

مجلة وصفات منزلية لجمالك



إعداد: دإيمان بشير أبوكبدة

العدد 4

التهاب الغدة الدرقية

تخلص من تصلب الرقبة

شاي المليسا .. علاج الصداع

خطوات تقشير البشرة

قناع القرع للحصول على شعر لامع

بخور مريم

قناع بذور القرع .. شد تجاعيد البشرة

رجيم الماء و فوائده

قصب السكر

كريم الفازلين باللوز

شراب الحليب و الموز

التفاح

وصفة زيت القمح .. تفتيح اليدين

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 4-5	التهاب الغدة الدرقية	الأمراض
ص 6	شاي المليسا .. علاج الصداع	الوصفات العلاجية
ص 7	قناع القرع للحصول على شعر لامع	العناية بالشعر
ص 8	قناع بذور القرع .. شد تجاعيد البشرة	العناية بالبشرة
ص 9-10	قصب السكر	الفوائد
ص 11	تخلص من تصلب الرقبة	كيف
ص 12-16	رجيم الماء و فوائده	رجيمات
ص 17	كريم الفازلين باللوز	الركب و المرافقين
ص 18	خطوات تقشير البشرة	نصائح
ص 19-20	بخور مريم	الأعشاب
ص 21	وصفة زيت القمح .. تفتيح اليدين	اليدين
ص 22 - 23	التفاح	خضروات و فواكه
ص 24	شراب الحليب و الموز	المطبخ الصحى
ص 25		القاموس

عالم صناعة الزيوت و الأعشاب

Oils & Herbs عالم صناعة الزيوت و الأعشاب

صابون جوز الهند

زيت البصل

وصفة الشمر

فيكس بالنعناع

سيروم القرقة

كريم القهوة للعيون

كريم زيت العرعر

كريم الشيا بالأرغان

دهان الزيوت

زيت الصبار

كريم اللبان

سيروم العناب

0911602512 واتس أب و فايبر: أو مراسلتنا على الفيس بوك: <https://www.facebook.com/emanoilworld/> <http://naturaloils01.strikingly.com>

Eman.B.Abukabda

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.

للمشراء الإتصال على الفايبر: 0911602512

و على صفحة الفيس بوك:

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

موقعنا:

<http://naturaloils01.strikingly.com>

التهاب الغدة الدرقية



تعريف المرض: مرض وراثي ويسمى مرض هاشيموتو أو التهاب الدرقية الهاشيموتي أو الالتهاب الدرقي المناعي، حيث يهاجم جهاز المناعة في الجسم الغدة الدرقية ويدمرها، وهذا المرض ينتج أجسام مضادة لخلايا الغدة الدرقية فيسبب قصور للغدة الدرقية، فتتقص الهومونات التي تنتجها الغدة الدرقية مثل هورمون الثيروكسين، وهو يسبب أيلام وتضخم والتهاب الغدة الدرقية، ويظهر هذا المرض كثيرا بين مرضى الأنيميا الخبيثة والسكر ومرض أديسون.

الأسباب:

مرض حساسية القمح
إفراز الأجسام المضادة لخلايا الغدة الدرقية
مرض السكري من النوع الأول
التهاب في الغدة الدرقية

الأعراض:

التعب وكثرة النوم
تورم الغدة الدرقية
انتفاخ ما حول العينين
جفاف الشعر
تشنج العضلات
زيادة كبيرة في الوزن
عدم القدرة على تحمل البرد
الإمساك
الأكتئاب
جفاف الجلد
ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم
تورم الأرجل
صعوبة أثناء البلع

العلاج:

الإكثار من أكل الجرجير لإحتوائه على اليود والمواد الطاردة للسموم ويمكن تناول عصير الجرجير.
الإكثار من تناول عصير الليمون وإضافة الليمون إلى الطعام والسلطات.
الإكثار من تناول الملفوف واللفت في الطعام على السلطة أو مطبوخا.
تناول الفول السوداني وفول الصويا لدورهما في علاج الغدة الدرقية.
سمك الأسقمطري: يؤكل 100 جرام من سمك الأسقمطري يوميا.
الكرافيا: تنقع ملعقة صغيرة من مطحون بذور الكرافيا في كوب الماء المغلي لمدة ربع ساعة. يصفى ويشرب كوب دافئ بعد الوجبات الثلاث لمدة 90 يوم.
الزنجبيل: تغلى ملعقة صغيرة من الزنجبيل مع ملعقة صغيرة من القرفة و كيس الشاي الأخضر في الماء. يصفى و يشرب كوب محلى بالعسل يوميا.

