة والنحاس والأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والمغنسيوم والمنجنيز والباريوم والنيكل والنحاس والحديد، وصمغ الخروب، ويستخدم الخروب في صناعة الحلويات والدبس والكعك بديلا عن الشوكولاتة والكاكاو والفتائر، وفي المشروبات الساخنة.

### فوائده:

مقوي لجهاز مناعة الجسم  
قاتل للجراثيم والفيروسات  
مخفض لارتفاع ضغط الدم  
مدر لحليب المرضع  
واقى من سرطان الرئة

مضاد للحساسية

مدر للبول

منظم لحركة الأمعاء

طارد للغازات

حامي من السرطان

معادل لحموضة المعدة

منشط لوظائف الكلى

منظف للأمعاء

حامي من هشاشة العظام

مسكن ومطهر

معادل للقلويات والأحماض في الأمعاء

منشط لدورة الدم في الجسم

ممتص للعفن والسموم في الأمعاء

مبيض للأسنان ومنشط للثة

معيق وموقف لنمو الجراثيم في الأمعاء

قابض للأوعية

موقف للنزيف

منظم لنسبة السكر في الدم

مقوي للأحبال الصوتية

موسع ومرطب للشعب الهوائية

مساعد على الهضم

مخفض لمستوى الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم

مصفي للصوت والحلق

طارد للديدان

الآن يباع من منتجات عالم صناعة الزيوت و الأعشاب

## زيت نونا و بلسم



علاج الشيب المبكر في الشعر الأسود عند فتيات و شباب و تنعيم الشعر

للشراء الإتصال على الفايبر: 002180911602512  
و على صفحة الفيس بوك:

<https://www.facebook.com/emanoilworld/>

موقعنا:

<http://site-1695257-3436-4755.strikingly.com>

## زيت الكافور



زيت الكافور هو زيت مستخرج من شجرة الأوكالبتوس أو تسمى شجرة الصمغ الأزرق أو حمى الشجرة، وهي ذات أوراق خضراء طويلة القامة، وأصلها أستراليا ثم انتشرت في مناطق أوروبا و آسيا وأفريقيا

### فوائده:

معالجة مشاكل الجهاز التنفسي والبرد والسعال  
يساعد في علاج التهاب الحلق والربو والتهاب الجيوب الأنفية والشعب  
الهوائية

مضاد للبكتيريا والفطريات  
يدخل في تركيب العديد من الأدوية المضادة للالتهابات

مطهر للجروح والتقرحات والحروق ويمنع انتقال العدوى إليها  
يستخدم مرهم لعلاج لدغات الحشرات  
يعالج ويخفف من آلام المفاصل والعضلات  
يخفف من التوتر  
يساعد في علاج وتخفيف آلام الظهر والأربطة والأعصاب  
يعتبر منبه ويزيل الإرهاق ويحفز النشاط الذهني من خلال زيادة تدفق الدم  
الى الدماغ  
يقضي على التسوس ويحمي الأسنان  
طارد للحشرات مثل القمل  
معالجة الالتهابات الجلدية  
يعالج الحمى وذلك بخلطه مع النعناع ورشه على الجسم  
**أضرره:**  
لا تذكر أضرار عديدة أو خطيرة لزيت الكافور غير أنه يمكن أن يسبب  
الحساسية لبعض الأشخاص و يسبب ظهور الأكزيما.

## نظام غذائي للمرضعة



**وجبة الإفطار:** شريحتان من التوست أو ربع رغيف + قطعة من الجبن + ملعقة صغيرة من العسل + كأس من الحليب.

**وجبة خفيفة:** كوب عصير طبيعي + طبق سلطة خضراء.

وجبة الغذاء: قطعة لحم أو دجاج أو سمك مشوي + طبق خضار مسلوقة + 4 ملاعق كبيرة أرز مسلوقة + طبق سلطة + عصير برتقال.

