

ثانيا: تصنيف الوصفات العلاجية حسب الامراض

شعر الرأس وبشرة الوجه والعيون

لحالات ضعف الشعر: يستعمل مسحوق بذور البقدونس بعد خلطه بقليل من الماء ويدلك به الرأس يوميا لمدة أسبوع ثم ثلاثة مرات في الاسبوع الثاني ثم مرتين بعد ذلك اسبوعيا.

لتقوية الشعر: تخلط ٥٠ ج من زيت الزيتون النقي مع صبغة قشر جوزة الطيب وتدهن به جذور الشعر يوميا.

لسقوط الشعر: كميات متساوية من زيت الورد، زيت الحنظل، زيت الاس، قصب الذريرة، حناء، كثيراء وزيت خروع تستعمل دهانا مرتين يوميا.

لسقوط الشعر بعد الحميات: عصير الجرجير ممزوجا بعصير البصل بعد اضافة قليل من زيت الورد لتحسن الرائحة ويدلك به جلد الرأس يوميا.

للقرع وقمل الرأس: يستعمل زيت البقدونس دهانا موضعيا مرة واحدة يوميا أو للأماكن المصابة فقط.

لداء الثعلبية: يدلك المكان بحرقة خشنة مبللة بالماء الساخن الذي فيه نخالة وملح ثم يدهن مكان الإصابة بفص ثوم مهروس في زيت اللوز والخل وقشر الرمان وخشب الصندل مع التدليك القوي أو يستعمل مسحوق السنامكي ممزوجا بالخل دهانا موضعيا.

لقروح الرأس: كميات متساوية من مسحوق الحلبة والحناء وتعجن بعصير البصل ثم توضع العجينة على شكل لبخة فوق الرأس وتثبت برباط قبل النوم.

لتلوين الشعر الأشقر: مزيج من ٣جم خشب كينا
اصفر، ١٥٠جم ماء مقطر إلى أن ينقص نصفه ثم يصفى
ويغسل به الشعر ٢-٣ مرات أسبوعيا.

يمكن لصاحبات الشعر الأشقر الاستفادة بفوائد أزهار
البابونج في إكساب شعورهن لونا زاهيا جميلا وذلك عن
طريق غسل الشعر بمغلي البابونج بنسبة ملعقة كبيرة
بابونج لكل لتر ماء بمعدل مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا
وذلك بدلا من الشامبو الصناعي.

لزيادة تثبيت لون الشعر وإكسابه لونا نحاسيا براقا:
يستعمل مغلي أزهار الكركديه لاضافته إلى مسحوق الحناء
وزهرة البابونج على شكل عجينة مناسبة توزع على
خصلات الشعر بالتساوي ويلف الرأس بكيس نايلون لمدة
٦ ساعات ثم يغسل بالماء الدافئ للحصول على لون أحمر
نحاسي جميل.

لتلوين وازدهار شعر الرأس: يمكن إضافة مسحوق
الزعفران إلى مواد صبغات الشعر لزيادة تأكيد اللون
البرتقالي حسب الرغبة في ذلك.

لتلوين وازدهار الشعر: يمكن الاستفادة بمسحوق دم
الأخوين في عمليه تلوين الشعر باللون الأحمر.

لازدهار وتثبيت لون الشعر: يخلط مسحوق القشور
الجافة للرمال مع مسحوق الحناء بعد نقعه في قليل من الماء
الدافئ لمدة ٦ ساعات ويوضع على الرأس لمدة ٥ ساعات
على الأقل ثم يزال بالماء الدافئ فيصبح لون الشعر نحاسيا
ثابتا.

لتفتيح الشعر الغامق: يستعمل عصير الليمون مخلوطا بماء الأكسجين لتدليك الشعر ثم يعرض لضوء الشمس حتى يجف.

