

الخل هو الحل

العلاج بالخل

زجاجة العجائب المليئة بالفوائد

طرق التداوى بأنواع الخل المختلفة واستخدامه
فى التجميل وإعداد وحفظ الأطعمة

قال رسول الله ﷺ: (نَعْمَ الْأُدْمُ- أَوْ الْإِدَامُ الْخَلُّ)

[رواه مسلم فى صحيحه عن عائشة رضى الله عنها].

- كيف تداوى بالخل من نزلات البرد والسعال والتهاب الجيوب الأنفية؟
- الوصفات الفعالة لاستخدام الخل فى تقشير البشرة وعلاج حب الشباب ..
- كيف يساعد خل التفاح على التخسيس؟ .. وكيف تستخدمينه؟
- تخلصى من رائحة العرق الكريهة بهذه الوصفة الفعالة من الخل .
- كيف تستخدمين الخل كعلاج لسقوط الشعر وقشر الشعر وتثبيت لون الشعر؟
- الخل البلسمى .. خل الطبقات الثرية الفنى بمضادات الأكسدة المفيدة للقلب .
- دليلك للاستفادة بالخل فى تنظيف الأثاث والمعادن ومقاومة الروائح الكريهة بالمنزل .
- وصفات من الخل لتخفيف ألم المفاصل والنقرس وارتفاع الكوليستيرول والسكر .
- الخل مضاد فعال للسمع المقناديل والناموس وطرد النمل من المنزل .
- كيف تستخدمين الخل كعلاج لالتهاب المهبل والحكة وتنظيم النسل؟
- كيف تعددين أنواعا شهية من خل التفاح وخل الشعر وخل الأرز المتبل بالأعشاب؟
- استمتع بحمامات خل التفاح المسكنة للآلام والمقاومة للتوتر والأرق .
- أقراص وكبسولات من الخل تمنحك الحيوية وتساعدك على الشفاء .
- إضافة الخل للطعام سنة نبوية شريفة أكدت فوائدها الأبحاث العلمية الحديثة !

دكتور/ أيمن الحسيني



مكتبة البرجيني

للنشر والتوزيع والتصدير

نافذتك على الفكر العربي
والعالمي من خلال ما تقدمه
لك من روائع الفكر العالمي
والكتب العلمية والأدبية
والطبية ونوادير التراث
واللغات الحية. شعارنا:
قدم الجديد..

وبسعر أرخص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

مصطفى عاشور

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة
تليفون: ٢٦٢٧٩٨٦٢ - ٢٦٢٨٩٢٧٢ فاكس: ٢٦٢٨٠٤٢٢
Web site: www.ibnsina-eg.com
E-mail : info@ibnsina-eg.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو
تسجيل أو اقتباس أي جزء من
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن
كتابي مسبق من الناشر.

الحسيني، أيمن.

العلاج بالخل: زجاجة العجائب المليئة بالفوائد... / أيمن الحسيني.

ط١- القاهرة: مكتبة ابن سينا، ٢٠١٢

١٢٨ ص: ٢٤ سم

تدمك ٥ ٤١ ٥٠٨٤ ٩٧٧ ٩٧٨

١- الخل- الاستخدام الطبي.

١- العنوان.

٦١٤.٤٨

رقم الإيداع: ٢٠١٢/٩٨٦٦

الترقيم الدولي: 5-41-5084-977-978

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٢٣٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة، هاتف/ فاكس: ٦٢٩٤٣٦٧ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٧٦

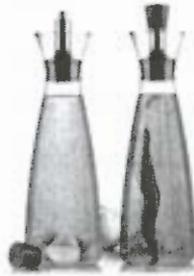
E-mail: alsaaay99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩

العلاج
بالخل





الخل .. أحد الهدايا القيمة الطبيعية التي وهبها الله سبحانه وتعالى لنا والتي تتكون بتلقائية من خلال تخمُّر بعض الأغذية كالشعير والأرز والتفاح.. والذي اكتُشف وجوده بالصدفة منذ آلاف السنين وشاع استخدامه كإدام للطعام ، وكمادة حافظة له ، واستُخدم أيضًا كمادة مطهِّرة وواقية من العدوى في أوقات انتشار الأمراض والأوبئة .

ولا يزال الخل حتى وقتنا الحالي أحد أهم الأصناف الغذائية التي يكاد لا يخلو منها بيت .

ولكن هل تعتقد أنك تعرف خبايا هذا السائل العجيب ؟
وهل تعتقد أنك تعرف كيفية الاستفادة به في أغراض كثيرة مختلفة ؟

إنه يكاد لا يوجد سائل آخر متعدد الاستخدامات والفوائد كسائل الخل !

والأكثر من ذلك أن بعض أنواع الخل تتعدى فائدتها المعروفة كإدام للأطعمة لتكون بمثابة غذاء رفيع المستوى.. بل يمكن استخدامها كدواء من خلال وصفات كثيرة لعلاج متاعب صحية مختلفة .

أما عن استخدامات الخل في عالم التجميل فحدّث ولا حرج .. إذ يمكن استخدامه بمفرده أو مع زيوت وأعشاب طبيعية في العديد من طرق العناية بالبشرة والشعر واليدين والقدمين .. بل يمكن استخدامه من خلال عمل الحمامات لتجميل الجسم كله ، وتطهير وتلطيف الجلد وتسكين الآلام والمساعدة على الاسترخاء .

أما عن استخدامات الخل المنزلية فهي أكثر مما قد تتصور .. وذلك بفضل خصائص الخل المميزة كسائل مُنظف ومُلمّع ومُطهّر وقابض ومنعش .

وفي هذا الكتاب نطرح بحثاً عن فوائد هذا السائل العجيب وإمكانية استخدامه على نطاق واسع في حياتنا، سواء في مجال الصحة ، أو التجميل ، أو حفظ وإعداد الأطعمة ، أو غير ذلك من النواحي المختلفة .

فأرجو أن ينال هذا البحث إعجابكم وتستفيدوا به .

دكتور أمجن الحسيني

استشاري الأمراض الباطنية
وخبير التغذية العلاجية

العلاج
بالخل



حكاية الخل.. حكاية

طويلة !



- البداية كانت من بابل :

يُعتقد أن البابليين هم أول من اكتشف الخل بالصدفة وأول من عرف بعض فوائده كاستخدامه في إعداد الأطعمة وحفظها وذلك منذ نحو 10000 سنة قبل الميلاد .. ثم أشاعوا استخدامه في البلاد القريبة وبدأت شعوب كثيرة تستخدمه في إعداد وحفظ المأكولات .

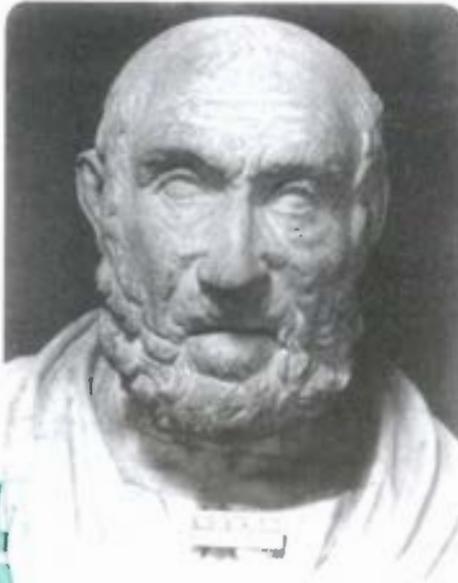
وانتشر استخدام الخل بين المصريين القدماء ، والإغريق ، والرومان .

- أواني الخل المصرية :

واكتشف علماء الآثار أواني تحت الأرض يرجع تاريخها لنحو 5000 سنة قبل الميلاد استخدمها قدماء المصريين لحفظ الخل .

- أبقرات والخل :

كما استخدم الطبيب الإغريقي الشهير أبقرات والذي لُقّب بأبي الطب (460 - 370 قبل الميلاد) الخل في مداواة المرضى .. وكان يميل لاستخدامه ممزوجاً مع عسل النحل .. وكان يعتقد أن هذه الوصفة تعيد للجسم توازنه وتقهر المرض .





العسل المزوج بالخل شائى رائع لتحقيق الشفاء .. استخدمه القدماء وأكدت فوائده الدراسات الحديثة

- هانيبال يستخدم الخل فى المعارك !

أما القائد القرطجى الشهير هانيبال (أو حنابعل) والذي قاد عدة حملات حربية فاشلة ضد الرومان ، فكان له وجهة نظر أخرى فيما ارتبط بالخل . فقد استخدمه منذ حوالى 218 سنة قبل الميلاد لإذابة صخور جبال الألب التى شق جيشه الطريق خلالها متجهاً إلى روما .. فقد لاحظ أن غمر الصخور بهذه المادة الحمضية يُلينها ويجعلها سهلة الكسر.



العلاج
بالخل





- كليوباترا تشرب اللؤلؤ المذاب في الخل!

أما الملكة الإغريقية الأصل والرائعة الجمال كليوباترا (68 - 30 ق.م) فاستخدمت أيضاً الخل في إذابة الأجسام الصلبة ، مثلما فعل هانيبال . لكنها في تلك المرة استخدمته لإذابة أحجار اللؤلؤ وكانت تشرب السائل الناتج عن الإذابة . فقد أرادت كليوباترا أن تكون السيدة الأولى التي شربت أغلى سائل في الدنيا .. وقد نجحت في كسب الرهان الذي راهنت عليه مع مارك أنطونيو عندما نجحت في القيام بإذابة اللؤلؤ في الخل !

- أجمل جميلات التاريخ تفوص في حمامات الخل !

تلك هي "هيلين" من طروادة التي أشعلت حرب طروادة من آلاف السنين بسبب جمالها الباهر والتنافس على الزواج منها . حيث كانت تداوم على عمل حمامات الخل لتجميل بشرتها وإكسابها النضارة والحيوية .

- الخل في مواجهة مرض الطاعون :

وفي الفترة ما بين القرن الرابع عشر إلى القرن الثامن عشر الميلادي وعندما هاجمت أوروبا عدة نوبات من وباء الطاعون ، شاع استخدام الخل كمادة مطهرة .. antiseptic حيث كان الناس يدهنون به جلودهم لحمايتهم من العدوى .. وكانوا يشربون منقوع الثوم في الخل.

- لويس الثامن عشر والخل :

أما الملك الفرنسي لويس الثامن عشر فقد استخدم الخل في ناحية أخرى مختلفة، حيث كان ينظف به سيوفه بغرض حمايتها من الصدأ وإزالة الرواسب العالقة عليها .



- الخل .. فى الحرب الأهلية الأمريكية :

أما خلال فترة اندلاع الحرب الأهلية الأمريكية 1861 - 1865م فكان الجنود يشربون خل التفاح بغرض معالجتهم من مرض النزيف (أو الأسقربوط) وقد شاع استخدامه أيضاً خلال الحرب العالمية الأولى كمادة مطهرة للجروح .

- الخل .. فى السنة النبوية الشريفة :

كما اعتبر رسولنا الكريم ﷺ الخل من أفضل أنواع الإدام وأوصى باستخدامه .
عن جابر بن عبد الله - رضى الله عنهما - أن رسول الله ﷺ سأل أهله الأدم ، فقالوا : ما عندنا إلا خلٌ فدعا به فجعل يأكل به ويقول : " نَعَمَ الأدمُ الخُلُ ، نَعَمَ الأدمُ الخُلُ " (1)

وفى رواية عن عائشة ، أن النبى ﷺ قال : " نَعَمَ الأدمُ ، أو الإدامُ الخُلُ " .



العلاج
بالخل

(1) مس لم فى صحيحه ، كتاب الأشربة . حديث رقم 2052 .. والأدم جمع إدام ، وهو ما يؤتدم به ، وما يُستمرأ به

الخبز .



السائل العجيب الذى وهبته لنا العناية الإلهية



- كيف يتكون الخل ؟

الخل الذى اكتشفه القدماء وعرفوه بالصدفة كان ناتجاً عن تخمُّر النبيذ.. وعملية التخمُّر الكحولى alcoholic fermentation هى عملية كيميائية تحدث تلقائياً فى الطبيعة ، وتؤدى لفساد الغذاء أو الشراب ، ولكن من هذا الفساد يظهر سائل الخل المفيد !

ولكن بعد ذلك اتضح أنه يمكن تكوين الخل من مصادر غذائية مختلفة ، كالتفاح مثلاً .

ويحدث التفاعل الكيميائى المؤدى لتكوين الخل على النحو التالى :

دعنا نفترض أننا نحصل على الخل من التفاح :

• إننا لو تركنا ثمرة تفاح كاملة النضج (مستوية تماماً) فى الهواء .. فإن الخمائر الموجودة بالهواء من حولنا (وهى جراثيم دقيقة الصلة بالفطريات) تبدأ فى التفاعل مع السكر الموجود فى التفاح (أو تتغذى عليه) وينتج عن ذلك مركب كحولى .. وهو الإيثانول ethanol.

• ثم يستكمل التفاعل بنوع آخر من الجراثيم وهو البكتيريا المنتجة للخل والتي تسمى "acetobacter aceti" .. حيث تتفاعل مع الكحول الناتج (أو تتغذى عليه) ويسفر عن ذلك تكوين الخل والذى هو عبارة عن حمض الأسيتيك acetic acid بالإضافة لتكون مواد أخرى كثيرة مستمدة من المصدر (أى من التفاح) .. وبناء على ذلك فإن نوع الخل يختلف باختلاف المصدر، سواء كان تفاحاً أو شعيراً أو أرزاً أو غير ذلك ، وتسمى هذه المواد أو المنتجات الأخرى المتكونة by products باسم "congeners" بمعنى : التابعة للمصدر .

- صناعة الخل:

ولكننا فى الوقت الحالى لا ننتظر بالطبع حدوث هذه التفاعلات الكيمائية التلقائية للحصول على الخل ، وإنما نقوم بتجهيزه وصناعته من خلال أحداث هذه التفاعلات الكيمائية بخمائر وبكتيريا نشطة .

ويعتقد أن قدماء المصريين كانوا من أول الشعوب التى عرفت كيفية صناعة الخل بطريقة كيمائية ، وقاموا بإنتاجه بكميات كبيرة وتخزينه وترويجه .



يشارك فى تجهيز الخل نوع من البكتيريا على هيئة عصيات ، كما تظهر فى الصورة تحت المجهر . وتسمى "acetobacter aceti"



العلاج
بالخل



أنواع الخـل



- المصادر المختلفة للخل :

إنه يمكن الحصول على الخـل من مصادر غذائية مختلفة تحتوي على سكريات .. ويُسمى الخـل الناتج وفقاً للمصدر الذي أتى منه، كخـل التفاح وخـل المُولت أو الشعير.

وعلى مستوى العالم توجد أنواع كثيرة من الخـل أو أنواع كثيرة من مصادر الخـل، مثل :

- الفواكه : كالتفاح ، والكمثرى ، والعنب ، والفراولة ، والتين .
- الحبوب : كالشعير ، والسَّمسم ، والأرز .
- قصب السكر والعسل الأسود .

ولا شك في أن مدى توافر المصدر الغذائي ومدى تكلفته أمر يتوقف عليه نوع الخـل الشائع الاستخدام من بلد لآخر .



فعلى سبيل المثال :

- في فرنسا .. يستخدم خل النبيذ (أو خل العنب) على نطاق واسع ، حيث تنتشر مزارع العنب .
- في الولايات المتحدة .. ينتشر خل التفاح بسبب انتشار زراعة التفاح .



• فى الصين .. يعد خل الأرز هو النوع الشائع من الخل بسبب زيادة حجم محصول الأرز .

• فى مصر .. يعتبر خل الشعير هو النوع الأكثر انتشاراً بسبب انتشار زراعة الشعير وانخفاض ثمنه .

- الفروق بين أنواع الخل :

ولكن على الرغم من أن مادة الخل نفسها مادة واحدة (حمض الأسيتيك) إلا أن هناك اختلافات بين أنواع الخل باختلاف مصادره وأيضاً باختلاف طريقة تجهيزه وإعداده .

فعلى سبيل المثال :

يتميز خل التفاح بمذاق أقل حدةً عن خل الشعير وبنكهة تروق للكثيرين من الأمريكيين والأوروبيين، ولذا فإنه من الشائع استخدامه كتابل لأطباق السلطة الخضراء .

بينما يفضل استخدام خل الشعير كمادة حافظة فى إعداد المخللات .

وبالإضافة لجانب المذاق ، فإن أنواع الخل تختلف كذلك باختلاف المواد الأخرى المصاحبة للخل والتي جاءت من المصدر .. وأيضاً باختلاف طريقة تجهيزه ، حيث إن هناك خللاً عضوياً (الخل على طبيعته) و خلاً مرّاً بعملية معالجة .. فهو خل مُعالج أو غير عضوى .

- الخل العضوى والخل المُعالج :

إن سائل الخل الذى يتكون لا يحتوى فى الحقيقة على مادة الخل فحسب، وإنما يحتوى على مواد أخرى تختلف باختلاف المصدر ، ويحتوى كذلك على بكتيريا نشطة، وهى التى شاركت فى تكوينه .

فالخل يحتوى على محتوى من الحمض يبلغ حوالى 4 - 8 % فقط .

فإذا حصلنا على مقدار 100 سم مكعب من الخل الطبيعى فإن مقدار حمض الأسيتك به يتراوح ما بين 4 - 8 جرامات فقط .

وتسمى هذه الصورة من الخل بالخل العضوى organic أو غير المُعالج

unrefined .

العلاج
بالخل



ولكن فى الحقيقة أن أغلب أنواع الخل التى تعرض بالأسواق لا تُقدّم للمستهلك على هذه الصورة الطبيعية ، وإنما تمر بعملية مُعالجة وتجهيز حتى يكتسب الخل منظرًا رائعًا صافيًا جذابًا حتى يحتفظ بصلاحيته لفترة أطول .

فأغلب أنواع الخل تمر بعملية تقطير عالية أو تنقية أو بسترة ، حيث يُعرض الخل لدرجات حرارة عالية ثم تُجمع أبخرته .

ويسمى الخل الناتج كيميائيًا بالخل غير العضوى أو بالخل المُعالج refined .

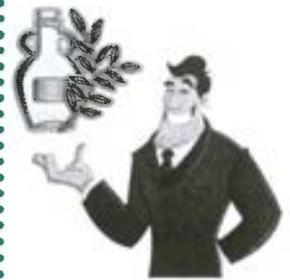
وهذه الطريقة لا شك أنها تؤثر على فوائد الخل ، فعملية التسخين تقتل البكتيريا النشطة الموجودة بالخل كما تقلل من قيمته الغذائية وأحيانًا تضاف مواد كيميائية للخل لقتل هذه البكتيريا النشطة .

وهذا أشبه بأنواع اللبن الزبادى ، فالنوع العضوى منه الذى لا يمر بعملية بسترة يحتفظ بالبكتيريا النشطة المفيدة للأمعاء ، أما النوع المبستر فهو أقل فائدة ، حيث يحمل فوائد اللبن فحسب .

وتبعًا لذلك فإن اختبار النوع العضوى من الخل هو الاختيار الأفضل .. حيث يعتبر بمثابة غذاء مفيد . أما الخل المُعالج فيمكن استخدامه ظاهريًا للاستفادة بفوائده .

- أين تحصل على الخل العضوى ؟

إن بعض المحال الكبرى super markets تقدم أنواعًا من الخل العضوى غير المُعالج .. كما يمكن الحصول عليه من المحال المتخصصة فى بيع المنتجات العضوية عمومًا ، كالببيض العضوى ، والثوم العضوى ، وعسل النحل العضوى ، إلى آخره . وقد يمكنك طلبه من الجهات المنتجة بالبريد أو الإنترنت .



- كيف نتعرف على الخل العضوى ؟

دعنا نأخذ خل التفاح كمثال ..

إن النوع العضوى يتميز بلون مائل للاحمرار (لون التفاح) ويظهر عكرًا إلى حد

ما ، وقد ترى به شوائب عالقة وهى عبارة عن أجزاء من ثمار التفاح، ويحتوى أيضاً على تجمعات دقيقة من البكتيريا النشطة التى ساهمت فى تكوين الخل .. وتسمى بأمهات الخل mother of vinegar أما النوع غير العضوى أو المُعالَج فيكتسب لوناً مائلاً للأصفر ويظهر صافياً رائقاً .

- أفضل أنواع الخل :

إن سائل الخل بصفة عامة سائل مفيد صحى .. ولكن يحتل الخل الناتج عن ثمار التفاح مكانة رفيعة بفضل محتوياته الأخرى ، بل يمكن اعتباره غذاءً رفيع المستوى ، وليس مجرد تابل أو مكسب للنكهة .. وينافسه الخل البلسمى الناتج من العنب الأحمر والذى تشتهر به إيطاليا حيث يحتوى على قدر كبير من مضادات الأكسدة .



العلاج
بالخل



طريقة حفظ الخل



- شروط الحفظ الجيد :

من المفروض أن يُحفظ الخل في عبوات من الزجاج . فلأننا نفضل الأخذ بالاتجاه العضوى الطبيعى فإن الزجاج يعد مادة مناسبة لحفظ الأشربة والأغذية عموماً باعتبارها مادة طبيعية . أما البلاستيك والذى انتشر استخدامه وأصبحت تُجهَّز منه كثير من العبوات ، رغم أنفنا ، فإنه مادة مستحضرة ، ولا يفضل استخدامه فى الحفظ ، وبخاصة فى حفظ سوائل ساخنة أو سوائل معرضة فى مكان حفظها للسخونة لاحتتمال أن يشجع ذلك على التفاعل بين مركبات المادة المحفوظة والبلاستيك .

ويفضل حفظ الخل بمكان مظلم بارد نسبياً (كداخل الدولاب أو الثلاجة) وبخاصة الأنواع العضوية المحتوية على بكتيريا نشطة، حيث إن حفظها فى مكان دافئ أو معرض للضوء أو للسخونة (كحفظها معرضة لأشعة الشمس) يشجع على حدوث تفاعل وفساد الخل .

والخل الفاسد يمكنك أن تعرفه من رائحته، حيث تختلف عن رائحة الخل المعهودة وتميل لرائحة العفن كما يفقد جزءاً من مذاقه اللاذع . وعموماً يجب الالتزام بمدى الصلاحية المدونة على العبوة



للمحافظة على الخل ، وبخاصة الأنواع العضوية ، يجب حفظه فى زجاجات وبمكان مظلم وبارد نسبياً .



هل يمكننا تجهيز الخل فى المنزل؟



- الخل المنزلى :

نعم .. إنه من الممكن بالطبع أن نجعل الخل فى المنزل ، على غرار الطريقة البدائية التى كان يجهز بها أجدادنا القدامى الخل لاستعماله فى أعمال الطبخ وإعداد المأكولات والاستفادة بفوائده الصحية .

دعنا نأخذ التفاح كمصدر لتكوين الخل: طريقة تجهيز خل التفاح فى المنزل :

- تؤخذ مجموعة من ثمار التفاح ، وتُغسل ، وتجفف ، ثم تقطع إلى أجزاء متماثلة فى الحجم ، وذلك دون تقشيرها أو نزع بذورها .
- توضع الأجزاء المقطعة فى إناء ، ويغطى الإناء بقطعة نظيفة من القماش القطنى أو الكتانى ذات المسام .
- يحفظ الإناء فى مكان دافئ لعدة أسابيع حتى تتم عملية التخمير بفعل الخمائر والبكتيريا الموجودة فى الهواء .
- خلال تلك الفترة يسيل العصير من أجزاء التفاح وتحول إلى خل يمكن تمييزه برائحته النفاذة وطعمه اللاذع .
- يُصنّى هذا العصير (أو الخل) ويوضع فى زجاجات مناسبة للحفاظ .



