
٣١- أطعمة تفتيد الجلد والشعر

الأرض شوكي - الخرشوف Artichoke :

- يعالج أمراض الحساسية والطفح والشري الجلدي .
- يعالج مرضى الثعلبة عن طريق الطعام ودهن العصير بمنطقة الثعلبة .

البصل onion :

- يعالج البصل البهاق والثآليل ومرض الثعلبة ويمنع سقوط الشعر دهناً وأكلاً عبر الفم فتكون النتائج أفضل .

البطاطس Potato :

- يوضع على الوجه والجسم في معالجة البثور الملتهبة .
- عصيرها يعالج حروق الجلد وضربة الشمس ويتم ترطيب الجسم عدة مرات يومياً

البقدونس Parsley :

- يستعمل زيت البقدونس بتدليكه على الصلعة لتتشتيط نمو الشعر ومنع تساقطه .

الثوم Garlic :

- يعالج الصلع وتساقط الشعر والثعلبة والبهاق .

الجرجير Rocket :

- يساعد على إنبات الشعر وتسويد لونه

- يساعد في علاج الحروق الجلدية.

- يعالج بعض الأمراض الجلدية.

الجزر Carrots:

- يعالج أمراض الحساسية والشري والإكزيما ويمنع حب الشباب ويعالجه.

- يعالج البهاق.

الخباز- الخبيزة البرية mkauve:

- ملطف للحساسية الجلدية والطفوح الجلدية وعقص الحشرات.

- ورقة يمنع الالتهابات الجلدية والبكتيريا الموجودة على سطح الجلد

- يكافح الخراجات والإنتانات

- له خاصية مضادة للالتهابات الميكروبية والفطرية والفيروسية.

الخيار cucumber:

- كملطف ومبرد ومنعم للجلد من كل الأمراض التي تهيج الجلد.

الزيتون Olive:

- ينعم البشرة والوجه ويستعمل في صناعة زيوت وكريمات الوجه والصابون

- الدهن بزيت الزيتون يزيل الحكاك ويعالج تكسر الجلد والسماط والتهاباتها

ويعالج العقص والحروق، وحروق النار وحروق ضربة الشمس.

- يستعمل زيت الزيتون عن طريق إضافة الأدوية والعقاقير إليه في معالجات

الجلد يقوي زيت الزيتون الشعر ويعطيه لمعاً ونشاطاً.

- يحتوي ورق الزيتون على مركبات Deuropein acid طبيعية وهي تقتل

الميكروبات وبعض الفطريات والفيروسات مثل المرض المسمى Epstein-Barr disease .

السلق swiss chard :

- يعالج الأمراض الجلدية مثل البهاق vitiligo ومرض الثعلبة alopecia عبر أكله وعبر وضعه على الجلد في المنطقة المصابة.

الكرات leek :

- يزيل ترسب الأصباغ الجلدية مثل النمش والذبيغ الذي يحصل عند البعض إثر الجروح أو لدغ الحشرات- يزيل الكلف- يبيض الجلد من السمرة.
- ينفع الجلد من شعر وأظافر.

اللفت Turnips :

- يعتني بالبشرة وينعمها ويمنع الكلف.
- يقوي الشعر ويمنع تقصف الأظافر.
- يعالج الجروح wounds والرضوض Bruises .

الملوخية :

- تمنع الحساسية والشري الجلدي وحروق النار الجلدية.

النعناع peper mint :

- يزيل الذبيغ الداكنة عن الجلد ويبيض لون البشرة.

الأناناس pine apple :

- يكافح الحروق والقروح- عبر الإنزيمات التي يحتويها Bromelain يمنع

الأورام وانتفاخ الأنسجة والتهاباتها localized swelling+ inflammation .

البابايا Papaya :

- تعالج الانتفاخ والتحسين والاورام في الجراح المستحدثة بواسطة العمليات الجراحية.

- تعالج الجروح والحروق الجلدية- تزيل النمش- تستعمل الأوراق كبديل للصابون.

