

مجلة وصفات منزلية لجمالك

إعداد: د. إيمان بشير أبوكبدة

العدد: 7

مرض هشاشة العظام

شراب الزنجبيل و العسل

كريم المايونيز

قناع البطاطا

ماء الأوكسجين

الأسبرين

قناع الخميرة

العنب

وصفة الجلوسرين

وصفة الفازلين

الجلد الميت

الحنة

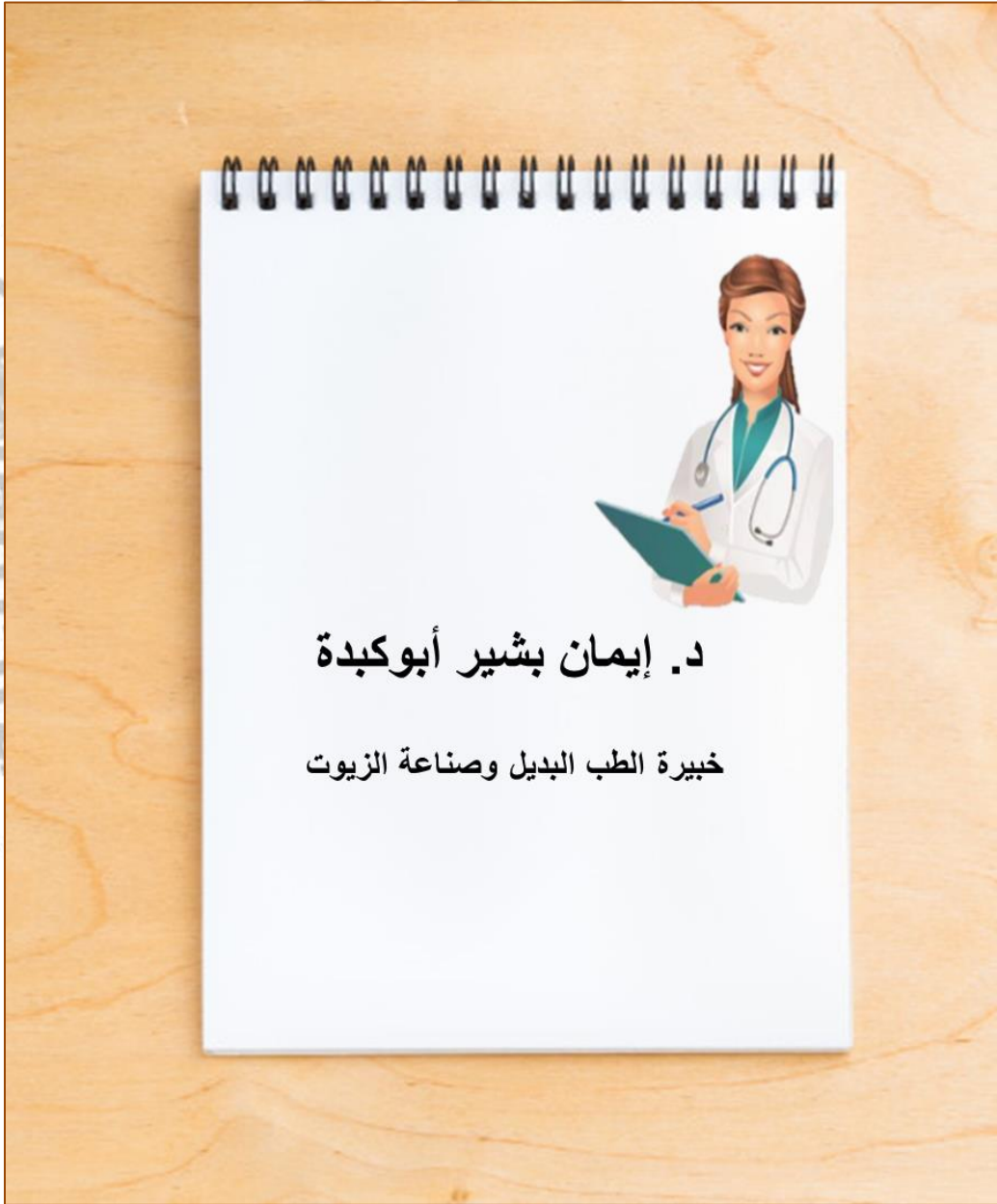
مقشر الجلوسرين

وصفة برش الليمون

شوربة القرقة



مجلة وصفات منزلية لجمالك



الفهرس

ص 4-6	مرض هشاشة العظام	الأمراض
ص 7	شراب الزنجبيل و العسل	الوصفات العلاجية
ص 9	كريم المايونيز	العناية بالشعر
ص 10	قناع البطاطا	العناية بالبشرة
ص 11 - 12	ماء الأكسجين	الفوائد
ص 13-15	الأسبرين	صيدلية المجلة
ص 16	قناع الخميرة	العيون
ص 17-19	العنب	خضروات و فواكه
ص 18	وصفة الجلسرين	العناية بالرقبة
ص 20	وصفة الفازلين	العناية بالمنطقة الحساسة
ص 21-22	الجلد الميت	نصائح
ص 23-25	الحنة	الأعشاب
ص 26	مقشر الجلسرين	مقشرات
ص 27	وصفة برش الليمون	الفم و الأسنان
ص 28	شوربة القرفة	المطبخ الصحي
ص 29		القاموس

عالم صناعة الزيوت و الأعشاب

Oils Herbs عالم صناعة الزيوت الأعشاب



فايبر أو موبايل أو واتس أب: 0911602512



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 الفايبر: 002180911602512
و على صفحة الفيس بوك:

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

موقعنا:

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

البريد:

emanoilsherbs@gmail.com

مرض هشاشة العظام



تعريف المرض: هي عبارة عن مجموعة من الصفائح الرقيقة والمغلقة وعندما تنقص الأنسجة في العظام تزيد الثقوب في الصفائح ويصبح الغلاف هشاً وأحياناً تختفي فينتج عن ذلك هشاشة العظام ويصبح العظم هشاً سهل الكسر.

الأسباب:

التقدم في العمر

عدم ممارسة الرياضة وخاصة المشي

توقف أو نقص الهرمونات الجنسية الأنثوية عند النساء

قلة أكل الغذاء الغني بالكالسيوم وفيتامين أ وفيتامين د الداعمين للعظام

الأعراض:

الشخص المصاب يبدأ في القصر عدة سنتيمترات لتقوس الظهر

الشعور بأوجاع في أسفل الظهر
التعرض للكسور والشروخ لمن أصيب بهذا المرض

الوقاية:

تناول الغذاء المحتوي على الكالسيوم وفيتامين د وفيتامين أ
مداومة لعب الرياضة والمشي
يؤكل الأفوكادو لغناه بالفيتامينات ولحمائته للعظام من الهشاشة
يؤكل التمر يوميا مع الحليب او بدونه
يؤكل الملفوف في السلطات والطبخ
تؤكل الهندباء خضراء للوقاية من هشاشة العظام
اكل كميات من البقدونس والحلبة
إضافة الثوم الأطعمة

العلاج:



- **قشر البيض:** يخلط مطحون قشر البيض في كأس من الحليب. يشرب مرة في اليوم.
- **خل التفاح:** تضاف ملعقة صغيرة من الخل مع ملعقة صغيرة من العسل في كأس من الماء الدافئ. يشرب مرتين في اليوم بعد وجبة الطعام.
- **الملح:** إضافة كوب من الملح إلى ماء الاستحمام 3 مرات في الأسبوع. (لا ينصح به لمرضى السكري أو المصابين بمشاكل في الكلى).
- **الزنجبيل:** شرب 3 أكواب من شاي من الزنجبيل المحلي بالعسل يوميا.
- **الكرم:** إضافة ملعقة صغيرة من مسحوق الكرم و ملعقة صغيرة من العسل إلى كأس من الحليب المغلي. يشرب مرة في اليوم.
- **الحلبة:** تنقع ملعقة صغيرة من بذور الحلبة لنقع في الماء طوال الليل وفي صباح اليوم التالي يشرب الماء مع البذور على الريق. أو عجن ملعقة صغيرة من بذور الحلبة المطحونة مع بعض الماء. يوضع المعجون على المنطقة المصابة حتى تجف. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في اليوم.
- **الشاي الأخضر:** شرب كوب من الشاي الأخضر المحلي بالعسل 3 مرات في اليوم.
- **القرفة:** تمزج ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة مع ملعقة كبيرة من العسل في كوب من الماء الدافئ. يشرب يوميا في الصباح على الريق.
- **الفلل الحار:** تسخن ملعقة صغيرة من الفلفل الحار المطحون في 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون. يصفى و يدهن بزيت الدافئ المنطقة المصابة يوميا.