**وجبة خفيفة:** كأس من الحليب + حبة فواكه.

**وجبة العشاء:** كوب من شاي الحلبة + بيضة مسلوقة + شريحتان من التوست + حبة فواكه.

**وجبة خفيفة:** علبة الزبادي بالعسل.

### ملاحظات:

الأطعمة مسموح بها:

الأسماك وبالأخص سمك السلمون - اللحوم الحمراء - البقوليات - الفواكه وعصير الفواكه - الخبز الأسمر والأرز البني - البيض - الحبوب الكاملة - الخضار الورقية.

يفضل شرب كوب من الماء قبل الإرضاع، وكوب من الماء بعد الإرضاع. يجب على كل من تقوم بالرضاعة الطبيعية شرب ما لا يقل عن ثلاث أكواب من الحليب بشكل يومي.

## وصفة إكليل الجبل .. ترطيب القدمين

### المكونات

ملعقة كبيرة من إكليل الجبل  
ملعقة كبيرة من النعناع المجفف  
5 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند



### الطريقة

تسخن الأعشاب في الزيت لمدة 10 دقائق.  
يبعد عن النار و يترك حتى يبرد.  
يصفى الزيت في زجاجة.  
تدهن به القدمين يوميا قبل النوم.

الآن يباع من منتجات عالم صناعة الزيوت و الأعشاب مجموعة من الزيوت الطبيعية



زيت الخردل الصافي

زيت الملح

زيت السعد الطبيعي

للشراء الإتصال على الفايبر: 002180911602512

و على صفحة الفيس بوك:

<https://www.facebook.com/emanoilworld/>

موقعنا:

<http://site-1695257-3436-4755.strikingly.com>

## وصفات منزلية لتخلص من مسمار القدم



**الملح:** تضاف ملعقتان كبيرتان من الملح إلى كمية من الماء الدافئ. تنقع فيه القدمين لمدة 15 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتان في الأسبوع.  
**خل التفاح:** تثبت قطعة من القطن مبللة بخل التفاح و تترك طوال الليل، ثم يزال في الصباح.

**الأسبرين:** تخلط 5 أقراص من الأسبرين المطحونة مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون للحصول على عجينة. توضع العجينة على المنطقة و تثبت طوال الليل و تزال في الصباح. يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا لعدة أسابيع.

**لب الخبز:** ينقع لب الخبز في قليل من خل التفاح لمدة 3 ساعات. يثبت على المنطقة طوال الليل و تزال في الصباح. يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا لعدة أسابيع.

**الليمون:** تثبت قطعة من قشر الليمون على المنطقة و يترك حتى الصباح أو تمسح المنطقة بعصير الليمون قبل النوم.

**البصل:** يرش قطرات من عصير الليمون و رشة من الملح على شريحة البصل. تثبت على المنطقة حتى الصباح. أو تنقع شريح البصل في خل التفاح أو خل الأبيض لمدة 3 ساعات، ثم تثبت على المنطقة و تترك طوال الليل. يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا لمدة أسبوع.

**زيت الخروع:** تمسح القدمين بقطعة من القطن مبللة مزيج من زيت الخروع و خل التفاح الدافئ. يكرر استخدام هذه وصفة كل مساء.

## السيروم للبشرة و الشعر



من مستحضرات التجميل التي تعمل كماسك أو قناع غني بالمواد المغذية الضرورية تعتبر تركيبة السيروم أخف بكثير من تركيبة الكريم المرطب لذا يكون لزجا ورقيقا أكثر من الكريم توجد عديد من الماركات تباع في الصيدليات و مراكز التجميل

### فوائده:

يساعد على معالجة الحبوب في الوجه  
إخفاء علامات التقدم في السن  
يعالج جفاف البشرة والوجه  
يخفي علامات التعب عن البشرة ويجعلها أكثر أشراقا ورونقا  
يساعد على بقاء البشرة مشدودة  
السيروم الليلي يعمل على تجديد الخلايا أثناء النوم  
تساعد بعض أنواع السيروم على توحيد لون البشرة  
يزيد من نعومة البشرة وصفائها  
واقى من الشمس

حماية الشعر من التلف  
ترطيب الشعر  
الحصول على الشعر اللامع والصحي

### نصائح:

استعمال السيروم خفيف سريع الامتصاص.  
استعمال السيروم الزيرو أو السيروم السميك للشعر الكثيف والطويل  
والمجعد.

