



# الفصل السادس

# الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

## جمال الشعر

الشعر من أهم مظاهر الأنوثة، وهو ضروري لتجميل الوجه، هذه النتيجة معروفة للناس جميعا، فهو أساس التفاخر بين نوات الشعر الجميل، ومصدر قلق لمن شابت شعورهن ببعض المشاكل والمعضلات. ومن هنا.. كانت عناية المرأة بشعرها، وكان هذا القول المأثور (جمال المرأة في شعرها).

### الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال الشعر:

□ أرقطيون Arctium Lappa: لتقوية شعر الرأس، يغسل بمنقوع الجذور لمدة ٢٤ ساعة في محلول الصابون (صابون مذاب، جذور مقطعة، ماء).

□ بابونج: غسل الشعر الأشقر بمستحلب زهرة البابونج يكسبه لونا زاهيا، ويعمل المستحلب للغسل بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل لتر من الماء الساخن (ويستحسن ألا تصل درجة حرارته إلى درجة الغليان) بالطرق المعروفة، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال.

□ قراص (أنجرة، قريص) Urtica: يستعمل خل القراص بفركه يوميا بقطعة من القماش في جلد الرأس؛ لتقوية الشعر وتعويض ما يسقط منه، ويعمل خل القراص بغلي (٢٠٠) جرام من العشب (مفرومة) في لتر واحد من الماء ونصف لتر من الخل، لمدة نصف ساعة يصفى بعدها، ويعبأ في زجاجة للاستعمال.

### الوصفات الطبيعية لغسل الشعر وتغذيته وتليينه:

- ضعى في الماء بعضا من عصير الليمون الحامض والخل خاصة خل التفاح.
- اغسلى الشعر بمستحلب الهندباء البرية، بنسبة ملعقتين صغيرتين في لتر ماء.
- اغسلى الشعر بمستحلب من ورق القراص، بنسبة ملعقتين صغيرتين في لتر ماء. أو بمستحلب من ورق الأرقطيون بنسبة ملعقتين صغيرتين في لتر ماء. أو جذور الأرقطيون المقطعة، بنسبة ملعقة في لتر ماء.

### لتغذية الشعر وتليينه :

- دلكى فروة الرأس بمغلى القنطريون الصغير، ويحضر المغلى بغلى قبضة من العشب في لتر ماء.

- دلكى فروة الرأس بمستحلب القراص المعروف، وذلك بنسبة ٢٥ جراما من القراص فى نصف لتر ماء، ويبقى الوعاء مغطى بعد النار مدة ساعة، ثم يصبح جاهزاً للاستعمال.
- دلكى فروة الرأس بمرهم قوامه ٣٠ جراما من زيت الزيتون، و ٣٠ جراما من النخاع، و ٢٠ جراما من الشمع، امزجى مواد الخليط بعد التنعيم وسخنيها ببطء فى وعائها الموضوع فى وعاء ماء أكبر منه. تفرك فروة الرأس جيدا، ويسرح الشعر ويلف بمنشفة طول النهار أو الليل ثم يغسل.
- دلكى فروة الرأس بعصير الفجل.

### الشعر العادى

- دلكى فروة الرأس بمستحلب قوامه خمس زهرات بابونج، ويضع ورقات قراص فى لتر ماء.
- على رغم أن غسيل الشعر وتنظيف فروة الرأس لهما أهمية كبيرة فى العناية بالشعر.. إلا أن الشعر يحتاج إلى عمل حمامات زيت، أو استعمال كريمات مغذية، كما يفيد النخاع فى تغذية فروة الرأس بصفة دورية.
- ادهنى لهذا الغرض خصلات الشعر بالزيت الدافئ (زيت الزيتون<sup>(١)</sup> مثلا)، ودلكى فروة الرأس لتنشيط الدورة الدموية بها. ثم لفى الرأس بقوطة ساخنة حتى تبرد، ثم استبدليها بأخرى ساخنة وهكذا، وقد يكون لتسليط هواء ساخن من شوار على الشعر، له نفس التأثير بصورة أسرع، حتى تتشرب فروة الرأس كل الزيت أو الكريم المغذى.
- اغسلى بعد ذلك الشعر بالمستحلب السابق، أو باستعمال شامبو مناسب، بالببيض مثلا. أما إذا كان الشعر مصبوغاً.. فيلزم اختيار شامبو بلون مناسب للون الشعر ليزيده تألقا، أو شامبو مثبت للصبغة؛ حتى يحتفظ الشعر بلونه أطول مدة ممكنة، ويتم ذلك مرة أسبوعياً.
- لتقوية الشعر وتنشيط نموه: يجب استعمال فرشاة الشعر بكثرة.. فمثلا عند تصفيف الشعر كل مساء، أو بعد نزع (الرولو) لتوجيه الشعر إلى الخلف قبل تمشيته، أو بعد غسله بالشامبو، مبتدئة من أسفل، فيرتفع مع حركة الفرشاة.

### الشعر الجاف

- يغسل الشعر الجاف مرة كل عشرة أيام بشامبو<sup>(٢)</sup>، يدخل فى تركيبه الببيض. يبلل الشعر بالماء ثم يوزع عليه الشامبو، ويستمر تدليك فروة الرأس جيدا، حتى تتكون الرغوة ويتم الغسيل والتدليك بالكيفية السابقة، ثم يشطف الشعر جيدا ٨ مرات أو لمدة دقيقتين تحت ماء جار كما أسلفنا،

(١) يمكن أن يُستعاض عن زيت الزيتون بزيت الخروع، عندما لا يكون الشعر سريع النمو.

(٢) يتרכب الشامبو من الببيض والليمون والكحول ومواد أخرى، وهو إما أن يكون سائلا ليناسب الشعر الدهنى، وإما أن يكون كريما ليناسب الشعر الجاف.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

ويمكن إضافة قدر من الخل الأبيض إلى ماء الشطف، إذا كان بالشعر قشور، كما يمكن إعادة غسله بالبيض فهو يزيل جفاف الشعر، ويقلل تقصفه إذا كان يصبغ دائما.

### كيف يُغذى الشعر الجاف ويقوى :

يُغذى باستخدام مزيج مكون من ملعقة كبيرة من زيت اللوز + ملعقة كبيرة من زيت الخروع + ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، يضاف إليها صفار ثلاث بيضات، وتذلك فروة الرأس بالكيفية السابقة فى غسل الشعر، ويلف الرأس بمنشفة، ويزال بعد ساعات بماء فاتر. ويُقوى بمزج ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، مع صفار بيضتين، وملعقة كبيرة كحول. يبلل الشعر وفروته بالماء، ثم يدلك بالمزيج المخفوق جيّداً، ويزال بعد ثلاث ساعة بالماء الفاتر، وهذا يزيل تقصفه أيضا.