العلاج
بالخل



خمسة كيمياء .. ما المقصود

بأن الخل مادة حمضية ؟



- ابحث عن الهيدروجين !

بالتعبير الكيميائي يعتبر الماء مادة متعادلة neutral أى لا هى حمضية ولا قلوية .

أما أغلب المواد الأخرى فإنها تصنّف على أساس أنها حمضية أو قلوية وذلك بناء على مقدار تركيز أيونات الهيدروجين بالسائل .. وهو ما يسمى potential hydrogen وتختصر على هذا النحو : (PH) .

وهناك مقياس لهذه الصفة الكيميائية (PH) .. ويأتى الماء فى منتصف هذا المقياس والذى يكتسب درجة 7 - PH 7 .

وتصنّف المواد الحمضية بأن لها درجة (PH) تقل عن 7 .. أما المواد القلوية فلها درجة (PH) أكثر من 7 .

ويحتل حمض الهيدروكلوريك المركز أعلى من الحمضية (PH 0) . بينما تحتل الصودا الكاوية أعلى درجة من القلوية (PH 14) .

أما الخل فيتمتع بدرجة متوسطة من الحمضية (PH 3) .

وتتميز الأحماض بصفة عامة بمذاق حمضى أو لاذع مثل الخل وعصير الليمون PH 2 وعصير الطماطم PH 4 .

كما تتميز بوجودها فى صورة سائلة وأيضاً فى صورة صلبة مثل خل التفاح الذى يوجد فى صورة سائل يعبأ فى زجاجات .. ويوجد أيضاً فى صورة صلبة مثل مستحضرات خل التفاح التى توجد فى صورة أقراص وتؤخذ كمكمل غذائى .

- خصائص كيميائية أخرى للخل والمواد الحمضية :

• استخدام الخل فى إعدادات المخبوزات

ومن خصائص الخل (أو المواد القلوية) أنه عندما يخلط مع بعض المواد القلوية يحدث تفاعل بينهما وتعادل . ويسفر هذا التفاعل عن تولد مركب كيميائى (أو ملح) وخروج غاز .

ولذا يستخدم الخل أحياناً فى إعداد المخبوزات ، فعندما يخلط مع كربونات الصوديوم (مادة قلوية) يحدث تفاعل بينهما ويتولد غاز يؤدي لانتفاخ المخبوزات . كما يستخدم التفاعل بين الحمضي والقلوي فى عمل العقاقير الفوّارة .. فهذا الفوران أو الغاز المتصاعد هو ناتج عن التفاعل بين الحمضي و القلوي فى وجود الماء .

الخل يتفاعل مع المعادن (لا للتقلية)!

ومن خصائص الأحماض أيضاً أنها تتفاعل مع المعادن .. ويمكن أن يحدث ذلك التفاعل عند إضافة الخل لأواني الطهى المعدنية ، سواء من النحاس أو الحديد أو الألومنيوم من الأنواع غير المغطاة بطبقة عازلة ، وتشجع سخونة على حدوث هذا التفاعل .

ولكن هذا التفاعل غير مرحّب بحدوثه . فهو من ناحية يؤثر على مذاق الطعام المطبوخ حيث يكتسب نكهة معدنية . ومن ناحية أخرى تتولد عن هذا التفاعل مواد ضارة أو سُمّية . ولذا فإنه لا يفضل استخدام أو إضافة الخل فى الطهى باستعمال أوانٍ معدنية .

وتبعاً لذلك فإن بعض الوجبات الشهيرة التى نقبل على تناولها قد تختلط بمواد ضارة كالتى يدخل فى تركيبها التقلية (أى تحمير الثوم أو البصل فى الزيت ثم إضافة الخل أثناء التسخين) . فلا للتقلية بالخل!

التنبه



العلاج
بالخل

خل التفاح



- غذاء صحي رفيع المستوى :

يعد خل التفاح أفضل أنواع الخل للاستخدامات الصحية .. فهو ليس مجرد تابل لإكساب النكهة وإنما بمثابة غذاء صحي .
وقد أدرك القدماء هذه القيمة الصحية لخل التفاح واستخدموه في التداوي من كثير من الأمراض .

بل يمكن القول بأن تناول ملعقة صغيرة من خل التفاح يومياً يمكن أن يحفظ الصحة ويجدد الحيوية فهو شراب مقو tonic.

- النوع العضوي .. هو الأفضل :

كما قلنا من قبل، فإنه للانتفاع بخل التفاح كغذاء صحي ومساعد على الشفاء يجب اختيار النوع العضوي الذي لم يخضع لعملية معالجة ، أو الذي لم يضاف إليه كيماويات لقلّة البكتيريا النشطة . وهو يتميز بلون مائل للاحمرار وقوام عكِر إلى حد ما .
كما أن النوع الذي يأتي من نوع واحد من ثمار التفاح يعد أفضل من المجهز من عدة أنواع مختلفة من الثمار .



يأتي حل التفاح بثلاثة ألوان هي الأصفر الباهت والأصفر الواضح واللون المائل للاحمرار

- ما الذي يحتويه سائل خل التفاح :

إنه بالإضافة لمادة الخل نفسها (حمض الأسيتيك) يحتوي سائل خل التفاح على عدة مغذيات من أهمها الأملاح المعدنية .

فيحتوى مقدار 8 أوقيات (حوالى 250 جراماً) من الخل على :

ماء	98.8 %
بروتين	نسبة طفيفة
كربوهيدرات	14.2 %
دهون	لا شئ
ألياف (من نوع البكتين)	نسبة طفيفة
كالسيوم	14 مجم
فوسفور	22 مجم
حديد	1.4 مجم
صوديوم	2 مجم
بوتاسيوم	240 مجم

- أبرز الفوائد الصحية لخل التفاح :

- يساعد فى إنقاص الوزن من خلال تقليص امتصاص الدهون والمساعدة على حرق الدهون الزائدة .
- يساعد فى خفض مستوى الكوليستيرول وخفض القابلية للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجى) .
- يلطّف أوجاع المفاصل ويقاوم التهابها .
- يفيد فى عمل تقشير خفيف للبشرة exfoliation لاحتوائه على أحماض الفاكهة التى تزيل الخلايا الميتة عن البشرة .
- استخدامه على البشرة ، من خلال الحمامات ، يساعد فى ضبط درجة الوسط الكيميائى للبشرة PH مما يطهرها ويقاوم العدوى .

العلاج
بالخل



الخل هو الحل

- يستخدم كعلاج أوّلى سريع first - aid لتلطيف الجلد المُتهيج ومقاومة الألم الناتج عن لسع الحشرات وقناديل البحر .
- يستخدم فى عمل الحمامات بإضافته لماء الحمام ، حيث يساعد الاسترخاء فى هذا الحمام على تخفيف أوجاع المفاصل والعضلات .. كما يساعد على انكماش دوالي الساقين .
- يساعد فى تطهير الأمعاء وقتل الديدان الطفيلية . ولذا ينصح بأخذ زجاجة من خل التفاح عند السفر لمناطق تنخفض فيها العناية بسلامة الغذاء .
- ومن الطريف أن بعض الباحثين الأثيوبيين أعلنوا عن أن خل التفاح يقتل حويصلة تسمى "cysticercus bovis" والتي تمثل أحد أطوار نوع من الديدان الطفيلية .
- كما وجد من الدراسات أن إضافة خل التفاح لطبق السلطة الخضراء يساعد فى ضبط مستوى سكر الدم عند مرضى السكر .



يعتبر خل التفاح من أعظم أنواع الخل لما يجعله من فوائد صحية ترتبط بالمصدر .. أى بالتفاح نفسه



خل الشعير



- النوع الاقتصادي من الخل :

يجهز خل الشعير من حبوب الشعير المخمرة .. والنوع الشائع منه هو الخل الأبيض المُعالج بالتقطير .. وهناك نوع آخر يضاف له الكارملا (حلاوة من السكر المحروق) بغرض تقوية النكهة واكتساب لون بني غامق .



خل الشعير الأبيض .. وخل الشعير المزود بالكارملا

ويعتبر خل الشعير من أرخص أنواع الخل، ولذا ينتشر استخدامه كمادة حافظة، وفي أعمال التنظيف ، وأحيانا كتابل (إدام) للمأكولات .

- الاستخدامات الشائعة :

- يستخدم في حفظ المخللات ، كالبصل واللفت . إن الخضراوات الغنية بالماء والعصارة تتعرض بسهولة أثناء التخليل للفساد بسبب مهاجمة الجراثيم لها. وإضافة الخل الأبيض يحميها من الفساد، ويكثر استخدامه بصفة خاصة في حفظ البصل المخلل .

العلاج
بالخل



- الخل الأبيض هو النوع المفضل لإكساب النكهة للشيبس ، حيث يدخل فى هذه الصناعة على نطاق واسع .
- ولأنه يتميز بمفعول مطهر ومقاوم للجراثيم فضلاً عن انخفاض ثمنه فإنه يستخدم فى أعمال التنظيف ، كتنظيف الأسطح الرخامية فى المطبخ وتنظيف أسطح الثلاجات .
- يستخدم أحياناً فى الخبيز حيث يتفاعل مع الكربونات ويؤدى ذلك لتولد غاز يؤدى لانتفاخ سطح المخبوزات .
- يضاف أحياناً للسلطات .. وبخاصة النوع المتبّل منه ، أى المزود بالثوم والأعشاب والبهارات .

- طريقة تجهيز الخل الأبيض المتبّل :

- التوابل المطلوبة :

- عدد واحد من القرفة .
- 4 ملاعق كبيرة من بذور الكزبرة .
- 4 ملاعق كبيرة من بذور الخردل (الموستاردة) .
- ملعقة كبيرة من حبوب الفلفل الأسمر .

- الطريقة :

- توضع التوابل فى وعاء كبير على نار متوسطة القوة .. ويُقلّب الوعاء من وقت لآخر حتى تتحمص وتظهر رائحتها .
- يضاف للتوابل أربعة قرون من الفلفل الأحمر الحار ثم تضاف كمية قليلة من الخل بحيث تكاد تغطى سطح التوابل (كمية مأخوذة من مقدار 2.4 لتر من الخل أو ما يساوى 10 فناجين من الخل) .
- يستمر التسخين حتى الغليان .. ثم تُرفع التوابل من على النار .. ثم تضاف الكمية الباقية من الخل .
- يُغطى الوعاء لتنعق التوابل لمدة 1 - 5 أيام .
- ثم يُصفى السائل الناتج (الخل المختلط بالتوابل) ويحفظ فى زجاجة بمكان بارد .



خل الأرز



- الخل الآسيوي :

ينتشر خل الأرز فى بلاد شرق آسيا كالصين واليابان .
ويجهز من الأرز الأبيض المخمَّر .. ويجهز أيضاً من الأرز البنى (المحتفظ بجزء
من نخالته) ، ولذلك يختلف لونه .. كما أن بعض الأنواع يضاف لها مكسبات للرائحة
أو للون، وأحياناً مواد مُحليَّة .
ويعتبر خل الأرز البنى العضوى هو النوع الأفضل ويتميز بمذاق قوى لاذع مقارنة
بخل الأرز الأبيض الذى يتميز بمذاق خفيف .
وفى اليابان ينتشر استخدام خل الأرز الأسود .. والذى يباع فى المحال كمشروب
صحى ومكسب للطاقة ويطلق عليه اسم "كوروزو"



يختلف لون خل الأرز باختلاف المصدر (أرز أبيض أو أرز بنى) وأيضاً على حسب المواد المضافة له . ومن الشائع وجوده بثلاثة
ألوان وهى لون شفاف . ولون مائل للأصفر ، لون مائل للأحمر



- الاستخدامات الصحية :

- فى الطب الصينى يستخدم خل الأرز لعلاج هذه المتاعب الصحية :
- حالات الحساسية الصدرية (الربو الشعبى) .
- ضعف الهضم والانتفاخ .
- متاعب الكبد .. حيث يعمل على تنشيط وظائف الكبد .
- بعض متاعب البشرة ، كالإكزيما .

- استخدامات المطبخ :

- يعتبر خل الأرز من المكونات الأساسية التى تدخل فى إعداد وجبة " السوشى " اليابانية .
- يستخدم عمل المخللات من الثوم والزنجبيل .
- يدخل فى إعداد بعض الأشربة المنعشة .
- يستخدم فى إعداد السلطات



الخل البلسمى



- خل الطبقات الثرية فى أوربا :

الخل البلسمى blasmic vinegar هو نوع مميز جداً من الخل ومرتفع الثمن ، فهو أعلى أنواع الخل .



ظهر الخل البلسمى فى شمال إيطاليا وانتشر استخدامه بين الطبقات الثرية خلال القرن الثامن عشر ، ولا يزال يعد من أفضل أنواع الخل .

وهناك شرطان للحصول على الخل البلسمى ، حيث لا بد أن يجهز من العنب الأحمر المميز لمدينتى "مودينا" و"ريجيو إميليا" بشمال إيطاليا ، ولا بد أن يُخَمَّر ويُعتَق لمدة طويلة . فتستمر عملية تخمير العنب لنحو ثلاث سنوات ، ثم يخزن فى براميل لينضج ويُعتَق لمدة 12 سنة أو أكثر !

العلاج
بالخل



ويتميز هذا الخل بقوام سميك ، ومذاق قوى ، ولون أسود .
ويستخدم كتابل أو إدام للمأكولات .. وتعتبر المأكولات المجهزة من الخل البلسمى
من الأنواع رفيعة المستوى .
ويستخدم الخل فى عملية طهى الطعام ، حيث يضاف للأطعمة المحمرة
لإكسابها النكهة . ويستخدم كذلك كطلاء لقطع اللحوم والدجاج قبل شيئها .
ومن الشائع فى المطبخ الإيطالى غمر قطع الخبز فى الخل البلسمى وتناولها
قبل وجبة الطعام .



الخبز المغمور فى الخل البلسمى

ويتميز هذا النوع من الخل عن الأنواع الأخرى من الخل فى طريقة تجهيزه
الطويلة ، وفى قوامه السميك الغامق المميز الذى يعطى الأطعمة جاذبية خاصة ،
وأيضاً فى مذاقة القوى الذى يروق للبعض ، وبخاصة عندما يدخل فى إعداده توابل
مختلفة .

كما أنه يحمل بعض الخصائص المفيدة لعصير العنب الغامق .. ومن
أبرزها غناه بالصبغات الغامقة المفيدة الملونة للعنب الغامق التى تعتبر نوعاً من
الفلافونويدات المميزة المعروفة بتأثيرها القوى كمضاد للأكسدة . وتفيد بصفة
خاصة القلب والشرابين ، حيث تقاوم أكسدة الكوليستيرول وترسيبه على جدران
الشرابين كالشرابين التاجية .

السائل العجيب الذي يطهر ويداوى من الخارج ويشفى ويُقوّك من الداخل!



- فوائد الاستعمال الخارجى [الظاهرى] للخل :

يتميز الخل بخاصيتين : فهو سائل حمضى acidic وسائل قابض astringent وهذا يعنى أن استخدامه ظاهرياً على الجلد يطهر الجلد ويقضى على الجراثيم وأيضاً يشد مسام الجلد ويبرده ويُنعشه (مثل كولونيا الليمون) ويقاوم العرق الزائد .

ولذا فإنها فكرة جيدة أن تحتفظ داخل حمامك أو مطبخك بزجاجة صغيرة من الخل لاستعمالها فى تنظيف وتطهير أى جروح أو خدوش طارئة.

وليس ذلك فحسب ، فيحتوى خل التفاح (أو الفواكه) على أحماض الفاكهة الطبيعية والتي تسمى : ألفا هيدروكسى AHAs = alpha - hydroxy acid والتي هى مفيدة للجلد ويُجهز منها مستحضرات العناية بالجلد .. حيث إنها تعمل على تقشير البشرة بخفة وإزالة خلايا الجلد الميتة و المتهاكة عنها مما يسمح بظهور طبقة جديدة شابة .. وهو ما يسمى فى عامل التجميل بالتقشير أو الإزالة بالحك exfoliation على غرار ما تفعله (الليفة) أثناء الاستحمام.

وتفيد هذه الأحماض ، سواء عند استعمالها بمفردها أو من خلال وصفات معينة ، فى التخلص من الدهون الزائدة بالبشرة ، وتنظيف المسام ، ومقاومة العدوى.

ذلك فضلاً عن التأثير القابض للخل ، والذي يفيد فى مقاومة إفراز الدهون بكثرة فى البشرة الدهنية ، وغلغ مسام البشرة المتسعة ، ولذا يعد خل التفاح من الوصفات الفعالة للسيطرة على مشكلة حب الشباب والبشرة الدهنية.

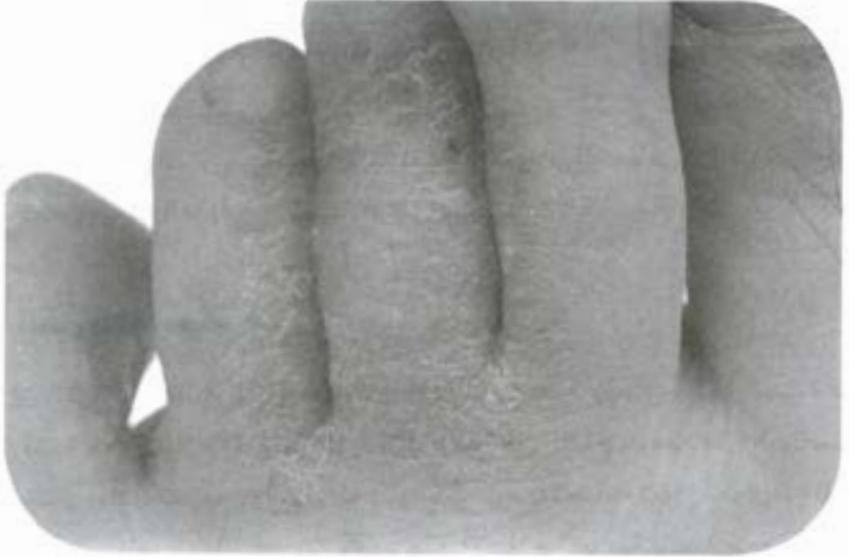
وبفضل تأثيره الحمضى والقابض فإنه يعد كذلك من العلاجات المسعفة السريعة فى حالة التعرض للسع قناديل البحر . ولذا فإن رجال الإسعاف على بعض الشواطئ يتزودون بزجاجات من الخل لاستعمالها كعلاج سريع للسع القناديل .

العلاج
بالخل



كما يفيد الخل بصفة عامة فى مقاومة التورم والألم الناتج عن لسع الحشرات
عمومًا كالناموس .

كما أن خاصية الخل الحمضية تحفظ للجلد توازنه الكيميائى PH وهو ما
يساعد فى وقف انتشار الفطريات التى تصيب الجلد (مثل تينيا القدم) .



كما أن إضافة الخل لماء الحمام يعد وصفة جيدة لتخفيف أوجاع العضلات
والمفاصل ، ولتخفيف الكدمات والتورمات ، وأيضًا لتلطيف حروق الجلد وحروق
الشمس .

كما أن استنشاق بخار الخل من خلال عمل حمامات للوجه يعد وصفة فعالة
لتسليك الأنف المسدود ومساعدة التنفس بارتياح ومقاومة نزلات البرد .

كما يتميز الخل بإمكانية استعماله مع عسل النحل ، والذى يتميز كذلك بتأثير
مقاوم للعدوى ، أو مع أعشاب أخرى ، لمقاومة التهاب الحلق والسعال وعدوى الجهاز
التنفسى العلوى .

- فوائد الاستعمال الداخلى للخل :

منذ زمن بعيد يرجع إلى ما قبل التاريخ استخدم خل التفاح كشراب مقو tonic
ومدعم للصحة العامة .

واعتبره الطبيب الإغريقى أبقرراط أحد العلاجات النافعة لإعادة التوازن

الطبيعى للجسم natural harmony ولا يزال يستخدمه الصينيون حتى اليوم كأحد الأشربة والسوائل المفيدة فى إعداد الأطعمة بغرض تدعيم الحالة الصحية العامة ، وفى معالجة العديد من المتاعب الصحية مثل عسر الهضم ، والإصابة بالصفراء ، والعدوى بالطفيليات ، كما يستخدم لوقف النزيف كنزيف الدم .

إن للخل تأثيراً إيجابياً على العديد من الأمراض والمتاعب المزمنة ، وبخاصة خل التفاح ، عندما يداوم المريض يومياً على تناوله .

ولكن فى الحقيقة أن نظريات العلم الحديث لم تستطع تفسير ذلك بشكل تام واضح . لكننا نعرف أن من أسباب ذلك تدعيمه للتوازن الحمضى - القلوى بالجسم ، فضلاً عن قيمته الغذائية ، واحتوائه على بكتيريا نشطة مفيدة والتي تتوافر بالخل العضوى الخام .

- الخل كغذاء مقو :

إن القيمة الغذائية للخل تختلف باختلاف مصدره ويحتوى الخل بصفة عامة على نسبة من الأملاح المعدنية المفيدة وبخاصة خل التفاح ، وهذه مثل البوتاسيوم ، والفسفور ، والماغنسيوم ، والصوديوم ، والكالسيوم بالإضافة لأنواع أخرى من المعادن النادرة . إنه على الرغم من وجود هذه الأملاح المعدنية بنسبة محدودة إلا أن مداومة على تناول الخل من خلال الغذاء يرفع من مستواها بالجسم .

كما يحتوى بالإضافة لذلك على الآلاف من المواد المختلفة عن عملية التخمر والتي لم يتم تحديدها تماماً .

- ما المقصود بالتوازن الحمضى - القلوى ؟

إن أجسامنا (أو دماءنا) تتميز بدرجة خفيفة من القلوية تبلغ حوالى PH 7.41... ويجب أن نحاول الحفاظ على هذا الوسط الكيمىائى .. فقد وجد من الدراسات أن اختلال هذا الوسط وانحرافه نحو الحمضية يحفز على حدوث بعض المتاعب الصحية .. بل إن هناك نظريات تربط بين درجة الحمضية الزائدة للجسم وبين زيادة القابلية للإصابة بمرض السكر ومضاعفاته ، وكذلك للإصابة ببعض أمراض المفاصل كمرض الروماتويد .



العلاج
بالخل



ولكن كيف نحافظ على هذا التوازن الكيميائي؟

إن هناك فى الحقيقة أطعمة مؤلدة للأحماض وأخرى مؤلدة للقلويات.

فالحوم (أو البروتينات) والتي تتكون من أحماض أمينية ترفع من درجة الحمضية ، وكذلك زيادة تناول السكريات . أما الخضراوات والفواكه والتي تتميز بارتفاع نسبة المعادن بها ، كالپوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم ، فإنها تحفز على تكون القلويات .

ولذا فإنه لى نحفظ لدمائنا هذا التوازن الكيميائى الطبيعى يجب أن نقلل من تناول اللحوم ونزيد من تناول الخضراوات والفواكه .

أو بمعنى أدق يجب أن نتناول أغذية مؤلدة للقلويات بنسبة 80 % بينما لا يزيد تناولنا للأغذية المؤلدة للأحماض عن 20 % .

وقد وجد أن الحياة العصرية تحفز على زيادة درجة الحمضية الضارة بسبب زيادة الإقبال على تناول الوجبات السريعة التى تشتمل عادة على اللحوم ومنتجاتها (كالهامبورجر والسجق واللانشون إلى آخره) ، والأغذية الغنية بالسكريات ..