لحالات النمش: يستعمل غسول مكون من ٢٠ جم ماء ورد و ٢٠ جم ماء زهر الليمون و١٦ سنتيجمات من من البورق مرة صباحا واخرى مساء ثم يدهن الوجه بمزيج مكون من ٢٨ جم مسحوق الكافور مع ١٠٠ جم زيت زيتون بعد اذابته تماما على نار هادئة.

دهان ضد كلف: تخلط كمية متساوية من مسحوق الحناء مع الثوم ويمزج بعسل النحل ويضمد به مكان الإصابة قبل النوم على أن يغسل صباحا بماء ساخن مذاب فيه ملح ونخالة أو يستعمل خليط من مسحوق بذور الخروع مع زيت اللوز المر دهانا قبل النوم ثم يغسل الوجه صباحا بعصير السلق الطازج بعد إذابة قليلة من الشب اليماني.

لإزالة اثار الجدري من الوجه: تستعمل عجينة من مسحوق الحناء مع مسحوق بذور اللفت طلاء على شكل قناع للوجه ثم يزال بعد ساعتين بمحلول ملحي أو يستعمل دهانا من مسحوق ورق النبق مع الحناء أو مسحوق الحناء مع عصير البصل والخل والماء مرة صباحا ومرة مساء.

لتبييض البشرة الداكنة: يستعمل مزيج من ٣ ملاعق عصير خيار وملعقتين كحول وأربعة أكواب ماء مغلي البليسان مع ١٥ جم صبغة جاوى دهانا أو عجينة من

البطاطس المسلوقة مع قليل من اللبن الحليب مرة صباحا
واخرى مساء.

لتعيم بشرة الوجه: مزيج من كميات متساوية من
عصير الليمون والكحول والجلسرين يستعمل دهانا بعد
غسل الوجه بالماء الساخن.

لإزالة شوائب البشرة وتحسين لونها: تخلط كميات
متساوية من المصطحكي و زعتر و حبة البركة والكرم
وزيت الخروع والليمون وكثيراء مع دقيق ذرة وعسل نحل
ويستعمل طلاء للوجه على شكل قناع لمدة ٢٠ دقيقة ثم
يزال بالماء الفاتر وبعد ذلك يرش على الوجه ماء ورد.

ثبت علميا: لتخفيف اثار النمش: يستعمل مغلي أوراق
وبذور البقدونس بمعدل ١٠ جم لكل كوب من الماء المغلي
على شكل مكمدات مرتين يوميا.

لعلاج النمش: يستعمل خل الفجل كدهان موضعي
مرتين يوميا وطريقة تحضير هذا الدهان كما يلي كمية
متساوية من عصير رؤوس الفجل وخل ويوضع المزيج
داخل زجاجة محكمة السد وتترك لمدة أسبوعين ثم يصفى
المنقوع وبعد ذلك يستخدم الدهان من ٢-٣مرات يوميا.

لإزالة البقع الجلدية والنمش: يستعمل عصير الليمون
الطازج كدهان لتفتيح لون البشرة والتخلص من البقع.

للتخلص من البقع الملونة بالبشرة: يستعمل مزيج
مكون من مسحوق أزهار الليمون مع كمية متساوية من
الأوكسجين كدهان موضعي مرتين يوميا أو استعمال زيت
الخروع دهانا مرتين يوميا.

لالتهابات البشرة وحب الشباب: يستعمل مغلي أوراق الترنجان بمعدل ملعقة من مسحوق الاوراق لكل كوب من الماء المغلي ويتناول الكاتب ويشرب كوبا صباحا وآخر مساء
لعلاج حب الشباب وترطيب وتنعيم البشرة: يستخدم التوت الطازج المهروس على هيئة قناع للوجه لمدة من ٢٠-٣٠ دقيقة ثم يزال بالماء الفاتر ويغسل الوجه بماء الورد وتكرر هذه العملية مرتين أسبوعيا أى كل ثلاثة أيام مرة أو مغلي التمر الهندي بنفس الطريقة.

لاكتساب بشرة الوجه نعومة وتنقيتها من جميع الشوائب: يستعمل عصير الخيا كدهان في جميع الوجه مساء ولا يزال إلا في صباح اليوم التالي.