## الشعر الدهنى

يغسل الشعر الدهنى مرة كل خمسة أيام بشامبو، يدخل فى تركيبه اللانولين. ويفضل خلط جزء من الشامبو بماء ساخن، وتذلك به فروة الرأس جيّداً، حتى تتكون الرغوة قبل أن يبلل الشعر كله بالماء. يشطف الشعر بعد ذلك، ويعاد غسله مرة أخرى، ثم يشطف الشعر جيّداً لتخليصه من آثار الشامبو، ويفضل إضافة مقدار خمس ملاعق كبيرة من الخل الأبيض، أو عصير الليمون إلى مياه الشطف فى حالة الشعر الدهنى، ليكسبه لمعانا وتماسكا، كما أن لعصير العنب تأثيراً مشابهاً. كذلك يمكن تدليك فروة الرأس بسائل قابض بعد الغسيل، ليقبل إفراز الدهون منها.

## تلوين الشعر

للمحافظة على لون الشعر يجب حمايته أثناء عمل «المكياج» للوجه بوضع إشارب حوله. لتسويد الشعر: يستخدم مغلى ورق العليق وأماليده (فروخه) وثمره الناضج الأسود فى الماء، لتسويد الشعر فيطلى به الشعر وفروته.

مغلى ثمرة الجوز المبروشة فى الماء: ينقع العفص فى ماء وخل، أو يدق ويخلط بالحناء فقط، ويطلى به الشعر وفروته، فيسود لونه. وكان القدماء على أيامهم يفركون الشعر بالقطران، ويصبون عليه أربع ساعات، ثم يزيلونه فيسود لونه أيضا اسوداد.

### لتسويده مع ميل للإحمرار :

-- مغلى الكركديه، تعجن فيه الحناء، ويطلى به الشعر وفروته لمدة أربع ساعات، فيصبح أسود مع ميل للإحمرار.

- يطلى الشعر وفروته بمستحلب قوى من ورق الشاي، وبعض من ورق اليصل الجاف. لكي يصبح لون شعرك أشقر مع تقويته.
- يطلى الشعر وفروته بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضتان من زهر البابونج.
- أو يستعمل مغليا بمقدار قبضة من رءوس القنطريون الصغير المزهرة فى لتر ماء، وإذا مسح الوجه بهذا الماء.. أضفى عليه لونا نقياً.
- للحصول على شعر ذهبى: يستعمل مزيجا من الحناء بمعدل ملعقة ونصف الملعقة مع قليل من الماء يغلى المزيج ثم يُترك لمدة ٢٠ دقيقة على الشعر بعد أن يصير محتملا.
- يغسل الشعر بماء فيه ملعقتان من ماء الأكسجين ٢٠٪ أو يدلك مرتين فى الأسبوع، أو ثلاثا بمزيج مكون من كميتين متساويتين من ماء الورد وماء الأكسجين ١٢٪.
- لتلميع الشعر الأسود: يدلك الشعر ويغسل بلتر من الماء أغلى فيه لمدة عشر دقائق، خمسون جراما من ورق اللبلاب، وقدر ملعقة كبيرة من البقدونس.

#### لكى يكتسب شعرك لونا نحاسيا :

- يغسل ويدلك بمستحلب من ورق الشاي، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ٥٠ جراما من ورق الشاي فى لتر ماء مغلى، ويترك الوعاء مغطى بعد ذلك لمدة نصف ساعة.
- يغسل الشعر ويدلك بمستحلب من قشر الجوز، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ٥٠ جراما من قشر الجوز فى لتر ماء.
- أو يغسل الشعر، ويدلك بمستحلب من ورق الحناء، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ٥٠ جراما فى لتر ماء.
- وصفة لمحاربة الشيب: هذه وصفة لتأخير شيب الشعر، وهى بسيطة وسهلة وفى متناول يد كل ربة بيت... تدلك فروة الشعر يوميا بعد يوم بالزيت القديم.
- وصفة لمنع الصلع: يدلك موضع الصلع مع فروة الرأس بكحول عيار ٩٠ (٩٠٪) مقدار لتر، نقعت فيه لمدة اسبوعين بضع ورقات من القراص مع قبضتين من العصفرة ورقا وحبا وزهرا، وثلاث ورقات من البقدونس. حيث يدلك الموضع البادئ فيه الصلع من وقت لآخر بالإضافة إلى ذلك يتم تدليكه بعصير القرة الحريفة.

#### سقوط الشعر

يسقط الشعر بصورة طبيعية عندما تضعف الصحة بوجه عام، أو نتيجة نقص البروتين وبعض الفيتامينات مثل فيتامين ( أ ) فى الغذاء، أو أثناء التعرض للهزات الصحية مثل فترات الحمل والإرضاع، أو الإصابة بالحميات، أو أيام التوتر العصبى والأزمات النفسية، أو بسبب تعاقب صبغة

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

الشعر وعمل البرمانت على فترات قصيرة، أو بسبب شدة بقوة لفترات طويلة، وكذلك كثرة كى الشعر، أو تعرضه لأشعة الشمس أثناء النهار فى أيام الصيف الحارة، التى تساعد على جفافه وسهولة تقصفه، كما يتمزق الشعر من شدة شده.

كل هذه الأسباب بسيطة، ويمكن تلافى سقوط الشعر أو تقصفه بالإقلاع عن سبب المشكلة أو علاجها. ويأتى فى مقدمة ذلك، الغذاء السليم، لأنه يعيد الجسم بسرعة إلى حالته الصحية الجيدة، ومن ثم يمتنع سقوط الشعر فى الحال، وإذا كان السبب الصبغة أو البرمانت.. فمن الممكن زيادة العناية بتغذية الشعر وعمل حمامات زيت أكثر له، وزيادة الفترة بين عمل البرمانت والمرة التالية له إلى ستة أشهر على الأقل، وعدم عمل الصبغة مع البرمانت فى وقت واحد، لأنهما يتعاونان على إضعاف الشعر، كما يحسن قص أطراف الشعر مرة كل شهر، للتخلص من أطرافه المنقسمة نتيجة الكى، ولتقويته. ويلزم كذلك حماية الشعر من أشعة شمس الصيف اللافتحة، حتى لا تؤثر على لونه، واستعمال الكريمات المغذية أثناء الحر اللافتح فتقيه من الجفاف. كما أن تعريض فروة الرأس للأشعة فوق البنفسجية - تحت إشراف الطبيب - تقوى الشعر وتمنع سقوطه. أما عادة شد الشعر.. فإنها متعبة، وتجعلك عصبية، وتفقد زوجك بعض إحساساته بأنوثتك إلى جانب تمزيقها للشعر، مع أنه يمكن رش «الرولو بالأسبراي» قبل لف الشعر مباشرة، لتطويعه للتسريحة التى ترغبين فيها.. ففى هذه الحالة تكفى مدة ربع ساعة لإعداد الشعر للشكل المطلوب.

### العلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

□ جرجير : يستعمل عصير الجرجير لإنبات الشعر، بعد أن يكون قد سقط من الرأس. بعد الحميات ولهذا الغرض.. يمزج عصير الجرجير الطازج بمقدار معادل له من الكحول النقى، ويضاف إلى هذا المزيج شىء من أوراق زهر الورد لتحسين رائحته، ويدلك جلد الرأس يوميا بهذا المزيج، ويستعمل العصير فى الحال حتى لا يطرأ عليه الفساد.

□ بصل : يدلك جلد الرأس (فروة الرأس) بعصير البصل، لمعالجة سقوط الشعر، قبل الحمام بساعتين. - تدلك فروة الرأس بماء أغليت فيه قبضة من إكليل الجبل، ومثلها من القصعين (الناعمة المخزنية، مريمية، قويسة).

- تدلك فروة الرأس بماء قدره لتر، أغليت فيه ثلاث قبضات من نبتة القراص المزهرة.

- تدلك فروة الرأس بمغلى من الزعتر البرى القصير (قبضة من العشب فى لتر ماء، يبقى بعد الغلى نصفه).

- تدلك فروة الرأس مرتين يوميا بلتر ماء، أغليت فيه قبضة من الخبازة البرية.

- تدلك فروة الرأس بمستحلب الخزامى زهراً وورقاً، وقبضتين فى لتر ماء.

- تدلك فروة الرأس بماء قدره لتر، أغليت فيه لمدة ربع ساعة قبضة صغيرة من ورق الجوز، وقبضة

كبيرة من الناعمة المخزنية (القصعين، مريمية، قويسة). كل يومين مرة، ويبقى الماء طول الليل أو النهار.

رياضة لعلاج سقوط الشعر: تحرك العضلات المتصلة بفروة الرأس.. مع رفع الرأس قدر المستطاع، ثم خفضه بسرعة وقوة.

لكي ينمو شعرك: تدلك فروة الرأس بزيت الخروع، خاصة إذا كان الشعر قصيراً، ويزال هذا الزيت بعد ساعة أو أكثر بصابون من زيت الزيتون.

كيف تغسلين شعرك: يتم ذلك بوضع أطراف الأصابع خلف الأذنين، ثم تحريك الأصابع دائرياً فتدلك الجوانب وأعلى الرأس، ثم تنزل الأصابع إلى أسفل لتدليك مؤخرة الرأس، ثم يشطف الشعر جيداً ويعاد غسله مرة أخرى، مع التدليك بالكيفية السابقة، وذلك لضمان نظافة الشعر وتخليص فروة الرأس مما يكون عالقا بها، ثم يشطف الشعر جيداً عدة مرات ولمدة يسيرة (دقيقتين) تحت ماء جار.

### قشر الشعر

#### أسبابه:

- إن العضلة الحقيقية التي تؤرق بال كثيرين، وتفسد جمال منظرهم، هي ظهور قشر الشعر، الذي يصيب الرجال والنساء على حد سواء، ويسبب سقوط الشعر ويساعد على تقصفه.  
يقول المختصون: إن هناك خلايا جديدة، تتكون بصفة منتظمة ومستمرة، تحت طبقة الجلد الظاهرة في الرأس. وعندما تكبر وتصل إلى السطح.. تموت وتسقط لتترك مكانها خلايا غيرها.  
ويعتقد كثيرون أن القشور مشكلة ترتبط بالشعر الجاف. ولذلك يتعمدون غسل الشعر كثيراً كعلاج لهذه الحالة.. ولكن المتخصصين يقولون إن هذا الاعتقاد خاطئ، بل على العكس منه.. فإنه يزيد من ظهور القشر بالشعر، نتيجة لكثرة الخلايا الميتة، التي تترك على فروة الرأس.

#### الوقاية والعلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية:

ينصح الخبراء بتدليك فروة الرأس بخليط متساو من زيت الخروع، والكحول الأبيض بأطراف الأصابع تدليكا دائرياً، حتى الشعور بالسخونة في الرأس، وذلك على مدار ثلاثة أشهر حتى تنتهي المشكلة.

□ ثوم: لمعالجة القشرة في فروة الرأس.. تفرم أربع بصلات من الثوم فرماً ناعماً، وتوضع مع كمية من الكحول في زجاجة محكمة السد، تترك في الشمس لمدة عشرة أيام، ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين في اليوم.

- تدلك فروة الرأس، مرة في اليوم، بمزيج من خل التفاح، والملح الخشن المنعم والماء، أوبعصير القراص.

- تدلك فروة الرأس باستخدام مزيج مكون من ٢٠ جراماً من إكليل الجبل + ٢٠ جراماً من الناعمة المخزنية (القصعين) في مقدار نصف لتر ماء، يغلى لمدة ربع ساعة، ويستخدم فاتراً.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- تلك فروة الرأس بنصف لتر من الماء، تذاب فيه ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم.
- أما إذا كان السبب عدوى جرثومية.. فيجب أن تُعالج على يد الطبيب المتخصص.
- إذا كان شعرك يتقصف فعالجه بمزيج يشفيه تماما، ويجعله لامعا، وهو مكون من خلاصة البنفسج مع خمسة أو عشرة جرامات من الكحول الأبيض ٩٠ و١١ جراما من زيت الفازلين، و٣٠ جراما من زيت الخروع، وخمسة جرامات من خلاصة الأرز (لبناني).