- تزيل الثآليل (الإنزيمات الموجودة بالبابايا تهضم العضلات وأنسجة الجسم)

Dissolving/ muscular+ connective tissuw

البطيخ الأحمر water melon :

- القشرة الخارجية توضع على البهاق للعلاج وهي تمتاز بخصائص منعمة للجلد .
- توضع القشور الخارجية مع اللحم لإسراع نضجه.

البطيخ الأصفر:

- القشرة الخارجية توضع على البهاق للعلاج .
- له تأثير منعم للبشرة والجلد لاحتوائه على فيتامين A ويستعمل مع دقيق الشعير لمعالجة تقرحات الرأس .

التمر Date :

- يحسن أداء الخلايا الجلدية عن طريق vit A فيمنع تشقق الجلد وتكسر الأظافر وتقصف الشعر.

التوت Mulberry :

- يزيل أمراض الحساسية خصوصًا الأنواع الجلدية (الشرى)
- يمنع جفاف الجلد وتشققه .
- يعمل على دباغة اللون للشعر الأبيض إلى الأسود .

التين figs :

- ملطف للبشرة ينعمها ويزيل البثور- يدبغ الشعر الشائب موضعيًا ومع الطعام .
- يستعمل الحليب الذي يخرج من عنق التين غير الناضج لإزالة الثآليل موضعيًا
- يعالج أمراض الجلد مثل البهاق ويساعد على دبغ البشرة .
- والبهاق هو مرض يصيب الجلد فتتوقف غدد اللون melanin عن الإفراز ويزول لون الجلد عن طبيعته ويتحول إلى بياض .

جوز الهند coconut :

- مقو للشعر خصوصًا الماء- وزيت جوز الهند يساعد على إنبات الشعر .

الدراق peach :

- نظرًا لوجود كميات عالية من C, A, PP, B2, B1, Vit E فهو يقوي الجلد ومشتقاته مثل الشعر، لذا يضاف إلى تركيبات الشامبو كما أن الدراق على الثآليل يؤدي إلى اختفائها .
- مطحون ومسحوق الأوراق يوقف النزف من الجرح .

الرمان Pomegranate :

- يستعمل لحاء الشجرة في الدباغة والصبغة.
- يخلط قشر الرمان مع الحناء لدبغ الشعر باللون الأسود.
- يعالج القروح والجروح.

السفرجل Quince :

- له تأثير مهدئ للحساسية بالجسم خصوصًا الأنواع الجلدية (شري الحكاك)
- البذور ذات فوائد تنقي الجلد وتنعمه، لأنها عند غليها تعطي ناتجًا هلاميًّا يفيد البشرة والجلد، وتضاف إلى مراهم ودهون البشرة في صناعة مواد التجميل.
- يمنع تكسر جلد الشفتين في البرد.

الصبير البري Aloe vera (الصيقل) :

- يحتوي الصبير على ٧٥ صنفًا من المركبات، إضافة إلى فيتامينات مضادة للأكسدة مثل (vit B1, B2, E, C, A, folic choline) ومعادن الصوديوم-البوتاسيوم- الكالسيوم- المغنسيوم- المنجنيز- النحاس- الزنك- الكروميوم- الحديد)+ أحماض أمينية ٢٢- ٢٠ حمضًا أمينيًّا منها ٧- ٨ أحماض أساسية + مطهرات salicylic acid, Phenol, urea
- nitrogen- Cinnamic acid- Sulphur- lupeal
- يقضي على كل الجراثيم الداخلية والخارجية ويسكن الألم.