وأيضاً بسبب كثرة تناول القهوة والشاى ، والتدخين ، وانخفاض معدل النشاط والحركة ، وزيادة الضغوط النفسية .. وهو ما رصدته الباحثون عن ارتباط النظام الغذائى والمعيشى للأمريكيين بزيادة القابلية للإصابة بالعديد من المتاعب الصحية .

كما تتأثر درجة الوسط الكيميائى داخل أجسامنا PH وبالإضافة للعامل الغذائى ، بالماء ، والتنفس ، والتوتر ، والنشاط الرياضى .

فوفرة تناول الماء تقاوم تحول الوسط الكيميائى إلى الحمضية بسبب تولد



حمض اللاكتيك الناتج عن استهلاك الطاقة ، كما فى حالة خضوع العضلات لمجهود عضلى شاق.

والتنفس السريع أو الضحل Shallow والذي يصاحب عادة حالة التوتر والانفعال والغضب يحفز على زيادة الحمضية لأنه يقلل من وصول الأكسجين بدرجة كافية إلى تيار الدم .. بينما يساعد التنفس الهادئ المصاحب لحالة الاسترخاء على زيادة درجة القلوية

ولكن ما علاقة الخل بهذا الموضوع ؟

إنه على الرغم من أن الخل مادة حمضية ، إلا أنه من الطريف أن تناول الخل يحفز على خلق بيئة قلوية داخل الجسم .. وتفسير ذلك أنه عند وصول المواد الحمضية كالخل وعصير الليمون ، إلى الأمعاء الرفيعة فإن البنكرياس يتنبه لوجود هذه الأحماض وحتى يحافظ الجسم على درجة القلوية الطبيعية له فإنه يقوم بتحرير كمية من البيكربونات القلوية إلى تيار الدم لتخفيف هذه الأحماض ومعادلتها من خلال ما يعرف باسم جهاز المعادلة Buffering system .

ومن ناحية أخرى ، فإننا مع التقدم فى العمر تقل قدرة الجسم على تكوين حمض الهيدروكلوريك بالمعدة والذي يشارك فى عملية الهضم . ولذا فإن الاعتياد على تناول الخل يرفع من درجة حمضية المعدة مما يدفع بعملية هضم الطعام وامتصاصه .. كما أنه يحمى المعدة ذاتها من الجراثيم التى قد تصل إليها مع الغذاء .

- البكتيريا النافعة بالخل :

عندما اكتشف لويس باستير أن الحرارة (أو التسخين) تقتل الجراثيم (أو البكتيريا) .. تم اكتشاف العلاقة بين البكتيريا والإصابة بالأمراض، وظهرت دعوة فى الأوساط الطبية فى ذلك الوقت لقتل كل البكتيريا !

ولكن مع تطور الزمن وابتكار المجهر الحديث صارت هذه الدعوة لقتل البكتيريا غير ممكنة .. لأنها ببساطة تعيش حولنا فى كل مكان .. بل تعيش داخل أجسامنا بصورة طبيعية !

فيحتوى براز الإنسان على أعداد هائلة من البكتيريا التى تعيش فى الأمعاء وتخرج مع البراز وتقدر بالملايين !



ولا ينطبق ذلك على الإنسان فحسب ، فبعض أنواع البكتيريا تسكن أمعاءنا ، وأخرى تسكن أمعاء حيوانات أخرى .

فهي تتخذ من الجسم عائلاً لها Host .. ولكن في مقابل هذا المسكن الذي توفره لها فهي تدفع "الإيجار" .. وهذا الإيجار يتمثل في الفوائد التي توفرها لنا ولأجسام الحيوانات الأخرى التي تسكنها .

فالبقرة عندما تتغذى على القش فإنها تفتقر للإنزيمات التي تهضمه .. وتقوم البكتيريا التي تسكن أمعاءها بتحليله وهضمه نيابة عنها .

وهكذا تقيدنا البكتيريا التي تسكن أمعاءنا ، فبعضها شارك في تكوين بعض الفيتامينات كفيتامين (ك) وأنواع من فيتامينات (ب) .

ولكن ما علاقة الخل بهذا الموضوع ؟

إن كثيراً من الأغذية المخمرة ، أى التي تغذت عليها البكتيريا ، وتظل محتفظة ببكتيريا نشطة تمد الجسم في الحقيقة بهذه الأنواع المفيدة من البكتيريا .

فعلى سبيل المثال ، يعتبر الزبادى الحى المحتفظ بالبكتيريا النشطة غذاء مفيداً جداً ليس بسبب مصدره ، أى اللبن ، وإنما بسبب عملية التخمير التي حدثت للبن بفعل البكتيريا وما نتج عن ذلك من مواد أخرى كثيرة كملحقات لعملية التخمير by - products .



ونفس الشيء ينطبق على أغذية أخرى مخمرة مثل : فول الصويا المخمر والذي يسمى تيمبي tempeh والذي يعد من الأغذية الشائعة في اليابان .. وكذلك أوراق الكرنب المخمرة والتي تسمى سويركروت sauerkraut والتي من أمثلتها مخلل أوراق الكرنب .

والخل أحد هذه الأغذية المحتفظة بالبكتيريا المفيدة التي أدت لتخمير التفاح أو الشعير أو الأرز على حسب مصدر الخل .

لكن ذلك ينطبق على الخل العضوى الخام الذى لم يُعالج .. فيلاحظ به وجود كتلة عالقة على السطح تمثل البكتيريا النشطة التي قامت بعملية التخمير وتسمى : أم الخل Mother - of Vinegar .



فهذه البكتيريا النشطة الموجودة بالخل ، كخل التفاح العضوى ، وجد أنها تحافظ على صحة وسلامة القولون.

ولكن الأهم من ذلك أن عملية التخمر التى تقوم بها ينتج عنها تولد آلاف المواد by - products التى لن نستطيع تحديدها تماماً .. تلعب دوراً مهماً فى خصائص الخل العلاجية وتأثيره الإيجابى على العديد من الأمراض، وبخاصة الأمراض المزمنة.

- ما المقصود بالبروبيوتك probiotics :

- فوائد الأغذية المخمرة :

داخل أجسامنا تعيش أعداد هائلة من البكتيريا .. بعضها مفيد لصحتنا ، وهى البكتيريا الصديقة ، حيث تساعد عملية الهضم ، وتشد من أزر جهازنا المناعى المكلف بحمايتنا من العدوى .

لكن بعضها الآخر ليس كذلك ، فهناك أنواع أخرى من البكتيريا تهيبُ الفرس لإصابتنا بعدوى سواء بشكل مباشر أو من خلال إفراز سموم ، مما يؤدى لأعراض التهابية وربما يحفز على حدوث إصابات سرطانية وخاصة بالجهاز الهضمى .

وهناك عائلتان من البكتيريا الصديقة النافعة وهما : اللاكتوباسيلاس Lactobacillus والبيفودوباكتيريا Bifidobacteria .. وهاتان العائلتان تمتلكان زمام الأمور إلى حد كبير على الوسط البكتيرى وتضعان البكتيريا المؤذية غير الصديقة تحت السيطرة .

وما نأكله أو نتناوله من مكملات غذائية يمكن أن يلعب دوراً مهماً فى تحقيق التوازن بين البكتيريا الصديقة والبكتيريا المؤذية مما يؤثر بالتالى على صحتنا .
فنحن ببساطة يمكننا تدعيم البكتيريا الصديقة والبكتيريا المؤذية مما يؤثر بالتالى على صحتنا .

فنحن ببساطة يمكننا تدعيم البكتيريا الصديقة داخل أجسامنا بحيث نفرض مزيداً من السيطرة على البكتيريا المؤذية بتناول هذه البكتيريا الصديقة .. وهذا الاتجاه الصحى يُعرف باسم البروبيوتكس Probiotics.

وهذا ما يمكن تحقيقه من خلال تناول هذه البكتيريا فى صورة مستحضرات

العلاج
بالخل



طبية مثل اللاكتوباسيلاس - تؤخذ كمكمل غذائي في صورة كبسولات .. أو من خلال تناول الأغذية المخمرة كاللبن الزبادي الحىّ أى غير المبستر والمحتفظ بالبكتيريا النشطة ، واللبن الرائب المخمر .

لقد بدأت أهمية البروبيوتكس تكتشف منذ سنة 1970 على يد الكيميائى "ميتشكوف" الحائز على جائزة نوبل والذي كان يعمل فى معهد باستير فى باريس.. والذي كان مهتمًا بإجراء أبحاث حول ظاهرة تميز الفلاحين البلغارين بالصحة الموفورة وطول الأجل والذين اعتادوا على تناول اللبن المخمر (اللبن الرائب).

وخلال الثلاثينيات من القرن الماضى ، استطاع دكتور "مينورو" اليابانى استخلاص سلالة من بكتيريا لاكتوباسيلاس التى تنمو فى الزبادى واللبن المخمر .

وخلال القرن العشرين صار هناك اهتمام واسع بتناول تلك البكتيريا المفيدة سواء من خلال الزبادى أو المستحضرات الطبية (البروبيوتكس). ووجد كذلك أن إضافة البروبيوتكس لغذاء الحيوانات أدى إلى زيادة معدل نموها وقلل من أعراض التوتر والمرض .

- فوائد البروبيوتك :

لقد ثبت أن تناول الأغذية المخمرة .. أو تناول مستحضرات البكتيريا النافعة (البروبيوتكس) يساعد فى تحقيق هذه الفوائد التالية :

- مساعدة عملية الهضم .
- إنتاج الفيتامينات (فيتامين ب) .
- خفض الكوليستيرول .
- تنظيم الهرمونات .
- تقوية المناعة .
- زيادة المقاومة للعدوى .
- تخفيف متاعب حالة القولون العصبى .
- مقاومة العدوى الفطرية .
- خفض القابلية للإصابة ببعض السرطانات وخاصة سرطان الجهاز الهضمى .



- المعالجة بالبروبيوتكس :

- وهناك فى الحقيقة حالات معينة تستفيد بدرجة أكبر من المعالجة بالبروبيوتكس.. حيث يساعد هذا الاتجاه الصحى فى تخفيف بعض المتاعب الصحية ، وهذه مثل :
- حالات العدوى عمومًا ، وخاصة التهاب الحلق ، وعدوى المثانة البولية .
- حالات العدوى النسائية بالفطريات (أو الخمائر) والتي تعرف باسم مونيليا المهبل .. وكذلك حالات العدوى الفطرية التى تصيب اللسان عند العجائز وضعاف المناعة والأطفال .
- حالات التهاب القولون ومرض كرون Crohns disease .
- حالات السرطان ، وخاصة سرطان المعدة والأمعاء .
- حالات الإمساك وعُسر الهضم واضطرابات الجهاز الهضمى عمومًا .
- بعد فترات المعالجة بالمضادات الحيوية .. لأنها تقضى على البكتيريا المفيدة بالأعضاء والمنتجة لفيتامينات (ب) .
- بعد إجراء العمليات الجراحية .
- فى حالات الوقوع تحت ضغوط نفسية Stress .
- كبار السن بصفة عامة .. حيث تقل بكتيريا الأمعاء المفيدة مع التقدم فى السن.. ونفس الشيء يحدث فى حالات الوقوع تحت ضغوط نفسية متكررة .
- فى حالات عدم تحمُّل سُكر اللبن Lactose intolerance .. حيث تساعد منتجات الألبان المخمَّرة كالزبادى الحى واللبن الرائب فى هضم سكر اللاكتوز (سكر اللبن).

- أنواع البروبيوتكس :

ولكن ما هى أنواع الأغذية المخمرة التى تدرج تحت مسمى البروبيوتكس؟

من أبرز هذه الأنواع ما يلى :

- منتجات الألبان المخمرة أو المحتوية على مزرعة بكتيرية (Culture) كالزبادى العضوى الذى يجهز بالطريقة البدائية ولا يمر بعملية بسترة أو معالجة.. واللبن الرائب المحتفظ بخمائر نشطة.. حيث تعد هذه المنتجات

العلاج
بالخل



من أفضل أنواع البروبيوتكس لأنها تحتوى على سلالات من بكتيريا لاكتوباسيلاس بنوعها ، وهما:

• **Lactobacillus Thermophilus – Lactobacillus Bulgaricus** .. والنوع الثانى منسوب إلى البُلغار . فهذه البكتيريا تعتبر سلالات مشابهة لتى تستوطن الأمعاء بصورة طبيعية وتقوم بتكوين الفيتامينات ، وبتحويل سكر اللبن أو اللاكتوز إلى حمض اللاكتيك أو اللبنيك مما يدعم الوسط الحمضى الطبيعى للأمعاء فيتوقف نمو وتكاثر الميكروبات المعدية .

وبالإضافة لمنتجات الألبان المخمرة (الزبادى واللبن الرائب) فإن هناك أغذية أخرى مخمرة مفيدة وإن كانت لا تحتوى على بكتيريا اللاكتوباسيلاس لكنها تحتوى على سلالات أخرى آمنة مفيدة تدعم أيضاً الوسط الصحى لخمائر الأمعاء وهذه مثل :

- الخل العضوى الخام . كخل التفاح .
- منتجات فول الصويا المخمرة مثل : التوفو Tofu والميسو Miso .. وغيرهما من الأغذية اليابانية التقليدية .
- الخضراوات المخمّرة (المخللات) كأوراق الكرنب والزيتون .
- الخبز المخمّر Sourdough bread .

وبالإضافة لذلك ، يمكن تناول مستحضرات اللاكتوباسيلاس فى صورة كبسولات أو بودرة . وهذه عبارة عن بكتيريا مُجهّزة فى مزرعة يتم بعد ذلك تجميدها بالتبريد .. وبعدها يتم تناولها وتنزل إلى الأمعاء وتختلط بالرطوبة فإنها تعود مرة أخرى لحالتها الطبيعية .

وأغلب مستحضرات هذه البكتيريا يجب تناولها بعيداً عن وجبات الطعام لخفض احتمال تكسيرها بالحمض المعدى .



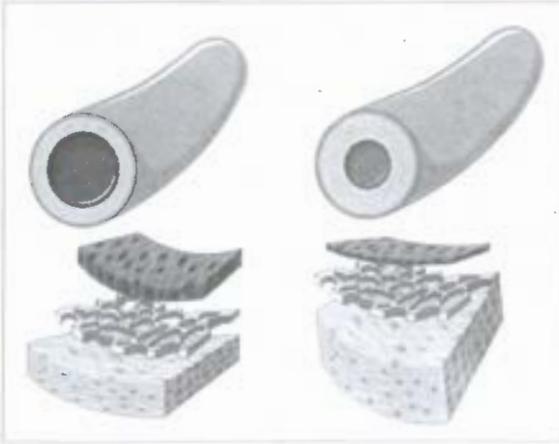
طرق التداوى بالخل من المتاعب الصحية



- صحة القلب والشرايين :

ارتفاع الكولستيرول :

ارتفاع مستوى الكولستيرول بالدم أحد المخاطر التي تهدد صحة القلب بصفة خاصة . الكولستيرول هو أحد الدهون التي تمضى مع تيار الدم ، وتميل للترسب على جدران الشرايين من الداخل فيضيق مجراها .. ويعانى العضو الذى يتغذى بالشرايين المُحمّل بالرواسب الدهنية من نقص تدفق الدم إليه وبالتالي من نقص الأكسجين والغذاء . وعندما تقع هذه المشكلة بالشرايين التاجية التي تغذي القلب، فإن القلب لا يستطيع التوافق مع المجهود الزائد ، وتظهر فى هذه الحالة مشكلة قصور الشريان التاجى (أو الذبحة الصدرية) .



ونفس الشيء قد يحدث للشرايين التي تغذى الحوض والقضيب الذكري، وبالتالي لا يتدفق الدم داخل أنسجة القضيب بكمية كافية لتحقيق انتصاب قوى. وبذلك فإن مشكلة ارتفاع الكولستيرول قد ترتبط بمتاعب أخرى ، كالضعف الجنسي.

العلاج
بالخل



وقد يؤثر كذلك ارتفاع الكوليستيرول على تغذية المخ بالدم الكافي ، فتحدث مشاكل ترتبط بنقص القدرات الذهنية ، كنقص التركيز وضعف الذاكرة ، وقد يحفز ترسب الكوليستيرول بالشرايين المغذية للمخ على حدوث الجلطات المخية الخطرة .

ولذا فإنه يجب أن يكون مستوى الكوليستيرول تحت السيطرة .. أو أقل من مقدار 200مجم% بالنسبة لمستوى الكوليستيرول الكلى ، وأقل من مقدار 130مجم% بالنسبة لمستوى الكوليستيرول الضار LDL وهو النوع الذى يترسب داخل الشرايين، بينما يفضل أن يرتفع مستوى الكوليستيرول النافع HDL والذى يقاوم أضرار الكوليستيرول الرديء أو الضار عن مقدار 45%مجم .

ويأتى الكوليستيرول من الأغذية الحيوانية الدسمة الغنية بالدهون المشبعة (الدهون الحيوانية)، ولذا فإنه للسيطرة على مستوى الكوليستيرول يجب الحد من تناول اللحوم الدسمة والألبان الدسمة ومنتجاتها وزيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفاواكه والحبوب .

كما وجد أن الاهتمام بإضافة خل التفاح للأطعمة كأطباق السلطة الخضراء يساعد فى السيطرة على ارتفاع مستوى الكوليستيرول .

وصفة:

يكون خل التفاح مع عصير التفاح مزيجاً فعالاً لخفض مستوى الكوليستيرول.. وبخاصة إذا أضيف كذلك عصير العنب الأحمر .. حيث يساعد ذلك على تقليل امتصاص الكوليستيرول من الأمعاء إلى تيار الدم ومقاومة أكسدة الكوليستيرول الضار LDL وترسبه على الشرايين .

المكونات:

- 4 ملاعق كبيرة من خل التفاح
- 1/2 فنجان من عصير التفاح
- فنجان واحد من عصير العنب الأحمر

الطريقة:

- يُمزج عصير العنب مع عصير التفاح في زجاجة ثم يضاف الخل لهذا المزيج.. ويحفظ المزيج داخل الثلاجة .
- يؤخذ ملعقة واحدة من هذا المزيج قبل كل وجبة طعام .

ارتفاع ضغط الدم:

مشكلة ارتفاع ضغط الدم قد ترتبط بحصول الجسم على قدر كبير من الصوديوم والذي من أغنى مصادره ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) كما يدخل أيضاً في العديد من الأغذية المعلبة والجاهزة كصلصة الطعام المحفوظة .



فالصوديوم يحفز على احتجاز كمية زائدة من السوائل بالجسم مما يحفز على ارتفاع ضغط الدم . أما البوتاسيوم فإنه يقاوم مفعول الصوديوم ، ولذا فإنه يقاوم ارتفاع ضغط الدم . ومن قواعد التغذية السليمة أن تزيد كمية البوتاسيوم عن الصوديوم في الطعام بنحو ثلاثة أضعاف .

وصفة:

وخل التفاح من المصادر التي يتوافر بها البوتاسيوم ، ولذا فإن تناوله مع طبق

العلاج
بالخل



السلطة الخضراء ، أو ممزوجة بمقدار ملعقة كبيرة في كوب ماء يفيد في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم .. إلى جانب ضرورة الحد من تناول الصوديوم في الطعام . (يحتوى مقدار 250 جراماً من خل التفاح على كمية من البوتاسيوم تبلغ حوالى 240 مجم بينما يحتوى على قدر بسيط من الصوديوم يبلغ حوالى 2 مجم) .

- متاعب الجلد .. والدوالى :

الحروق وحروق الشمس:

يساعد استعمال خل التفاح موضعياً فى تخفيف الألم الناتج عن الحروق البسيطة، وحروق الشمس وأيضاً فى تطهير مكان الحرق وحمايته من العدوى.



وصفة

لتخفيف الألم والحرقان الناتج عن حروق الشمس يكوّن مزيج من الماء البارد والخل الأبيض النقى بمقدارين متساويين .

يعمل كمادات لمكان الحرق بقطعة قماش مبللة بالمزيج . ويمكن ترك الكمادة على المكان لليلة كاملة .

أو يمكن وضع المزيج فى بخاخة ورشه على مكان الإصابة .

وصفة أخرى :

يمكن تخفيف ألم الحروق البسيطة وتطهيرها بوضع كمادة من الخل الأبيض البارد على مكان الإصابة واستبدالها بأخرى بعد 20 دقيقة .

جروح وخدوش الجلد:

فى أعمال المطبخ قد تتعرض ربة المنزل لجروح بسيطة أو خدوش بالجلد ، وفى هذه الحالة يمكن استخدام الخل كعلاج أولى first aid لتطهير مكان الإصابة.



وصلة

يوضع فى الحال كمية من الخل على قطعة نسيج نظيفة وتستخدم فى مسح الجلد لتطهيره وحمايته من العدوى .. ويمكن تضميدها على مكان الإصابة .

تقرحات البرد (الهربس):



فيروس الهربس herpes simplex يميل دائماً لمهاجمة الجلد عند زاويتي الفم وبخاصة فى فصل الشتاء وعندما تنخفض مناعة الجسم ، لسبب ما كالوقوع تحت ضغط نفسى، ويتسبب فى ظهور فقاقيع صغيرة

العلاج

بالخل تتقرح فيما بعد . وتبدأ الإصابة

باستشعار شكشكة بالمكان عند مهاجمة الفيروس .



وصفة

بمجرد الإحساس بقدوم الإصابة أو عند بدء ظهور الفقاقيع تُعمل كمادات بقطعة قطن مبللة بالخل الأبيض مع تكرار ذلك عدة مرات يومياً .

التهاب وحرقان الجلد بسبب ملامسته للبول :

عندما يتكرر تسرّب البول وملامسته للجلد ، كما يحدث بين الأطفال الصغار، فإنه يلتهب ويتهيج ، وبخاصة عندما تصبح الكافولة (أو الحفاضة) التي يستخدمها الطفل مبللة بالبول لفترة طويلة .. وهو ما يحفز على حدوث التهاب جلدي مرتبط بالكافولة naphin dermatitis .



وقد تحدث هذه المشكلة أيضًا بين العجائز الذين لا يستطيعون التحكم في خروج البول .

والخل يفيد في تخفيف التهيج الجلدي الناتج عن ملامسة البول .. حيث إنه يُعادل تأثير البول ويحفظ للجلد خاصيته الكيميائية PH .

وصفة

يُمسح مكان البول بالماء ، ثم تُعمل كمادات متكررة من الخل على المكان لتلطيف التهيج والحرقان وتطهير المكان .



تينيا القدم - قدم الرياضي:

تنشط الفطريات بين أصابع القدمين عندما تتعرض القدم لنقص التهوية (أو الكتمة) وزيادة العرق.. وبخاصة مع استعمال جوارب أو أحذية من مواد غير طبيعية. وتتسبب العدوى الفطرية في انبعاث رائحة كريهة وتؤدي لتسلخات بالجلد وربما حكة موضعية.



وتنتشر العدوى الفطرية (تينيا القدم والأصابع) بين الرياضيين بصفة خاصة لارتدائهم الأحذية الرياضية لفترات طويلة .

وصفة:

يفيد في مقاومة هذه العدوى مسح المناطق بين الأصابع أو القدم عمومًا بقطعة قطن مبللة بالخل عدة مرات يوميًا .. حيث يعمل الخل الحمضي على تغيير الوسط الكيميائي PH إلى وسط حمضي مما لا يناسب الفطريات ويوقف نشاطها وتكاثرها.