لإنعاش وتقوية بشرة الوجه: يستعمل مزيج مكون من عصير الليمون الطازج مع ماء الورد وتبلل قطعة من القطن بهذا السائل وتكرر على الوجه.

للتنظيف العميق لبشرة الوجه: ملعقة صغيرة من عصير الليمون وعصير البرتقال على كوب من الزبادي وتوضع كقناع مع عدم مساس العين لمدة ٧ دقائق ثم يغسل الوجه بالماء.

لتنقية شوائب البشرة: تنقع أوراق البقدونس الطازج لمدة يوم أو تغلى في كوبين من الماء لمدة ١٥ دقيقة ويستعمل كغسول من ٣-٤ مرات يوميا.

لازالة بقع الوجه والحصول على البشرة الصافية: يستخدم مغلي الكمون كغسول ثلاث مرات يوميا.

لتحسين الحواجب والرموش: يخلط قليل من الكحل الجاف مع محلول الصمغ العربي والكحول وماء الورد الدافئ وبعد أن يبرد المزيج تغطس فيه الفرشاه وتدهن بها الحواجب والرموش.

كحل جاف لصحة الجفون: ٨ جم لبان ذكر مع ٤٠ جم كافور ويحرق على قطعة من الخزف على نار قوية ويغطى بفنجان كبير لتجميع الهباب المتصاعد ثم يجمع الهباب ويحفظ في زجاجة للإستعمال العادي.

لعلاج دمامل الجفون: يقطع فص ثوم قطعا صغيرا ويهرس ويستعمل دهانا فوق الجفن المصاب وحول الدملى من الداخلى قبل النوم لازالة اوجاع العين: يمزج تمر هندى وزعفران وماء الورد ويستعمل كقطرة أو تخلط كميات متساوية من مسحوق الزنجبيل والعنصر ويستعمل كحلا للعين مرتين يوميا.

دهان الرمى الحبيبي: يخلط بياض بيضة واحلة مع عصير الصبار الأخضر الطازج ويستعمل دهان للجفون قبل النوم **ثبت علميا:** لالتهاب العين: يستعمل مغلى بذور الينسون كغسول ثلاث مرات يوميا أو يستعمل مغلى أوراق وسيقان البقدونس بمعدل حفنة من النبات مع كوب ونصف من الماء المغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يستعمل كلبخات موضعية لمدة ربع ساعة مرتين أو ثلاثة في اليوم.

لاام العين: مغلى مسحوق الكزبرة على هيئة مكمدات عدة مرات في اليوم قبل النوم.

حالات اجهاد العينين: تستعمل مكمدات مغلي بذور
الشمر موضعيا فوق أماكن الإجهاد ١٠ دقائق يوميا.

حالات الرمد والتهابات العين: يستعمل مغلي جذور
الهندباء على شكل مكمدات ثلاث مرات يوميا.

للرمد واجهاد العين: تستعمل الأكياس المملوءة بالزعرتر
الساخن على شكل مكمدات ثلاث مرات يوميا.

لإزالة الأجسام الغريبة من العين: مغلي أوراق الميرمية
كغسول للعين.

لتوسيع حدقة العين: انسان العين يستخدم الأتروبين
كقطرة للعين لإزالة الأم العصبية والعضلية كما تستخدم
خلاصة البلادونا على شكل دهان موضعي.

٢) الانف والاذن والحنجرة والفم والاسنان

حالات الزكام: يمزج ٥ جم زيت كافور مع ٤٠ جم فازلين
ويستعمل دهانا داخل الأنف عدة مرات يوميا.

لإلتهاب الانف: يذاب ٢جم بورق و ١٥ جم ماء ورد و ١٥
جم ماء زهر ويرطب الأنف بالحلول عدة مرات يوميا.

لالام الأذن: يطبخ على نار هادئة كميات متساوية من
مسحوق الفلفل والقرنفل والمصطحكي بحيث تصبح
سائلة ثم يغمس فيها فتيلة ويوضع داخل الأذن مساء حتى
الصباح.