شراب الزنجبيل و العسل .. لعلاج الكحة و الالتهاب الرئوي



المكونات

250 غ الزنجبيل الطازج

$\frac{3}{4}$ كوب من الماء

العسل

الطريقة

- يفرم الزنجبيل مع الماء في الخلاط.
- يصفى الزنجبيل المفروم للحصول على عصيره.
- تضاف ملعقة كبيرة من العسل إلى عصير الزنجبيل.
- يشرب كوب مرتين في اليوم.

الآن يباع في عالم صناعة الزيوت و الأعشاب



كريم ماجك






يحتوى على زبدة الشيا و 5 أنواع من الزيوت المصنوعه طبيعيا
فوائده:

علاج الحساسية الجلدية - علاج لدغات الحشرات - علاج و تسكين ألم
الحروق - علاج التهابات الجلدية - علاج كدمات الزرقاء في الجسم
للشراء الإتصال على الفايبير: 002180911602512

كريم المايونيز .. علاج تلف الشعر



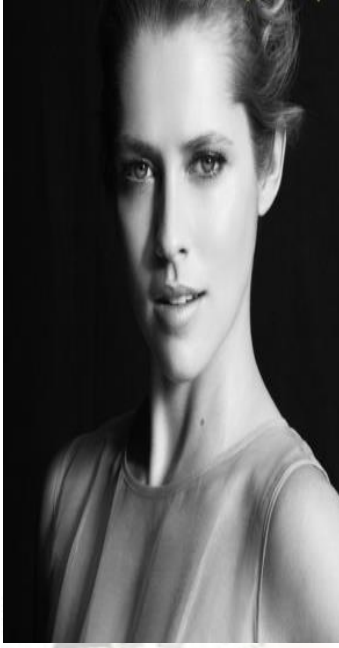
المكونات

- 3 ملاعق كبيرة من المايونيز 
- ملعقتان كبيرتان من الزبادي 
- ملعقة كبيرة من زيت جنين القمح 
- ملعقة كبيرة من زيت الجرجير 
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون 


الطريقة

- تخفق جميع المكونات للحصول على مزيج كريمي كثيف.
- يوزع على بصيلات الشعر بعد تقسيمه إلى أربعة أجزاء.
- يغطي الشعر لمدة ساعة.
- يكرر استخدام هذا الكريم مرة في الأسبوع.

قناع البطاطا .. تفتيح البشرة الحساسة



المكونات

ملعقتان كبيرتان من البطاطا المسلوقة 

ملعقة كبيرة من الحليب 

الطريقة

- تخلط المكونات في الخلاط للحصول على مزيج متماسك على شكل كريم.
- يوضع على البشرة و الرقبة مدة 20 دقيقة.
- يكرر استخدام هذا القناع 3 مرات في الأسبوع.

ماء الأوكسجين



ماء الأوكسجين المعروف علميا بيبيروكسيد الهيدروجين. و هو ماده سائله عديمه اللون، مؤكسده (شديدة الأوكسدة)، قابله للانفجار، تستخدم في المحاليل المائيه للتطهير و التبييض و ككاشف مخبري.

فوائده:

تخلص من الحبوب والبثور: بغمس قطنه ناعمة بماء الأوكسجين المركز بنسبة 3%. تدهن بها المناطق المتضررة لمدة ثلاث دقائق يوميا.