ولابد كذلك من الاهتمام بتهوية القدمين ، وحمايتها من البلل بالاعتناء بتجفيف الجلد بعد غسله بالماء ، ويراعى كذلك اختيار جوارب من القطن أو الصوف وارتداء أحذية من جلود طبيعية.

العلاج
بالخل



الحكة الجلدية - الهرش:

حالات الحساسية الجلدية تصيب بعض الناس بعينهم لعدم تقبل أجسامهم لشيء ما محدد يدخل الجسم سواء كان طعاماً أو شراباً أو عقاراً .. أو قد تحدث نتيجة ملامسة الجلد لمادة ما تؤدي لتهيج الجلد والتهابه كالجير أو الأسمت . وفي هذه الحالات تظهر الشكوى من حكة جلدية قد يصحبها وجود طفح جلدي .



ولكن في الحقيقة أن الحكة الجلدية (أو الهرش) قد لا تحدث لأسباب نفسية، وفي هذه الحالة لا يصحبها طفح جلدي ، وإنما يظهر بالجلد خطوط حمراء نتيجة حك الجلد بعنف .

وصفة:

من المفيد في هذه الحالات الاسترخاء في حمام ماء ممزوج بخل التفاح.. وذلك بإضافة حوالي فنجان واحد من الخل إلى ماء الحمام . يساعد الخل على إعادة التوازن الكيميائي الطبيعي للجلد PH، كما يلطف من الحكة ، ويظهر الجلد من الشوائب ، كما يساعد هذا الحمام ، وبخاصة إذا كان دافئاً على الاسترخاء والتهدئة .

حب الشباب:

مشكلة حب الشباب ترتبط بحدوث تغير هرموني بالجسم ، كما يحدث خلال مرحلة البلوغ والمراهقة ، ويؤدي ذلك لزيادة إفراز الدهون بالبشرة ، وعندما تُحتجز الدهون بالمسام يأتي عامل آخر يلعب دوراً مهماً في هذه المشكلة وهو العدوى بالبكتيريا التي تتغذى على الدهون وتؤدي لظهور الحبوب الحمراء الملتهبة .



ولذا فإن من أهم النصايا لمقاومة مشكلة حب الشباب زيادة الاهتمام بغسل البشرة وتنظيف المسام للتخلص من الدهون الزائدة .
كما يمكن أن يساعد استعمال الخل موضعياً في الحد من هذه المشكلة . حيث يحفظ التوازن الكيميائي PH ويطهرها ويقاوم تكوين كمية زائدة من الدهون .

وصفة:

يُمزج في مقدار كوب ماء مقدار ملعقتين صغيرتين من خل التفاح ثم تبلل قطعة بالمزيج وتستخدم في عمل مس للحبوب بعد تنظيف الوجه وغسله بالماء والصابون .

وصفة أخرى :

تُنقع عدة شرائح من البصل في خل التفاح ، لمدة ليلة كاملة ، ويستخدم هذا المنقوع في عمل مس للحبوب .

العلاج
بالخل



بقع الجلد البنية:

تظهر هذه البقع عادة بسطح جلد اليدين وربما ببشرة الوجه بين العجائز المتقدمين في العمر .. وكان يعتقد أنها ترتبط بالكبد ولذا اكتسبت اسم بقع الكبد Liver Spots .. لكن هذا الاعتقاد لم يعد مقبولاً . ويعتقد أنها ناتجة من التأثير التراكمي للتعرض لأشعة الشمس .



وصفة:

يفيد في تخفيف ظهور هذه البقع عمل مس لها بمنقوع البصل في خل التفاح (الوصفة السابقة) .. أو يمكن خلط خل التفاح مباشرة بعصير نصف بصلة .

كألو الأصابع:



تعرض القدم والأصابع لضغط متزايد بسبب ارتداء حذاء غير مناسب أو



كثرة استخدام القدمين عمومًا كالمشى لمسافات طويلة يحفز على حدوث تورُّم بأصبع من الأصابع بسبب الضغط الشديد على الجلد بهذا المكان وهو ما يعرف بالكالو .

وصفة:

يفيد في هذه الحالة عمل هذه الوصفة القديمة الفعّالة :

تُنقع شريحتان من البصل وشريحتان من الخبز الأبيض في فنجان من الخل لمدة 24 ساعة .

توضع شريحة من الخبز المنقوع في الخل على الكالو مباشرة ويوضع فوقها شريحة من البصل ..

ثم يلف المكان بضمادة وتترك لليلة كاملة . من المتوقع في صباح اليوم التالي حدوث انكماش للكالو بدرجة واضحة .. ويمكن تكرار عمل الوصفة حتى يختفى تمامًا .

دوالي الساقين:

الدوالي عبارة عن عروق زرقاء (أو أوردة) تظهر بوضوح تحت سطح الجلد وتبدو منتفخة بالدم ومتعرجة . وعادة ما ترتبط هذه المشكلة بوجود ضعف وراثي أو تكويني بجدران الأوردة مما لا يجعلها تتحمل ضغط عمود الدم فتنتفخ وتتعرج وتقل كفاءة صمامات الأوردة في غلق مسار الدم لأعلى بإحكام فتزيد فرصة ارتجاع الدم لأسفل وتورم الساقين . ويساعد الوقوف لفترات طويلة على حدوث الدوالي بسبب الضغط المتزايد المتراكم لعمود الدم على جدران الأوردة.



العلاج
بالخل



ولذا يجب للحد من هذه المشكلة تجنب الوقوف لفترات طويلة .. ورفع الساقين أثناء الجلوس على جسم مرتفع أو وسادة بمستوى أعلى من القلب لمساعدة مرور الدم داخل الأوردة لأعلى .

والخل يفيد في تخفيف هذه المشكلة بفضل تأثيره القابض الذي يساعد على انكماش الأوردة المنتفخة وتقليل ظهورها بوضوح .

وصفة

يمكنك ببساطة عمل كمادات متكررة من الخل على العروق المنتفخة أثناء فترات الجلوس أو الاسترخاء .

كما يفيد عمل حمامات من الخل ، بإضافة مقدار فتجان من الخل لماء الحمام والاسترخاء به لنحو 15 دقيقة .

- نزلات البرد والسعال ومتاعب الجهاز التنفسي :

احتقان الأنف والجهاز التنفسي العلوي:

أحياناً نصاب بنزلات برد شديدة أو أنفلونزا تؤدي لاحتقان الأنف وانسداده وتراكم المخاط بالأنف والشعب الهوائية وهو ما يؤدي للسعال المتكرر وضيق التنفس .



وصفة

يفيد في هذه الحالة استنشاق البخار المتصاعد من إناء ماء يغلي ممزوج بخل

التفاح، حيث يساعد البخار المحمل بخل التفاح فى تسليك الأنف وتليين المخاط الزائد وبالتالي يسهل التخلص منه .

التغلب الحلق واللوزتين:

عدوى الحلق أو اللوزتين تُحدث أماً وصعوبة عند بلع الطعام وتتسبب عادة فى ارتفاع درجة حرارة الجسم.. وهى من المشاكل الشائعة فى أوقات الشتاء البارد، وعندما تضعف مناعة الجسم لسبب ما كإهمال تناول غذاء صحى أو ربما بسبب الوقوع تحت ضغط نفسى شديد .



وصفة:

- حساء الدجاج الشافى :

حساء الدجاج الدافئ من أفضل الوصفات الغذائية لتخفيف التهاب الحلق ومساعدة طرد المخاط الزائد المختلط بالجراثيم المعدية من الممرات التنفسية . ولزيادة فعالية هذا الحساء يضاف إليه مقدار ملعقة كبيرة من خل التفاح وفص ثوم مهروس . ويؤخذ الحساء ساخناً أو دافئاً جداً .

وصفات أخرى :

يُشرب مزيج من مقدار كوب من الماء الدافئ مع ملعقة كبيرة من خل التفاح

العلاج
بالخل



الخل هو الحل

بالإضافة إلى ملعقة كبيرة من عسل النحل . يساعد تناول هذا المزيج على مهل ، أي على عدة جرعات محدودة متتالية ، في تخفيف التهاب واحتقان الحلق واللوزتين.



خل التفاح مع عسل النحل الممزوجان في الماء الدافئ مشروب فعّال لتخفيف ألم الحلق ونزلات البرد

وصفة أخرى :

استخدم هذه الفرغرة التالية بمجرد الإحساس بألم الحلق بمعدل 2-3 مرات يومياً ولا مانع من بلعها أحياناً .

المكونات:

- عشب المريمية
- عشب الزعتر
- ماء مغلي
- خل التفاح
- عسل النحل
- شطة حمراء
- 2 ملعقة صغيرة
- 2 ملعقة صغيرة
- 2.5 فنجان
- 2 ملعقة كبيرة
- 2 ملعقة كبيرة
- ملعقة كبيرة

الطريقة:

- توضع الأعشاب في وعاء مناسب ثم يُصب فوقها الماء المغلي ويُغطى الوعاء لتتقع الأعشاب لمدة 30 دقيقة.

- يُصفى منقوع الأعشاب ثم يضاف له الخل والعسل والشطة .
- تُعمل غرغرة بهذا المزيج الدافئ وتحفظ باقى الكمية داخل الثلاجة .. ثم تستخدم دافئة مرة أخرى .

الحساسية الصدرية:

إن بعض الأشخاص لديهم حساسية زائدة ضد بعض المواد المعينة التي تدخل الجسم ، عن طريق الاستنشاق ، أو الأكل ، أو الحقن .

يؤدى ذلك لتفاعل ألقى يؤدى لخروج مواد كىماوية تحدث انقباضاً بالشعب الهوائية مما يحدث صعوبة فى التنفس .

وفى الطب الصينى ، يعتبر الخل من أبرز المواد الطبيعية التى توصف لتخفيف نوبات ضيق التنفس . ويستخدم لهذا الغرض كشراب أو يضاف للأحسية المختلفة .

وصفة

تُضاف ملعقة كبيرة من خل التفاح إلى مقدار كوب ماء .. ويُشرب هذا المزيج يومياً لمساعدة تخفيف مشكلة ضيق التنفس .

التهاب الجيوب الأنفية:

توجد بالجمجمة عدة تجاويف صغيرة أشبه بالجيوب وتحيط بالأنف .. وعندما تمتلئ بالإفرازات المخاطية نتيجة عدوى أو نزلة برد شديدة يحدث ما يسمى بالتهاب الجيوب الأنفية ويؤدى ذلك لألم بمواقع هذه الجيوب وحدوث انسداد أو رشح بالأنف

العلاج
بالخل



وصفة:

الجمع بين خل التفاح وعصير الليمون والنعناع الطازج يكون خليطاً فعالاً لتنظيم الجيوب الأنفية ومساعدة التنفس بارتياح .

المكونات:

- ماء مغلى
- عصير ليمونة
- مجموعة من أوراق النعناع الطازج
- 2 ملعقة كبيرة من خل التفاح .

الطريقة:

- يُصب الماء المغلى فى وعاء كبير .. ثم يضاف له الخل وعصير الليمون وأوراق النعناع .
- يُوجّه الرأس ناحية سطح الوعاء مع لف فوطة حول الرأس لتركيز سقوط البخار المتصاعد على الوجه .
- يُستنشق البخار المتصاعد لمدة 10 - 15 دقيقة .
- ويمكن تكرار الاستنشاق بعد تجديد الماء المغلى .



استنشاق بخار الخل مع الليمون والنعناع وصفة فعالة لتسليك الأنف وتنظيف الجيوب الأنفية

التهاب وتورم اللثة وتقرحات الفم:

نقص العناية بنظافة الفم باستخدام معجون الأسنان والفرشاة يحفز على حدوث التهاب باللثة وتسوس الأسنان . ويتعرض الفم لمشكلة أخرى وهى ظهور تقرحات ترتبط بأسباب مختلفة كوجود مشكلة فى هضم وامتصاص الطعام ، أو بسبب الاحتكاك المتكرر بطقم الأسنان ، أو غير ذلك .
وخل التفاح يفيد فى السيطرة على هذه المشاكل المزعجة .

وصفة:

تُستخدم غرغرة من الماء الدافئ الممزوج بمقدار ملعقة كبيرة من خل التفاح بمعدل ثلاث مرات يومياً .
تساعد هذه الوصفة فى تخفيف التهاب وتورم اللثة ومساعدة الأجزاء المتقرحة على الالتئام . كما أنها تحسن من رائحة النفس الكريهة .

- متاعب الجهاز الهضمي :

عُسر الهضم والانتفاخ:

مشكلة عسر الهضم والتي يتبعها عادة الشكوى من الانتفاخ مشكلة شائعة إلى حد كبير .. وفى نسبة كبيرة من الحالات يرتبط سببها بالخروج عن الآداب والقواعد الصحية لتناول الغذاء .. مثل : الإفراط فى تناول الطعام ، وإهمال مضغ الطعام جيداً ، وفتح الفم أثناء المضغ وهو ما يؤدي لبلع كمية من الهواء الذى يتسبب فى حدوث انتفاخ ، والتسلية بالطعام ، وعدم الالتزام بمواعيد شبيه ثابتة لتناول الطعام، والاعتماد على تناول وجبة طعام ثقيلة دسمة مع إهمال تناول باقى الوجبات كوجبة الإفطار . ذلك فضلاً عن اتباع بعض العادات الغذائية غير الصحية كزيادة الاعتماد على تناول المأكولات المحمرة فى السمن أو الزيت الغنية بالدهون والدسم .

كما أن بعض أنواع الطعام تكون بطبيعتها ثقيلة الهضم كالحبوب والبقول والتي تتميز بقشر سميك ولا تأخذ حظها الكافى من النقع فى الماء قبل الطهى أو من التسوية بدرجة كافية .

العلاج
بالخل



الخل هو الحل

ولذا فإن تنظيم الناحية الغذائية يعد شرطاً أساسياً لمقاومة عسر الهضم بالإضافة لتجنب المأكولات التي تجهد المعدة في هضمها وتثير حدوث الانتفاخ.. وهو أمر قد يختلف من حالة لأخرى .



كما تنتشر مشكلة عسر الهضم بين كبار السن بصفة خاصة بسبب نقص قدرة الجسم على تكوين الحمض المعدي (حمض الهيدروكلوريك) والذي يلعب دوراً مهماً في عملية الهضم ، وبخاصة هضم البروتينات .

والاهتمام بتناول الخل في الطعام يقوّي من عملية هضم الطعام وبخاصة الأطعمة الغنية بالبروتينات ، كاللحوم ، ولذا ينصح لمقاومة عسر الهضم الاهتمام بإضافة خل التفاح لطبق السلطة الخضراء .

وصفة:

يضاف مقدار ملعقة كبيرة من خل التفاح لمقدار كوب ماء . ويشرب مثل هذا الكوب يومياً مرة واحدة بعد تناول وجبة الطعام الرئيسية لمساعدة عملية الهضم .

وصفة أخرى :

لمقاومة المغص وتهدئة المعدة المتوترة يُشرب على عدة جرعات قليلة متكررة مزيج من مقدار ملعقة كبيرة من عسل النحل وأخرى من خل التفاح فى كوب ماء دافئ جداً أو قريب إلى السخونة .

الإسهال:

عندما يزيد عدد مرات التبرز على غير المعتاد ويكتسب البراز ليونة زائدة أو ربما يصبح سائلاً يكون هناك ما يسمى بالإسهال . وأغلب حالات الإسهال تكون ناتجة عن حدوث عدوى بالأعماء نتيجة تناول طعام و شراب ملوث بالجراثيم وبخاصة فى فصل الصيف الحار .

ويعتبر خل التفاح علاجاً مساعداً فى تخفيف هذه الحالة ، حيث يتميز بتأثير مطهر وموقف لنشاط الجراثيم .

وصفة:

فى حالات الإسهال المتكرر تناول مقدار ملعقة من خل التفاح ممزوجاً فى مقدار كوب ماء بمعدل ثلاث مرات يومياً .

أما فى حالة استمرار الإسهال وبخاصة مع ارتفاع درجة حرارة الجسم فإنه ينبغى استشارة الطبيب .

كما يفيد تناول خل التفاح أيضاً فى القضاء على الطفيليات المعوية والتي قد تكون سبباً خفياً لحدوث الإسهال من وقت لآخر .

وينصح بصفة عامة عند السفر لمناطق حارة تنخفض فيها العناية بنظافة الغذاء بإضافة الخل للطعام ، وبخاصة الأطعمة النيئة .

الفواق (الزغطة) :

أغلب حالات الفواق تكون مؤقتة عابرة ومرتبطة بالتخمة أو الامتلاء . لكنها فى حالات أخرى قد ترتبط بخلل عضوى يؤثر على الأعصاب المغذية للحجاب الحاجز .

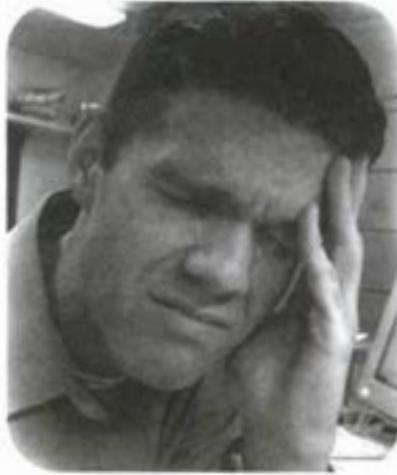


وصفة:

لمقاومة نوبة الفواق المتكررة يؤخذ على عدة جرعات بسيطة متتالية مقدار كوب من الماء الدافئ الممزوج بملعقة كبيرة من خل التفاح .

- متاعب الدماغ في الجسم :

الصداع: أغلب أنواع الصداع ترتبط بالتوتر ، ولذا يسمى هذا النوع الشائع من الصداع بالصداع التوترى tension headache. ولكن لا تزال هناك قائمة طويلة من مسببات الصداع مثل الأنيميا (فقر الدم) ، وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم ، ونقص النوم الكافي ، وأحياناً يرتبط السبب بالغذاء وبخاصة حالات الصداع النصفي ، حيث إن بعض الكيماويات المضافة يمكن أن تتسبب في إثارة نوبة الصداع.



وصفة:

من الوصفات المفيدة لتخفيف الصداع (ألم الرأس) وضع كمادة من خل التفاح على الجبهة حيث تحدث تأثيراً منعشاً وملطفاً .

كما يفيد في تسكين الألم دهان الصدغيت بكيمة من زيت الحصابان ، وكذلك تناول مشروب الزنجبيل لاحتوائه على مركبات مضادة للشعور بالألم (أو مثبطة للبروستاجلاندينات).

التوتر والقلق:

الوقوع تحت تأثير ضغط نفسى ، سواء فى مجال العمل أو فى الحياة الأسرية أو فى المجال الاجتماعى عمومًا قد يثير إحساسًا بالتوتر والميل للانفعال الزائد .. أو قد يرتبط ذلك بتغير الحالة الهرمونية للجسم ، كما يحدث لكثير من النساء خلال الأسبوع السابق للحيض .



وتظهر الحاجة فى هذه الحالة لتناول شئ يهدئ من القلق ، ويساعد على استرخاء العضلات والشعور بالهدوء والطمأنينة .

وصفة:

المشروب المهدئ للأعصاب :

المكونات:

- خل التفاح
- عصير التفاح
- عسل النحل
- شاي البابونج

العلاج
بالخل

مر



الطريقة:

يجهز مقدار فنجان من شاي البابونج (الكاموميل) بوضع ملعقتين صغيرتين من زهر البابونج فى فنجان ثم يصب عليه الماء المغلي ثم يُغلى لمدة 10 دقائق ، ثم يُصْفَى.

ويُشرب هذا المزيج المهدئ لمقاومة الشعور بالتوتر والغضب ومساعدة الجسم على الاسترخاء.



خل التفاح الممزوج مع عسل النحل وشاي زهر البابونج من الوصفات الفعالة لمقاومة التوتر ومساعدة الجسم على الاسترخاء

الأرق: الأرق، أو صعوبة الخلود إلى النوم، يرتبط عادة باكتساب مشاعر سلبية كالتوتر أو الغضب أو الإحباط أو الاكتئاب.. أو قد يرتبط بمسببات أخرى كتناول الكافيين (القهوة أو الشاي) فى المساء، أو عدم توافر البيئة المناسبة للنوم. وقد وجد أن تناول مزيج من خل التفاح وعسل النحل يساعد الجسم على الاسترخاء والخلود إلى النوم.



الطريقة

يُخرج في مقدار كوب من الماء الدافئ مقدار ملعقتين كبيرتين من كل من خل التفاح وعسل النحل ، ويُقَلَّب المزيج ، ويُشرب في المساء قبل ميعاد النوم بنحو ساعة .

التعب والإجهاد:



الشعور بنقص الطاقة وعدم القدرة على تحمل المجهود والإحساس بالتعب

العلاج
بالحل



السريع قد يرتبط بوجود خلل عضوي ما كفقير الدم (الأنيميا)، أو خلل هرموني (كنقص نشاط الغدة الدرقية).. أو قد يرتبط ببساطة بعدم أخذ قسط كافٍ من النوم المريح أو بإهمال تناول قدر كافٍ من الطعام .. أو قد يرتبط باعتلال الحالة المزاجية .

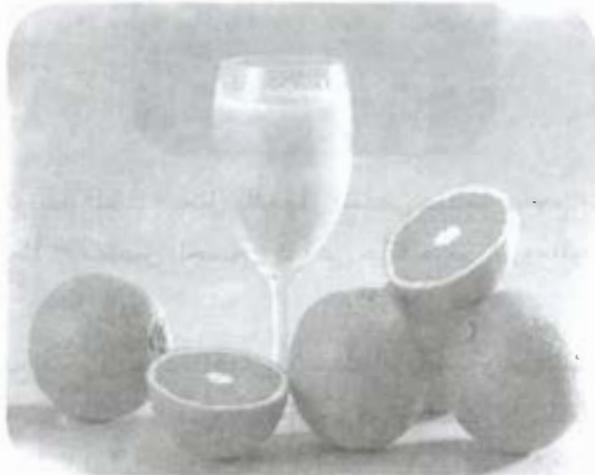
إننا نحتاج عادة في هذه الحالة لتناول شيء ما يعطينا دفعة تساعدنا على القيام بأعمالنا وتلبية حاجتنا بمزيد من النشاط .

وصفة:

المكونات :

- أوراق النعناع الطازج.
- خل التفاح.
- كوب ماء
- عصير البرتقال.
- عسل نحل.

الطريقة:



خل التفاح ، والعسل ، والنعناع ، والكاموميل ، وعصير البرتقال ، وعصير التفاح ..

مجموعة من أفضل الاختيارات الغذائية التي تقدم لك أشربة ووصفات صحية مفيدة

- يُغلى الماء فى إناء على النار ثم يضاف له عدة أوراق من النعناع (6 - 8 أوراق). ثم يغطى الإناء ويترك لينقع النعناع لبضع دقائق .
- يُصْفَى شاي النعناع ثم يضاف له مقدار ملعقتين كبيرتين من عصير البرتقال ومقدار ملعقة كبيرة من خل التفاح وأخرى من عسل النحل . ويُشرب هذا المزيج دافئاً أو بارداً كمشروب لذيذ منعش .

- متاعب العظام والعضلات والمفاصل :

أوجاع والتهاب المفاصل:

قد ترتبط هذه المشكلة بفرط استخدام المفصل على مر الزمن وبخاصة مع تعرضه لضغط شديد بسبب زيادة وزن الجسم .. كمفصل الركبة وفقرات أسفل الظهر .



