



فوائد الزيوت (1)



زيت جوز الهند

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

للمراسلة و الأستفسار:
emmymoh66@yahoo.com

عنوان صفحة وصفات منزلية على فيس بوك:

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

فوائد

زيت جوز الهند





زيت جوز الهند هو زيت طعام يستخرج من نواة أو حشوة ثمرة جوز الهند الناضجة والتي تؤخذ من أشجار جوز الهند.

أنوع زيت جوز الهند:

هناك أنواع مختلفة من زيت جوز الهند و من هذه الأنواع:

زيت جوز الهند المهدرج جزئيا: يعد زيت ضار بصحة الإنسان.

زيت جوز الهند المكرر: يستخرج من لب جوز الهند المعرض للتبييض بطريقة كيميائية.

زيت جوز الهند البكر: يستخرج من لب ثمار جوز الهند بطريقة طبيعية. يتميز بامتلاكه عديد من فوائد الصحة للإنسان.

يحتوى زيت جوز الهند على الحديد، فيتامين ك، فيتامين إي، دهون أحادية غير مشبعة، دهون ثنائية غير مشبعة، دهون مشبعة.

فوائده:

محسن للتمثيل الغذائي في الجسم

مضاد للجراثيم والميكروبات والفطريات والبكتيريا

واقى من أشعة الشمس

مقلل من تأثير الجذور الحرة في الجسم

مؤخر لأعراض الشيخوخة

مقوي لجهاز المناعة في الجسم

مساعد على الهضم

مزيد لإفراز الأنسولين في الجسم

مقلل لنسبة الكوليسترول الضار في الجسم

واقى من الإصابة بالقولون العصبي

مخفض لضغط الدم المرتفع

مقوي للعظام

واقى من الإصابة بهشاشة العظام

منعم ومطول ومرطب للشعر

مبيض للأسنان

منظف للبشرة

مزيل لخلايا الجلد الميتة

الحروق

مشاكل البشرة

حب الشباب

القدم الرياضية

البواسير

الجروح

السمنة وزيادة الوزن

التوتر والتعب والإجهاد

آلام المعدة

الالتهاب الناتج عن الحفظات

الصداع النصفي

علامات تمدد الجلد في البطن والصدر أثناء الحمل

قشرة الرأس

عسر الهضم

حرقة المعدة

آلام الثدي أثناء الرضاعة

ترطيب البشرة الجافة

يقلل من السيلوليت

تفيح الكوعين و الركب

ترطيب و تفتيح الشفاه

تطويل الرموش



أضرار زيت جوز الهند:

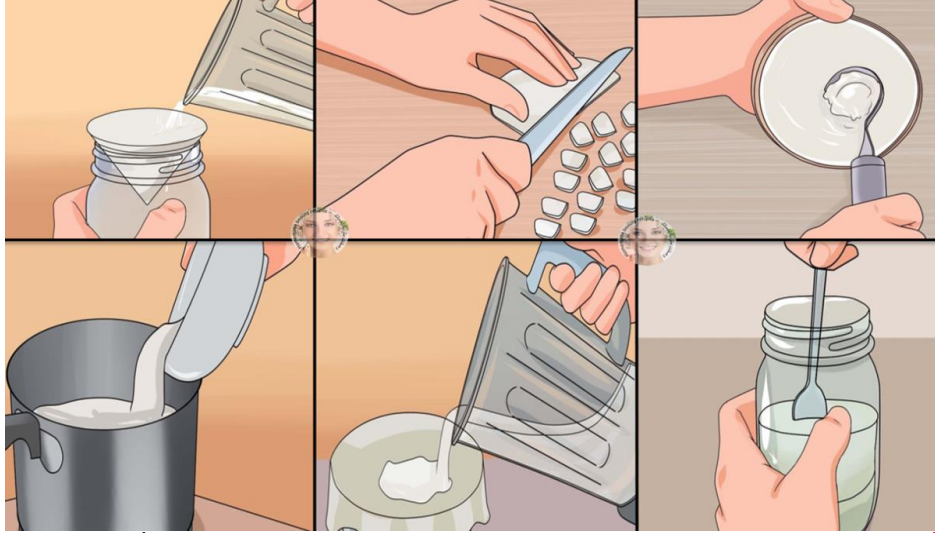
لا يحبذ استهلاك كمية كبيرة من زيت جوز الهند لإحتوائه على نسبة كبيرة من الزيوت المشبعة.