-
- يحتوي على أحماض أمينية وأحماض دهنية Antinflammatory وهي تندرج تحت campesterol, cholesterol- plant steroids
- يحتوي على B sitosterol وهي مادة مضادة للحساسية.
- يعالج الصببر مرض الصدفية: وهو مرض يصيب الجلد ولقد أثبتت التجارب أنه يفيد بنسبة ٨٣٪.
- يعالج الجروح والحروق وكذلك حروق الشمس حيث يحتوي على المركبات التالية: Bradykinase, salicylic, magnesium lactate جميعها تزيل التهابات وتورم واحمرار الجلد المجروح، كما أن لهذه المركبات مفعول لإزالة الألم والحكاك في الجلد.
- يعالج حب الشباب وعضات الجليد forst bite
- يعالج الدوالي ومسامير الأرجل soften corn, calluses of feet
- لإبقاء صحة الجلد ولإعادة الرطوبة التي تجف عن الجلد فيفقد مظهره اللامع والطري ويتوجب على الإنسان شرب حوالي ٨ أكواب من الماء حتى يصل الجسم إلى درجة مشبعة من السوائل.
- يحتوي على مواد طبيعية مثل mucopoly sacharides ومفعولها يشبه مفعول الخلايا moisturizing الموجودة في طبقة الجلد المسماة dermis وهي تحافظ على ترطيب البشرة
- لقد استخدمت كيلوباترا عصارة الصببر لتنعيم بشرتها.
- يحتوي على organic Germanium الذي يستخدم في علاج التهابات كثيرة
-

- لا تؤثر فيها المضادات الحيوية مثل فيروس Barvirus- Epstein
بالإضافة إلى البكتيريا التي تهاجم الجروح وأنواع من الفطر.

الفراولة strawberry :

- تنقي الوجه وتبيض البشرة وذلك بتدليك الفراولة لبشرة الوجه.
- تزيل الكلف وتمنع ضربات الشمس أن تؤدي وجه الإنسان أو تلون بشرته
(مع الإشارة عند استعمال الفراولة يجب عدم استخدام الصابون).

الكستناء chest nut :

- القشر يستعمل طلاء على الجروح والقروح.

الليمون الحامض lemon :

- مضاد للهستامين والحساسية
- يعالج الحساسية الجلدية شرباً وموضعيًا خصوصًا المخفف.

المشمش Apricot :

- يعالج أمراض الحساسية وخصوصًا الطفوح الجلدية (الشرى).

الموز Banana :

- ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ.

الأرز Rice :

- ماء الرز يعالج الحروق الجلدية والالتهابات المسماة Erysipeals

الحمص chick pea :

- يقوي الشعر والأظافر بما يحتويه من كبريت وبروتين وفيتامين B- complex

الذرة maize corn :

- ملطف ومنعم للجلد والبشرة ويعطي البذر هذه النتيجة عبر الطعام والزيت موضعياً أو كمادات مدقوقة البذر الذي ينفع القروح الجلدية.

الشعير Barley :

- يعالج أمراض الحساسية والطفوح الجلدية- ينعم الجسم والبشرة خصوصاً المستحضرات المغلية- يمنع النمش والكلف.

الشوفان oats :

- مصدر جيد لفيتامين E- وجيد للبشرة ويمنع التجاعيد والشيخوخة.

الفاصوليا- اللوبيا :

- تعالج الفاصوليا الحساسية الجلدية المستعصية عن طريق طحنها وجعلها لبخات دافئة على المنطقة المصابة.

الفاول fava Bean :

- يزيل أصباغ الجسم الزائدة وخصوصاً الكلف والنمش
- بعض الذين يأكلون الفول تصيبهم حساسية تسمى favism قد يصل هذا التسمم لدرجة مهلكة وقاتلة ويعاني المريض من عسر بول وريقان على درجات متفاوتة حسب شدة الإصابة.

القمح wheat :

البرغل Borghul :

- السيلكيون والكالسيوم والبروتين يقوي الشعر.

- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات وتهيج الجلد والتهاباته والحروق وذلك بوضع كمادات.

- يزيل الكلف وأصباغ الجلد- ينعم البشرة والوجه (مغلى النخالة).

الجوز walnut :

- يمنع سقوط الشعر ويحول الأبيض بالصيغ إلى أسود.