أو قد ترتبط المشكلة بخلل بالجهاز المناعى عندما يهاجم الجهاز المناعى - على سبيل الخطأ - مفاصل الجسم ، كما فى حالة مرض الروماتويد ومرض الذئبة الحمراء .

وفى جميع الأحوال يساعد إهمال الأنشطة الرياضية والميل للقعود لفترات طويلة واتخاذ أوضاع غير سليمة للجسم أثناء الحركة أو السكون أو التعامل مع الأشياء ، كرفع حمل من الأرض ، على حدوث الشكوى من متاعب العضلات والمفاصل .
والخل يفيد فى تخفيف هذا الأوجاع والمتاعب المرتبطة بالمفاصل والعضلات .

العلاج
بالخل



وصفة:

يذكر دكتور "جارفيس" الخبير في العلاج بالوصفات الطبيعية أن تناول مقدار ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء قبل كل وجبة طعام يساعد في تخفيف أوجاع المفاصل والتهابها .

وصفة أخرى:

تناول خل التفاح يومياً يخفف من ألم المفاصل، ويقوّى هذا التأثير إذا خلط بعصير الكريز .

إن تناول الكريز يعد من أقدم الوصفات لتخفيف آلام النقرس بصفة خاصة . وقد اكتسب هذه الشهرة عندما كان يعاني مريض من آلام النقرس ولم يجد أمامه سوى طبق من الكريز ، فلمّا تناوله كاملاً شعر بزوال الألم !

إليك هذه الوصفة :

المكونات:

- 450 جم من الكريز
- 600 مل من خل التفاح

الطريقة:

- تُضرب ثمار الكريز مع الخل داخل الخلاط .
- ينقل العصير السميك الناتج إلى زجاجة وتحفظ داخل الثلاجة .
- يؤخذ من هذا العصير المركز مقدار 2 ملعقة كبيرة في فنجان ويستكمل المشروب بالماء .. ويفضل تقديمه بارداً .



مشروب الكريز مع الخل المخفف بالماء .. وصفة فعالة لتخفيف ألم المفاصل وبخاصة في حالة مرض النقرس

هشاشة العظام:

نحن نعرف أن الكالسيوم ضروري لصحة ومتانة العظام والوقاية من هشاشتها، حيث إن العظام تُبنى إلى حد كبير من الكالسيوم .
ولكن في الحقيقة أن الكالسيوم ليس المعدن الوحيد الضروري لصحة العظام، إذ إن هناك معادن أخرى ضرورية لذلك ، ومن أهمها : السيلكون ، والمغنسيوم ، والمنجنيز ، والبورون .
ويعتبر خل التفاح من المصادر الطبيعية لكثير من المعادن وبخاصة الكالسيوم، والمنجنيز ، والمغنسيوم ، والسيلكون .

وصفة:

إن تناول مقدار ملعقة من خل التفاح مذابة في كوب ماء يومياً يعد وصفة جيدة لتدعيم العظام بالمعادن .. ويمكن الاعتماد على خل التفاح في صورة مستحضر طبي للأقرص بحيث تؤخذ يومياً كمكمل غذائي .

العلاج
بالخل



إجهاد وتقلص العضلات:

عندما تخضع العضلات لمجهود زائد على غير المعتاد ، أو عندما يتخذ الجسم أوضاعاً غير سليمة كالجلوس بظهر مثني ، أو سند الرأس على عدة وسائد مرتفعة أثناء النوم ، أو حمل أثقال بطريقة غير صحيحة فإن العضلات فى هذه الحالات تتعرض لحدوث تقلص وتصير مؤلمة .

وصفة:

إن الاسترخاء فى حمام ماء دافئ ممزوج بمقدار فنجان واحد من خل التفاح يساعد فى تخفيف الشكوى من ألم العضلات ومساعدتها على الاسترخاء ، ولزيادة التأثير المساعد على الاسترخاء يمكن إضافة بضع نقط من زيت اللافندر .

وصفة أخرى :

تُعمل كمادات بقطعة من النسيج القطنى المنقوع فى خل التفاح والشطة الحمراء على مناطق الألم (لاحظ أن خلاصة الشطة الحمراء تدخل فى تحضير بعض المراهم المسكنة للألم).

وصفة أخرى :

لمقاومة تعب وألم العضلات بعد بذل مجهود شاق أو بعد التمرين الرياضى ، يضاف مقدار ملعقة كبيرة من عسل النحل وأخرى من خل التفاح إلى فنجان ويستكمل الفنجان بالماء الدافئ .. ويؤخذ هذا الشراب لتخفيف الألم .

وصفة أخرى :

تُعمل كمادات دافئة على العضلات المجهدة والمؤلمة بمزيج من خل التفاح والماء بنسبة متساوية .. وذلك باستخدام ماء دافئ .. أو بوضع الكمادة (قطع نسيج) داخل الميكروويف بعد تبليها بالخل والماء العادى وذلك لمدة 20 ثانية حتى تصير دافئة .

تقلص الساق - الكرامب الليلي:

عندما تشعر بألم وتقلص بعضلات الساق (وبخاصة بالسمانة) أثناء الليل فمن المحتمل أن يكون ذلك ناتجاً عن نقص الكالسيوم أو الماغنسيوم .



اهتم بتناول اللبن ومنتجاته .. واحرص كذلك على إضافة خل التفاح لطبق السلطة الخضراء أو تناوله بمقدار ملعقة كبيرة لكوب ماء .. حيث إن تكرار تناوله يعوض الجسم عن نقص هذه المعادن .

الكدمات والتورمات:

تسبب الإصابات ، مثل التواء القدم فى ظهور كدمة بالجلد وتورم بالمكان .
وخلال أول 24 ساعة ينصح بعمل كمادات ماء بارد أو مثلج مع رفع الطرف المصاب لأعلى لتخفيف التورم .
كما يفيد استخدام الخل فى عمل هذه الكمادات .

وصفة:

يُمزج مقداران متساويان من الخل الأبيض والماء البارد فى وعاء .. ثم تُبلل قطعة نسيج بهذا المزيج .. وتوضع على مكان التورم أو الكدمة لمدة 20 دقيقة ثم تتبدل بأخرى باردة .



تعد كمادات الخل الباردة من أفضل العلاجات الأولية لتخفيف التورمات والكدمات .

العلاج
بالخل



- المتاعب النسائية :

عدوى المهبل:

تتعرض المرأة لعدوى المهبل Vaginitis بالفطريات أو البكتيريا لأسباب مختلفة: كإهمال النظافة مثل التأخر في إستبدال الفوط الصحية ، كما أن التغير الهرموني الذى يطرأ على الجسم مع دخول مرحلة سن اليأس والذى يتمثل فى حدوث نقص شديد بمستوى هرمون الأستروجين يجعل المهبل ذا قابلية زائدة للعدوى لارتباط ذلك بحدوث نقص بدرجة حمضية المهبل . ومن الشائع كذلك حدوث عدوى بالفطريات أو الخمائر monilia

بعد استخدام المضادات الحيوية واسعة المجال والتي تقضى على البكتيريا النافعة التى تعيش بالمهبل مما يتيح الفرصة لانتعاش وتكاثر الفطريات .

وصفة

إن عمل غسول مهبلى بالخل المخفف بالماء الدافئ يفيد فى تطهير المهبل ورفع درجة حمضيته مما يقاوم العدوى .

أضيفى إلى مقدار لتر ماء دافئ مقدار كوب من الخل .. واستخدميه فى عمل غسول مهبلى .

غثيان الحوامل:



من الشائع خلال الأسابيع الأولى من الحمل ظهور الشكوى من الغثيان والدوخة



بين الحوامل وبخاصة فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم . وقد تكون هذه الشكوى إحدى العلامات الدالة على حدوث حمل .

ويفضل لمقاومة هذه الحالة النهوض على مهل من الفراش ، وتناول مشروب الزنجبيل ، وزيادة الاعتماد على الأغذية الناشفة بدلاً من الطرية كالمخبوزات مثل القراقيش والبقسماط .

وصفة:

بالإضافة لتناول كوب من مشروب الزنجبيل فى الصباح ، تناولى كذلك مقدار ملعقة من خل التفاح مذابة فى كوب ماء لمقاومة الغثيان .. وهى وصفة شبيهة بمص ليمونة .

وصفة أخرى :

ضعى كمادة مبلة بخل التفاح والماء الدافئ على الصدر لمقاومة الميل للتقيؤ .

تحديد النسل:

منذ زمن بعيد وقبل ابتكار وسائل منع الحمل اهتمت بعض الأسر بتنظيم النسل باستخدام وسائل موضعية .

وفى الطب الشعبى لبعض الشعوب ، لجأت المرأة لوضع كمية من عسل النحل أو من زيت الزيتون بالمهبل للوقاية من حدوث الحمل ..

وهذه الوصفات تحمل فى الحقيقة مفهوماً علمياً .. حيث إن قوام هذه المواد الكثيف اللزج يمكن بالفعل أن يقاوم نشاط الحيوانات المنوية وصعودها داخل الرحم . كما أن استخدام الخل يعد أيضاً وصفة مفيدة .

وصفة:

ضعى قبل الجماع (أو المعاشرة الزوجية) قطعة نسيج معقم مبلى بالخل كسدادة للمهبل tampon لبعض الوقت ثم قومى بإزالتها عند الجماع .. أو يمكنك عمل غسول مهبل بالخل مع الماء الفاتر قبل الجماع .

العلاج
بالخل



إن الخل يجعل الوسط الكيميائي للمهبل زائد الحموضة وهو ما لا تتقبله الحيوانات المنوية مما يؤدي لضعف نشاطها وحركتها وربما للقضاء عليها .

الوقاية من العدوى :

تطهير الجلد من الجراثيم:

استُخدم الخل منذ زمن أبقراط وحتى عصر لويس باستير كمادة مُطهِّرة، وشاع استخدامه في زمن انتشار الطاعون بأوروبا كغسول للجلد للوقاية من العدوى بالطاعون .

وصفة:

ضع زجاجة صغيرة من خل التفاح بالمطبخ أو الحمام لاستخدامها في تطهير أية جروح أو خدوش طارئة .

وانثر كمية من الخل على جلد اليدين وادعكهما لتقليل فرصة انتشار العدوى عند مخالطة المرضى أو في وقت انتشار الأنفلونزا ونزلات البرد .

إننا نلمس بأصابعنا طرف الأنف يومياً لنحو مائة مرة .. وقد تتسبب هذه الملامسة في نقل العدوى للجسم عن طريق الاستنشاق عندما تكون الأصابع ملوثة بميكروب معدٍ .



احتفظ بزجاجة خل صغيرة لاستعمالها علاجاً سريعاً لتطهير الجروح



تقوية المناعة:

إن الجهاز المناعي بمثابة الجيش الذي يحمى الجبهة الداخلية للجسم من غزو الميكروبات .. ومن وسائل تقوية الجهاز المناعي تقديم غذاء صحي متوازن غنى بمضادات الأكسدة ، وبخاصة فيتامين (هـ) ، وفيتامين (ج) ، وبيتاكاروتين . كما أن هناك أغذية خاصة تعمل على تقوية الجهاز المناعي، ومن أبرزها الثوم، وعسل النحل الخام ، وكذلك خل التفاح الخام الذي يعتبر بمثابة غذاء مقو للجسم .
tonic

وصفة:

لتوفير الوقاية ضد العدوى أو مساعدة القضاء عليها تناول هذا الخليط الفعال الذى يتكون من مقدار ملعقة كبيرة من عسل النحل الخام وفص ثوم مهروس وملعقة كبيرة من خل التفاح . ضع هذه المكونات فى الثلاجة فى كوب واستكمل ملء الكوب بالماء الدافئ .

عدوى الأذن - أذن السباح:

تتعرض الأذن للعدوى ، وبخاصة العدوى الفطرية ، مع تكرار نزول حمامات السباحة أو البحر .. وتنتشر هذه المشكلة بين السباحين ولذلك تسمى هذه الحالة بأذن السباح (Swimmers ear) .

استعمال الخل مع الكحول كقط للآذن
وصفة فعالة للقضاء على الفطريات
وتجفيف الآذن من الماء بعد السباحة

وصفة:

لمقاومة هذه العدوى يستخدم مزيج من خل التفاح والماء لتطهير الأذن .. ومن الأفضل استخدام الخل مع الكحول النقى كمزيج مطهر ومُجفف للآذن بعد السباحة وذلك بوضع عدة نقط من هذا المزيج داخل الأذن .

العلاج
بالخل



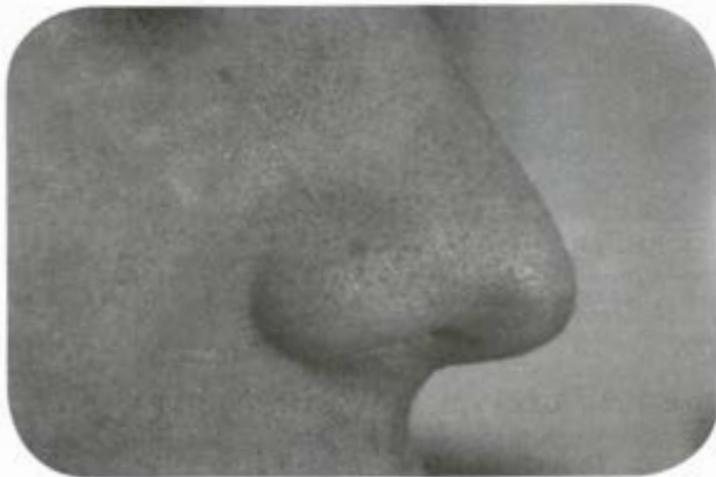
وصفات من الخل لمعالجة عيوب البشرة والعناية بها



استخدام الخل على البشرة يحفظ لها التوازن الكيميائي PH ويساعد في مقاومة مشكلة زيادة إفراز الدهون بالبشرة ، كما يعمل بفضل تأثيره القابض على تضيق مسام البشرة المتسعة ، كما يعمل أيضاً على تطهير البشرة وتطهيرها . ويمكن استخدامه من خلال وصفات عديدة لأغراض مختلفة للعناية بالبشرة .

مشكلة الرؤوس السوداء:

يوجد بالبشرة غدد دهنية تفرز زيتاً طبيعياً مليناً للبشرة ، وعندما يزيد إفرازها (البشرة الدهنية) تتراكم الدهون بمسام الجلد وتلتقط بسهولة الأتربة والملوثات الموجودة في الهواء وتكتسب لوناً أسود سيء إلى منظر البشرة.. وتسمى هذه التجمعات الدهنية الغامقة بالرؤوس السوداء . وهي إحدى صور الإصابة بحب الشباب .



وتبعاً لذلك فإن العناية بتنظيف البشرة للتخلص من الدهون الزائدة يعد أهم أوجه الوقاية من ظهور الرؤوس السوداء والحبوب عموماً .



وخل التفاح يمكن أن يعالج هذه المشكلة . فيحتوى خل التفاح على نسبة عالية من الأحماض الطبيعية الموجودة بالفاكهة والتي تعرف باسم : أحماض ألفا هيدروكسى alpha - hydroxy acids والتي تعمل على تقشير البشرة .. أى إزالة الخلايا الميتة والمتهاكلة وكذلك الرواسب الدهنية الزائدة .

ويمكن تقوية هذا المفعول باستخدام خل التفاح مع ثمار الفراولة والتي تحتوى كذلك على نسبة عالية من هذه الأحماض .

وصفة:

المكونات :

- 1/2 فنجان من خل التفاح .
- 3 ثمار من الفراولة الناضجة جيداً .

الطريقة:



يعد خل التفاح وثمار الفراولة من الوصفات الفعالة لتنظيف وتقشير البشرة لاحتوائها على نسبة جيدة من الأحماض الطبيعية الموجودة بالفاكهة alpha - hydroxy acids

- تُهرس ثمار الفراولة جيداً.. ثم يضاف لها خل التفاح .
- يترك هذا الخليط لمدة ساعتين ليتركز ويقوى .
- تستخدم قطع من نسيج قطنى فى عمل مس للرؤوس السوداء والمسام المتسعة

والمتسخة .. ويترك الخليط على المكان لأطول فترة ممكنة أو ليلية كاملة .

العلاج: تُغسل البشرة بعد ذلك بالماء البارد . ومن المتوقع الحصول على بشرة ناعمة بالخل طرية .



وصفة أخرى :

تعد الوصفة التالية في تنظيف مسام البشرة من الدهون الزائدة وتليين الرؤوس السوداء بحيث يمكن إزالتها برفق بعد ذلك .

المكونات:

- ملعقة كبيرة من خل التفاح .
- بضع نقاط من زيت اللافندر أو زيت شجر الشاي .
- حفنة من أوراق النعناع أو الحصالبان الطازجة (أو المجففة) .
- قشرة ليمونة مخرطة .

الطريقة:

- يجهز إناء كبير مملوء بالماء المغلى ويضاف له الخل ، والزيت ، والأعشاب ، وقشر الليمون .
- تُعرض بشرة الوجه للبخار المتصاعد من الإناء والمحمل برائحة الأعشاب والزيت مع لف منشفة حول الرأس لتكثيف سقوط البخار على الوجه .
- ويستمر حمام بخار الوجه لمدة 10 - 15 دقيقة .



حمام بخار الزيوت والخل والأعشاب من أفضل الوسائل الطبيعية المنظفة للمسام والمساعدة على التخلص من الرؤوس السوداء

ترطيب وتطهير البشرة (2 × 1):

جميع أنواع البشرة تحتاج للترطيب وبخاصة في المناخ الحار أو شديد الرياح حتى لا تتعرض البشرة لنقص الماء والذي هو ضرورة كبرى لاحتفاظ البشرة بحيويتها. ويمكن استعمال الماء والخل لهذا الغرض .. فالماء يرطب البشرة ويطهر الحبوب التي قد تصيبها كحب الشباب والبثور الحمراء .. وبذلك نحصل على فائدة مزدوجة.

وصفة:

جهّزى محلولاً من خل التفاح والماء النقي (يفضل ماء الآبار) وذلك بنسبة 1:10 .
انقلى هذا المزيج إلى بخّاعة واجعليها تبرد قليلاً داخل الثلاجة .
استخدمى هذه البخّاعة في الأوقات التي تحتاجين فيها لشيء من الانتعاش والترطيب .. ولكن مع ضرورة غلق العينين أثناء استعمال البخّاعة .

مشكلة قشّف الجلد:

قشّف الجلد وتشققه يعنى حدوث مرحلة متقدمة من الجفاف .. ولذا فإنه يحتاج في هذه الحالة للترطيب والتغذية بالزيوت أو الكريمات .
وتحدث هذه المشكلة عادة بالمناطق التي تتعرض لاحتكاك متكرر مثل الكوعين وكعبي القدمين .

ويمكن استعمال حجر الحفّاف لإزالة الجلد الخشن المتهاك .
كما يفيد استخدام خل التفاح في معالجة هذه المشكلة ، حيث يعمل على تقشير الجلد الخشن المتهاك exfoliation .

وصفة:

جهّزى مزيجاً بكميتين متساويتين من خل التفاح والماء النقي (ويفضل ماء الآبار) .. واستخدميه في عمل مس لمناطق الخشونة عدة مرات يومياً بواسطة قطعة قطن مبللة بالمزيج .

العلاج
بالخل



تفتيح البشرة:

وصفة:

استخدام الشوفان مع الخل :

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون .
- ملعقة كبيرة من خل التفاح .
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .
- 3 نقاط من زيت اللافندر .

الطريقة:

- يُخلط الشوفان مع الخل وزيت الزيتون لعمل عجينة ثم يضاف لها زيت اللافندر.
- تُفرد العجينة على الوجه وتبقى لمدة 30 دقيقة .. ثم تزال بقطعة قطن ويشطف الوجه بالماء العادي .
- (يجب الحذر من استخدام العجين قرب منطقة العينين) .



يعتبر الشوفان من أفضل المواد المفتحة للون البشرة وبخاصة إذا خلط بالخل



وصفة أخرى :

استخدام حبوب اللوز :

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من اللوز المطحون .
- ملعقة كبيرة من خل الفراولة (أو خل التفاح).

الطريقة:

يخلط اللوز بالخل فى وعاء لعمل عجينة .. ثم تفرد العجينة على الوجه، باستثناء منطقة العينين ، وتبقى لمدة 30 دقيقة .. ثم تزال بقطعة قطن ويشطف الوجه بالماء العادى .

تنظيف وترطيب البشرة:

وصفة:

استخدام الخيار على البشرة يعمل على تنظيفها وترطيبها وانتعاشها وبخاصة إذا خلط مع الخل .

المكونات:

- ثمرة خيار متوسطة ناضجة .
- مجموعة من أوراق النعناع الطازجة .
- 1/2 ملعقة كبيرة من خل التفاح .
- ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون .

العلاج
بالخل



الطريقة:

- يُفسل الخيار ، ويُزال قشره ، ويُخَرَّط إلى أجزاء صغيرة باستعمال المِبشرة.
- يضاف للخيار المبشور مجموعة من أوراق النعناع المقطعة لأجزاء صغيرة ويضاف خل التفاح ومطحون الشوفان ، وتخلط المكونات جيداً لعمل عجينة ، وتحفظ داخل الثلاجة لتبرد قليلاً .
- تفرد العجينة على الوجه .. وتبقى لمدة 15 - 30 دقيقة .. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر .

مشكلة البشرة الدهنية والمسام المتسعة:

يتميز كل من الخل والبقدونس بتأثير قابض .. أى عندما يوضع أحدهما على البشرة يحفز على غلق المسام المتسعة ، كما يقاوم مشكلة الدهون الزائدة بالبشرة .. وبذلك يناسب كلاهما البشرة الدهنية .

إذا كنتِ تعانين من مشكلة البشرة الدهنية واتساع المسام فجرِّبى هذه الوصفة.

وصفة:

المكونات :

- ملء حفنة يد من أوراق البقدونس الطازجة .
- ملعقة كبيرة من خل التفاح .
- 2 ملعقة كبيرة من الزبادى منخفض الدسم .

الطريقة:

- يُخَرَّط البقدونس لأجزاء صغيرة ويوضع فى وعاء ويضاف له الخل .
- يضاف الشوفان للوعاء ويقلَّب جيداً .. ثم يضاف الزبادى ويستمر التقليب لعمل عجينة متجانسة .



- تفرد العجينة على الوجه لعمل قناع باستثناء منطقة العينين وتبقى لمدة 15-20 دقيقة ثم تزال بقطعة قطن ثم يشطف الوجه بالماء .

وصفة أخرى :

- يُخلط مقدار 2 ملعقة كبيرة من مطحون اللوز مع مقدار مناسب من الماء لعمل عجينة .. وتفرد العجينة على البشرة مع التركيز على مناطق المسام المتسعة والمناطق زائدة الدهون (تكون عادة مناطق الخدين ، والذقن ، وفيما بين العينين).
- يُشطف الوجه بالماء الدافئ ثم تمسح البشرة بمحلول من خل التفاح والماء.

وصفة أخرى :

المكونات:

- ماء الورد .
- خل التفاح .

الطريقة:

- يُمزج الخل مع ماء الورد بنسبة 1 : 3 .
- تُبلل قطعة قطن بهذا المزيج ويُمسح بها على مناطق المسام المتسعة .. حيث يساعد ذلك على تضيق المسام بعد تنظيف البشرة ، وعلى إضفاء شعور بالانتعاش .

تقشير البشرة بطريقة طبيعية:

الغرض من تقشير البشرة إزالة خلايا الجلد الميتة والمتهاكلة وظهور طبقة جديدة من الخلايا الشابة الناضرة . وأحياناً يستخدم التقشير لمحاولة التغلب على بعض عيوب البشرة كالبقع والخطوط . وهناك طرق مختلفة من التقشير كالتقشير بمواد كيميائية .