تبييض البشرة و الجسم: تخلط ملعقة كبيرة من النشا مع ملعقة كبيرة من ماء الورد و ملعقة كبيرة من عصير الليمون 4 قطرات من ماء الأوكسجين بتركيز 10%. يوضع على البشرة أو الجسم لمدة 15 دقيقة. يكرر استخدام الوصفة مرة في الأسبوع لمدة شهر

تخلص من اصفرار الأظافر: تمزج 4 ملاعق كبيرة من ماء الأوكسجين في نصف كوب من الماء. تنقع فيه الأظافر لمدة 3 دقائق. ثم تفرك باستخدام

فرشاة أسنان ناعمة و تشطف بالماء الدافئ. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

تبييض الأسنان: تخلط أجزاء متساوية معا من ماء الأوكسجين والماء الدافئ. يمضمض به الفم مرتين في اليوم.

تفتيح لون الشعر وجعله بنيا فاتحا: تمزج كميات متساوية من ماء الأوكسجين والماء في زجاجة رذاذ. يرش على الشعر المبلل به وتمشيطة بعد أن يجف.

تخلص من فطريات القدمين: تمزج كميات متساوية من ماء الأوكسجين والماء في زجاجة رذاذ. يرش على أصابع القدمين يوميا قبل النوم.

نصائح:

استخدام ماء الأوكسجين بتركيز 10% فقط.

لا يستخدم الأوكسجين الذي يستخدم بتشقير الشعر بدلا عن ماء الأوكسجين الإلتزام بالمقادير المدرجة في الوصفات دون زيادة أو نقصان.

يجب على ذوات البشرة الجافة والحساسة تجربة الوصفة على منطقة صغيرة للتأكد من عدم وجود أي مضاعفات أو أعراض جانبية على البشرة تجنب ملامسة ماء الأوكسجين للعين وما حولها. وكذلك الحواجب لأنها قد تعمل على تفتيح لونها.

استعمال الأقنعة التي تحتوى على ماء أوكسجين فوراً لأنه لا يمكن تخزينها أو إعادة استعمالها بعد فترة.

تجنب التعرض إلى أشعة الشمس بعد تطبيق القناع لعدة ساعات.

أضراره:

تقتصر أضرار ماء الأوكسجين في التسبب بجفاف الشعر إذ تم استخدامه أكثر من مرة يوميا وينصح باستخدام مرطب او بلسم للشعر بعد وضع ماء الاكسجين عليه.

الأسبرين



الأسماء التجارية: أسكريبتين - جوسبرين - أديبرين - أسبرين أطفال - كيديبرين - ريمين - نوفاسين - رونال - ديسبرين - أسبيكارد - أسبرو - ريفو - سيدرجين.

وصف الدواء: هذا الدواء هو من مجموعة مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، وهو يقلل إفراز البروستاغلاندين الذي يسبب الالتهاب والألم. ولذلك، يستعمل لتخفيف الألم والالتهاب الناجمين من التهاب المفاصل الروماتويدي، كما أنه مضاد للتخثر.

دواعي الاستعمال:

لمنع نوبات القلب، عن طريق منع تخثر الدم

لمنع السكتة الدماغية، عن طريق منع تخثر الدم
لتخفيف شدة الألم والالتهاب والحمى
لمعالجة التهاب المفاصل
لمعالجة نوبات النقرس
لمعالجة الحمى الروماتيزمية
طريقة الاستخدام:

تختلف جرعاته حسب الهدف من المعالجة، حيث يعطى بجرعة مصغرة
81 ملغ أو 100 ملغ عن طريق الفم كوقاية من التخثر والجلطات الدموية
أو 500 ملغ لمعالجة ارتفاع الحرارة والالتهاب وأوجاع المفاصل. ويمكن
أن تصل الجرعة إلى 6 غرامات عند البالغ في اليوم حسب الحالة
وتوصيات الطبيب.

موانع الاستعمال:

لا يوصف أو يعطى هذا الدواء للأطفال دون سن ستة عشر عاما خصوصا
الذين يعانون من أعراض مرض الأنفلونزا أو أعراض الحماق (الجديري
المائي).