### وصفات لعلاج القوباء في الرأس

- تسببها الجراثيم العنقودية، وتتميز بظهور حويصلات صغيرة لا تلبث أن تتحول إلى قرحات مغطاة بقشور عسليّة صفراء، ويتكاثر عددها بسبب العدوى الذاتية، كما أنها شديدة العدوى للآخرين، وتظهر البقعة المصابة خالية من الشعر في فروة الرأس. تعالج طبييا بالمطهرات والمراهم المحتوية على مضادات حيوية، ويقيد استعمال الوصفات التالية في العلاج:
- افسنتين Artemisia Absinthium : تعالج (قوباء) الرأس بتليخها بالأفسنتين الغض المهروس (المدقوق) يوميا، إلى أن يتم الشفاء.
  - القصب المحروق: ينخل رماده ويمزج بزيت اللوز الحلو، أو زيت الزيتون، ويطلّى به المكان بعد تنظيفه بخل التفاح.
  - يظهر المكان بخل التفاح، ثم بالسائل من غصن توت محروق.
  - يظهر المكان بخل التفاح، ثم يدلك بعصير خرشف السطوح، أو ورق القراص، أو الملقوف (الكرنب).

### وصفات لإزالة قمل الرأس

- يفسون: يستعمل زيت الينسون لإبادة القمل في الرأس، بفركه برءوس الأصابع في جلدة الرأس.
- بقدونس: وللتخلص من قمل الرأس.. يدلك جلدة الرأس بمرهم البقدونس، وتغطي بطاقيّة صماء. ويعمل المرهم من بذور البقدونس المهروسة الممزوجة بالشحم المذاب.
- وللتخلص من طفيليات الرأس أيضاً.. تدلك جلدة الرأس بعصير الخيار، أو بماء البحر.

### وصفات لعلاج فروج الرأس

- تعالج بتكميدها بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة من جذور العليق وورقه وأماليده (فروخه).
- القروح الرطبة: يرش عليها مسحوق الترمس الجاف (غير المنقوع).
- القروح الساعية: يغلى العفص بالخل. وتكمد هذه القروح (تليخا).



## الأسباب:

يرى الدكتور «براذالييه»<sup>(١)</sup> أن الصداع بدأ مع حياة الرجل والمرأة، ويقول: «إن المرأة هي التي خلقت الصداع.. وتعاملت معه.. ثم وقعت صريعة له.. وإذا كان الصداع خمسة أنواع.. فإن المرأة تتفوق على الرجل في الإصابة بأكثر من أربعة أنواع منه. ولعل صداع الميجرين (الشقيقة) هو أكثر أنواع الصداع انتشاراً، يليه الصداع العصبي والنفسي».

والمرأة تملك عديداً من الأسباب لجعل الصداع رفيقاً لها، وما من امرأة.. إلا وحملت في حقبة يدها المسكنات والعطر والمناديل كأسلحة للصداع، وللصداع أنواع ومواعيد.. فهناك صداع الفجر وسببه ضغط الدم العالي، وهو يصيب الجزء الخلفى من الرأس. وصداع الصباح المبكر هو الميجرين (الشقيقة)، الذي يصيب شمال الرأس الجانبي أو يمينه، وهو يصيب منتصف الرأس، وفي اتجاه واحد. وقد يصيب البعض خلف الرأس، وهو أسوأ أنواع الصداع وأكثرها ألاماً.. وينصح الدكتور «براذالييه» مرضى الميجرين عندما تصيبهم النوبة أن يلجئوا إلى حجرة مظلمة.. وأن يلجئوا إلى الهدوء والسكينة جالسين القرفصاء حتى لا يتعرضوا لأية مضايقات تزيد من صداعهم.

أما الصداع النفسي والعصبي، أو صداع ما بعد الظهرية.. فإنه يصيب منتصف الرأس وعلى جانبي الرأس أيضاً. وصداع الظهرية يسبب الجيوب الأنفية وهو يصيب الجزء الأمامي من الرأس، وصداع الليل سببه متاعب العيون والقراءة غير الصحية وإجهاد الكتابة والقراءة. أما صداع ما بعد منتصف الليل.. فهو يخص الذين يسرفون في شرب الكحوليات.

وثمة مأكولات ومشروبات تسبب الصداع المؤقت والطارئ حيث يزور الإنسان مرة واحدة وينساه.. مثل تناول المأكولات المحفوظة والمعقمة والمخمرة. وبعض العقاقير والأدوية والملح، كما أن الحرارة الشديدة، والجوع والتخمة والبرد كلها تسبب الصداع المؤقت.. ولا تنس أبداً الضوضاء، والتلوث، والضغط النفسي والعصبية، والعمل الممل والزحام، والإحساس بالظلم والاضطهاد.. فإن هذه، كلها أمور تسبب الصداع.

وعموماً.. فإن كل أنواع الصداع سببها معروف، مثل: صداع الجيوب الأنفية، ومتاعب العيون، والنظارات غير الصحية، والقراءة المعيبة، وضغط الدم العالي والكلبي، والضغط النفسي والعصبية، ماعدا الصداع النصفي (الشقيقة أو صداع الميجرين) فإنه غير معروف السبب حتى الآن، وإن كان معروفاً أن الوراثة من بعض أسبابه، والبعض الآخر غير معروف أسبابه، ونسبة منه سببها القرفصاء مخالطة ما يستكرهه، والملل والإحباط النفسي.

(١) متخصص في أمراض الحساسية، ورئيس نادي الصداع بباريس، وأكثر أعضائه من النساء.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### طرق الوقاية من الصداع:

- تأكدى من أن الصداع العضوى غير ناتج من أسباب طبية خطيرة وذلك بالفحص الطبى.
- احتفظى بسجل لتدوين تاريخ صداعك.
- لا تعتمدى باستمرار على حبوب منع الصداع: فالأمر مماثل لحك الطفح الجلدى، كلما حككناه، جعلنا الجلد متطلباً للحك. وبالنسبة للصداع، يُعتقد أن مسكنات الألم تكبح نشاط المسارات السيروتونية المركزية المسؤولة عن تنظيم الألم، مما يجعل المريض أكثر عُرضة للإصابة مجدداً بالصداع حين يبدأ مفعول المسكن فى الزوال.. لاحظى أن هناك أدوية لأعراض أخرى قد تسبب خللاً فى التوازن الكيمايى مما يؤدى إلى الصداع وخصوصاً «الشقيقة» فحاولى أن تتجنبىها.
- تفادى الأطعمة والمشروبات التى تسبب لك الصداع.
- لا تقوتى وجبات الطعام، وحاولى تفادى الأطعمة المحتوية على معدلات مرتفعة من السكر.
- تناولى طعاماً مغذياً قبل الخلود إلى النوم.
- احصلى على كمية كافية من الحديد: يحتاج الرجل إلى ١٠ ملليجرامات على الأقل، بينما تحتاج المرأة إلى ١٨ ملليجراماً يومياً. تحوى اللحوم الحمراء على نسبة جيدة من الحديد، وكذلك الحبوب، والنباتات الخضراء والأسماك والفاصوليا والعدس والبيض ويزيد فيتامين C من قدرة الجسم على امتصاص الحديد، لذا فإن تناول كمية أخرى من الفواكه الحمضية والخضراوات الطازجة مفيد أيضاً، وقد يكون تناول حبة حديد يومياً بعد الأكل فكرة جيدة.
- تأكدى من حصولك على الفيتامين B المركب: لذا ننصحك بتناول الثنبيط «القرنبيط» والسبانخ واللوبياء والبطاطا والحبوب والخبز والقمح والكبد والبيض وعصير الليمون والبقول السودانى وسمك التونا وخميرة البيرة.