ولكن في الحقيقة أن هناك بعض المواد الطبيعية الفعالة في عمل تقشير للبشرة

العلاج
بالخل



الخل هو الحل

مثل ثمرة الباباز الغنية بأحماض الفاكهة (أحماض ألفا هيدروكسي) ويمكن زيادة هذا المفعول بخلط الثمار بكمية من الخل .

المكونات:

- ثمرة باباز طازجة .
- ملعقة كبيرة من خل التفاح .
- ملعقة كبيرة من الزبادى خفيف الدسم



ثمرة الباباز تكُون مع خل التفاح مستحضراً فعالاً لتقشير البشرة وظهورها بشكر ناضر جذاب

الطريقة:

- تُقشر ثمرة الباباز وتُستخرج بذورها ثم يُستخرج لحمها ويضرب فى الخلاط.
- يضاف الخل والزبادى للحم الثمرة المهروس وتُعمل عجينة .
- بعد غسل الوجه بالماء ، توزع العجينة على البشرة ، باستثناء العينين والجلد الرقيق حولهما ، وتترك لمدة 20 دقيقة .

- تُزال العجينة بقطعة قطن ثم يُغسل الوجه بالماء الفاتر .
- (يمكن فى هذه الوصفة استعمال ثمار فاكهة أخرى إذا تعذر الحصول على ثمرة الباباز ، وهذه مثل : الفراولة ، الخوخ الطرى ، العنب الأحمر).

وصفة أخرى :

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون .
- 2 ملعقة كبيرة من ملح الطعام الخشن .
- 1/2 ملعقة كبيرة من زيت اللوز أو زيت الأفوكادو .
- 1/2 ملعقة كبيرة من خل التفاح .

الطريقة:

- يُخلط الشوفان مع الملح وزيت اللوز فى وعاء ويقلب جيداً .. ثم يضاف الخل ويستمر التقليب .
- يُغسل الوجه بالماء الدافئ والصابون ثم يجفف جيداً .
- يُستخدم الخليط باليد فى عمل حك للبشرة وبخاصة بمناطق الجبهة والذقن والأنف ، مع استثناء الجلد الرقيق حول العينين .
- يشطف الوجه بالماء الدافئ ثم يجفف .

تهيئة مسام البشرة لعمل التقشير:

- لكى تساعد على عملية تقشير البشرة وحكها scrub يفضل أن تستخدمى مستحضراً يساعد على فتح المسام لتكون عملية التقشير فعالة .
- وخل التفاح يمكن أن يساعد فى تحقيق ذلك بشرط استخدامه دافئاً .

وصفة:

- ملعقة كبيرة من خل التفاح .

العلاج
بالخل



- بضعة نقاط من زيت الكافور .



يتميز زيت شجرة الكافور بتأثير منعش ومطهر للبشرة

الطريقة

- يضاف الخل والزيت لإناء به ماء مغلى .. ثم توضع فوطة صغيرة بالإناء وتُدار داخله . ثم تستخرج وتعصر .
- يُعمل بالفوطة الدافئة والمنتشرة للزيت والخل كمادات على مناطق الوجه وبخاصة منطقة الخدين ، والأنف ، والذقن . مع التأكد أولاً من ملاءمة درجة حرارتها للبشرة .
- يستمر عمل الكمادات لبضع دقائق مع الاسترخاء على الفراش .
- يمكن بعد ذلك عمل تقشير للبشرة .

شد البشرة وتقويتها:

من وسائل العناية بالبشرة استخدام ما يعرف باسم : التُّونر toner .. وهو مستحضر يساعد على شد البشرة وتقويتها وظهورها بمظهر أفضل .. وقد تحتاجين لاستعماله وخاصة عند حضور مناسبات عامة .
يمكنك عمل مستحضر طبيعي لهذا الغرض .

وصفة:

المكونات :

- مجموعة من بتلات الورد .
- 2 1/2 فنجان من الماء المغلى .
- ملعقة كبيرة من خل التفاح .

الطريقة:

- يوضع الورد فى إناء ثم يصب فوقه الماء المغلى ثم يضاف الخل . ويفطى الإناء لمدة ساعتين للحصول على منقوع مركز . ثم يُصفى المنقوع ويعبأ فى زجاجة ويحفظ داخل الثلاجة ليبرد قليلاً . ويمكن استخدامه على مدار أيام قليلة، حيث إنه يفسد مع التخزين لفترات طويلة .
- تستخدم قطعة قطن مبللة بالمنقوع البارد فى عمل مسح للبشرة بالمناطق المختلفة لمساعدة شد الجلد وظهوره بمظهر شبابى .

مشكلة البشرة الباهتة الذابلة:

ما يجب أن نؤكد عليه هو أن البشرة تتضرر وتتألق وتتورد بالدم من خلال التغذية الجيدة المتوازنة . فققر الدم والذى هو مشكلة شائعة بين النساء بسبب نقص أو فقد الحديد وما يترتب على ذلك من حدوث أنيميا نقص الحديد كفىل بتسبب شحوب البشرة وانطفائها .

ولكن فى الحقيقة يمكن الاستعانة كذلك إلى جانب الاهتمام بالناحية الغذائية ببعض الوصفات الفعالة لإكساب البشرة شيئاً من النضارة والتألق .

والبروتين الموجود ببياض البيض يمكن أن يحقق ذلك وخاصة إذا مُزج بخل التفاح وزيت اللوز الحلو .

العلاج
بالخل



وصفة

المكونات :

- بياض بيضة واحدة .
- ملعقة كبيرة من خل التفاح .
- 1/2 ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو أو زيت الأفوكادو .
- 2 ملعقة كبيرة من الكورن فلاور (دقيق الذرة) .

الطريقة

- افصلي بياض البيضة واخلطيه بخل التفاح وزيت اللوز . ثم أضيفي دقيق الذرة وقومي بتقليب الخليط جيداً للحصول على عجينة متجانسة .
- افردى العجينة على وجهك .. واسترخي بمكان لمدة 30 دقيقة .
- أزيلي العجينة بقطعة قطن .. واغسلي وجهك بالماء الدافئ .



وصفات من الخل للعناية بجمال وراحة القدمين



تتعرض القدمان بصفة خاصة لبعض المتاعب الناتجة عن كثرة الاستخدام ، وارتداء الأحذية ، والتعرض لضغط متكرر .. واستخدام الخل فى العناية يساعد على ضبط التوازن الكيميائى (PH) بالجلد وتطهيره من الجراثيم ، كما يفيد من خلال عمل الحمامات للقدمين فى تخفيف تهيج الجلد وتطريته .

خشونة جلد القدمين:

تتعرض بعض السيدات لهذه المشكلة التى يساعد على حدوثها القيام بالأعمال المنزلية والتنظيف ، حيث يظهر الجلد خشناً مفتقداً للحيوية وبخاصة جلد الكعبين .



وصفة:

يفيد استخدام بعض الحبوب ، كالأرز ، فى عمل كحوت وتقشير للجلد الخشن وذلك من خلال استخدامها مع خل التفاح .

العلاج
بالخل

1
مرتين



المكونات:

- ملء حفنة يد من الأرز .
- ملعقة كبيرة من خل التفاح .
- 1/2 ملعقة من زيت الزيتون .

الطريقة:

- يُدقُّ الأرز في المطحنة .. ثم يُنقل إلى وعاء ويضاف له الخل ويخلط الاثنان جيداً .. ثم يضاف مقدار نصف ملعقة من زيت نباتي (كزيت الزيتون) لعمل عجينة .
- تُنقع القدمان وتسلق في وعاء ماء دافئ مع قليل من الصابون السائل .. ثم يجف الجلد بالمنشفة .
- يؤخذ ملعقة من عجينة الأرز rice scrub وتقرّد على جلد القدم، ثم تُحكُّ باليد مع التركيز على مناطق خشونة لإزالة القشّف والجلد المتهاك .
- ثم تُشطف القدمان بالماء وتجفّف بالمنشفة . ويحفظ باقى المستحضر داخل الثلاجة لحين استخدامه مرة أخرى .



الخل مع الأرز المطحون مع زيت الزيتون يكون مستحضرًا فعالاً لإزالة القشّف وتطرية جلد القدمين

وصفة أخرى :

تنفيذ هذه الوصفة في تطرية جلد القدمين وفتح لونه وأيضاً في تغذية وترطيب الأظافر .

المكونات:

- شمع برفاين .
- زيت زيتون .
- خل التفاح أو الخل الأبيض .
- شريحتان من غطاء بلاستيكي للقدمين .

الطريقة:

- يُذاب شمع البرافين في حمام ماء مزدوج .. ثم يُنقل إلى وعاء ماء دافئ لغسل القدمين .
- يُعمل تدليك للجلد بالخل مع التركيز على مناطق الخشونة .. ثم تنقل القدمان لحمام الماء الممتزج بالبرافين .
- تستخرج القدمان من الحمام ويغطى الجلد بالغطاء البلاستيكي لمدة 30 دقيقة.
- يُزال الغطاء بعد ذلك ويُمسح البرافين ثم تُدلك القدمان بطبقة من زيت الزيتون .

القدمان المتعبتان:

بعد يوم عمل شاق وضغط متكرر على جلد القدمين يكون هناك حاجة لنقع القدمين في حمام مريح منعش مسكن للألم .

العلاج
بالخل



وصفة:

المكونات :

- 3 - 4 نقط من زيت شجر الشاي .
- ملء حفنة يد من أوراق النعناع الطازج المهروسة .
- خل التفاح أو خل أبيض .

الطريقة:

- يُضاف النعناع والزيت وكمية من الخل إلى وعاء ماء دافئ لغسل القدمين .
- تُنقع القدمان في ماء الحمام لمدة 15 - 20 دقيقة .. ثم يحفف الجلد .

وصفة أخرى :

المكونات:

- ماء ورد .
- خل التفاح .
- زيت الكافور (بضع نقط) .

الطريقة:

- يخلط ماء الورد مع خل التفاح بنسبة 6 : 1 ثم يضاف للخليط زيت الكافور.. ثم يعبأ الخليط في بخّاعة ويحفظ بالثلاجة ليبرد ساعة واحدة .
- تُرُجُّ البخّاعة جيداً ثم تستخدم في رش جلد القدمين والساقين للإحساس بالراحة والانتعاش .

رائحة القدم الكريهة:

هذه تكون ناتجة عادة عن إصابة جلد القدمين بالفطريات والتي يساعد على العدوى بها نقص تهوية القدمين وارتداء جوارب من ألياف صناعية .



ويصبح الجلد في هذه الحالة زائد القلوية .. ولذا فإن استعمال الخل الحمضي يعادل الوسط الكيميائي PH مما يحافظ على وقف نشاط الفطريات والبكتيريا كذلك .

وصفة:

إن مجرد الاهتمام بمسح جلد القدمين وبخاصة بين الأصابع بكمية من الخل الأبيض يساعد في السيطرة على العدوى الفطرية ومقاومة الرائحة الكريهة .
كما يفيد أيضاً في مقاومة عدوى الأظافر بالفطريات والتي تجعل الظفر سميكاً وتحتة طبقة بيضاء مائلة للاصفرار .

وصفة أخرى :

المكونات:

- عشب المرمية - 25 جراماً .
- زهر الأقحوان الأصفر - 25 جراماً .
- عشب المر (المر المكاوي) - ملعقة كبيرة .

العلاج
بالخل



- 10 أكواب ماء مغلى .
- عود كبير مُقَطَّع من شجر الصبار .
- 10 نقاط من زيت شجر الشاى .
- 4 ملاعق كبيرة من خل التفاح .

الطريقة:

- توضع الأعشاب فى الماء المغلى لتتقع لمدة 20 دقيقة .
 - بعدما يبرد المنقوع يُصَفَّى فى وعاء كبير .
 - يضاف زيت شجر الشاى والخل للوعاء .
 - تتقع القدمان فى هذا الحمام لمدة 15 دقيقة .. ثم تجففان .
- يعمل هذا الحمام بمثابة مطهر قوى للقدمين ويقضى على الفطريات ورائحة القدم الكريهة ، كما يعمل على تليين وترطيب الجلد .

الإصابة بالكالو:

بالإضافة للوصفة السابقة لمعالجة الكالو (بالخل والخبز) يمكن كذلك تجربة الوصفة التالية :

وصفة:

- تتقع القدمان فى حمام ماء وصابون دافئ لمدة 15 دقيقة لتليين الكالو .
- يُدعك مكان الإصابة بقطعة قطن مبللة بزيت الزيتون . لزيادة تليين الكالو .
- ثم توضع كمية من خل التفاح على الكالو . ويمكن تكرار هذه الطريقة حتى تزول الإصابة .



وصفات الخل للعناية

بجمال اليدين



استخدام الخل على جلد اليدين من أسهل الوصفات الطبيعية لإزالة البقع أو الصبغات التي قد تلتصق بالجلد أثناء العمل ، ويفيد كذلك في تطهير الجلد والوقاية من العدوى ، كما يمكن استخدامه أيضاً بغرض تجهيز الأظافر للطلاء .

إزالة الصبغات والبقع:

تتعرض اليدين للاصطباج ببعض المواد أثناء العمل .. مثل الاصطباج بلون بعض الحضراوات والفاواكه كالبنجر والتوت . ويفيد الخل في إزالة هذه الأصباغ .

وصفة:

المكونات :

- 2 ملعقة كبيرة من خل التفاح .
- 2 ملعقة كبيرة من الزبدة .
- 2 ملعقة كبيرة من السكر الخشن .
- وعاء به ماء صابوني دافئ .
- زيت نباتي كزيت الزيتون .

الطريقة:

- يُحك مكان الصبغة أو البقع الملونة بخل التفاح باستخدام فرشاة تنظيف الأظافر .
- يُحك المكان بقطعة الزبدة .. ثم بالسكر الخشن .
- بعد زوال الأصباغ .. تغسل اليدين في الماء الصابوني الدافئ .. ثم يجفف .. ثم يُعمل تدليك بطبقة خفيفة من زيت الزيتون .

العلاج
بالخل



حماية الأصابع والأظافر من العدوى بالفطريات:

من أبرز المشاكل التي تواجه ربة المنزل زيادة القابلية للعدوى الفطرية التي تصيب الأظافر والأصابع بسبب كثرة تعرض اليدين للماء أثناء غسل الأواني وأعمال التنظيف .. وفي حالة حدوث ذلك تكتسب الأظافر منظرًا سيئاً وتتغطى من أسفل بطبقة بيضاء مائلة للاصفرار . ولا بد من توفير الوقاية ضد حدوث هذه العدوى لأن علاجها قد يطول .

والخل هو الحل ..

وصفة:

إن الخل يقاوم نشاط الفطريات والبكتيريا ، ولذا يمكنك ببساطة بعد الانتهاء من العمل استخدام قطعة قطن مبللة بالخل في تنظيف الأصابع مع الجوانب وتنظيفها من أسفل بين وسادة الظفر وحافة الظفر .

إن تكرار هذه الطريقة بعد استعمال الماء لمدة طويلة يحمى من العدوى بالفطريات .



الخل يقاوم عدوى الأصابع بالفطريات.. امسحى الأظافر بقطعة قطن مبللة بالخل أو انقعها لبضع دقائق في الخل

العناية بطلاء الأظافر:

مع مرور الوقت يبهت طلاء الأظافر وربما يتشقق، ولكي تحافظي على بريقه ولونه وتماسكه يفيد استعمال الخل .
(يمكنك عمل طلاء للأظافر في الفترات التي لا تجوز فيها الصلاة كأثناء الحيض .. أو يفضل عمل طلاء من الحنة).



وصفة:

قبل فرد الطلاء على الأظافر ، قومي بمسحها بقطعة قطن مبللة بالخل ،
واتركيه حتى يجف ثم ابدئي في وضع الطلاء .



العلاج
بالخل



وصفات من الخل لعلاج متاعب الشعر وظهوره بمظهر جميل



استخدام الخل كفسول للشعر ، سواء بمفرده أو بالإضافة لمواد أخرى طبيعية، يمكن أن يُعالج بعض متاعب الشعر ، ويكسبه لمعاناً جذاباً ، كما يمكن أن يتحكم في لون الشعر ، كما يعمل كذلك على تطهير فروة الرأس والحد من زيادة إفراز الدهون بها .

مشكلة قشر الشعر:

أسهل وصفة لعلاج مشكلة الدهون الزائدة بفروة الرأس والتي يصحبها ظهور قشر الشعر استخدام الخل .



وصفة:

أسهل وصفة لمقاومة قشر الشعر والتخلص منه وإكساب الشعر مظهرًا لامعًا جذابًا مجرد غسل الشعلة بالخل الممزوج في الماء .. وذلك بمقدار نصف فنجان من الخل إلى لتر ماء .

وصفة أخرى :

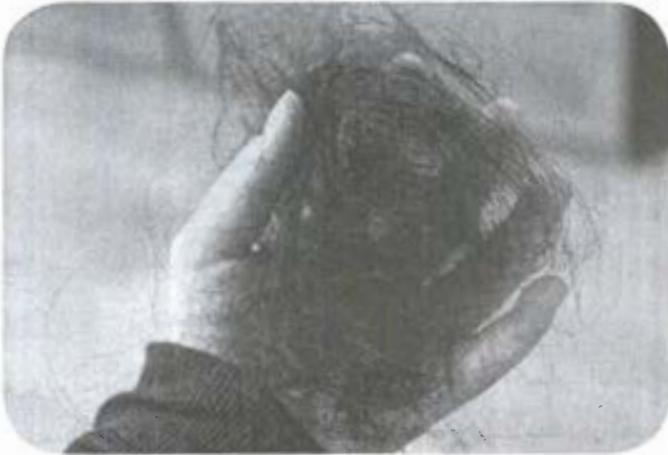
المكونات:

- مجموعة من أوراق نبات الأنجرة .
- مجموعة من زهر وأوراق نبات الناستورتيوم .
- 2 ملعقة كبيرة من عشب بندق الساحرة .
- 2 ملعقة كبيرة من خل التفاح .
- 4 فناجين من الماء المغلى .

الطريقة:

- توضع مجموعة النباتات فى وعاء .. ويصب عليها الماء المغلى .. ثم يغطى الوعاء ويُترك ليلية كاملة للحصول على منقوع مركز .
- يُصْفَى المنقوع ويضاف إليه خل التفاح .
- يُستخدم هذا المزيج كغسول نهائى للشعر بعد غسله بالشامبو .

سقوط الشعر :



يزداد سقوط الشعر عادة بسبب نقص أو سوء التغذية ، أو بسبب إساءة معاملة

العلاج
بالخل



الشعر (كالشد العنيف) ، أو بسبب زيادة تعرضه للسخونة (كاستعمال مكواة الشعر) ، أو بسبب تعرضه لكيميائيات ضارة (كالمستخدمة فى صبغات الشعر) .. وأحياناً يكون السبب مرتبطاً بالجينات ، كالصلع الوراثى عند الرجال .

ويعتبر خل التفاح من أفضل الوصفات لمقاومة هذه المشكلة ، باستثناء الصلع الوراثى .

وصفة:

المكونات :

- خل التفاح بمقدار 2 1/2 فتجان .
- عشب المريمية (مجموعة من أوراق النبات الطازجة أو من العشب المجفف) بمقدار حفنة يد .

الطريقة:

- تنقع أوراق العشب فى خل التفاح داخل زجاجة ثم تقفل الزجاجة جيداً وتترك لمدة أسبوعين .. ثم يُصفى المنقوع .
- يستخدم هذا المنقوع كفسول للشعر بعد غسله بالشامبو .

الثلاثى المقوى للشعر الضعيف:

وصفة:

إلى جانب الاستعمال الظاهرى للخل للعناية بالشعر ابدئى يومك بتناول هذا المزيج : مقدار كوب من الماء الدافئ مضاف إليه 4 ملاعق صغيرة من كل من خل التفاح ، والعسل الأسود ، وعسل النحل الخام .

تساعد هذه الوصفة فى تقوية الشعر الضعيف وتغذيته .. وللحصول على قدر أكبر من المغذيات وبخاصة فيتامينات (ب) أضيفى كذلك للمزيج ملعقة صغيرة من خميرة البيرة كما تعمل هذه الوصفة أيضاً على ازدهار وتقوية لون الشعر .

التنظيف العميق للشعر:

إذا كنت تستخدمين للعناية بالشعر مستحضرات كثيرة مختلفة مثل الهلام gel أو الشمع wax أو المُوَس moss وما إلى ذلك .. فإنه من المتوقع أن تتراكم بقايا هذه المستحضرات بالشعر وفروة الرأس وهو ما يجعلك فى حاجة إلى إجراء تنظيف عميق للشعر للتخلص من آثار هذه المستحضرات .

وصفة:

- يُغسل الشعر أولاً بالماء والشامبو أو بمستحضر خفيف لغسل الشعر مع تدليك فروة الرأس .
- يجهّز مزيج من مقدار فتجان من خل التفاح ومقدار 4 فناجين من الماء الدافئ ويستخدم كفسول نهائى للشعر .

علاج الشعر الباهت المفتقد للحوية:

هذه المشكلة ترتبط عادة بنقص أو سوء التغذية، فالشعر يحتاج لتغذية جيدة شأنه فى ذلك شأن أعضاء الجسم الأخرى .

ولكن لا شك أن الناحية الوراثية تؤثر كذلك على طبيعة الشعر.

وفى جميع الأحوال يمكن مقاومة هذه المشكلة وإكساب الشعر منظرًا لامعًا مصقولًا جذابًا باستخدام خل التفاح وعُشب الحصالبان (روزمارى) والذى يناسب بصفة خاصة الشعر الفامق .

وصفة:

- يُجهّز شاي (منقوع) من الحصالبان بنقع مقدار حفنة يد من أوراق النبات الطازجة أو المجففة فى مقدار مناسب من الماء المغلى وذلك لمدة 12 ساعة للحصول على منقوع مركز .
- يُصفى المنقوع.. ويضاف له مقدار 10 نقط من زيت الحصالبان ومقدار فتجان من خل التفاح .

العلاج
بالخل



- يستخدم هذا المزيج كفسول للشعر بمعدل مرة واحدة (أو أكثر) لتحسين حيوية ومنظر الشعر .



أوراق الحاصلبان المنقوعة فى خل التفاح تكُون غسولاً رائعاً ولبسماً للشعر وبخاصة الشعر الغامق

تفتيح لون البشرة:

كثرة استخدام الصبغات الكيماوية وماء الأكسجين بغرض تفتيح لون الشعر يُحدث أضراراً بالغة لصحة وحيوية الشعر .. ذلك فضلاً عن حدث أضرار أخرى محتملة بالجسم بسبب امتصاص جزء من هذه الكيماويات عبر فروة الرأس . ومن المواد الطبيعية التى تعمل على تفتيح لون الشعر عصير الليمون . ويزداد هذا التأثير إذا مُزجَ بالخل لتقوية التأثير الحمضى المفتح للون الشعر .

وصفة:

- عصير ليمونتين .
- 1/2 فنجان من خل التفاح .



الطريقة:

- يكون مزيج من عصير الليمون وخل التفاح ويوضع فى بخاخة .
- يُرش المزيج على الشعر باستخدام البخاخة .. ولعمل خُصلات مختلفة اللون highlights تُفرد مجموعة من الخصلات باليد وتُرش بالمزيج بينما يُستثنى رش خصلات أخرى .
- يترك المزيج على الشعر لمدة 10 - 15 دقيقة .. ثم يشطف الشعر بالماء العادى .