شاي المليسا .. علاج الصداع

المكونات



ملعقتان صغيرتان من الريحان
نصف ملعقة صغيرة من البابونج
ملعقتان صغيرتان من المليسا
كوب من الماء المغلي

الطريقة

تنقع الأعشاب في الماء المغلي لمدة 10 دقائق.
يصفى و يشرب كوب عند النوبة الصداع.

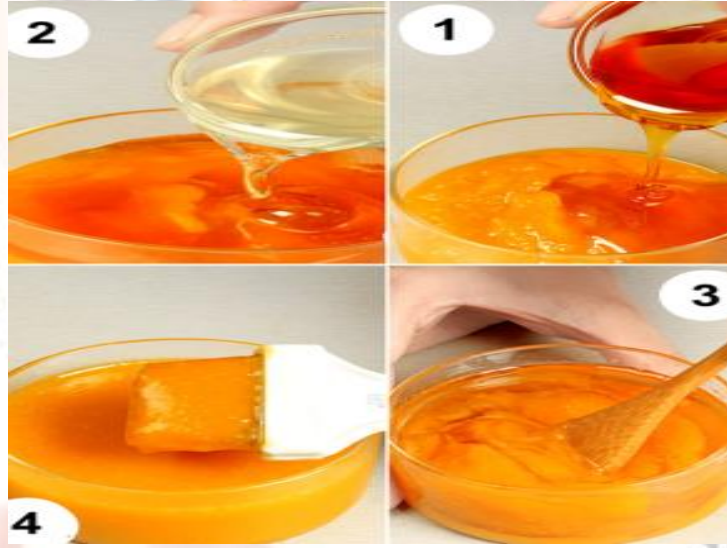
قناع القرع للحصول على شعر لامع

المكونات



- 4 ملاعق كبيرة من القرع المفروم
- ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند
- ملعقتان كبيرتان من العسل

الطريقة



- تخلط جميع المكونات للحصول على مزيج كثيف.
- يوضع القناع على الشعر لمدة 30 دقيقة.
- يكرر استخدام هذا القناع مرة في الأسبوع.

قناع بذور القرع .. شد تجاعيد البشرة

المكونات

ملعقة كبيرة من بذور القرع

ملعقة صغيرة من العسل

الطريقة



- تخلط جميع المكونات في الخلاط للحصول على مزيج متجانس.
- يوضع القناع على البشرة و الرقبة لمدة 30 دقيقة.
- يكرر استخدام هذا القناع 3 مرات في الأسبوع.

قصب السكر



يستخلص من قصب السكر عصير قصب السكر، والذي يجب أن يشرب طازجا لأنه سريع الأكسدة فيتحول إلى كحول أثيري، وقد يبخر هذا العصير في المصانع ويستخرج منه السكر، أو يصنع منه الخل والكحول و العسل الأسود ، ويحتوي قصب السكر على الجلوكوز، وفيتامين أ، ب، ب3، ج ، والأملاح المعدنية مثل الحديد والبوتاسيوم والصوديوم والمغنيسيوم والكالسيوم والبروتينات والأحماض العضوية والشمع والصمغ ومواد طبيعية ملونة.

فوائد الطبية:

مخفض لمستوى الكوليسترول في الدم

مقلل من الإصابة بأمراض القلب والسكتات

مانع لتخثر الدم

مقوي للعظام

منشط للكبد

مدر للبول

منقي وطارد للسموم

مزيد من الراحة النفسية

فاتح للشهية

سريع وسهل الامتصاص

منشط للدماغ والعضلات

مهدئ

حامي من الضغوط النفسية

ممد للجسم بالطاقة

واقى من تصلب الشرايين

مقاوم لتجاعيد الوجه

ملين ومساعد على الهضم

الاكتئاب

أمراض المعدة

الإمساك

التهاب الحلق

الحميات

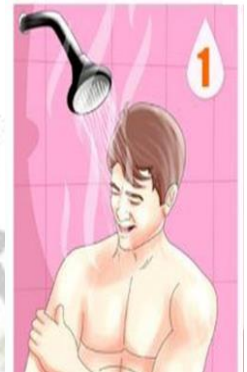
سرطان البروستاتا

سرطان الثدي



تخلص من تصلب الرقبة

خطوة الأولى: الاستحمام بالماء الدافئ.



خطوة الثانية: تدفأ كمية متساوية من زيت الزيتون و زيت الخردل على نار هادئة.



خطوة الثالثة: تدلك به الرقبة لبضعة دقائق. يكرر استخدام هذه الخطوات مرتين في اليوم.