### العادات السليمة التى تعتمد الصداع

- اجعلى نومك منظماً قدر الإمكان.
- اعتمدى على وضع جيد فى النوم على فراش مريح.
- مارسى نشاطاً كافياً.. ولكن لا تفرطى فى التمارين.
- خفضى وزنك للتقليل من الصداع.
- أقلعى عن التدخين إن كنت من المدخنات.
- يحب أن تكون هناك فترات راحة دورية فى العمل.
- اتخذى الوضع الصحيح فى الجلوس واستخدام كرسى ملائم.
- لا تدعى الكومبيوتر يسبب لك الصداع.

- تجنبى مسببات الصداع الكيميائية<sup>(١)</sup> والمذيبات العضوية، مثل مرفقات الدهان ومزيل الطلاء
- الطلاء - البنزين - الغراء - أول أكسيد الكربون المنبعث من السيارات أو أنظمة التدفئة المنزلية غير الجيدة.
- تلوث الهواء من المعامل الصناعية.
- الفورمالدهيد (الموجود في رغوة الغزل وبعض أنواع السجاد.
- أسمدة الحدائق المحتوية على النترات - دخان التبغ.
- العطور القوية.
- خذى استراحة خلال الرحلات الطويلة في السيارة والقطار والباص.
- تحركى قدر الإمكان - تناولى أكلا صحيا - مارسى بعض التمارين فور وصولك.. وتجنبى المشروبات الكحولية.
- لا تتعرضى طويلا للشمس.
- تجنبى المرتفعات العالية.
- خفضى من حدة الضغط، ونقصد به ضغط الحياة فى زواج غير سعيد، أو العمل لرئيس انتقادى ومرعب، أو قضاء ساعات طويلة من الحرمان أو شقاء عائلى.
- تعلمى الاسترخاء: يمكن ممارسته قبل الخلود إلى النوم مباشرة.
- استلقى على ظهرك، على الأرض أو على فراش متين، وضعى وسادة تحت رأسك وركبتك تنفسى بعمق وانتظام لعشر ثوان ثم استنشقى الهواء واكتمى نفسك.
- ارفعى ذراعك اليمنى عموديا عن الأرض، مع شدها تدريجيا بنسبة ٧٥٪ تقريبا، أبقئها متقلصة هكذا لمدة خمس ثوان، ثم ازفرى. فيما تعيدى ذراعك ببسطه إلى الأرض. وفى الثلاثين ثانية التالية ركزى على الاسترخاء الذى تشعرين به، كررى هذا التقلص - الاسترخاء لمرتين أخريين - ثم افعلى الشئ، نفسه مع ذراعك الأخرى.
- كررى هذه العملية نفسها مع عضلات رجليك رافعة كل رجل مسافة قدمين عن الأرض ومثبتة أصابعك خلال الثوانى الخمس، واجعلى بطنك مقوسا أسفل ظهرك قليلا فيما أنت تنحنين وكتفك ملتفتان حول نفسك ومحدقتان برجلك. فيما أنت تنحنين. وأخيرا وجهك راسخ التعابير فيما أنت تنحنين؟!

(١) هناك بعض المواد الكيماوية تضاف إلى اللحمية وخاصة السجق، لجعلها تبدو طازجة وشبيهة مثل النتريت والنترات (nitrites and nitrates) تسبب الصداع عن طريق توسع الأوعية الدموية المخية.. ومن المعروف أن بعض الأطعمة تسبب الصداع بمجرد تناولها لاحتوائها على مواد كيماوية مثل الجلوتامات (Glutamate) وتستعمل كمقوية للنكهة فى صلصة الصويا وغيرها من المأكولات (تقدمها المطاعم الصينية لذا يُسمى صداع المطعم الصينى). هناك أيضا المواد المضافة التى تعطى المشروبات طعمها ولونها الخاص بها. بعض هذه النكهات زيوت عطرية، وحى مواد كيماوية تهيج المعدة علاوة على أنها تصل إلى الدماغ حيث تثير الصداع

## العلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

□ بابونج: تستعمل حمامات قدمية «للقدم» ساخنة بمستحلب زهر البابونج؛ لمعالجة الصداع، وفيها يوضع ملء (٤) حفنات من الأزهار في الكمية اللازمة من الماء للحمام (لتر أو لتر ونصف)، ويستعمل ساخناً في المساء قبل النوم، وتجنّف بعده القدمان، وتلفان بالصوف، أو يلبس (جراب) صوفى فوقهما؛ لإثارة العرق فيهما.

□ بنفسج عطر (بنفسج): Viola Odorata يعالج الصداع بغسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد، ويعمل المستحلب لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلى فوق (٥٠) جراماً من أزهار البنفسج العطري وأوراقه (ويلاحظ أن هناك نوعاً آخر من البنفسج، لا رائحة له ويسمى بنفسج الكلاب وليست له فوائد طبية)، ويترك لمدة (١٢) ساعة. ويستعمل بعد ذلك نصفه للتكميد أو الغسول والنصف الآخر بجرعات متعددة في اليوم.

□ خيار: أما قشر الخيار.. فإنه يسكن الصداع، إذا وضع بوجهه الداخلى فوق الجبهة والصدغين، وثبت فوقهما برباط.

□ خردل: يُعالج الصداع العصبى بالليخ الخردلية بوضع اللبخة فوق مؤخرة الرأس، وتعمل اللبخة الخردلية بمزج كمية من مسحوق الخردل الأسود بالماء الفاتر، لكي تصبح عجينة متماسكة، تُفرد بغلظ نصف سنتيمتر فوق قطعة من القماش، وتوضع فوق الجلد مباشرة، وتزال بعد (٥ - ٣٠) دقيقة تبعا لشدة الصداع من موضع استعمالها.

□ خمّان أسود (البيلسان): Sambucus يستعمل عصير الثمار الطازج «٢٠» جراماً منه لمعالجة الصداع، وغيره من الآلام العصبية في الرأس والوجه على أن يداوم على استعماله أطول مدة ممكنة.