طرق استخدام زيت جوز الهند للعلاج الداخلي:

- تناول ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند الخام على الريق 3 مرات في اليوم أو إضافته إلى كأس من الحليب أو كأس من العصير.
- يمكن إضافة ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند الخام إلى فنجان القهوة بدلا من السكر.
- الطبخ بزيت جوز الهند.



صناعة زيت جوز الهند في المنزل



الطريقة الأولى: تقسيم ثمرة جوز الهند إلى نصفين بساطور أو سكين كبير حاد. يستخرج لب الجوز و يقطع إلى قطع صغيرة. تفرم القطع في الخلاط مع قليل من الماء. يصفى عبر شاش في زجاجة. تحفظ الزجاجة في مكان بدرجة حرارة الغرفة لمدة 24 ساعة. سينفصل حليب وزيت جوز الهند عن بعضهما البعض، وستتشكل طبقة من الخثارة على قمة البرطمان. يتم غرف الخثارة باستخدام ملعقة و التخلص منها. سيتبقى الآن زيت جوز الهند البكر النقي في البرطمان.

الطريقة الثانية: تقسيم ثمرة جوز الهند إلى نصفين بساطور أو سكين كبير حاد. يستخرج لب الجوز، يخلط جوز الهند مع كوبين من الماء المغلي حتى يتجانس. يصفى خليط عبر شاش، ثم يعاد على النار مع التحريك باستمرار حتى يتبخر الماء وتتفصل القشدة عن الزيت ويتحول اللون للبنّي أو يوضع في إناء زجاجي و يحفظ في مكان دافئ و مظلم لمدة 24 ساعة.

ملاحظة: لا يستخدم جوز الهند المبشور في صناعة الزيت.

فوائد زيت جوز الهند التجميلية





الشامبو بزيت جوز الهند

شامبو الجوز و الصبار .. لتنعيم الشعر



المكونات

- كوب من زيت جوز الهند
- كوب من جل الصبار
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- كوب من شامبو خالي من العطور
- ملعقة صغيرة من زيت اللافندر
- ملعقة صغيرة من زيت إكليل الجبل
- ملعقة كبيرة من زيت الأفوكادو

الطريقة

تمزج المكونات في علبة فارغة.
يغسل به الشعر كشامبو مرتين في الأسبوع.

شامبو الجوز و الجوجوبا .. لتكثيف الشعر



المكونات

- ثلث كوب من الماء الدافئ
- نصف كوب من شامبو خالي من العطور
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
- ملعقتان صغيرتان من زيت الجوجوبا
- ملعقة صغيرة من زيت اللبان المر

الطريقة

تمزج المكونات في زجاجة.
يستخدم كشامبو لغسل الشعر مرتين في الأسبوع.

بلسم بزيت جوز الهند

بلسم الجوز و البصل .. لتكثيف الشعر



المكونات

3 أكواب من الحليب
ملعقتان من البصل المفروم
ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

الطريقة

يغلي البصل في الحليب مدة 5 دقائق.
يبعد عن النار و يضاف الزيت.
يوزع البلسم بعد أن يبرد على الشعر ويغطي بغطاء بلاستيكي لمدة 20 دقيقة.
يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

بلسم الجوز بالموز .. لفرد الشعر



المكونات

ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
حبة الموز
ملعقتان كبيرتان من العسل
ملعقتان كبيرتان من حليب جوز الهند

الطريقة

تخلط جميع المكونات في الخلاط للحصول على مزيج كريمي كثيف.
يوضع على الشعر لمدة ساعتين.
يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

وصفة الجوز و الليمون



المكونات

ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
ملعقة كبيرة من عصير الليمون

الطريقة

يمزج الزيت مع عصير الليمون.
تدلك به فروة الرأس لبضعة دقائق.
يغطي الشعر و يترك 30 دقيقة.

يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

وصفة الجوز و إكليل الجبل



المكونات

3 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند
5 قطرات من زيت إكليل الجبل

الطريقة

تمزج الزيوت معا.

تدهن به فروة الرأس و الشعر.

يغطي الشعر لمدة 30 دقيقة.

يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

تخلص من القمل و الصيبان

وصفة الجوز و الخل



المكونات

ملعقتان كبيرتان من خل التفاح
ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند

الطريقة

تمزج المكونات معا.

تدهن به فروة الرأس و يغطي الشعر مدة 20 دقيقة.

يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.

وصفة الجوز و الثوم



المكونات

ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
ملعقة كبيرة من زيت الثوم

الطريقة

تمزج الزيوت معا.

تدهن به فروة الرأس و يغطي الشعر مدة ساعة.

يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.

علاج تقصف و تلف الشعر

وصفة الجوز و البيض



المكونات

صفار البيضة

ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند

ملعقة كبيرة من العسل

الطريقة

تخفق المكونات جيدا.

يوضع على الشعر مدة 30 دقيقة.

يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الأسبوع.

وصفة الجوز و الصبار



المكونات

6 ملاعق كبيرة من جل الصبار

ملعقتان كبيرتان من زيت الثوم

ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

الطريقة

تمزج المكونات جيدا.

يوضع على الشعر مدة 3 ساعات.

يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

وصفة الجوز و العرقسوس



المكونات

ثلث كوب من مطحون العرقسوس
ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
ملعقة كبيرة من مطحون الكركم

الطريقة

تخلط المكونات حتى تتجانس.
يوضع على الشعر مدة ساعة.
يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

وصفة الجوز والحلبة



المكونات

3 ملاعق كبيرة من مطحون الحلبة
ملعقة كبيرة من الماء
ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند

الطريقة

تخلط المكونات مع بعضها.
يوضع على فروة الرأس و الشعر.
يغطي الشعر مدة 45 دقيقة.
يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

وصفة الجوز و اللافندر



المكونات

- ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- ملعقة كبيرة من زيت الخروع
- 5 قطرات من زيت اللافندر

الطريقة

تمزج المكونات جيدا.
تدهن به فروة الرأس و الشعر.
يغطي الشعر طوال الليل و يغسل في الصباح.

وصفة الجوز و الأركان



المكونات

- 3 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند
- 4 قطرات من زيت إكليل الجبل
- ملعقة كبيرة من زيت الأركان

الطريقة

يدفأ زيت جوز الهند قليلا.
تضاف باقي الزيوت.
تدهن به فروة الرأس و الشعر.
يغطي الشعر طوال الليل و يغسل في الصباح.
يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

وصفة الجوز و العسل



المكونات

ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
ملعقة كبيرة من العسل
ملعقة كبيرة من خل التفاح

الطريقة

تمزج جميع المكونات جيدا.
يوضع على الشعر مدة 45 دقيقة.
يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

وصفة الجوز بالمايونيز



المكونات

4 ملاعق كبيرة من المايونيز
ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند

الطريقة

تخفق المكونات مع بعضها حتى تتجانس.
يوضع على فروة الرأس و الشعر.
يغطي الشعر مدة 45 دقيقة.
يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

وصفة الزيت و الخردل



المكونات

ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
ملعقة كبيرة من زيت الخردل

الطريقة

تمزج الزيوت معا.
تدهن به فروة الرأس و الشعر.
يغطي الشعر طوال الليل و يغسل في الصباح.
يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

وصفة الجوز و إكليل الجبل



المكونات

ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
نصف ملعقة صغيرة من إكليل الجبل الجاف
ربع ملعقة صغيرة من زيت شجرة الشاي الأخضر

الطريقة

يسخن إكليل الجبل في الزيت على نار هادئة مدة دقيقة.
يبعد عن النار و يترك 5 دقائق.
يصفى و يضاف إليه زيت شجرة الشاي الأخضر.
تدهن به فروة الرأس و الشعر.
يغطي الشعر مدة 30 دقيقة.
يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.



وصفة الجوز و الخروع



المكونات

ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند

ملعقة صغيرة من زيت الخروع

الطريقة

تمزج المكونات معا.

تدهن به البشرة يوميا قبل النوم.

وصفة الجوز و الفيتامين



المكونات

ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند

10 قطرات من زيت فيتامين E

الطريقة

تخفق الزيوت مع بعضها.

تدهن به البشرة و يترك 15 دقيقة.

يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا.



العناية بجميع أنواع البشرة

قناع الجوز .. ترطيب وشفاء البشرة الحساسة و المختلطة



المكونات

ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
5 قطرات من زيت شجرة الشاي الأخضر

الطريقة

يخفق زيت جوز الهند في الخلاط للحصول على مزيج كريمي كثيف.
تدهن به البشرة يوميا قبل النوم.