إذا كان لدى المريض تحسس تجاه الأسبرين أو أي مكون آخر في هذا
الدواء. إذا كانت المريضة حاملا بأكثر من أربعة وعشرين أسبوعا.
تداخل الدواء مع الأدوية الأخرى:

يجب إخبار الطبيب أو الصيدلاني عن جميع الوصفات والأدوية بغير
وصفة ومنتجات الأعشاب، لاسيما الستيرويدات والأدوية المضادة
للصفيحات الدموية والمميعة للدم (مثل الهيبارين والوارفرين).

الاحتياطات:

إذا كان عمر المريض خمسة وستين عاما أو أكثر، يجب تناول هذا الدواء
بحذر شديد، لأن يكون أكثر تعرضا للآثار الجانبية للدواء.

يجب إخبار طبيب الأسنان والجراح عند تناول هذا الدواء.
يجب إخبار الطبيب بالنسبة للمرأة الحامل أو التي تخطط للحمل.
يجب إخبار الطبيب إذا كانت المرأة ترضع رضاعة طبيعية من الثدي.
يجب إخبار الطبيب عند تناولك لهذا الدواء في حالة خضوعك إلى عملية جراحية.

الأعراض الجانبية:

ألم في البطن وحرقة في فم المعدة (الفؤاد).
غثيان أو قيء. ويمكن أن يفيد استعمال وجبات صغيرة متكررة والعناية
بنظافة الفم ومص حلوى جافة أو مضغ اللبان للتخفيف من ذلك.

تنبيه:

لا يعطي أسبرين الأطفال للطفل بدون استشارة الطبيب.
تجنب جرعات الزائدة من الأسبرين حتى لا يحدث نزيف في المعدة.
استشارة الطبيب عند رغبة في التوقف عن تناول الأسبرين.
يجب استشارة الطبيب أو الصيدلاني قبل تناول هذا الدواء.

قناع الخميرة .. لتخلص من تجاعيد و الهالات السوداء تحت العين



المكونات

- ملعقتان صغيرتان من الخميرة (أى نوع)
- نصف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من العسل
- ملعقة صغيرة من الحليب

الطريقة

- تمزج المكونات معا للحصول على مزيج كريمي.
- يوضع على منطقة تحت العين لمدة 20 دقيقة.
- يكرر استخدام هذا القناع يوميا قبل النوم.

العنب



يوجد منه ألوان متعددة كالأبيض والأحمر والأخضر والأسود ، ويؤكل العنب طازجا أو عصير أو مجفف، ويحتوى العنب على مواد مضادة للأكسدة وفيتامين أ، ب 1، ب 2، ب 3، ب 5، ب 6، ب 9، وحمض الفوليك وأملاح معدنية مثل الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والسيلينيوم والمغنيسيوم والمنجنيز والزنك، والسكريات والكربوهيدرات والدهون والألياف والبروتينات، ويعالج الكثير من الأمراض.

فوائده:

مانع لنمو السرطانات
حامي للقلب والأوعية الدموية
منشط لجهاز المناعة
مقاوم للفيروسات والبكتيريا والفطريات
مضاد للالتهابات

مانع لإحتباس البول

منظم للسوائل في الجسم

مفتح للبشرة

مضاد لسموم الكبد



مانع من الإصابة بتصلب الشرايين

مخفض لمستوى الكوليسترول في الدم

منظم لمستوى السكر في الدم

مخلص للجسم من المواد والرواسب الضارة

منعم للجلد

مدر للبول

طارد للبلغم

منظف للمثانة والكلى من الأملاح

منقي للدم من السموم

منشط للأعصاب والعضلات

مجدد للخلايا



وصفة الجلوسرين .. تفتيح الرقبة



المكونات

ملعقتان كبيرتان من الجلوسرين السائل
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
ملعقتان كبيرتان من زيت الخروع
ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

الطريقة

تمزج جميع المكونات في زجاجة.



تدهن به الرقبة يوميا قبل النوم.