عالم صناعة الزيوت و الأعشاب

Oils Herbs عالم صناعة الزيوت الأعشاب



زيت الثوم
مقشر القهوة
وصفة العروس
مقشر الملح البحري و اللافتندر
سيروم الحلبة
مقشر اللوز
سيروم اللافتندر
مقشر الزنجبيل
كريم الأرغان
صابون الكرم و القهوة
دهان الشاي الأخضر
دهان زيت الفانيليا

واتس أب و فايبر: 0911602512
أو مراسلتنا على الفيس بوك: <https://www.facebook.com/emanoilworld/>
<http://naturaloils01.strikingly.com>

Eman.B.Abukabda

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 الفايبير: 0911602512
و على صفحة الفيس بوك:

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

موقعنا:

<http://naturaloils01.strikingly.com>

رجيم الماء و فوائده



اليوم الأول

* شرب كوب من الماء الدافئ مضافا إليه عصير حبة الليمون لحظة الاستيقاظ من النوم.

الفطور: ربع رغيف من الخبز + بيضة مسلوقة + فنجان من القهوة بدون السكر أو الحليب.

* شرب كوبين من الماء الدافئ قبل تناول الغداء بربع ساعة.

الغداء : قطعة سمك مشوية + طبق سلطة خضار + طبق صغير من الأرز.

* شرب كوبين من الماء الدافئ قبل تناول العشاء بربع ساعة.

العشاء: حبة فاكهة + علبة الزبادي.

اليوم الثاني

* شرب كوب من الماء الدافئ مضافا إليه عصير حبة الليمون لحظة الاستيقاظ من النوم.

الفطور: كوب من الشاي أو فنجان القهوة + قطعتين من التوست.

* شرب كوبين من الماء الدافئ قبل تناول الغداء بربع ساعة.

الغداء: صدر الدجاج خالي الدهون + طبق من شوربة الدجاج + طبق سلطة خضار.
* شرب كوبين من الماء الدافئ قبل تناول العشاء بربع ساعة.
العشاء: علبه الزبادي + حبة فاكهة.

اليوم الثالث

* شرب كوب من الماء الدافئ مضافا إليه عصير حبة الليمون لحظة الاستيقاظ من النوم.
الفطور: كوب من الشاي أو فنجان القهوة + شريحة من خبز التوست + قطعة من الجبن.

* شرب كوبين من الماء الدافئ قبل تناول الغداء بربع ساعة.
الغداء: شريحتين من اللحم المشوي + طبق سلطة الخضار + كوب من عصير التفاح.

* شرب كوبين من الماء الدافئ قبل تناول العشاء بربع ساعة.
العشاء: حبة فاكهة + كوب عصير برتقال أو عصير الليمون.

اليوم الرابع

* شرب كوب من الماء الدافئ مضافا إليه عصير حبة الليمون لحظة الاستيقاظ من النوم.
الفطور: كوب من الشاي أو فنجان القهوة + ملعقتان كبيرتان من الفول بالليمون + بيضة مسلوقة.

* شرب كوبين من الماء الدافئ قبل تناول الغداء بربع ساعة.
الغداء: علبه التونة بدون الزيت + طبق سلطة خضار + طبق صغير من الأرز
* شرب 3 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول العشاء.

العشاء: علبه الزبادي.

اليوم الخامس

* شرب كوب من الماء الدافئ مضافا إليه عصير حبة الليمون لحظة الاستيقاظ من النوم.

الفطور: ربع رغيف + قطعة من الجبن + كوب من الشاي أو فنجان القهوة

* شرب كوبين من الماء الدافئ قبل تناول الغداء بربع ساعة.

الغداء: قطعتين من صدر الدجاج + طبق صغير من الأرز + كوب من عصير الليمون بالنعناع.

* شرب 3 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول العشاء.

العشاء: شريحة التوست + بيضة مسلوقة + كأس من الحليب.

اليوم السادس

* شرب كوب من الماء الدافئ مضافا إليه عصير حبة الليمون لحظة الاستيقاظ من النوم.

الفطور: ملاعق من الفول بالليمون + ربع رغيف خبز + كوب من الشاي أو فنجان القهوة.

* شرب 3 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول الغداء بربع ساعة.

الغداء: 5 قطع الكبد المشوية + طبق من سلطة الخضار + حبة فاكهة.

* شرب 3 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول العشاء بربع ساعة.

العشاء: شريحة التوست + قطعة من الجبن + كوب عصير التفاح.