- يساعد في التئام الجروح

- يساعد على إزالة «مسامير الأقدام»، وذلك بتدليك المسامير Calosities

بالقشرة الخضراء.

الصنوبر pine :

- استعمال خارجي في معالجة الحساسية Eczema والصدفية Psoriasis.

الفول السوداني Peanuts :

- يدخل في صناعة الماكياج وكريمات التجميل، أنه يساعد على اكتساب

البشرة صحتها وليونها ونعومتها، ويمنع الشيخوخة والتجاعيد والتعفن بالجلد.

الكاجو cashew nuts :

- يجب استعمال الزيت بحذر حيث يحتاج إلى مزيد من الدراسة، وقد

تم وضع الزيت موضوعيا بنجاح في علاج الثآليل والفطر الجلدي والقروح

السرطانية.

- المركبات الكيميائية في الكاجو تكافح فصائل البكتيريا (gram positive)

وتعالج الإصابة بالتهابات حب الشباب والبرص (اللب والقشرة)

اللوز almond :

- يغذي الطبقات المختلفة من الجلد وينعم البشرة الجافة- يزيل تحريض الجلد وتأكله- يعالج الكثير من أمراض الجلد وتشقق ونشاف اليدين والأرجل.
- يعالج الحروق من الدرجة الأولى.
- اللوز مع الماء موضعياً وعبر الفم يخفف من أمراض الحساسية خصوصاً الشري.

البابونج chamomile :

- ينعم الجلد وللبشرة الحساسة.

بذر الكتان flax linseed :

- يعالج التهابات الجلد والتقرحات والحروق- ينشط الشعر.
 - يمزج مع العسل ويوضع علي الوجه (ينعم ويزيل البقع)
- البابونج | chamomile :

- ذات تأثير قاتل للبكتيريا والفطريات
- ينعم الجلد- يمزج مع الحنة لتفتيح لون الشعر.
- يعالج التهابات الجلد والحروق وضربات الشمس.

الحلبة Fenugreek :

- لمعالجة الحروق ونشاف الجلد.
- مقوية للشعر- تعالج القروح والآثار الجلدية.

البنفسج sweetviolet :

- يعالج الكدمات والإصابات ويسرع في اندمال الجروح.
- تستعمل مستحضرات البنفسج في الطب المثلي Homopathy وهو نوع من الطبابة النباتية المعدنية (وهو الطب الذي تتعالج به العائلة المالكة في بريطانيا).

الخزامي lavender :

- يعقم الجروح (المغلي).
- يمنع رائحة الجسد والعرق.

الخطمي - ورد الخطمية marsh mallow :

- تطلي عصارة الخطمي على البهاق ويتعرض للشمس نصف ساعة فيزول.
- تمنع حساسية الجلد والشري والطفوح الجلدية.

الزعفران saffron :

- مفيد في معالجة البشرة الجافة- يمكن مزجة مع الزنجبيل لتحسين النتائج وإعطاء البشرة الطراوة اللازمة.

الزنجبيل Ginger :

- يزيل قشرة الرأس.

السنا (السلامكي) (السنامكي) senna :

- في معالجة الحروق.
- علاج الصدفية والكلف والنمش.
- آفات الجلد وهو يقوي الشعر ويمنع سقوطه.

الشاي green, blak tea :

- يزيد الشاي في إفراز العرق بالجلد .

الصعتر thyme Garden

- يمزج الصعتر بالمرهم لمعالجة الثآليل .

- معقم وقائل للجراثيم والبكتيريا مثل مرض scarlet fever والالتهابات الفطرية .

- مخدر موضوعي .

- يستعمل في حالات الصدفية والإكزيما .

لمعالجة الحروق الجلدية .

العصفر sufflower :

- يستعمل في الأمراض التي تتميز بطفح جلدي مثل الحصبة .

- يزيل الدبغ الجلدي الزائد الناتج عن تراكم كميات زائدة من الصبغة الجلدية ويعالج الكلف والبهق .