وصفة الفازلين .. تعطير و تفتيح الأماكن الحساسة



المكونات

- ملعقتان كبيرتان من الفازلين
- ملعقة كبيرة من النشا
- نصف ملعقة كبيرة من بودرة الأطفال (أي نوع)
- نصف ملعقة صغيرة من زيت الورد أو زيت الياسمين أو زيت الخزامي
- نصف ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو

الطريقة

- تخلط جميع المكونات مع بعضها حتى تتجانس.
- يوضع في علبة بالثلاجة لمدة يومين.
- بعد ذلك يدهن به المناطق يوميا.

الجلد الميت و طرق إزالته من البشرة



الأسباب:

- قلة النظافة والاهتمام بغسل الوجه يوميا بالصابون
- التعرض للتلوث
- التعرض للعوامل الجوية التي تؤثر على صحة البشرة مثل الهواء الجاف أو أشعة الشمس القوية
- استخدام بعض المواد الكيميائية
- فوائد إزالة الجلد الميت من البشرة:
- يساعد على تقليل ظهور حب الشباب
- تحسين ملمس البشرة
- يساعد على امتصاص منتجات العناية بالبشرة بشكل أفضل
- لمكافحة آثار الشيخوخة
- توحيد لون البشرة

نصائح:

تنقع منشفة في الماء الدافئ، ثم توضع على البشرة لمدة دقيقتان و ذلك لفتح المسام قبل التقشير

بعد استخدام المنشفة الدافئة، تغسل البشرة بالغسول، ثم تجفف بالطف عند تقشير البشرة أو تنظيفها المعتاد، ينصح باستخدام الماء الدافئ حتى لا تتعرض البشرة للجفاف والالتهابات

عند التقشير تفرك البشرة برفق باستخدام أطراف الأصابع في حركات دائرية لبضع دقائق

الطرق:

استخدام حمام البخاري مرة أو مرتين في الأسبوع
استخدام بعض الكريمات المقشرة التي تناسب طبيعة البشرة و التي تباع في الصيدليات

استشارة طبيب في حال تكرار أو استمرار المشكلة

مقشر السكر: تمزج كميات متساوية من السكر و الزيت (مثل زيت الزيتون أو زيت العنب، الخ). تفرك به البشرة لبضعة دقائق. تغسل البشرة بالماء الدافئ.

مقشر الليمون: يمزج عصير نصف حبة الليمون مع ملعقة كبيرة من ماء الورد و ملعقتان كبيرتان من الدقيق. يوضع على البشرة لمدة 15 دقيقة، ثم يفرك بأطراف الأصابع. تغسل البشرة بالماء الدافئ.

النشا: تخلط ملعقة كبيرة من النشا مع ملعقة كبيرة من العسل و ملعقة صغيرة من عصير الليمون لتكوين عجينة خفيفة. يستعمل الخليط على البشرة لمدة 10 دقائق.

* تقشر البشرة من مرة إلى 3 مرات في الأسبوع.

* ترطب البشرة بالكريم بعد التقشير.

الحنة



أسمائها: الحناء - الميهندي - اليرناء - الرقان - الرقون - الأرقان
 الوصف: شجرة معمرة من الفصيلة الحنائية حولية. يصل طولها إلى 3 أمتار مستديمة الخضرة و غزيرة التفريع. أوراق الحنة بسيطة جلدية بيضاوية الشكل بطول 3 - 4 سم بيضية أو ستانية عريضة متقابلة الوضع بلون أحمر خفيف أو أبيض مصفر، والأزهار صغيرة بيضاء لها رائحة عطرية قوية ومميزة وهي في نورات عنقودية والثمرة علبة صغيرة تحوي بذورا هرمية الشكل، وشجرة الحنة لها صنفان يختلفان في لون الزهر كالصنف ذو الأزهار البيضاء والصنف ذو الأزهار البنفسجية.
من أصناف الحنة: البلدي، والشامي، والبغدادي، والشائكة.
موطن الأصلي: جنوب غربي آسيا، وتحتاج لبيئة حارة، لذا فهي تنمو بكثافة في البيئات الأستوائية لقارة إفريقيا. كما انتشرت زراعتها في بلدان حوض

البحر الأبيض المتوسط وأهم البلدان المنتجة لها مصر والسودان والهند والصين.