يستخدم السيروم على الشعر المبلل فقط.  
اختار أنواع السيروم الخالية من السليكون، فقد تضر بصحة الدماغ على  
مدى الطويل.

استخدام كمية قليلة فقط من السيروم.  
في الحالة تحديد المشكلة في البشرة التي تنوي البشرة التخلص منها  
واستشارة طبيب جلد أو خبير تجميل للحصول على النصيحة المناسبة.

### أضراره:

عادة لا يوجد أضرار لاستخدام السيروم في حال تم اختياره بعناية وبما  
يناسب نوع البشرة.

## النانخة



**الاسم:** النخوة - نانخواه - النخوة الهندية - الكمون الملوكي.

**الوصف:** عبارة عن نبات عشبي حولي لا يزيد ارتفاعه عن (50) سم، سيقانه دقيقة منتصبة قليلة التفرع، أوراقه قليلة مفصصة تشبه إلى حد ما أوراق نبات الخلة، النبات يعطي مجموعة من الثمار على هيئة مظلة ذات لون أبيض تتحول بعد النضج إلى اللون البني المائل إلى الخضرة، الثمرة صغيرة تشبه في حجمها ثمار الخلة أو بذور الخردل، وتتبع النانخة الفصيلة الخيمية.

**فوائده العلاجية:**

**المغص:** تسف ملعقة صغيرة من النانخة المطحونة مرة في اليوم

**عسر البول:** يشرب فنجان من النانخة محلي بالعسل

**الانتفاخ:** تسف ملعقة صغيرة من النانخة المطحونة مرة في اليوم أو إضافة

قطرات من الزيت إلى كأس من الماء

**الحمى:** شرب مغلي النانخة

**الغثيان:** تسف ملعقة صغيرة من النانخة المطحونة مرة في اليوم أو إضافة

قطرات من الزيت إلى كأس من الماء

**الحصوات:** يشرب مغلي النانخة مع الحليب و العسل

**البثور في الوجه:** تعجن ملعقة صغيرة من النانخة المطحونة مع قليل من الماء و يوضع على المنطقة لمدة 10 دقائق

**التهاق:** دهن بالزيت

آلام الصدر

**فقدان الإحساس بالطعم:** تخلط ملعقة صغيرة من مطحون النانخة مع ملعقة

كبيرة من العسل. تؤخذ مرة في اليوم

التهاب وتضخم البروستاتا

منظف للرحم من الغازات والدم

مزيل لرائحة الفم الكريهه

مقوية للأعصاب

منشط للقلب

مدر للطمث

قاطع للقيح في المعدة والصدر

**طارد للديدان:** شرب مغلي النانخة

منقي للكبد والمعدة

**تحذيرات:**

الأصل في استعمال النانخة بأنها آمنة اذا أخذت بصورة طبيعية وبدون

مبالغة زائدة مع ملاحظة ما يأتي:

عدم استخدام النانخة بكمية كبيرة وعلى فترة مستمرة حيث تحدث حرقاناً

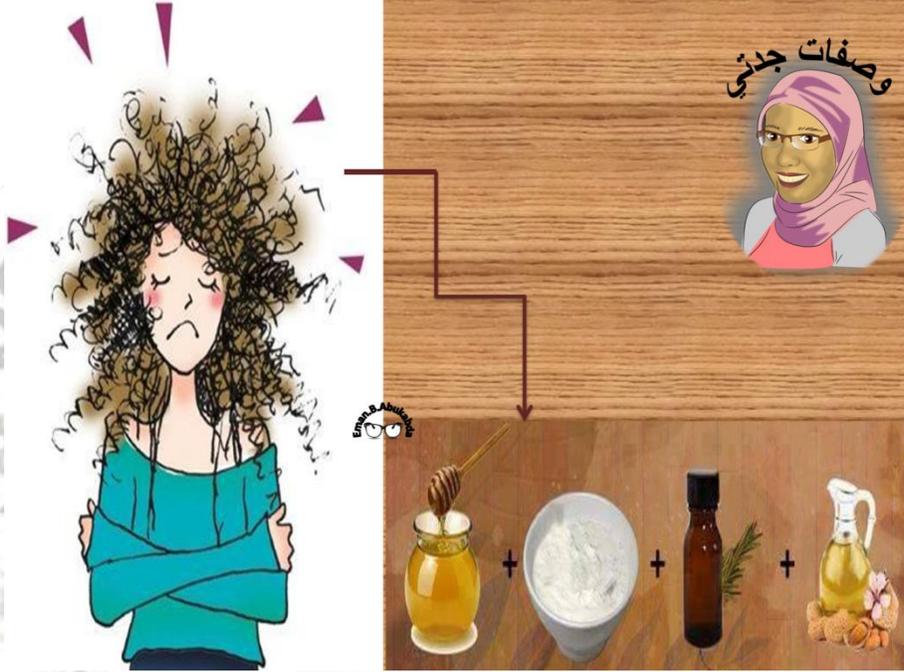
وربما قيئاً.