الالام الشديدة بالأذن: يقشر فص ثوم ويقطع قطعاً
صغيرة ثم يهرس في زيت الزيتون ويطبخ على نار هادئة ثم
يعصر في قطعة من الشاش ثم يقطر في الأذن يوميا

لصدید الأذن: تفرم بصله مع زيت زيتون ويترك على نار هادئة حتى يصفر لون البصل ثم يعصر الجميع في قطعة شاش ويستعمل كقطرة أو فتيل قبل النوم أو تسخن شرائح البصل وتستعمل لبخة فوق المنطقة وراء الأذن مرة صباحا ومساء.

لحالات الصمم الوقتي: يستعمل فتيل في الأذن مشبع بمغلي مسحوق الحلتيت وعصير الفجل وعسل النحل كما يمكن استعمال عصير الفجل مع الملح للأذن المصابة.

لالتهاب اللوزتين: عصير التوت أو مسحوق الحلتيت مع الخل عدة مرات يوميا أو مغلي مقدار ملعقة من مسحوق الحلبة على كوبين من الماء حتى يصبح كوبا ويستعمل غرغرة أو مغلي مقدار شمر وآخر حلبة في كوب واحد من الماء ويستعمل غرغرة عدة مرات يوميا.

لبخة لالتهابات والدفترية: تستعمل شرائح أو مفروم البصل بعد تسخينه بوضعه فوق الحنجرة وحول الرقبة ثم تثبته بقطعة من الصوف مرة واحدة يوميا.

البحة واحتباس الصوت: الغرغرة بمحلول الماء ثم استنشاق البخار المتصاعد من مغلي اللبن الحليب الجاف لمدة ٨-١٠ دقائق بعد وضع ثمرة من التين الجاف أو الطازج في اللبن أو صنع عجينة من مسحوق بذور الفول والكتان واللوز والصنوبر مع العسل واستعمالها تحت اللسان أو تناول من ٣-٤ ملاعق من مربى الزنجبيل بالعسل أو استعمال مغلي الزنجبيل غرغرة ثلاث مرات يوميا.

التهاب الغدة النكافية: مغلي أوراق الخطمة مع الازهار تستعمل دافئة على شكل لبخات موضعية أو استعمال لبخة ساخنة من بذور الكتان المطحونة.

ثبت علميا: أكدت البحوث العلمية فاعلية محاليل الغرغرة المحتوية على البابونج أو الشمر أو البنفسج أو الخطمي أو الحلبة أو الزنجبيل أو أوراق المشمش في علاج أمراض الحنجرة واللوزتين وكذلك لبخات شرائح البصل الدافئة والخطمي في إزالة التهابات الغدة النكافية كما أن عصير التوت والتمر هندي يفيد التهابات الحنجرة شرابا وغرغرة.

الحالات الزكام: يستعمل مسحوق الزنجبيل بكميات قليلة على شكل استنشاق نشوقا أو دخان أوراق النعناع ٣مرات يوميا.

لايقاف نزيف الأنف الرعاف: يستعمل مغلي النبات كيس الراعي وجراب الراعي للإستنشاق بجرعات مناسبة طوال اليوم والطريقة الصحيحة لعمل المغلي هي خلط ٣ ملاعق كبيرة من مسحوق الأعشاب المجففة مع كوبين من الماء أو ما يعادل خمس ملاعق كبير من الأعشاب الطازجة لكل كوبين من الماء.

لايقاف نزيف الانف: تعمل فتيلة من القطن مشبعة بمسحوق الكمون مع الزيت وتوضع بداخل الأنف.

لالام الأذن: تغمس قطعة من الشاش في عصير البقدونس الطازج وتوضع في الأذن على شكل فتيل أو فوق الضروس والأسنان المؤلمة.

لالتهاب الاذن: يستعمل زيت نبات الهليج بمعدل ٣ نقط داخل الأذن ٣مرات يوميا.