القرفة cinnamon :

- معقم- يعالج النزيف الدموي- يزيل الدبغ الجلدية والكلف .

الكاكاو- الشوكولاتة cocoa, chocolate tree :

- تنعم وترطب الجلد وتمنع تشقق الجلد من البرد أو من التعريض للمواد

الكيميائية ويمنع تشقق الشفاه الذي يحصل بالشتاء .

- يمنع تشقق الحلمات عند الأمهات المرضعات ويمنع تشقق الجلد في

البطن عند الحوامل- تدخل الكاكاو في تركيبة الأقنعة التي توضع على الوجه أو الجسم لإبقاء حيوية وجمال البشرة والنضارة.

الكرأوية caraway :

- مطحون بذر الكرأوية يوضع لبخات على الكدمات فيسرع شفاءها .

الكمون camin :

- ماء مغلي الكمون يصفى البشرة والوجه بالغسيل على أن يكون مرة أو اثنتين في الأسبوع .

- يسرع الالتئام الجروح والجراحات .

- يوقف نرف الدم من الأنف (الرعاف) بسبب مادة tannin التي تقفل الشرايين النازفة فيتوقف النزيف .

المردقوش sweet marjorama :

- يستعمل على الجروح لتسريع الالتئام والشفاء .

- يكافح الكلف .

- يوضع على الكدمات والالتواء .

الحليب milk :

- الحليب يحسن وينقي لون البشرة ويحولها إلى البياض .

- الحليب يعالج الكلف والنمش وصباغ الجلد بعد الجروح والقروح ومن لدغ الهوام .

العسل Honey :

- يدخل في صناعة كريمات وأقنعة التجميل .

- يغذي الجلد ويرطبه ويطريه hydratant ويقويه من الالتهابات .

-
- يعزز نضارة الوجه- يزيل التجاعيد .
 - يساهم في إزالة سمرة الوجه والبشرة مثل مفعول الحليب
 - يعالج الإكزيما- مضاد للحكة يهدئها سريعاً على اختلاف أسبابها .
 - يعالج القالوع .
 - يعالج تشقق الجلد والدمامل .
 - يعالج الثآليل warts والأمراض الجلدية مثل Erisepales, cellulites

الشمع wax :

- يدخل في صناعة أدوية ومواد التجميل (مثل الكريمات وأقلام الرموش والحواجب وأحمر الشفاه والدهانات العطرية).
- يزيل القروح- ينعمها يطريها ويشفي الدمامل .
- يعالج مرض الثعلبة بمزجه مع زيوت أخرى ودهون .

اللقاح pollen :

- يعالج الربو .
- يمنع تساقط الشعر .

الغذاء الملكي (العسل) Royal jelly :

- دهانات وكريم الهلام تعالج الأمراض الجلدية مثل التصلب Keratotic والدهونة seborrhea (بحيث يتغير لونه وتزداد كثافة الجلد وتقل مرونة الجلد بسبب اضطرابات إفراز الغدد خلال أيام من العلاج يتغير الحال).
- (جرعات فم + دهن موضعي).
- تأثير قاتل للبكتريا مثل Proteus + Eschrichia B .
- يساعد في التئام الجروح .

صمغ النحل Propolis :

- وحدة ومع العقاقير اللازمة (عبر المراهم).
- يمنع تشقق الجلد في البرد.
- يعالج حرق الجلد على أثر ضربة الشمس.
- يكافح الثآليل.
- يعالج الدوالي المتقرحة.
- يعالج جروح الشرخ.
- يمنع التهاب الجلد البكتيرية والفطرية والفيروسية.
- يعالج الحساسية والإكزيما.
- يكافح مسمار أصابع الرجل calosities .
- ويستعمل مع أدوية الصدفية Psoriasis .
- يمنع ويعالج تصلب الجلد Keratodermias .
- يعالج التهاب الجلد الإشعاعي Radio dermatitis .