اليوم السابع

* شرب كوب من الماء الدافئ مضافا إليه عصير حبة الليمون لحظة الاستيقاظ من النوم.

الفطور: كوب من الشاي أو فنجان القهوة + 3 ملاعق كبيرة من الفول بالليمون + بيضة مسلوقة.

* شرب 3 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول الغداء بربع ساعة.

الغداء: طبق سلطة خضار + 3 قطع من اللحم المشوي + طبق صغير من شوربة العدس أو الخضار.

* شرب 3 أكواب من الماء الدافئ قبل تناول العشاء بربع ساعة.

العشاء: علبه الزبادي .

فوائد رجيم الماء:

معالجة الكحة والتهابات الحلق ومرض الربو

معالجة السمنة

معالجة الصداع ومرض الضغط

معالجة أمراض المسالك البولية

معالجة فقر الدم

معالجة خفقان القلب

يعمل على تنشيط الكلى

يعالج معالجة حالات الإمساك

يعطي البشرة نضارة ويجعلها رطبة

يساعد على إخراج الدم الفاسد من الجسم

كريم الفازلين باللوز

المكونات

ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو

6 ملاعق كبيرة من الفازلين

ملعقة صغيرة من الجلسرين السائل أو الزيت

ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند

ملعقة صغيرة من عصير الليمون

الطريقة

تخلط المكونات في علبه فارغة.

تدهن به المنطقة يوميا قبل النوم.



خطوات تقشير البشرة



- تبلل البشرة بوضع الغسول السائل أو الصابون (خاص بنوع بشرتك) ويكون ذلك بالفرشاة أو بقطعة إسفنجية نظيفة.
- يفرك جلد البشرة من في حركات دائرية مع تجنب منطقة العين لأن الجلد في هذه المنطقة يكون حساسا للغاية.
- تشطف البشرة بالماء الدافئ ويتم تجفيفه عن طريق الربت الخفيف.
- يوضع قناع التقشير على الوجه ماعدا منطقة العين ويترك لمدة 15 دقيقة.
- ينزع القناع بغسل البشرة بالماء الدافئ، ثم تدهن بكريم مرطب.

بخور مريم



الاسم: الزعطوط - تاج سليمان - قرن الغزال - كعب الغزال - صابون الراعي - دويك الجبل - صريمة الدجاج - ذنبية الخروف - سكوكع - عرطنيا فارسي - عرطنيا حلبي - زوزو.

أنواعه: بخور مريم ليبي - بخور مريم لبناني - بخور مريم إفريقي - بخور مريم أسمر

الوصف: نبات معمر من فصيلة ربيعيات. نبات ينمو تلقائيا في الطبيعة، ذو درنات مستديرة سطحية الإنطمار. الأوراق قلبية، حادة نسبيا في القمة، ذات حافات متموجة واضحة التسنن. الوجه العلوي للأوراق أخضر مع بقع فاتحة اللون. الوجه السفلي أرجواني التاج 3سم ذو فصوص رمحية - إهليلجية، أبيض أو وردي أو ليلكي مع بقعة أرجوانية عند العنق العلية.

الموطن الأصلي: سوريا - لبنان - فلسطين - ليبيا - تونس - جزائر - قبرص - تركيا - اليونان.

المواد الفعالة: يحتوى على الأحماض الأمينية والأملاح المعدنية مثل المغنيسيوم والكالسيوم والسعرات الحرارية والفيتامينات ومواد قابضة.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والدرنات في الجذور.
خواصه العلاجية:

طارد للديدان

لدغ الأفعى: بشرب مغلي النبات

أمراض البروستاتا: بزيت النبات

القروح الهضمية

كثرة التبول

السعال

الدمامل: بمدقوق الدرن

فطريات الأظافر: بمدقوق الدرنات

الجروح المتقيحة

فطريات و حروق الجلد: بمنقوع مدقوق الدرنات

قلة الإحساس لمرضى السكر

الروماتيزم

الحروق: برش مطحون الأوراق الجافة

الإسهال: بشرب شاي النبات

الصداع

تضخم الغدة الدرقية

أمراض القلب

السرطان

طريقة عمل شاي النبات: تنقع ملعقة صغيرة من مطحون الجذور في كأس ماء مغلي

لمدة ساعة ثم يصفى ويشرب فنجان مرتين في اليوم

أضرار: يحدث اضطرابات في جهاز الهضم و الكليتين، لذا لا بد من يستعمل بمشورة

طبيب اختصاصي.