للقرح والصديد في الاذن: يستعمل عصير نبات الصبار كدهان موضعي أو على شكل نقط داخل الأذن من ٢-٣ مرات يوميا كما أثبتت التجارب العلمية نجاح لبخات شرائح البصل الدافئة وكذلك شرب مغلي أوراق الجوز.

لإزالة الرائحة الكريهة في الفم: خليط مكون من ٣٠جم مسحوق الثوم مع ٢٠ جم مسحوق القرنفل والجرعة ملعقة صغيرة صباحا على الريق.

لعلاج قروح الفم: مغلي ملعقة من مسحوق الينسون وملعقة مسحوق الحناء في كوب ماء كبير ويستعمل مضمضة من ٣-٤ مرات يوميا.

التهابات اللثة: مغلي ملعقة من مسحوق البلوط على كوب ماء ويستعمل مضمضة عدة مرات أو أوراق الزيتون الطازجة أو مسحوق الهندي شعيري بعد إضافة قليل من الماء إليه واستعماله في تدليك اللثة بحفنة لمدة دقيقتين من ٢-٣مرات يوميا.

نزيف اللثة: يستعمل عصير الجرجير الطازج مضمضة من ٣-٤مرات يوميا أو مغلي قشور البلوط بنفس الطريقة. **لتقوية اللثة المترهلة:** يستعمل عصير التوت في تدليك اللثة بينما يستعمل مغلي أوراق أو مسحوق الزعتر مضمضة ثلاث مرات يوميا.

لالام الأسنان والأضراس: كميات متساوية من الخل والماء تستعمل مضمضة وإذا طبخ الحنظل في الخل ووضع

على مكان الألم وسكنه أو يوضع فص ثوم مقشر بعد هرسه جديا فوق مكان الألم أو عجينة من الفلفل والثوم واللبان الذكر فوق الضرس المتالم أو خليط كمية متساوية من مسحوق الحلتيت مع الفلفل الأسود ممزوجة ومزجها بعسل النحل ووضعها فوق مكان الألم أو عجينة من البقدونس الطازج مع الملح وتوضع في قطعة شاش وتستعمل داخل الأذن من ناحية ألم الضرس.

لمقومة تاكل الاسنان: يستعمل مسحوق الشب مذابا في الخل لغسل وتنظيف الاسنان.

ثبت علميا: لإزالة الرائحة الكريهة في الفم: يستعمل حب العرعر مضمضة وكذلك مغلي الجاوى ومضغ ثمار النبق أو المصطكى وأيضا استعمال مغلي خشب الأنبياء وخشب القديسين مضمضة.

لالتهابات الفم واللسان واللثة: يستعمل مغلي الشمر أو عصير الليمون مضمضة وكذلك أوراق الكرفس مضغا وأيضا مغلي البلوط مضمضة.

لعلاج ضعف وترهلات اللثة: يستعمل مغلي الزعفران أو دم الأخوين أو مسحوق الكينا مضمضة ثلاث مرات يوميا أو خليط من مسحوق الثوم مع الكينا لتدليك اللثة كذلك اتضح علميا أن مغلي أوراق الكافور أو مسحوق المر مع الكحول يفيد لترهل اللثة ثلاث مرات يوميا ودهان اللثة بزيت الكافور يفيد هذه الحالة وأيضا عمل عجينة من مسحوق الهندي شعيري كمضمضة ومضغ وتدليك اللثة

بشمار النبق علاجاً ناجحاً ومشروب عصير الجرجير أو الكرنب بمعدل من ٢-٣ ملاعق يوميا لتزيف اللثة.

لتسكين الام الاسنان: قطعة قطن مشبعة بزيت القرنفل توضع فوق مكان الالم أو المصطكى المذابة في الكحول ويمكن أيضا استعمال مسحوق القرنفل مع قطعة من اللبان الذكر مضغا.