قناع الجوز و اللوز .. ترطيب و شفاء البشرة الجافة و العادية

المكونات

ملعقتان كبيرتان من اللوز المطحون
3 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند

الطريقة

يخلط اللوز المطحون مع الزيت.
تفرك به البشرة و يترك 20 دقيقة.
يكرر استخدام هذا القناع مرتين في الأسبوع.



قناع الجوز و الشوفان .. شفاء البشرة الدهنية

المكونات

ملعقتان كبيرتان من الشوفان المطحون
3 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند

الطريقة

يخلط الشوفان المطحون مع الزيت.
تفرك به البشرة و يترك 20 دقيقة.
يكرر استخدام هذا القناع مرتين في الأسبوع.



علاج حب الشباب و آثاره

وصفة الجوز و الكركم



المكونات

ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
ملعقة صغيرة من مطحون الكركم

الطريقة

يمزج الزيت مع الكركم.
يوضع على منطقة الحبوب بواسطة قطعة من القطن.
يترك لمدة 15 دقيقة.
يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا قبل النوم.

وصفة الجوز و كربونات الصوديوم



المكونات

ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
ملعقة صغيرة من كربونات الصوديوم

الطريقة

تذوب كربونات الصوديوم في الزيت.
يوضع على منطقة الحبوب بواسطة قطعة من القطن.
يترك لمدة 15 دقيقة.
يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا لمدة أسبوع.



وصفة الجوز و العسل .. تخلص من الهالات السوداء

المكونات

ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند
ملعقة صغيرة من العسل
ملعقة صغيرة من زيت اللوز المر



الطريقة

تمزج المكونات في علبة فارغة.
تدهن به المنطقة يوميا قبل النوم.

وصفة الجوز و الخيار .. تخلص من إنتفاخ منطقة تحت العين

المكونات

3 ملاعق كبيرة من عصير الخيار
ربع ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند



الطريقة

تمزج المكونات معا.
يعمل به كمادات لمنطقة تحت العين بواسطة قطعة من القطن.
تترك لمدة 15 دقيقة.
يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا.

وصفة الجوز و الكافور .. تخلص من تجاعيد تحت العين

المكونات

ربع ملعقة صغيرة من زيت فيتامين E
ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
نصف ملعقة صغيرة من زيت الكافور



الطريقة

تمزج المكونات في زجاجة.
تدهن به منطقة تحت العين يوميا قبل النوم.



الرموش و الحواجب

وصفة الجوز و اللافندر



المكونات

ملعقة صغيرة من زيت الخروع
ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند
قطرة واحدة من زيت الليمون
قطرة واحدة من زيت اللافندر

الطريقة

تمزج الزيوت معا.
تدهن به الحواجب و الرموش يوميا قبل النوم.

وصفة الجوز و الخروع



المكونات

شرائح حبة الليمون
ربع كوب من زيت جوز الهند
ملعقة كبيرة من زيت الخروع

الطريقة

تنقع شرائح الليمون في زيت جوز الهند و الخروع.
يغلق الإناء و يحفظ في مكان بارد و مظلم مدة 15 يوما.

يصفى الزيت في زجاجة.
تدهن به الرموش و الحواجب يوميا قبل النوم.



وصفة البنجر و الفانيليا .. توريد الشفاه



المكونات

- ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
- ملعقة كبيرة من العسل
- ملعقتان صغيرتان من الفازلين
- نصف ملعقة صغيرة من عصير البنجر
- ربع ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا

الطريقة

يذوب جوز الهند مع الفازلين فوق حمام مائي ساخن.
يمزج المزيج مع باقي المكونات في علبة فارغة.
تدهن به الشفاه يوميا.

مرطب الجوز بالفازلين



المكونات

- ملعقة كبيرة من الفازلين
- نصف ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند

الطريقة

يمزج الزيت مع الفازلين في علبة فارغة.
تدهن به الشفاه يوميا.



غسول الجوز بالحليب

المكونات

نصف كوب من حليب جوز الهند
ثلث كوب من غسول الجسم أي نوع
نصف ملعقة صغيرة من زيت اللافندر أو زيت الورد أو زيت الياسمين



الطريقة

تخفق جميع المكونات مع بعضها.
يوضع الغسول في زجاجة فارغة.
يغسل به الجسم يوميا.

وصفة الجوز و الورد



المكونات

ملعقتان كبيرتان من زيت اللوز الحلو
ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند
5 قطرات من ماء الورد

الطريقة

تمزج جميع المكونات معا في زجاجة.
يدهن به الجسم يوميا بعد الاستحمام.