المواد الفعالة: تحتوى على الثانين وهي مادة قابضة ومواد ملونة ولوزون ومواد تينينية ومواد صمغية.

الجزء المستعمل: الازهار والأوراق والأغصان والبراعم الحديثة النمو
فوائدها العلاجية:

تينيا وفطريات ما بين الأصابع
الأكزيما

الجروح

التهاب الحلق والإسهال: بشرب كوب من منقوع أوراق الحنة في الماء المغلي.

حب الشباب

تشقق الجلد والقدمين

صداع الرأس: تعجن الحنة و توضع على الجبهة

الدمامل

قاتل للفطريات والبكتيريا

قروح الفم واللثة: بالغرغرة بمغلي أوراق الحنة.

التهاب فروة الرأس

الدوسنتاريا الأميبية: بمغلي لحاء شجرة الحنة

قشرة الرأس

السرطان

متاعب الدورة الشهرية وآلام البطن: بثمرة شجرة الحنة

اوجاع الظهر: بثمرة شجرة الحنة

تساقط الشعر

الحروق: بمطحون الحنة

مانعة لظهور الشيب

صايف جيد للشعر

طريقة الغش في الحنة: تغش الزيادة وزنها بإضافة الرمل الناعم عند الطحن، وهذا يسهل كشفه لأن الرمل ذو ثقل نوعي أكبر، وهكذا فإن حجما معيناً من الحنة الأصلية أقل وزناً من نفس الحجم من الحنة المغشوشة. كما أن نفخها نفخاً خفيفاً يؤدي إلى تطايرها وبقاء الرمل، كما أن وضع كمية قليلة منها في الماء يؤدي إلى ترسب الرمل وتطفو الحناء نقية. وقد تغش الحنة أيضاً لتغطية اصفرارها بمزجها بطلاء أخضر.



مقشر الجلوسرين .. لإزالة الخلايا الميتة من الجسم



المكونات

- كوب من الملح البحري
- كوب من الجلوسرين السائل
- ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو


الطريقة


- يمزج الملح مع باقي المكونات.
- يفرك الجسم بالمقشر لمدة 10 دقيقة.
- يغسل الجسم بالماء الدافئ.
- يكرر استخدام هذه وصفة مرتان في الأسبوع.

وصفة برش الليمون .. تخلص من رائحة الفم


المكونات


ملعقتان كبيرتان من الهيل 

ملعقتان كبيرتان من القرفة 

ملعقة كبيرة القرنفل 

1/4 كوب من ماء الورد 

3 ملاعق كبيرة من العسل 

ملعقة كبيرة من مستكة 

فنجان من برش الليمون 

الطريقة

- تخلط جميع المواد في الخلاط حتى تتجانس، تشكل على هيئة عجينة.
- تقسم العجينة إلى أقراص صغيرة في حجم حبة الدواء و تأخذ حبة كل يوم.

شوربة القرفة

المكونات

8 فصوص ثوم

حبة بصل

نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون

حبتان من البطاطا الحلوة

كوبين من مرقة الدجاج أو الماء

الطريقة

- يفرم البصل مع الثوم فرما خشنا.

- تقشر الطاطا و تقطع مكعبات.

- يسخن الزيت و يحمر فيه خليط الثوم.

- تضاف القرفة و الزنجبيل و قطع البطاطا مع التحريك لمدة 5 دقائق.

- تضاف مرقة الدجاج و يتابع الطهي حتى تستوي.

- تخفق الشوربة بالخلاط اليدوي.

- تقدم الشوربة ساخنة.

فوائدها:

تحرق الدهون في الجسم

تخفض الكوليسترول في الدم

مخفضة ارتفاع السكر في الدم



العصفر

القرطم



صمغ القتاد - الكثيرة

الكثيراء



الورس - الهمرد - كركب - عقيد الهند - الزعفران
الهندي - الجدوار - الزرنب - عروق الصباغين - بقلة
الخطاطيف - جذمور

الكرم



كبزرة - قسبر - كبزرة - كصبر - كسبرة - قزبور

الكزبرة



البطاطس

البطاطا