الحالات الكحة والسعال: يغلى ١٥ جم لبان ذكر مع ١٥ جم مصطكى في نصف كوب من عسل النحل ثم يضاف إلى الخليط بعد الذوبان جيدا ١٥جم حبة البركة مع ١٥جم حلبة ويستمر الغليان مع التقليب وأخيرا يضاف ١٥ جم فلفل أسود والجرعة ملعقة كبيرة على الريق صباحا وأخرى قبل النوم.

للنزلات الصدرية الحادة: يغلى ١٥جم سنمكى و٢٠جم شمر ٢٠جم ينسون ١٥جم كزبرة ١٥جمبذر الكتان ٦٠جم سكر نبات في ١٦كوب ماء إلى أن يصبح المغلي ٨ أكواب والجرعة كوب صباحا على الريق وكوب مساء قبل النوم.

للنزلات الشعبية: تقطع فصوص ثوم قطع صغيرة ثم تهرس جيدا في العسل الأسود وتترك لمدة ٦ ساعات ثم تصفى والجرعة ٢-٣ملاعق يوميا أو يستعمل مغلي البقدونس الطازج مع اللبان الذكر بجرعات متعددة طوال اليوم.

السعال الديكى: مغلى رأس ثوم في كوب ماء والجرعة كوب قبل النوم يوميا.

حالات الربو: ٥٠جم مصطكى و١٠٠جم سكر نبات والجرعة ملعقة صغيرة على نصف كوب ماء صلبا ومساء ولزيادة الفائدة يمكن استنشاق بخار اللبن البقرى المغلى أو يغلى أوراق الزعتر مع عسل النحل أو يتناول مسحوق الحلبة أو يخلط ٥٠جم مصطكى و ١٠٠جم سكر نبات ويؤخذ ثلاث ملاعق يوميا.

ثبت علميا: لحالات الكحة والنزلات الشعبية: اظهرت الأبحاث العملية نجاح مغلي أوراق الجوافة أو اللبان الذكر والجرعة المناسبة كوب صغير على الريق صلبا وأخر قبل النوم وقدرة عصير الكرنب الطازج المحلى بعسل النحل في علاجات التهابات الشعب الهوائية وكذلك مشروب مغلي المر في حالات السعال المزمن ومغلي أوراق الخطمى أو حشيشة السعال وأيضا الميعة والجرعات المناسبة من ٢-٣ أكواب يوميا.

كما أن أطباء فرنسا يستعملون مغلي مسحوق الحلبة أو بذورها بمعدل ملعقة لكل كوبين من الماء لعلاج التهابات الرئة والجرعة ملعقة كل ساعة كما اتضحت فائدة عصير الجرجير في علاج هذه الحالات بنجاح وكذلك لبخات البصل الدافئة على منطقة الصدر قبل النوم وقد تأكد العلماء من فاعلية عصير الجرجير وحالات الكركديه في حالات السعال الرئوي.

السعال الديكي: تأكد العلماء من فوائد مغلي أوراق لسان الحمل - اذان الجدى - وكذلك مغلي أوراق الزعفران كمشروب دافىء من ٢-٣ أكواب يوميا لعلاج

حالات السعال الديكى وكذلك تناول عصير البصل المخلوط بعسل النحل أو سكر النبات وظهرت الفائدة الطبية لإستعمال رأس الفجل مملووعة من الداخل بالسكر النبات أو تناول عصير الفجل بمعدل ٣ملاعق يوميا وأيضا مغلي الشمر والجرعة ملعقة كل ساعة.

الحالات الربو: اتفق معظم الأطباء المحدثين على الفوائد العلاجية للمشروبات المكونة من مغلي الشمر أو الينسون أو الحلبة، البردقوش، الجاوى، التيليو، الزعتر، الخطمي الخلة في تهدئة حالات أزمات الربو كما يستعمل الدخان الصادر عن حرق أوراق الداتورة استنشاقا للعلاج وتمكن بعض الخبراء من الإستفادة كثيرا من مغلي الأزهار والأوراق لنبات البردقوش بمعدل ٢٠ جم لكل كوب ماء والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا أو مغلى جذور الخلة أو الزعتر أو الحلبة أو الجاوى بعد تحليته بعسل النحل والجرعة بنفس المعدل السابق وكذلك مغلي الشمر أو الينسون أو حبة البركة وأخيرا ثبتت فوائد تناول عصير البصل أو الكرنب في تهدئة أزمات الربو.