عدم استعمال النانخة بكميات كبيرة خلال فترة الحمل وكذلك للأشخاص

الذين يعانون من أمراض الكلى.



## قناع الزبادي.. فرد الشعر المتجعد



### المكونات

- 4 ملاعق كبيرة من الزبادي
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- 3 قطرات من زيت إكليل الجبل
- ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو

### الطريقة

تمزج جميع المكونات مع بعضها جيدا.  
يوضع على الشعر و يغطي لمدة 45 دقيقة.  
يكرر استخدام هذا القناع مرة في الأسبوع.

## الحجر الأسود



هو عبارة عن حجر صبغة أبيض اللون وعندما يطحن يتحول للون الأسود يخلط مع الحناء لمنح الصبغة اللون الداكن. يباع عند العطارين بشكل حجر، أو بودرة مخلوطة بالحناء السوداء السودانية، و لا يوجد له اسم آخر.

### فوائده:

يساعد على جعل لون الشعر داكنا.

يعطي الشعر كثافة ولمعانا.

يغذي الشعر ويزيد من كثافته.

يستخدم لتغطية الشعر الأبيض في الرأس بدل استخدام الصبغة.

يثبت لمدة أطول من الصبغة العادية على الشعر.

### أضراره:

ظهور آثار اللون على الملابس والمخدة عند النوم.

يصبغ اليدين في حال وضعه بعشوائية على الشعر.

المغشوش منه يسبب في تساقط الشعر.

## شاي الأعشاب .. حرق دهون منطقة البطن



### المكونات

- ملعقتان كبيرتان من المريمية
- ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل
- ملعقتان كبيرتان من إكليل الجبل
- ملعقتان كبيرتان من البابونج
- ملعقتان كبيرتان من الكمون
- 5 أكواب من الماء

### الطريقة

تغلي الأعشاب في الماء لمدة ربع ساعة.  
يصفى الشاي و يشرب كوب في الصباح على الريق و كوب بعد وجبة  
الغذاء و كوب قبل النوم.

الروب - الرائب - الخائر - يوغورت - اللبن	الزبادي	
الأسبغول - البسيليو - لسان الحمل - لسان الثور	بذور القاطونة	
العود الهندي أو الكست	القسط الهندي	
عين الجمل	الجوز	
الكما - الكماه - الفقع - الترفاس - نبات الرعد - العبلج - شجرة الأرض - بيضة الأرض - العسقل - بيضة النعام	الكماة	
الثفاء - السفاء - الحبة الحمراء - الحلف، الحرف - حرف الماء - ثناء - فلفل الصقالبة - البقدونس الحار - رشاد مزروع	حب الرشاد	
المستردة	الخردل	
الدارصيني - القرفة السيلانية - الدارسين - الشليخة	القرفة	

عالم صناعة الزيوت و الأعشاب

Oils Herbs عالم صناعة الزيوت الأعشاب



زيت مان.. لتحفيز نمو اللحية وزيادة كثافة شعر الذقن

للشراء الإتصال على الفايبر: 0911602512  
و على صفحة الفيس بوك:

<https://www.facebook.com/emanoilworld/>

موقعنا:

<http://naturaloils01.strikingly.com>