□ رعى الحمام (ناظلى): Verbena Officiualis يُشرب المستحلب لمعالجة الصداع. ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه «٢ - ٣» فناجين في اليوم.

□ زهرة الربيع (كعف الثلج): Primula Veris مستحلب الأزهار الأصفر مفيد جدا في معالجة الصداع والدوار «الدوخة» عند العصبيين، ومعالجة التهاب عصب الوجه، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة «١ - ٢» ملعقة صغيرة من الزهر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه «٣» فناجين يوميا، ويعطى للأطفال ممزوجا مع الحليب.

نصيحة بسيطة نسديها للذين يعانون من الصداع: عليهم أن يشربوا كمية من السوائل لا تقل عن لترين في اليوم حتى لو ولم يتناولوا أية أدوية. فإن هذه الطريقة البسيطة ستزيل الانتفاخات تحت العينين، ومع مضي الوقت يصبح كل شيء على ما يرام.

الصداع النحفي (الشقيقة)

□ سرخس ذكر (شرد، خنشار): *Aspidium Filimas* يُستعمل مغلى الجذور لمعالجة الصداع العصبى المزمن «الشقيقة»، بإضافته إلى ماء الحمام أو بعمل حمامات للقدمين فقط، ويعمل المغلى من «١٠٠» جرام من الجذور الطازجة بغليها في مقدار لترين من الماء لمدة ساعتين، وإضافة المغلى بعد تصفيته إلى ماء الحمام الكلى «مغتس» أو حمام القدمين، وذلك أفضل لأن العسبة سامة، ومدة الحمام نصف ساعة، يكرر مرة أو مرتين في اليوم لمدة «١ - ٣» أسابيع حسب اللزوم. ويلاحظ أنه من الممكن استعمال ماء الحمام «٣ - ٤» مرات متتالية دون حاجة إلى تجديده.

- يوضع مزيج من خل التفاح والماء (بنسب متساوية) في وعاء على النار إلى أن يغلى وينتشر بخاره في الهواء، ثم ينكب المريض بوجهه فوق الوعاء ويستنشق البخار المتصاعد منه لمدة كافية، فإن آلام الصداع تختفى أو تخف حدتها بالتدريج حتى تزول كلية ويشعر المريض بالارتياح.
- أو يحضر مسحوق من كميات متساوية من بذور الخردل، وعاقر قرح، وزنجبيل، ويُعجن بالعسل النحل فوق نار هادئة، ويجهز على هيئة كريات صغيرة، تُوضع في الفم وتُستحلب في جانب الفك، وبخاصة إذا كان الصداع في نصف الرأس، حسبما ترى. وبعد استحلاب بضع كريات ستشعر بسريران الدماء والدفء في الرأس، وينتهي الصداع، واحترس من تيارات الهواء والبرد أثناء استحلاب هذه الكريات.

الطب النبوى لعلاج الشقيقة:

- ١ - روى ابن ماجة في سننه أن النبي ﷺ كان إذا صدع غلف رأسه بالحناء ويقول إنه نافع بإذن الله من الصداع<sup>(١)</sup>.
- ٢ - تعالج الشقيقة بشد العصابة على الرأس. عن ابن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: خَطَبْنَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ وَقَدْ عَصَبَ رَأْسَهُ.
- ٣ - الحجامَة في وسط الرأس. روى عن ابن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ احْتَجَمَ وَهُوَ مُحْرَمٌ فِي رَأْسِهِ مِنْ شَقِيْقَةٍ كَانَتْ بِهِ وَرَوَى الْبُخَارِيُّ بِسَنَدِهِ عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِنْ أُمِثِلَ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحَجَامَةَ»<sup>(٢)</sup> وَرَوَى الْبُخَارِيُّ عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِنْ أَدْوِيَتِكُمْ خَيْرٌ، فَفِي شَرْبَةِ عَسَلٍ، أَوْ شَرْبَةِ مَحْجَمٍ، أَوْ لَذْعَةِ نَارٍ، وَمَا أَحَبُّ أَنْ أَكْتُوِي»<sup>(٣)</sup>.

(١) زاد المعاد جـ ٢ ص ٩١.

(٢) فتح البارى: جـ ١٢ ص ٢٥٧.

(٣) فتح البارى: جـ ١٢ ص ١٥٩، ٢٦٠.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

٤ - وعن يحيى بن سعيد قال: كان رسول الله ﷺ يأمر بالاستعاظ<sup>(١)</sup> بالحبة السوداء وهي الشونيز<sup>(٢)</sup> قال: وذلك بأن تأخذ سبع حبات أو تسعا، أو إحدى عشرة فيهشمن، ثم يصرن في خرقة، ثم تُنقع الخرقة في ماء، ثم يُعصر على شيء من لبن امرأة أو بنفسج<sup>(٣)</sup> ثم يسعط صاحب الصداع، وكان رسول الله ﷺ يغسل رأسه بالسدر<sup>(٤)</sup> من الصداع.

٥ - وكان رسول الله ﷺ يمشط لحيته ورأسه في اليوم مرتين أو ثلاثا، من غير دهن، وربما فعل ذلك بالماء. وعن علي بن أبي طالب رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: أن رسول الله ﷺ قال: «مشط الرأس واللحية بالليل والنهار يُذهب الصداع» وعن قتادة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: كان رسول الله ﷺ إذا دهن بدأ بحاجبيه وقال: «هذا أمان من الصداع».

### آلام عصب الوجه

إن آلام الخد والشفيتين واللسان التي تحدث أثناء المضغ أو التثاؤب أو الكلام يدل على أذية العصب مثلث التوائم، ولذلك أسباب كثيرة منها الأمراض الإنتانية والأورام.

أما شلل هذا العصب فيتظاهر بشلل الشفتين والخد واللسان وعضلات المضغ، فتضطرب لغة المريض، ويصاب باضطراب في عملية المضغ.

أما سبب هذا الشلل فقد يكون نفسيا، وقد يكون خراجا في أحد الأسنان، أو أوراما عند منشأ العصب في الدماغ أو على مسيره.. توجه المعالجة نحو السبب ويفيد استعمال الوصفات التالية في العلاج:

□ بابونج: تستعمل الوسائد الصغيرة الملوئة بالأزهار بعد تسخينها فوق الموقد؛ لمعالجة آلام عصب الوجه الموضعية بوضع الوسادة فوقها.