لخفض درجة الحرارة: خلط أجزاء متساوية من الخل وأوراق التيليو مع الحناء والعنب الطازج لعمل عجينة توضع فوق أجزاء الجسم أو شرب مغلي حلفا مع الدمسيسة والجرعة ٣ أكواب يوميا.

الحالات الحميات: شرب عصير مفروم الخيار مع اللبن الحليب على جرعات متعددة طوال اليوم أو ملعقة كبيرة

مسحوق الحلتيت على كوب ماء بارد وتشرب على الريق صباحا أو مغلي بذور عباد الشمس من ٢-٣ أكواب يوميا.

الحالات الحسبة: مغلي بذور الكتان أو البنفسج.

ثبت علميا: لعلاج الصداع: تأكد للعلماء فوائد شرب مغلي أوراق الشبت ومغلي عباد الشمس والبنفسج بجرعات مختلفة طوال اليوم وكذلك فاعلية عمل مكمدات من الخيار على شكل حلقات فوق الجبهة والصدغين أو المكمدات الدافئة من عصير الليمون أو عمل لبخات من أوراق النعناع الطازج فوق مكان الألم وأيضا عمل حمامات دافئة للقدمين من مغلي أوراق وأزهار البابونج لمدة عشر دقائق قبل النوم وأيضا تناول مغلي الترنجان والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا.

لإرتفاع درجة الحرارة والحميات والحسبة: تناول مغلي البليسان أو عصير مفروم الخيار مع اللبن الحليب أو عصارة الكرفس الطازج والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا كما اتضح فوائد تناول مزيج مكون من ٢٥ جم مسحوق خشب الكينا مع ٥ جم قشور النارج مع أربع أكواب من الماء الساخن كذلك اتضح فاعلية تناول مشروب كميات متساوية من مغلي حلفاير مع الدمسيسة بجرعات مختلفة حسب إرشادات الطبيب وأيضا مغلي نبات الهليج وأخيرا مشروب الكركديه علاجا رائعا لارتفاع درجة حرارة الجسم والحميات بأنواعها

القلب والدورة الدموية والسكر

لالام القلب: مسحوق أجزاء متساوية من الحرمل وحبه البركة والجرعة على شكل سفوف بمعدل ملعقة صغيرة صباحا على الريق.

لامراض القلب: مغلى كميات متساوية من مسحوق بذور الكزبرة مع الترمس والجرعة ملعقة صغيرة صباحا على الريق وأخرى ومساء قبل النوم أو استعمال زيت الترنجان بمعدل من ٢-٣ نقط على نصف كوب ماء يوميا.

لحالات هبوط القلب: تناول كوب مغلي من القرفة بعد عمل حقنة شرجية مكونة من ربع لتر مغلي قهوة

لخفض ضغط الدم المرتفع: يستعمل عصير الفلفل الاخضر الرومى مع عصير الطماطم مع إضافة القليل من ملح الطعام من ١-٢ كوب يوميا أو تناول عصير التفاح مع العنب والفراولة أو عصير التفاح مع الكمثرى والجرعة من ٣-٤ أكواب يوميا.

لحالات تصلب الشرايين والنزحة الصدرية: تناول فص ثوم مقشر صباحا ومساء.

ثبت علميا: لضعف القلب وتنقية الدم: اتضح علميا فوائد تناول مشروب الخردل ولتقوية القلب ومغلي أزهار البنفسج أو الزنجبيل وكذلك مشروب الكركديه أو عصير الفراولة أو الجرجير الطازج والجرعة من ٢-٣ أكواب لتنقية الدم والتخلص من الشوائب والمواد الضارة بالجسم.