تثبيت لون الحناء:

أحياناً يكون هناك حاجة لتقوية وتثبيت لون الحنة المستخدمة فى صبغة الشعر، حيث إن لونها قد يخفت تدريجياً . والخل عمومًا يساعد فى تحقيق هذا الغرض .

وصفة:

بعد الانتهاء من استعمال الحنة وإزالتها عن الشعر يستخدم مقدار نصف فنجان من الخل كفسول للشعر مع عمل تدليك خفيف لفروة الرأس وأطراف الشعر .

الشعر الجاف والشعر التالف:

الشعر قد يكون جافاً بطبيعته بسبب نقص الغدد المفرزة للدهون بفروة الرأس.. أو قد يكتسب صفة الجفاف بسبب كثرة استخدام الكيماويات على الشعر ..
العلاج كالموجودة بالصبغات الملونة للشعر ، أو بسبب كثرة تعرضه للسخونة من خلال تكرار استخدام السشوار بدرجة حرارة مرتفعة أو استخدام مكواة الشعر .
بالخل



وصفة:

تفيد هذه الوصفة فى تطرية وتنعيم الشعر الجاف أو التالف بسبب كثرة استخدام الصبغات وتعتبر بمثابة بلسم قوى .

المكونات:

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون .
- شامبو خفيف .
- 2 ملعقة كبيرة من خل التفاح .

الطريقة:

- يُسخن الزيت فى حمام مائى .. ثم تُدلك به فروة الرأس والشعر حتى الأطراف.
- ثم يغطى الشعر بقطعة لمدة 15 - 30 دقيقة .
- يستخدم الشامبو فى غسل الشعر لإزالة الزيت . ثم يُعمل تدليك لفروة الرأس والشعر بخل التفاح .. ثم يشطف بالماء .

قمل الشعر :

قمل الشعر أحد الطفيليات التى تصيب الشعر وتتغذى على الدم من خلال فروة الرأس، ويترك القمل بالشعر كمية من البيض (السَّبان) مما ينشر الإصابة ويجدها .

وصفة:

- تستخدم كمية مناسبة من الخل الدافئ فى تدليك الشعر وفروة الرأس .. ثم يُلف الشعر بمنشفة أو بغطاء الاستحمام shower cap لمدة 30 دقيقة .
- ثم يُغمر مشط ضيق الأسنان فى الخل ويستخدم فى تصفيف الشعر جيداً للتخلص من القمل المتهالك والبيض .
- يُكرر هذا العلاج يومياً لمدة 3 - 5 أيام حتى يختفى القمل تماماً .



حمامات التجميل والاسترخاء وتسكين الآلام بالخل والأعشاب



"هيلين" أجمل جميلات التاريخ من طروادة كانت تغوص في حمامات من الخل لاكتساب النضارة والحيوية .

ولا تزال تعتبر حمامات الخل في وقتنا الحالى من الحمامات المفضلة ليس لأنها تدعم وتجميل الجلد وتحفظ توازنه الكيميائى فحسب ، وإنما يمكن كذلك أن تداوى آلام العضلات والمفاصل، وتساعد على الاسترخاء ، وتعطى إحساساً بالانتعاش، وذلك باستعمال الخل مع الزيوت والأعشاب فى عمل هذه الحمامات .

- الحمام المهدئ للأعصاب والملطف للجلد :

المكونات:

- حزمة من النعناع الطازج .
- حزمة من اللافندر الطازج .
- قشر ثمرة برتقال .
- فنجان من خل التفاح .
- كمية من زيت الأطفال (baby oil) .

الطريقة:

- توضع الأعشاب فى قاع الحمام (البانيو) ثم يسكب عليها الخل .
- يُشغّل صنوبر الماء الساخن حتى تكاد تغطي الأعشاب بالماء .. وتترك لتنعق به مدة 10 دقائق .



- يُملأ الحمام بالماء الدافئ بكمية مناسبة للاستحمام ويُضاف له بضع نقط من زيت الأطفال وكمية بسيطة من صابون الاستحمام السائل .
- استرخى فى هذا الحمام اللطيف والمجمل للجلد والمساعد على الاسترخاء .



حمامات الخل والأعشاب وسيلتك الفعالة للشعور بالاسترخاء والراحة

- الحمام المسكن للآلام :

يتميز زيت شجر الشاي وزيت الكافور بتأثير مسكن للآلام العضلات والمفاصل ويمكن تقوية هذا التأثير بإضافة الخل .

المكونات:

- فنجان من خل التفاح .
- بضع نقط من زيت شجر الشاي المركز .
- بضع نقط من زيت الكافور .



الطريقة:

- يملأ الحَمَّام بماء دافئ .. ثم يضاف إليه الخل والزيت .. ثم يقَلَّب الماء .
- يُسترخى فى هذا الحَمَّام لمدة 15 - 20 دقيقة .

- كيف تتخلصين من رائحة العرق الكريهة ؟

بعد الانتهاء من الاستحمام امسحى جلد الإبطين بكمية من خل التفاح .. ليكون بمثابة مزيل طبيعي للعرق natural deodorant .

إن طبيعة الخل الحمضية تعادل عرق الجسم وتغير رائحته كما يساعد على تقليل غزارة العرق لتأثيره القابض .

- الحَمَّام المُقشِّر والمُجَمِّل للبشرة:

يعتبر الخل من المواد المناسبة لعمل تقشير خفيف للجلد، ولذا يناسب المناطق التى تتعرض بصفة خاصة للجفاف والقشف أو اكتساب الخشونة مثل الكوعين والكعبين .

كما أن استخدامه فى عمل تدليك للأطراف ينشط تدفق الدم ويقاوم الشعور ببرودة الأطراف .

ويحتاج هذا الحَمَّام للزوج، أو لصديقة للمساعدة فى القيام بتدليك بعض المناطق من الجسم .

المكونات:

- ملء حفنة يد من حبوب الأرز .
- ملعقة كبيرة من الخل الأبيض .
- 1/2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .
- 2 ملعقة كبيرة من صابون سائل للاستحمام من النوع الخفيف .

العلاج
بالخل



الطريقة:

- يُطحن الأرز بالمطحنة .. ثم يخلط بالخل . ثم يضاف له الزيت .. ثم يخلط معه صابون الاستحمام .. ويقلب الخليط جيداً .
- يستخدم الخليط الناتج فى حك ودعك الجسم .. حيث يبيلل الجسم أولاً تحت الدُّش بالماء الدافئ .. ثم يستخدم الخليط مع التركيز على مناطق الخشونة .
- ثم يغسل بالماء الدافئ .

- الحمام المطهر للجروح والخدوش :

بعد الانتهاء من إزالة الشعر الزائد بالساقين باستخدام المستحضر الخاص بذلك قد يتعرض الجلد للإصابة ببعض الخدوش التى تحتاج لتطهير وقد تشعرين كذلك بحدوث تهيج بالجلد .
إن الاسترخاء فى حمام ماء مضاف إليه مقدار فنجان من خل التفاح يعد وصفة فعالة لتطهير الجلد وتلطيفه .

- الحَمَام القابض للدوالى والمخفف للتورم :

بفضل تأثيره القابض ، يساعد الاسترخاء فى حمام ماء ممزوج بخل التفاح فى حدوث انكماش لدوالى الساقين والعروق المنتفخة عموماً مما يقلل من ظهورها .
ويمكنك كذلك إضافة مقدار من الملح الإنجليزي لحمام الماء والخل، حيث يساعد فى تخفيف تورم القدمين أو الساقين بسبب الدوالى أو بعد قضاء يوم شاق فى العمل والوقوف لفترات طويلة .



استعمال الخل كمضاد فعال



للدغ الحشرات ولسع القناديل
والدبابير وطررد الناموس والنمل

اشتهر الخل منذ زمن بعيد بتأثير مقاوم للالتهاب والحكة والألم الناتج عن لدغ الحشرات ولسع دبابير النحل ، كما يمكن أيضاً استخدامه لطررد الناموس عن الجسم ومقاومة انتشار النمل بالمنزل أو بالحديقة .

* لدغ الحشرات ولسع دبابير النحل :

تبلى قطعة قطن بالخل الأبيض ويمسح بها مكان الإصابة لتخفيف الألم والتورم .
وفى حالة التعرض للسعة دبور نحل ، يجب أولاً إزالة الشوكة (الزبان) عن الجلد .

* لسع قناديل البحر :

تسفر هذه السعة عن خروج مادة سُمية Venom مثيرة للالتهاب والحساسية .
وقد أثبتت الدراسات أن استعمال الخل كعلاج سريع أولى يثبط نشاط هذه المادة السمية .

تبلى قطعة قطن بالخل الأبيض أوخل التفاح ويمسح بها مكان الإصابة لمقاومة حدوث التورم ولتخفيف الألم .

* الخل كمضاد للبق :

كما يتميز الخل بتأثير مقاوم ومهلك لحشرة البق .
ويمكن استخدامه لهذا الغرض عن طريق البخ .

العلاج
بالخل



تُوضع كمية من الخل الأبيض داخل بخاخة وتستخدم فى رش المكان .

* أسهل طريقة لطرد الناموس :

عندما ينتشر الناموس من حولك ، قم بوضع كمية من الخل الأبيض على كف يدك وادهن بها المناطق العارية من الجلد لطرد الناموس بعيداً عن جسمك .
ولكن لا ينبغي استعمال خل الفواكه الحلو (كخل التفاح) لأنه لن يطرد الناموس وإنما سوف يجذبه إليك !

ومن الممكن أيضاً أن تتناول الخل لطرد الناموس والحشرات الطائرة .. حيث إن تناول الخل يؤثر على رائحة عرق الجسم ويجعله طارداً للحشرات . ومن المناسب تناول جرعة من الخل بمقدار ملعقة كبيرة مذابة فى كوب من الماء .

* كيف تتخلص من النمل ؟

عندما تلاحظ عشاً للنمل سواء فى الحديقة أو بالمنزل قم بسكب كمية من الماء المغلى على العش .. وبعدها يجف انثر كمية من الخل الأبيض على العش والجزء المحيط به لطرد النمل وإبعاده عن المكان .

* كيف تبعد الحشرات الطائرة عن النباتات بحديقتك ؟

يمكنك لهذا الغرض تعليق إناء به مقدار فنجان من الخل مع كمية من عصير التفاح . إن هذا المحلول سوف يستهوى الحشرات وتجذب نحوه تاركة النباتات فلا تفسدها .

* كيف تزيل العفن عن نباتات الزينة بمنزلك ؟

إن أفضل طريقة لذلك أن تستخدم قطعة أسفنج مبللة بالخل فى مسح تجمعات العفن البيضاء التى تظهر على النبات ، ثم قم بعد ذلك بغسل مكان النمل بالماء ، واترك النبات ليجف .

* تنظيف الحيوانات الأليفة بالخل :

الحيوانات الأليفة كالثقوب ، يمكن أن تكون موطناً للبراغيث التى تتجمع على جلدها أو فرائها . وللاعتناء بنظافتها ، يمكن إضافة كمية من الخل إلى ماء الحمام المعتاد لغسل وتنظيف الحيوان . ثم يُشطف جسمه بالماء الفاتر .



إلى ربّات البيوت.. استخدام الخل كمنظف ومطهرّ في الأعمال المنزلية



الخل سائل ممتاز للقيام بكثير من أعمال المسح والتنظيف والتلميع فضلاً عن تميزه بمفعول مطهر ورائحة منعشة . ويفضل لهذا الغرض استعمال خل الشعير (الخل الأبيض) والذي يعد أرخص أنواع الخل لغرض توفير النفقات.

- تنظيف وتلميع المرايا :

لإزالة رواسب الصابون والبخار العالقة على مرآة الحمام ، بلّى قطعة نسيج بالماء ثم اعصرها للتخلص من الماء الزائد ، ثم اسكب فوقها كمية من الخل، وقومى بتنظيف وتلميع المرآة .



استخدمى بعد ذلك قطعة نسيج جافة لإعادة التنظيف والتلميع .

- تنظيف وتلميع قطع الأثاث الخشبية :

للحصول على أفضل النتائج استخدمى المستحضر التالى :

جهزى خليطاً من الخل والتربنتين والكحول بكميات متساوية وأضيفى له كمية مضاعفة من زيت بذر الكتان (الزيت الحار).

العلاج
بالخل



رَجيّ الخليط جيداً ثم استخدمى كمية منه على قطعة نسيج لتلميع قطع الأثاث الخشبية القديمة .

- تنظيف وتلميع زجاج المائدة من الرواسب :

يستخدم الخل لإزالة الرواسب الدهنية وآثار المأكولات التي قد تبقى على زجاج سطح المائدة .

يُغسل أولاً الزجاج بالطريقة العادية باستخدام محلول من الماء والصابون ثم يجفف، ثم تستخدم منشفة مبللة بالخل لإزالة أية رواسب متبقية.. ثم يعاد التجفيف بمنشفة نظيفة .

- تنظيف الأواني الخزف والأواني المزركشة :

يمكن الحصول على نتيجة أفضل فى تنظيف وتلميع هذه الأنواع القيمة من الأواني بإضافة الخل لماء الغسيل .

يجهّز وعاء كبير به ماء دافئ ويضاف له مقدار ملعقة كبيرة من الخل وتُغطّس به الأنية الصغيرة .. أو يمكن استخدام قطعة نسيج مبللة بهذا المزيج مباشرة لتنظيف وتلميع الأنية .. ثم تستخدم منشفة جافة لإعادة التلميع والتجفيف .

- تنظيف الأسطح الرخامية :

من أفضل السوائل لتنظيف وتطهير الأسطح الرخامية كالموجودة بالمطبخ استخدام الخل .

وفى حالة وجود بُقع أو صبغات مستعصية تنظف بفرشاة أسنان مغمورة فى الخل ثم تترك لمدة 30 دقيقة .. ثم تنظف بمنشفة جافة .

- تنظيف الجلود :

لتنظيف ولمعان وحماية المنتجات الجلدية يستخدم الخل مع زيت بذر الكتان (الزيت الحار).

تُسخن كمية من الزيت لمدة دقيقة واحدة .. وبعدها يبرد الزيت يخلط بالخل بنسبة 3 : 1 .

ويُرج المستحضر جيداً ثم يستخدم لتنظيف وتلميع المنتجات الجلدية .



- تنظيف الإطارات المدهونة بالذهب .. كالبراويز :

يستخدم لهذا الغرض من الخل والماء بنسبة 1 : 4 .

تستخدم فرشاة ناعمة مبللة بهذا المحلول فى تنظيف الإطارات بحيث لا تترك خدوشاً على السطح .. ثم يعاد التنظيف والتلميع بمنشفة جافة .

- تنظيف النوافذ الزجاجية :

بللى قطعة نسيج بالخل ثم استخدمها فى تنظيف وتلميع زجاج النافذة .. بعد ذلك استعملى قطعة ورق من الجرائد ملفوفة فى التلميع للحصول على نتيجة أفضل .
عندما يكون السطح الخارجى للزجاج متسخاً بالأتربة قومى بتنظيفه أولاً بالماء الدافئ ثم قومى بالتلميع بالطريقة السابقة .

- تنظيف السجاجيد :

ابدئى بتنظيف السجادة بالمكنسة الكهربائية . جهزى دورقاً كبيراً ممتلئاً بالماء الدافئ وأضيفى له مقدار فتجان من الخل .

اغمرى فرشاة فى هذا المزيج واستخدمها فى تلميع السجادة .. تؤدى هذه الوصفة لإنعاش ألوان السجادة ولعانها وإزالة بقايا التراب العالق بها .

- تنظيف سيراميك المطبخ أو الحمام :



الخل منظف جيد للسيراميك والحمامات ويقاوم الروائح

الكرهية

لإزالة بقايا الأبخرة والرواسب المختلفة على السيراميك استخدمى الخل فى التنظيف على قطعة من القماش .

فى حالة وجود بقع مستعصية قومى بتنظيفها أولاً بمنشفة مبللة بالماء والصابون .. ثم قومى بالتجفيف .. ثم إعادة التنظيف بالخل .. ثم إعادة

التجفيف .
العلاج
بالخل



- تنظيف الأرضيات .. من السيراميك أو البلاط :

بعد تنظيف الأرض بالطريقة المعتادة ، استخدمى محلولاً من الخل والماء الدافئ فى عمل مسحة نهائية للأرضية لإكسابها لمعاناً جذاباً وتطهيرها من الجراثيم .

- إزالة آثار الصمغ واللبن والبقع المستعصية :

- لإزالة آثار قطعة لبنان علقت بالسجادة أو الملابس .. قومى بتدفئة كمية من الخل واستخدميه على منشفة لإزالة آثار اللبن .
- لإزالة آثار الصمغ المتبقية على الأسطح ، كالزجاج ، بعد نزع شريط لاصق استخدمى محلولاً دافئاً من الخل والماء فى مسح وتنظيف المكان .
- لإزالة البقع المستعصية على السجاجيد أذيبى مقدار ملعقتين كبيرتين من ملح الطعام فى مقدار نصف فنجان من الخل .. واستخدمى هذا المستحضر فى تنظيف البقع .

- لإزالة الصدأ :

جهّزى كمية من الملح الخشن فى وعاء وأخرى من الخل فى وعاء آخر . اغمرى فرشاة فى الخل ثم فى الملح واستخدميه فى حك الصدأ المتكون على القطع الحديدية .. ثم قومى بتجفيف المكان بمنشفة نظيفة .

- لتنظيف وتلميع المعادن المطلية بالكروم :

بللى قطعة نسيج من الخل والماء بنسبة متساوية .. وقومى باستخدامها فى تنظيف وتلميع المعادن المطلية بالكروم كالموجودة فى مطبخك .



احصلى على نتائج أفضل باستعمال الخل فى تنظيف المعادن المطلية بالكروم



- لتنظيف الصنابير وخلطات الماء :

اغمرى فوطة من الورق (كلينكس) فى الخل لمدة 5 دقائق .. ثم استخرجيها ولفى بها خلاط الماء أو الصنبور واتركيها عليه لمدة ساعة كاملة.. ثم قومى بإزالتها وأعيدى التنظيف بالطريقة المعتادة .



طريقة تنظيف خلطات الماء في الحمام أو المطبخ

إن هذه الوصفة تفيد فى إزالة الرواسب المتخلفة عن الماء والكلّس الذى يعلق بالصنابير ، وبخاصة مع استخدام ماء عَسِر .

- تنظيف مقابض الأبواب وقطع الأثاث :

تتعرض المقابض المعدنية لانطفاء اللون والاتساخ بالرواسب المختلفة.

ويفيد استخدام الخل فى تنظيفها واستعادة بريقها .

استخدمى فرشاة أسنان قديمة مبللة بالخل فى تنظيف سطح المقبض .

وإذا كان من الممكن خلع المقبض بسهولة ، فقومى بذلك ثم انقعبيه فى كمية

من الخل الدافئ لبعض الوقت .. ثم قومى بتنظيف سطحه بفرشاة نظيفة.. ثم باستخدام منشفة جافة .

- تنظيف الأثاث المعدنى والأسوار الحديدية :

يمكنك تنظيف المشغولات الحديدية المدهونة باللون الأسود كالمقاعد الحديدية أو الأسوار الحديدية أو فرن البوتاجاز باستخدام منشفة مبللة بالخل . إنه فضلاً

العلاج
بالخل



عن أن هذه الوصفة تنظف الحديد تنظيفاً جيداً فإنها تحسّن كذلك من لون الطلاء وتجدد بريقه .

- تنظيف وتلميع "الإستانلس ستيل" :

بللى قطعة أسفنج بكمية من الماء الدافئ واعصرى الماء الزائد ثم رشى عليها كمية من الخل واستخدمها فى تنظيف المصنوعات من الإستانلس ستيل مثل أوانى الطهى كخطوة أخيرة للتنظيف .

- تنظيف الأوانى الزجاجية وقازات الزهور :

للتخلص من الرواسب أو الصبغات العنيدة المترسبة بالأوانى الزجاجية الجئى لاستخدام هذه الطريقة القديمة للتنظيف .

املئى الإناء أو القازة بالماء الدافئ حتى مقدار الثلثين ثم ضعى ملعقة كبيرة من الخل وكمية من أوراق الشاي . قومى برجّ الإناء واتركيه لمدة ثلاث ساعات مع القيام برجّه من وقت لآخر .. وتابعى درجة زوال الرواسب أو الصبغات . ثم قومى بإفراغ الإناء وغسله بالماء الدافئ .

- تنظيف سطح المكواة :

لكى تتخلصى من البقع الغامقة أو آثار الحرق بسطح المكواة .. قومى بحك السطح بالخل والملح . ثم قومى بتسخينه فى وعاء مملوء بالماء .. ثم نظفى السطح بالماء العادى وجففه .

- كيف تتخلصين من بقايا الطعام المحروق داخل أوانى الطهى ؟

ضعى بالإناء مقداراً من الخل ثم املئيه بالماء حتى يغطى السطح المحروق ثم ضعيه على النار ليغلى .. ثم اتركيه لبعض الوقت حتى يذوب الطعام المحروق .. وقد يحتاج الأمر لترك الإناء لمدة ليلة كاملة .. ثم قومى بالتنظيف بالطريقة المعتادة .

- كيف تتخلصين من آثار الشاي أو القهوة بالفناجين والبرّاد ؟

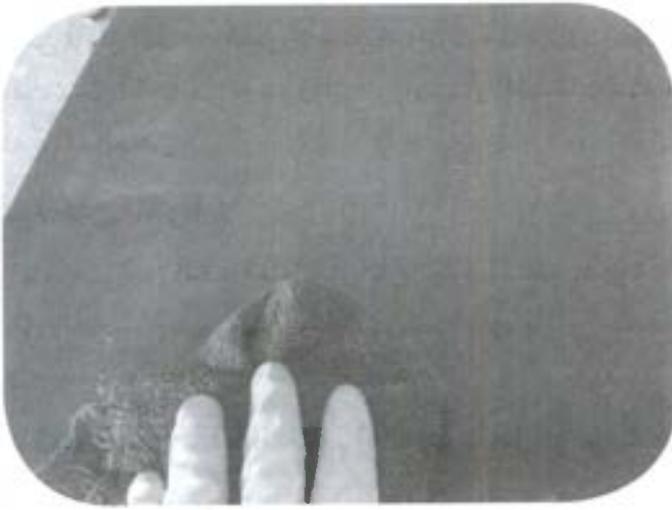
أحياناً تكتسب الفناجين أو الأكواب من الداخل لوناً مصفرّاً ناتجاً عن اصطباغها بآثار الشاي أو القهوة ، وبخاصة إذا لم تغسل مباشرة بعد الانتهاء من تناول المشروب .



لكى تتخلصى من هذه الرواسب ، ضعى بالفنجان كمية من الخل مع الماء الساخن ثم اتركه لبضع ساعات ثم استكملى التنظيف بالطريقة المعتادة .
أما برّاد الشاي المتسخ من الداخل فيمكنك تنظيفه بوضع كمية من الخل مع الماء ثم وضعه على النار حتى يغلى هذ المزيج .. ثم قومى بتنظيفه بالطريقة المعتادة .

- كيف تنظيفين طاولة الخشب الخاصة بالتقطيع ؟

مع استخدام طاولة الخشب فى تقطيع الخضراوات أو اللحوم أو غير ذلك فإنها تميل للاتساخ ببعض البقايا والآثار التى تترسب بين طبقة الخشب .
لكى تقومى بتنظيفها وتطهيرها جيداً ، اغسلى الطاولة بالماء والصابون ثم قومى بحكّها بفرشاة مع استخدام كمية من الخل والملح .. وأخيراً اغسليها مرة أخرى بالماء والصابون .