وصفة الجوز و السمسم .. تفتيح منطقة ما بين الفخذين

المكونات

ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
ملعقة كبيرة من عصير الليمون
ملعقة كبيرة من زيت السمسم
ملعقة كبيرة من زيت الورد

الطريقة

تمزج المكونات معا.
تدهن به المنطقة 3 مرات في اليوم.



وصفة الجوز و الزبادي .. تفتيح و ترطيب منطقة البيكيني

المكونات

ملعقتان كبيرتان من الزبادي
ملعقة كبيرة من خل التفاح
ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

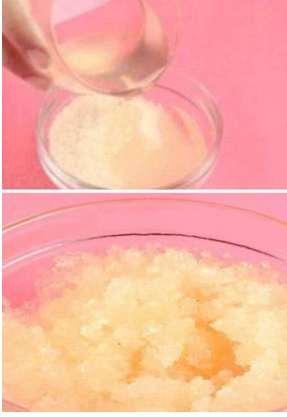
الطريقة

تمزج المكونات مع بعضها.
يوضع على المنطقة لمدة 20 دقيقة.

يكرر استخدام هذه الوصفة قبل الاستحمام.



مقشر الجوز و البرتقال .. لإزالة الجلد الميت



المكونات

نصف كوب من زيت جوز الهند

ربع كوب من السكر

ملعقة صغيرة من زيت البرتقال

الطريقة

تخلط جميع المكونات حتى تتجانس.

يفرك به الجسم مدة 5 دقائق.

يترك لحوالي 15 دقيقة.

يكرر استخدام هذا المقشر مرتين في الأسبوع.

مقشر الجوز و الزنجبيل .. شد ترهلات الجسم



المكونات

كوب من الملح

ربع كوب من زيت جوز الهند

4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

ملعقة صغيرة من زيت الليمون

ملعقة صغيرة من زيت الزنجبيل

قشر حبة الليمون المجفف و المطحون

الطريقة

تخلط المكونات مع بعضها في إناء زجاجي.

يفرك به الجسم بحركات دائرية لمدة 5 دقائق.

يترك على الجسم لحوالي 10 دقائق.

يغسل الجسم بالماء الدافئ.

يكرر استخدام هذه الوصفة قبل الاستحمام.



الركب و الأكواع

وصفة الجوز و السكر .. تخلص من سواد الركب و الأكواع



المكونات

ملعقتان كبيرتان من السكر
ملعقتان كبيرتان من الحمص المطحون
3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

الطريقة

تخلط جميع المكونات مع بعضها.
يوضع على المنطقة لمدة 20 دقيقة.
يكرر استخدام هذه الوصفة قبل الاستحمام.

وصفة الجوز و النشا.. تفتيح الركب و الأكواع



المكونات

ملعقتان كبيرتان من الملح
ملعقة كبيرة من النشا
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

الطريقة

تخلط المكونات جيدا.
يوضع على المنطقة لمدة 20 دقيقة.
يكرر استخدام هذه الوصفة قبل الاستحمام.



وصفة الجوز و الجليسرين .. تنعيم اليدين و القدمين



المكونات

- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- 3 ملاعق كبيرة من الجليسرين
- ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند
- ملعقتان كبيرتان من زبدة الشيا

الطريقة

تخلط جميع المكونات مع بعضها البعض.
تدهن به القدمين يوميا قبل النوم، مع ارتداء الجوارب من القطن.

غسول الجوز و السكر .. ترطيب اليدين و القدمين



المكونات

- ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- ملعقة كبيرة من غسول اليدين السائل أى نوع
- 3 ملاعق كبيرة من السكر
- 3 قطرات من زيت شجرة الشاي الأخضر
- 6 قطرات من زيت النعناع

الطريقة

تمزج المكونات جيدا.
تغسل به اليدين أو القدمين مرة في اليوم.



وصفة زيت جوز الهند .. تقوية الأظافر



المكونات

نصف كوب من زيت جوز الهند
ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون

الطريقة

يدفأ زيت جوز الهند قليلا.
يضاف إليه عصير الليمون.
تدهن به الأظافر بواسطة قطعة من القطن يوميا قبل النوم.



زيت جوز الهند .. تبييض الأسنان



المكونات

ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
ملعقة كبيرة و نصف من كربونات الصوديوم
5 قطرات من زيت النعناع

الطريقة

تمزج المكونات جيدا.
تفرك به الأسنان كمعجون مرة في اليوم.