لعلاج ضغط الدم المرتفع: يفيد تناول الثوم والكمثرى أيضا وأيضا مشروبات الكركديه والدوم ومغلي شاوشى

الذرة وكذلك مغلي الدمسيسة والجرعة من ٢-٤ أكواب يوميا.

لحالات تصلب الشرايين والنحة الصدرية: تناول من الأبحاث أن تناول عصير البصل بمعدل نصف ملعقة على كل كوب ماء مرتين يوميا أو مغلي شاوشى الذرة والجرعة كوب صباحا على الريق وأخر قبل النوم بالإضافة إلى تناول فص ثوم صباحا ومساء.

لإرتفاع نسبة السكر في الدم: يستعمل مغلي الصفصاف والجرعة كوب واحد صباحا على الريق أو مشروب التمر هندي أو عصير الكرنب بمعدل كوب صباحا على الريق وأخر قبل النوم كما يمكن الإستفادة كثيرا من تناول البصل وادخاله في السلطة وكذلك الجزر الأصفر.

لحالات البول السكري: يستعمل مغلي مسحوق الترمس أو الميرمية بمعدل ملعقة لكل كوب من الماء المغلي والجرعة من ٢-٣ أكواب يوميا أو مغلي قرون الفاصوليا الخضراء لمدة عشر دقائق والجرعة كوب صباحا وأخر مساء أو عصير الجرجير الطازج مع عصير البصل والكرنب أو مغلي العرعر أو مغلي مسحوق الكزبرة بمعدل ملعقة على كل كوب ماء والجرعة كوب صباحا ومساء كما يمكن الإستفادة كثيرا من زيت الكزبرة بمفرده والجرعة ملعقة صغيرة صباحا على الريق أو عصير الكرنب مع البصل والجرجير والجرعة كوب صباحا وأخر قبل النوم.

تركيبة لعلاج البول السكري: يحمص على النار ٥٠جم
ترمس و٥٠ جم حلبة و٥٠ جم هندي شعيري ثم تخلط مع
بعضها وتسحق جيدا ليضاف اليها ٥٠ جم مسحوق الصبار
الجاف و٢٥ جم مانيزيا و٥٠ جم كربونات والجرعة ملعقة
صغيرة صباحا وأخرى مساء بعد تناول الطعام بساعة.

تركيبة أخرى لمرضى السكر: تتكون من ٥٠ جم لعبة مرة
و٣٠جم خميرة مغات و ٢٠جم لبان ذكر و١٠٠جم خميرة عيش
بلدى والطريقة هي سحق المغات جيدا ثم تخمر باللبن في
نصف كوب ماء حوالي ٢٤ ساعة وتحضر خميرة العيش
المأخوذة من الدقيق السن وتترك لمدة ٢٤ ساعة ثم يضاف
مسحوق اللعبة المرة على اللبن المخمر بالماء ومعها نصف
كوب خميرة المغات على خميرة العيش ويعجن جيدا ثم
يعمل منها حبوب حجم الحمص بحيث تغطى بخميرة
المغات التي احتفظنا بنصفها ثم تعرض للهواء بدون حرارة
أو أشعة الشمس لمدة أسبوع حتى تجف والجرعات حسب
النظام التالي:

الأسبوع الأول: ٢ حبة قبل الأكل بربع ساعة ثلاث
مرات يوميا.

الأسبوع الثاني: ٣ حبة قبل الأكل برع ساعة ثلاث مرات
يوميا.

الأسبوع الرابع: ٤ حبة قبل الأكل بربع ساعة ثلاث
مرات يوميا.

الأسبوع الخامس: ٥ حبة قبل الأكل بربع ساعة ثلاث
مرات يوميا.

ثبت علمياً: أسفرت الدراسات الطبية الحديثة عن فوائد الحلبة والعرعر والبصل والكرنب والخيار والثوم والفاصوليا الخضراء وزيت الكزبرة والتمر هندي والترمس والصفصاف في خفض نسبة السكر بالدم والبول.