وصفة زيت القمح .. تفتيح اليدين

المكونات



ملعقتان كبيرتان من الجلسرين السائل
ملعقتان كبيرتان من زيت اللوز الحلو
ملعقتان كبيرتان من زيت جنين القمح
عصير حبة الليمون
ملعقة كبيرة من زيت الخروع

الطريقة

تمزج المكونات في زجاجة.
تدهن به اليدين و يترك ساعة (يفضل لف اليدين في أكياس و ربطها أو ارتداء قفازين للحصول على نتيجة أفضل و أسرع).
تفرك اليدين بالليفة و تجفف، ثم تدهن بكريم المرطب.
يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.

التفاح



يحتوي التفاح على السكريات والمواد الدهنية، والبكتينية في القشور، والأحماض العضوية والبروتين ومضادات الأكسدة والألياف والأملاح المعدنية مثل الصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم والمنجنيز والحديد والزنك وفيتامين ا، ب1 ، ب2 ، ب3 ، ب5 ب6 ، ب9 وهو حمض الفوليك، ج، ي، ك. يدخل التفاح في صناعة بعض العقاقير الطبية ويؤكل التفاح طازجا أو يشرب عصيرا ويستحسن أكله بقشوره لعظم فوائدها.

فوائده:

مخلص للجسم من السموم

مقوي للثة والأسنان

مخفض من مستوى الكوليسترول الضار في الدم

مزيد من مستوى الكوليسترول النافع في الدم

مهاجم وقاتل للفيروسات والميكروبات والبكتيريا

مساعد على الهضم

واقى من الإمساك

منشط ومقوي لعضلة القلب

مقوي للدماغ

مقوي للمعدة و منشط لبكتيريا المعدة
مطفئ للعطش
مخفض لمستوى ضغط الدم في الجسم
موقف للقيء
مجدد للنشاط

منظف للجسم من الدهون والأملاح

مقوي للعظام

حامي من الإصابة بالسرطان

طارد للبلغم

مانع من الإصابة بالجلطات

مفرز لغدد اللعاب والأمعاء

محافظ ومنعم ومفتح للبشرة

مجدد لخلايا الجسم

مانع للتجلط

منشط للكبد

محافظ على الأسنان من النخر

واقى من هشاشة العظام

احتقان وتورم أصابع القدمين من البرد: بلبخة من التفاح المشوي

الجروح والقروح: بمطحون التفاح مع الحليب

الصرع: بمطبوخ عصر التفاح

أضرار التفاح:

الإكثار من تناول بذور التفاح يسبب التسمم

يمكن أن يسبب التفاح الحساسية لبعض الناس الذين يعانون من حساسية الفواكه الوردية مثل المشمش واللوز والبرقوق والخوخ والكمثرى والفاولة.

شراب الحليب و الموز



المكونات

نصف كوب من العسل
كوب الحليب الساخن
قشر حبة الموز المجفف و المطحون

الطريقة

تخلط جميع المكونات في إناء زجاجي.
تؤخذ منه ملعقة كبيرة في الصباح و ملعقة كبيرة في المساء.
يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا لمدة شهر.

الروب - الرائب - الخاثر - يوغورت - اللبن	الزبادي	
براصيا - البقل	الكرات	
النخوة - نانخواه - النخوة الهندية - الكمون الملوكي	النانخة	
فجل الخيل - خردل الألمان - الجرجار	فجل الحصان	
المعدنوس	البقدونس	
الحناء - الميهندي - اليرناء - الرقان - الرقون - الأرقان	الحنة	
اليقطين	القرع	
الترنجان - عشبة النحل - حشيشة النحل - المليسة	المليسا	
الحوك - الحبق - الريحان الملكي - العشبة الملكية - نبتة القديس يوسف	الريحان	

عالم صناعة الزيوت و الأعشاب

Oils Herbs عالم صناعة الزيوت الأعشاب

				
وصفة المرمية	مرهم الكافور	سبراي النعناع	دهان البركة	خلطة المغربية
				
وصفة البردقوش	زيت الباذنج	معجون الكركم	كريم القرنفل	كريم اللافندر
				
زيت الكركم	خلطة الزنجبيل بعسل	زيت القهوة	دهان زيت الخردل	صابون الشيا بالقهوة

واتس أب و فايبر: 0911602512
أو مراسلتنا على الفيس بوك:
<https://www.facebook.com/emanoilworld/>
<http://naturaloils01.strikingly.com>

Eman.B.Abukabda

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 الفايبير: 0911602512

و على صفحة الفيس بوك:

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

موقعنا:

<http://naturaloils01.strikingly.com>