□ سنفيتون (السمفوطن): Symphytum officinale تستعمل لبخة السنفيتون لمعالجة آلام عصب الوجه. وتعمل اللبخة بتقطيع الجذور إلى أن تلين تماما؛ حيث تهرس بمدقة خشبية أو ما شابهها إلى أن تصبح كالعجين، وتفرد هذه العجينة فوق الجزء المراد معالجته من الجسم، ويغطي بقطعة من الكتان ومن فوقها قطعة أكبر من النسيج الصوفى لحفظ الحرارة، وتترك اللبخة

(١) يستعط: يُدخل في أنفه (القاموس المحيط: مادة سعط).

(٢) الشونيز: اسم من أسماء حبة البركة بالفارسية وهي الكُمون الأسود.

(٣) البنفسج: نبات زهري من جنس (فيولا) من الفصيلة البنفسجية، يُزرع للزينة، ولاستنشاق رائحته الزكية، ولاستخراج عطره الثمين، وللإستفادة طبيا من زهوره وزيتته. ويُعالج الصداع بغسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد. ويعمل المستحلب (النشأ) لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلي فوق (٥٠) جراما من أزهار البنفسج العطري وأوراقه، ويُترك لمدة (١٢) ساعة، ويُستعمل بعد ذلك نصفه للتكميد، ونصفه للشرب بجرعات متعددة في اليوم.

(٤) السدر: ورق شجر التبق، أما النبق فهو ثمر الشجر، وهي شجرة معمرة قد تصل إلى أكثر من مئة عام، والاستحمام

به ينفع أيضا في علاج المسحور بإذن الله تعالى.

فوق الجسم لمدة نصف ساعة، أو بضع ساعات حسب تحمل المصاب لها. وهذه اللبخة تباع جاهزة فى الصيدليات، تصنعها مصانع كيتا فرك Kyta Werk الألمانية، ويمكن استعمال صبغة جذور السنقيتون الجاهزة أيضا عوضا عن اللبخات، وذلك بتخفيف الصبغة بالماء العادى، واستعمالها للتكميد بدلا عن اللبخ.

□ لبيدة (أحمد عيسى) Erbasum Thupsiforme تعالج آلام عصب الوجه بدهان موضع الألم من الخارج بزيت الأزهار، ولعقله تُعمر الأزهار فى زجاجة شفافة ومحكمة السد بزيت الزيتون، وتوضع فى الشمس لمدة ثلاثة أسابيع وتصفى. كما تستعمل الصبغة كعلاج مساعد شربا، وتعمل الصبغة بمزج عصير العشبة «أوراق وأزهار» بكمية معادلة من الكحول المركز «٩٥٪»، تعطى منها «٥» نقاط فى ملعقة من الماء ثلاث مرات فى اليوم.

### حافظى على جمال عينيك

عينك درتان ثمينتان، وما حولهما يزيدهما جمالا وتألقا. ولا يمكن لأى أحد - كائنا من كان - أن يحصى معانى العينين وإدراك المدى فى تأثير هذه المعانى فى القلوب.. والنظر ما أغلاه! ولا يعرف قيمته غير الذين حُرّموا مباهجه! وقد فتن الشعراء منذ القدم.. بالمرأة وجمال عينيها فأنشدوا فيه الشعر الفائق الحسن، الذائع الصيت، تتداوله الألسنة المتيمّة بحبيها عبر العصور، والقرون.. كل هذا لأجلك، يقول الشاعر العربى القديم<sup>(١)</sup>:

إن العيون التى فى طرفها حور قتلنا  
يصرعن ذا اللب حتى لا حراك به  
ثم لم يحييين قتلنا  
وهن أضعف خلق الله إنسانا

وقول «عروة بن أذينة» وكان من أعيان العلماء، وكبار الصالحين فى المدينة ومن شعرائها المقدمين، وله أشعار رائقة، نذكر منها قوله:

إذا وجدت أوار الحب فى كبدى  
هبنى بردت ببرد الماء ظاهرة  
ذهبت نحو سقاء الماء أبترد  
فمن نار على الأحساء تنقد

وقال الشاعر:

قالت وأبثنتها سرى وبُحّت به  
ألست تبصر من حولي؟ فقلت لها  
قد كنت عندى تحب الستر فاستتر  
غطى هواك وما ألقى على بصرى

(١) الأغاني: ٣٨/٨ ط الدار. والأبيات فى (ديوان جريس) ط الصاوى. وروايته «يصرعن ذا اللب حتى لا صراع به».

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### أهمية ضرورية لسلامة عينيك

□ القلورين ضروري لسلامة إنسان العين «الغنى»، وقد حبتنا العناية الإلهية بأطعمة غنية بهذا العنصر الثمين، وأفضل هذه الأطعمة مستخرجات البحر من أسماك وقواقع وزيت السمك، وكذلك الجبن الرKFفور والثوم والبنجر والكرنب والسبانخ وصفار البيض. والخس، والبقدونس، والنعناع، والشمندر (الشمام)، والملفوف (الكرنب)، والرشاد، وورق الخردل، وأن يحتوى الفطور على ثلاث ملاعق من أجنة الحنطة تؤكل مع الحليب أو العسل.

□ يجب أن تقلل من الأغذية التى تزيد كمية ثانى أكسيد الكربون فى الدم مثل الخبز والحبوب والقطائر واللحوم والكعك. حيث يتجمع ثانى أكسيد الكربون فى الدم، ويصبح لونه داكنا أقل احمراراً، ولرقة الجفون نجد أنها أول مكان فى الجسم تظهر عليه آثار التعب.

□ لذا كان من الحكمة أن نتناول الأطعمة التى تساعد الجسم على امتصاص أكبر قدر من الأكسجين، ويطلق عليها أغذية النظارة مثل: الفواكه؛ خاصة البرتقال والليمون، والجريب فروت، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، والجزر والبنجر، كلها تجعل الدم نقيا مشربا بالحمرة، فهى تزيل الدوائر السوداء حول العين.

□ ولا ننسى أبدا فيتامين «أ» أغلى فيتامين لصحة العيون، ومن الضرورى التنبيه على عدم تناول زيت البارافين خاصة للاتى يشكون من أعينهن، فقد ثبت أنه يحرم الجسم من فيتامين «أ». أما الأطعمة الغنية بفيتامين «أ» فهى: الكبد، الزبد الطازج، الجبن الطازج، المانجو، الطماطم، السبانخ، صفار البيض، القشدة، الموز، الأناناس، اللبن الطازج، الجيلاتى، الأوراق الخضراء، القفل الأخضر، البطاطا، الجزر، وغيرها..