تنظيف وتطهير الطاولة الخشبية من آثار العمل فى المطبخ

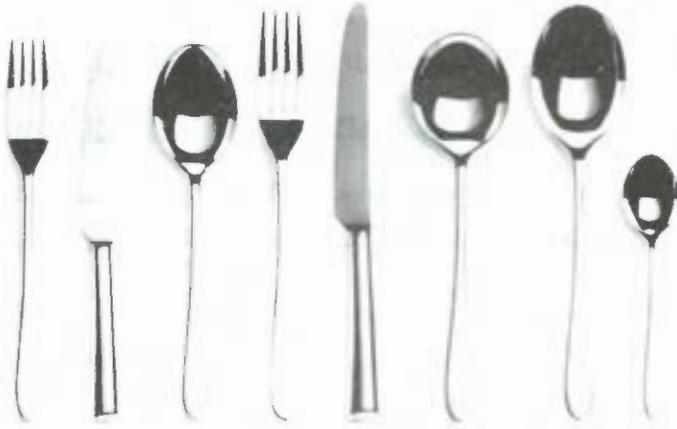
- الطريقة الفعالة لتنظيف الملاعق والشوك :

أدوات المطبخ المجهزة من الإستانلس ستيل كالملاعق والشوك تكتسب أحياناً صبغة مع استعمالها فى إعداد الشاي أو القهوة ويصعب التخلص منها بطرق التنظيف العادية .

العلاج
بالخل
اغمرى الأدوات المراد تنظيفها فى الخل واركبها لبعض الوقت ثم قومى بحكّها بقطعة نسيج ثم اغسليها مرة أخرى بالماء الساخن .. ثم جففيها مباشرة .



أو يمكنك وضعها في إناء مملوء بالماء ومقدار ملعقة من الخل ثم ضعي الإناء على النار حتى يغلي .. ثم استخرجيها وقومي بتنظيفها بالطريقة المعتادة .



استعمال الخل في تنظيف أدوات المائدة يعطيك نتائج فعالة

- كيف تنظفين الأواني والأباريق الزجاجية ؟

يمكنك التخلص من الصبغات المترسبة بالأواني الزجاجية وتطهيرها بهذه الطريقة .

ضعي كمية من الخل داخل الإناء ثم قومي برجّه حتى يلامس الجوانب تماماً ثم املئيّه بالماء الساخن .. واتركيه لبضع ساعات .. ثم اغسليه بالطريقة المعتادة .

- تنظيف فرشاة الحلويات :

يعطى الخل نتيجة جيدة في تنظيف شعر الفرشاة المستخدمة في دهان الحلويات بالسمن أو الزيت من آثار هذه الدهون .
انقعي الفرشاة في الخل ليلية كاملة .. ثم اغسليها بالماء الدافئ والصابون .

- كيف تنظفين "الثُّرمس" من آثار المشروبات والروائح ؟

بعدما تأكلين بيضة مسلوقة احتفظي بقشرتها وقومي بتكسيروها .. ثم ضعها داخل "الثُّرمس" وأضيفي ملعقة من الخل وكمية من الماء الساخن .. ثم قومي بتغطية "الثُّرمس" .. ثم أفرغي المحتويات .. وقومي بغسله بالماء .

- الطريقة الفعالة لتنظيف "دولاب المطبخ" والقضاء على الروائح به:

املئى بخاخة بقدر متساو من الخل الأبيض والماء .. واستخدميهما فى رش أدراج الدولاب .. ثم قومى بمسح الأدراج بمنشفة .. أو يمكنك استخدام منشفة مبللة محلول من الخل والماء مباشرة . اتركى الدولاب مفتوحًا حتى يجف تمامًا .

- تنظيف الأوانى المصنوعة من الألومنيوم :

لكى تتخلصى من الرواسب الغامقة أو الأصباغ التى تعلق بأوانى الطهى املئى الإناء بالماء وأضيفى له كمية من الخل .. ثم ضعيه على النار ليغلى .. ثم قومى بتغطية الإناء لبعض الوقت .. ثم نظفى الإناء بالماء والصابون .

- تنظيف الأسفنج :

لتنظيف قطعة الأسفنج، كالتى تستخدمينها فى تنظيف أوانى الطهى، قومى بغسلها بالخل والماء ثم اتعبيهما ليلة كاملة فى وعاء مملوء بالماء بالإضافة لمقدار $\frac{1}{4}$ كوب من الخل. تساعد هذه الوصفة فى عمل تنظيف عميق للأسفنج وظهورها بشكل جديد .

- تنظيف الخشب بالخل قبل الطلاء :

لتنظيف الأسطح الخشبية قبل دهانها بالطلاء ، يمكن استخدام قطعة قماش مبللة بالخل فى تنظيف الخشب من الأتربة والرواسب ، ثم يُمسح مرة أخرى بالماء ، ثم يجفف .

ولتنظيف فرشاة الدهان من الطلاء ، يمكن نقعها فى كمية من الخل لليلة كاملة، ثم تُغسل بالماء والصابون .

- استخدام الخل فى تنظيف السيارة :

يمكن استخدام الخل على قطعة قماش فى تنظيف "المساحات" لإزالة الرواسب والأتربة العالقة بها والتى يمكن أن تخدش زجاج السيارة .

ولتنظيف الزجاج يُستخدم محلول من الخل والماء الدافئ. ثم تُشغَّل "المساحات" لتنظيف الزجاج بهذا المحلول .

وفى حالة وجود رواسب شديدة الالتصاق بالزجاج يمكن بدء التنظيف بكمية صغيرة من معجون الأسنان كمادة خشنة لحك الرواسب والتخلص منها.. ثم يغسل الزجاج بالماء والخل .

العلاج
بالخل



استعمال الخل فى غسل الملابس يعطيك نتائج أفضل



استخدام الخل فى غسل الملابس والمفروشات وسيلة قديمة ومعروفة تستخدم بغرض الحفاظ على الألوان وتثبيتها .. ولكن هناك فى الحقيقة فوائد أخرى للخل فى هذا المجال .

- الخل يحافظ على ألوان الملابس :

بعد الانتهاء من غسل الملابس بالطريقة المعتادة أضيفى مقدار فنجان من الخل لماء الشطف للحفاظ على ألوان الملابس وتثبيتها .
إن الحمض الموجود بالخل ليس قوياً لدرجة تضر أنسجة الملابس لكنه قوى إلى درجة تذيب القلوبات الموجودة بمساحيق الغسيل والتي تؤثر على لون الملابس .



إضافة الخل لماء الغسيل يحافظ لك على ألوان الملابس والمنسوجات

- كيف تقضين على لمعان الملابس ؟

بعد كى الملابس وبخاصة الغامقة تلاحظين ظهور لمعان غير مرغوب .
استخدمى الخل الأبيض داخل بخاخة للقضاء على هذا اللمعان . ثم امسحى
المكان بأسفنجة مبللة بالماء البارد .

- كيف تتخلصين من رائحة الكافولة ؟

عادة ما تكتسب الكافولة (الحفاضة) التى تستخدمينها لطفلك الصغير رائحة
غير مستحبة قد تبقى آثارها بعد الغسيل . ولذا يفضل أولاً أن تقومى بنقعها فى
محلول من الخل الأبيض والماء لبعض الوقت قبل غسلها بالطريقة المعتادة .

- كيف تغسلين ملابس السباحة ؟

إن ملابس السباحة عادة ما تكتسب بعض الآثار من مادة الكلور وربما تكتسب
بعض الشوائب الأخرى العالقة بماء السباحة . ولذا يفضل بعد غسلها بالطريقة
المعتادة استخدام محلول من الماء والخل للشطف للقضاء على آثار الكلور والروائح
العالقة بها .

- كيف تتخلصين من اصفرار الملابس البيضاء ؟

أحياناً تكتسب الملابس البيضاء مع تخزينها لفترة لوناً مائلاً للاصفرار .
وللقضاء على هذا اللون غير المرغوب قومى بشطف الملابس بمحلول من الماء والخل
بعد غسلها بالطريقة المعتادة .. ثم دعها تجف تلقائياً فى الهواء .



العلاج
بالخل



الخل يخلصك من الروائح الكريهة بمنزلك



- الطريقة المثلى لتنظيف الثلاجة والقضاء على الروائح :

قومي باستخراج المأكولات من الثلاجة .. ثم استخدمي منشفة مبللة بالماء الدافئ والصابون لتنظيف الأرفف والجوانب .. ثم استخدمي منشفة أخرى مبللة بالماء الدافئ والخل .

إن استخدام الخل يقضى على الروائح ويطهر المكان من الداخل . ويمكنك استخدامه مباشرة على منشفة لعمل تنظيف وتطهير سريع .

- القضاء على روائح الطهي :

في المرة القادمة عندما تقومين بطهي طعام له رائحة قوية لا تريدين انتشارها بالمنزل ، قومي بتسخين كمية من الخل حتى درجة الغليان وذلك في وقت تصاعد روائح الطهي للقضاء عليها .

- استعمال الخل في الحمام [المرحاض] :

للقضاء على روائح المرحاض ، انثري كمية من الخل بداخله ، واتركيها لنحو 30 دقيقة ، ثم اضغطي على زر الماء (السيفون) .

- تنظيف الفرن أو الميكروويف من آثار الروائح :

ضعي داخل الفرن طبقاً مناسباً يتحمل الحرارة، به مقدار مناسب من الخل والماء . ثم قومي بفتح الفرن وتشغيل الحرارة حتى يغلى الماء ويتصاعد بخارهما .. ثم أغلقي الحرارة .. واتركي الفرن مقفولاً لليلة كاملة .. ثم قومي بتنظيفه من الداخل بمنشفة لمسح آثار البخار .

يمكنك عمل نفس الطريقة لتنظيف الميكروويف من الروائح .

- التخلص من رائحة التدخين :

رائحة التدخين تعلق بالأثاث والمفروشات والحوائط وقد تبقى واضحة لعدة أيام .
من أسهل الطرق للقضاء عليها وضع إناء صغير ممتلئ ببخل التفاح بالمكان ..
ومن المتوقع زوال الرائحة خلال 24 ساعة .

اجعلي طعامك أذ وأطيب باستعمال الخل



- دليلك للاستفادة بالخل في المطبخ :

- تنظيف السمك :

قبل إزالة قشور السمك ادعكيه بكمية من الخل فذلك يُسهّل العمل عليك كما يخفف من رائحة السمك (أو الزفارة) ويمنع التصاقها بيدك .

- تسوية اللحوم :

يفضل عند تحمير اللحوم إضافة ملعقة كبيرة من الخل الأبيض أو خل التفاح (حسب الرغبة) إلى السمن .. فذلك يحسّن المذاق ويزيد من سُمك سائل التحمير (الصوص) .

- تسوية المكرونة والحبوب :

يفضل إضافة كمية من الخل والملح أثناء تسوية المكرونة أو حبوب السلطة (كاللوبيا) فذلك يقوّي من نكهتها .

- الخل يذيب السيليلوز (وصفة مضادة للانتفاخ) :

من خصائص الخل أنه يذيب ألياف السيليلوز الناشفة كالموجودة بالكرنب والبنجر والكرفس والقرنبيط والبروكولي .. ولذا يفضل إضافته لهذه الخضراوات

العلاج
بالخل



سواء أثناء سلقها على النار أو فى صورتها النيئة .. فذلك يقلل من فرصة حدوث الانتفاخ بعد تناولها .

- غسل الخضراوات والفواكه :

إضافة الخل لوعاء غسل الخضراوات والفواكه بمقدار 2 ملعقة كبيرة لكل لتر ماء يساعد بدرجة كبيرة فى التخلص من آثار الكيماويات المضافة والمعادن الثقيلة والحشرات العالقة .



الخل منظف جيد للخضراوات وبخاصة الأنواع الورقية

- إعداد المخبوزات والحلويات :

يفضل إضافة ملعقة من الخل عند إعداد الفطائر أو الحلويات أو المخبوزات حيث يقوى ذلك من المذاق ويساعد على انتفاخ سطح المخبوزات.

- إعداد الأغذية المحمرة :

قبل تحمير الطعام ضعى كمية بسيطة من الخل بالأنية ثم ابدئى التحمير بالزيت أو السمن فذلك يقلل من مظهر الطعام الشحمى الممتلى بالدهون .

- حفظ الفواكه والخضراوات :

قاومى اكتساب التفاح أو الأفوكادو للون البنى والبطاطس للون الأسود بعد التقطيع بإضافة ملعقة صغيرة من الخل .. كما يمكنك إضافة الخل أثناء سلق البطاطس للحفاظ على لونها الطبيعى .

- حفظ الزنجبيل :

للحفاظ على مذاق ونكهة الزنجبيل قومي بتقطيع جذر الزنجبيل وضعيه فى إناء زجاجى وضعى كمية من الخل البلسمى لتغطية سطحه واحفظيه مغطى داخل الثلاجة .

- إعداد البيض المسلوق :

يمكن سلق البيض المشروخ من الخارج بوضع كمية بسيطة من الخل فى ماء السلق، فذلك يقاوم خروج محتوى البيض من خلال شروخ القشرة .

- إعداد البطاطس المهروسة :

من الأطباق الشهية إضافة اللبن الساخن لطبق البطاطس المسلوقة المهروسة مع التوابل المختلفة .. ويفضل إضافة ملعقة من الخل لتقوية النكهة.

- المايونيز والصلصة :

لاستخراج بقايا المايونيز أو صلصة الطماطم أو أغذية السلطات dressings من زجاجاتها أضيفى كمية من الخل وقومى برج الزجاجه .

- حفظ الجبن من العفن :

لهذا الغرض اجعلى قطعة الجبن مغطاة بقطعة نسيج نظيفة مبللة بالخل ثم احفظها داخل الثلاجة فى عبوة مقفولة .



قاومى تكون العفن على سطح الجبن بوضع قطعة نسيج مبللة بالخل على السطح

العلاج
بالخل



- حفظ عبوات الأطعمة داخل الثلاجة :

للوفاية من ظهور عفن على سطح الأطعمة المحفوظة داخل الثلاجة امسحى العبوة والغطاء بكمية من الخل .

- تليين اللحوم وتطريتها :

الألياف العضلية لقطع اللحوم يمكن تطريتها بإضافة الخل لتأثيره الحمضى فتكون سهلة التناول وسهلة الهضم .

- حفظ المخللات :

أضيفى لبرطمان المخلل ملعقة من الخل إلى ماء التمليح لحمايته من العفن .

- أصلحى الطعام الحادق :

يمكنك إصلاح مذاق الطعام الذى وضعت به كمية كبيرة من الملح على سبيل الخطأ بإضافة ملعقة صغيرة من الخل وأخرى من السكر ثم إعادة تسخين الطعام .

- تقوية مذاق الصلصة والأحسية :

إضافة ملعقة أو ملعقتين من الخل للأحسية أو لصلصة الطماطم فى آخر خمس دقائق من الطهى يقوى من المذاق والنكهة .

- سلق الخضراوات بالبخار :

عند طهى الخضراوات بالبخار أضيفى للماء مقدار ملعقتين صغيرتين من الخل فذلك يحفظ لها لونها ومحتواها من الفيتامينات .

- حفظ الأعشاب :

يمكنك حفظ النباتات أو الأعشاب كالنعناع والبقدونس والمرمية بطريقة أخرى غير التجفيف وهى الحفظ فى الخل الأبيض .

ضعى الأعشاب فى برطمان زجاجي واسكبى فوقها الخل حتى يكاد يغطى سطحها .. ويمكنك حفظها بهذه الطريقة فى درجة حرارة الغرفة .

- وفري البيض أثناء عمل "الكيك" :

يمكنك استخدام بيضة واحدة بدلاً من بيضتين عند عمل عجينة "الكيك" .. حيث إن إضافة ملعقة كبيرة من الخل الأبيض مع البيضة يجعلها تزيد في الحجم وتنتشر .

- إعداد البيض المسلوق في الماء poaching eggs :

إضافة الخل لماء سلق البيض في الماء يجعل بياض البيض أكثر تماسكاً .
أضيفي ملعقة من الخل إلى طاسة مملوءة بالماء .. ثم اغلي هذا المزيج . اكسري بيضة في طبق صغير .. ثم أسقطيها داخل الماء والخل . استمري في طهي البيضة لبضع دقائق . ثم استخرجيها بالمغرفة .

- تقوية نكهة الفواكه :

إضافة الخل البلسمي لبعض الفواكه ، كطبق الفراولة المخرطة مع قطع الموز ، يقوّي من النكهة ويُلين الثمار .



تقوية نكهة الفواكه بالخل البلسمي

العلاج
بالخل



طرق إعداد الخل المُتَبَّل ذو النكهة الخاصة



سائل الخل يمكنك إكسابه نكهة خاصة تروقك .. وليس ذلك فحسب بل يمكنك أيضاً من خلال ما تضيفينه له من توابل وأعشاب تقوية فوائده الصحية وجعله غذاءً رفيع المستوى عندما تستخدمينه كإدام للأطعمة المختلفة.

- الخل الحار .. خل الشطة الحمراء :

يمكنك تجهيز هذا النوع من الخل من الفلفل الأحمر الحار (الشطة) .. واستخراجه في العديد من الأغراض ، كحفظ المخللات ، أو بإضافته للصلصة الحمراء ، أو بإضافته لأطباق السلطة أو البيتزا أو المكرونة ، أو غير ذلك .
إن الفلفل الحار (الشطة) من الأغذية النافعة، حيث إنه ينشط الدورة الدموية ويساعد في دفع عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون الزائدة بالجسم. ولم يثبت بالدليل العلمي أن تناول الشطة الحمراء - في حدود المعقول - يسبب قرحة المعدة أو البواسير ! .. فهذا أحد الاعتقادات الشائعة الخاطئة .

المكونات :

- 1 - 2 قرن فلفل أحمر مجفف .. أو 1 - 3 قرون فلفل أحمر طازج أو أخضر حار .. مشقوق بالطول وخالٍ من البذر .
- زجاجة خل .

الطريقة :

- أفرغى الخل من الزجاجة واحفظيه .. ثم ضعى الفلفل بالزجاجة .. ثم أعيدي وضع الخل بالزجاجة وأغلقها جيداً .
- اتركى الفلفل ينقع داخل الخل بترك الزجاجة بمكان بارد مظلم لنحو أربعة إلى ستة شهور .

طريقة أخرى :

يمكنك أيضاً تقطيع قرون الفلفل أى أجزاء صغيرة بالعرض ، بعد إزالة البذر،
ثم حفظها بالخل .

- خل البصل :

من المناسب استعمال هذا النوع من الخل لأطباق المحار كالجندوفلى ، أو
استعمليه حسب الرغبة ، وهذا النوع من الخل يكثر استخدامه فى المطبخ الصينى .

المكونات :

- بصل مُخَرَّطٌ لأجزاء صغيرة أو مبشور .
- زجاجة من الخل .

الطريقة :

- يضاف البصل للزجاجة بعد تفريغ جزء من الخل .. ثم يضاف الخل مرة
أخرى .
- تحفظ الزجاجة بمكان بارد مظلم لمدة تتراوح ما بين أسبوع إلى أسبوعين.. ثم
يُصْفَى الخل من البصل ويعاد حفظه .

- خل الزنجبيل :

يناسب هذا النوع من الخل أطباق الطعام المحمَّر ، حيث يُرَش على السطح أو
يستخدم فى إعداد الصلصة التى يوضع بها الطعام بعد التحمير .

المكونات :

- جذر زنجبيل .
- زجاجة خل .
- كمية قليلة من السكر .

الطريقة :

تُخَرَّط قطعة من جذر الزنجبيل لأجزاء صغيرة .. ثم تُنَقَع فى كمية من
الخل فى وعاء صغير بحيث يغطى سطح الزنجبيل .. ثم يغطى الوعاء ويحفظ داخل
الثلاجة لمدة 30 دقيقة .. ثم ينقل لزجاجة فارغة وتُملأ بالخل وتحفظ لمدة شهر ، ثم
يصفى الخل ، ويضاف له كمية قليلة من السكر ، ويُعاد حفظه بالزجاجة .

العلاج
بالخل



- خل الكرفس :

من المناسب استعمال هذا الخل لأطباق السلطة والأحسية والصلصة .

الطريقة :

يستخدم فى هذا النوع من الخل أعواد الكرفس السميقة .. حيث يُقشّر عودان أو ثلاثة أعواد بالطول وتُوضع فى زجاجة ويصب فوقها الخل ثم تحفظ فى مكان بارد مظلم لمدة 3 - 4 أسابيع .. ثم يُصفى الخل .

- خل الثوم :

من المناسب استعمال هذا الخل فى أطباق الأسماك والقواقع البحرية والدجاج .

الطريقة :

يقشّر ويخرط عدد 2 - 3 فصوص ثوم ، ثم تحفظ مع الخل فى زجاجة لمدة أسبوع واحد على الأقل .. ثم يُصفى الخل ويعاد حفظه .

- خل الفجل :

يناسب تقديم هذا الخل مع أطباق اللحوم المشوية برش كمية منه على سطح اللحوم .

الطريقة :

يُيُشّر جذر فجل سميك ويوضع فى زجاجة ثم يُصب فوقه الخل .. ثم يحفظ لمدة أسبوع واحد على الأقل .. ثم يُصفى الخل ويعاد حفظه .

- خل الخيار :

يناسب استعمال هذا الخل فى أطباق السلطات .

الطريقة :

تقطع ثمرة أو ثمرتان من الخيار فى طبق لأجزاء صغيرة ويضاف كمية قليلة من ملح الطعام .. وتترك لمدة 3 ساعات حتى يسيل الماء الزائد من الخيار ويوضع فى زجاجة ويُصب فوقه لمدة 3 أيام ، ثم يصفى الخل ويعاد حفظه .

العلاج
بالخل





- المراجع العربية :

- الثلاثى العجيب : خل التفاح والعسل والثوم- د / أيمن الحسينى
- من كنوز الطب الشعبى- د / أيمن الحسينى

- المراجع الأجنبية :

- **The vinegar and Oil Bible, Bridget Jones**
- **Honey, Garlic Vinegar , Dr. Patrick Quillin**
- **Boost your Energy Levels , Raje Airey**
- **Les Remèdes De La Ruche , Alpen .**



فهرس



3	مقدمة
5	حكاية الخل.. حكاية طويلة!
9	السائل العجيب الذي وهبته لنا العناية الإلهية
11	أنواع الخل
15	طريقة حفظ الخل
16	هل يمكننا تجهيز الخل في المنزل؟
19	خل التفاح
22	خل الشعير
24	خل الأرز
28	السائل العجيب الذي يطهر من الخارج ويقوّي من الداخل
38	طرق التداوي بالخل من المتاعب الصحية
71	وصفات من الخل لمعالجة عيوب البشرة والعناية بها
84	وصفات من الخل للعناية بجمال وراحة القدمين
90	وصفات من الخل للعناية بجمال اليدين
93	وصفات من الخل لعلاج متاعب الشعر وظهوره بمظهر جميل
100	حمامات التجميل والاسترخاء وتسكين الآلام بالخل والأعشاب
104	استعمال الخل كمضاد فعال
106	إلى ربات البيوت.. استخدام الخل كمنظف ومطهر في الأعمال المنزلية
115	استعمال الخل في غسل الملابس يعطيك نتائج أفضل
123	طرق إعداد الخل المتبّل ذي النكهة الخاصة
127	المراجع

العلاج
بالخل