شرب القهوة بطعم جوز الهند

المكونات

كوب من الحليب أو حليب اللوز
ملعقة كبيرة زيت جوز الهند الخام
ملعقة صغيرة من النسكافيه



1/2 ملعقة صغيرة من بودرة الكاكاو غير محلى
1/2 كوب من الماء المغلي

الطريقة

تخفق جميع المكونات في الخلاط.
يشرب كوب يومياً كوجبة فطور.

وصفة الجوز و البرتقال .. تخلص من السيلوليت

المكونات

5 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند
ملعقة صغيرة زيت الليمون
ملعقة صغيرة زيت البرتقال
ملعقتان كبيرتان من زيت الخروع



الطريقة

تمزج الزيوت في زجاجة.
يدهن به الجسم مرتين في اليوم.



مزيج العرق

مزيج العرق بالجوز و البرتقال



المكونات

28 غ من زبدة الشيا

28 غ من شمع العسل

57 غ من زيت جوز الهند

ملعقة صغيرة من الشبه المطحونة

ملعقة كبيرة من النشا

ربع ملعقة صغيرة من زيت البرتقال

6 قطرات من زيت اللبان المر

الطريقة

تذوب زبدة الشيا مع شمع العسل و جوز الهند في وعاء فوق حمام مائي ساخن.

بعد ذلك يبعد عن النار و يترك ليبرد.

تخفق جميع المكونات مع بعضها للحصول كريم كثيف.

يوضع في علبة فارغة و يترك بثلاجة حتى يشتد.

يستخدم كمزيج عرق يومي.



مرطب بعد الحلاقة بالفانيليا



المكونات

ربع كوب من زيت جوز الهند
ربع ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
ملعقة كبيرة من غسول البشرة أي نوع
4 قطرات من زيت الليمون

الطريقة

تخفق المكونات مع بعضها للحصول على مزيج كريمي كثيف.
يوضع في علبة فارغة.
يستخدم ككريم مرطب بعد الحلاقة.

وصفة الجوز و الورد .. تساعد على الاسترخاء



المكونات

كوبين من زيت جوز الهند
ملعقتان كبيرتان من الورد المجفف
ملعقتان كبيرتان من اللافندر المجفف
ربع ملعقة صغيرة من زيت اللافندر

الطريقة

يذوب زيت جوز الهند فوق حمام مائي ساخن.
بعد ذلك يبعد عن النار و تضاف إليه باقي المكونات.
يصب المزيج في قوالب و توضع في الفريز حتى تجمد.
يضاف قطعة من المكعبات إلى ماء الاستحمام الدافئ اليوميًا.
* يفضل استخدام هذه الوصفة قبل ذهاب إلى النوم بساعة.

وصفة الجوز و الكاكاو.. علاج الأكزيما



المكونات

كوب و نصف من زبدة الكاكاو الخام
نصف كوب من زيت جوز الهند

الطريقة

تذوب الزبدة مع الزيت فوق حمام مائي ساخن.
يبعد عن النار و تخفق بخلاط اليدوي للحصول على كريمة كثيفة.
توضع في علبة فارغة بثلاجة لمدة 30 دقيقة.
تدهن به المنطقة المصابة مرتين في اليوم.

كريم جوز الهند بالصبار .. علاج الصدفية



المكونات

5 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند الخام

3 ملاعق كبيرة من جل الصبار

ملعقة صغيرة من زيت فيتامين E

10 قطرات من زيت النعناع

الطريقة

إذابة زيت جوز الهند في إناء فوق حمام مائي ساخن.

يخلط الزيت مع باقي المكونات في الخلاط للحصول على مزيج كريمي.

يوضع في علبة تحفظ بثلاجة.

تدهن به المنطقة المصابة عدة مرات في اليوم

وصفة الجوز و النعناع.. تكثيف شعر الليحة الرجل



المكونات

- 5 قطرات من زيت النعناع
- ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- 3 قطرات من زيت شجرة الشاي الأخضر
- 5 قطرات من زيت اللبان المر

الطريقة

- يذوب زيت جوز الهند فوق حمام مائي ساخن.
- يبعد عن النار و يترك ليبرد.
- يمزج زيت الجوز مع باقي الزيوت.
- تدلك به اللحية مرتين في اليوم.