الرموش: الرموش زينة العيون ومركز الجاذبية فى المرأة، وهى السلاح المدجج للقلوب، ومن أهم مواطن الجمال فى كل سيدة، ويمكنك تقوية الرموش، وتلافى سقوطها أو تقصفها، بدهنها بزيت الخروج بواسطة فرشاة، تكون حركتها من الداخل إلى الخارج، ومن أعلى الرموش إلى أسفلها، ويكون تدليك الجفون عند الرموش خفيفا على ألا يدخل أى جزء من زيت الخروج إلى داخل العين، ولمدة ثلاثة أشهر على الأقل.

ولكى تبدو الرموش ثقيلة أثناء عمل «الماكياج» تدهن بزيت اللوز، ثم ترش بذرات من البودرة، وتترك حتى تجف، ثم تفرش بالماسكرا الجامدة باستعمال فرشاة مبللة قليلا.

انتفاخ الجفون له علاج: إذا كان انتفاخ الجفون يرجع إلى حالة مرضية لزم بالطبع علاجها بمعرفة متخصص. أما إذا لم يكن الأمر كذلك.. فيمكن تدارك انتفاخ الجفون المصحوب بالميل إلى اللون الأزرق بعمل كمادات من شاي دافئ لبضع دقائق لمدة عدة أيام. كذلك يمكن تنشيط الدورة الدموية فى الجفون حتى تظل نضرة شابة بممارسة التمرين الآتى:

- ضعى إصبع الإبهام عند نهاية العين للخارج، وحاولى مسك الجفن العلوى وضغطه بشدة بين إصبعى السبابة والإبهام ببطء واحتراس، ودون ضغط على العين. يُكرر هذا التمرين عدة مرات بالنسبة لكل جفن.

### الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال عينيك

#### □ شعر الحاجبين والأهداب:

لمعالجة قصره وتثثيته:

عالجيه بالتكميد اليومي بعصير القرة الحريفة. أو بمستحلب العصفرة حبا وورقا وزهرا بنسبة ملعقة متوسطة فى فنجان ماء. أو التدليك اليومي بزيت الخروع.

#### □ لوقائته من السقوط وإعادة ما سقط منه حديثا:

يعالج بغسل الحاجبين والأهداب بمستحلب قوامه خمسون جراما من ورق الجوز، فى نصف لتر ماء، ويبقى الوعاء مغطى بعد النار مدة ربع ساعة.

#### □ إذا تساقط هذا الشعر!

إذ كان سبب تساقطه.. أكزيما.. يعالج بغسول من مغلى أوراق الجوز «خضراء ويابسة».

- تفرم بصلة كبيرة، وتغلى فى فنجانى زيت زيتون حتى تصير كالفحم، يصفى الزيت، ويدهن به مرتين يوميا لمدة ١٥ يوما.

#### □ لعلاج القشور الصغيرة فى الحاجبين:

يُعرض الوجه لفترة قصيرة فى الصباح للأشعة الشمسية، مع ابتلاع قدر حبة الحمص من خميرة العجين (خميرة البيرة) على الريق، ووضع لبخ ساخنة أو كمادات فى المساء، مع التدليك بخل التفاح والملح الخشن المنعم.

#### □ لتقوية النظر

تناولى عصير الطماطم أو الجزر الطازج.

#### □ لتقوية النظر وجلاء العينين

- تغسلان ثلاث مرات يوميا بماء قدره فنجان، أغليت فيه ملعقة صغيرة من حب الشمرة «الشمرة المدقوق.

- أو بماء قدره لتر ننقع فيه - لعدة ساعات - مقدار ملعقتين متوسطتين من البقدونس، وملعقة صغيرة من ورق الزهر من الورد العطر.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### إجهاد العين

إجهاد العين يتسبب من أمور عدة:

- ١ - استعمال العينين استعمالا خاطئا غير صالح.
- ٢ - تسمم الدم وتلوثه.
- ٣ - الإصرار على استعمال العينين المتعبتين.
- ٤ - القلق على الصحة المعتلة.

ولعلاج الإجهاد العيني البسيط ينصح بما يلي:

- ١ - الطرف المستمر للعين: هو عمل سهل يمكن القيام به في ساعات النهار وفي أى مكان. إن هذه العملية مهمتها إزالة الأجسام الغريبة والغبار، وتؤمن وصول إفرازات الغدد الدمعية إلى العين كلها، وهذا يشبه المساج الطبيعى للعين، ولتنشيط وظيفة العين نحرك العينون والجفون مغلقة، بشكل يساعد على احتكاك القرنية بأغشية الجفون. ولكن يجب الامتناع عن تدليك العينون بواسطة الأصابع.. خلال فترة تدليك العين علينا بتدليك الرقبة والصدغ - ولكن رياضة اختلاج العين (طرف - غمن) هذه يجب أن تتناول كل عين على حدة، ولفترة وجيزة من الزمن.
- ٢ - ضعى لوحة الاختبار البصرى قريبة منك، ودون الاستعانة بالنظارة اقرئى الورقة طوال عشر دقائق على الوجه التالى: اقرئى بتان وتر و الحرف الواحد اغمضى عينيك وافتحيهما بعد كل حرف، اقرئى السطر الأخير الذى تستطيعين قراءته دون اضطرار إلى بذل الجهد البصرى، أى الذى تقرئينه وعينك مرتاحة غير مجهدة. وأطرفى بعينيك (اغمضى) بعينيك بعد كل حرف. اقرئى الورقة بعينيك الاثنتين مفتوحتين، ثم كررى العملية بعين واحدة. فإذا اتضح أن عينا أضعف من عين، فعليك أن تمرنى الضعيفة أكثر من القوية.
- ٣ - اقرئى بلا نظارة كتابا يبعد ١٥ بوصة عن بصرى. أطرفى بعينيك بعد قراءة كل سطر من الأسطر. أنفقى خمس دقائق كل يوم وأنتى تقرئين وتطرفين (تغمى) بعد كل سطر.
- ٤ - قومى بتمرين الأرجحة مرة فى اليوم على الأقل، لفترة لا تقل عن خمس دقائق، كما يلي: قفى منتصبه غير مشدوده العضلات. والقدمان متباعدتان (بينهما ١٢ بوصة)، أرخى يديك على جانبيك، ابدئى فى التمايل برفق من ناحية إلى ناحية، تصورى نفسك رقاص الساعة أو بندولها، وتحركى ببطء كالبندول. ارفعى كعب القدم مع الحركة، ولكن يبقى بقية القدم على الأرض. هذا التمايل اللطيف يلينك ويرخى عضلات جسمك، ويرخى عضلات وأعصاب عينيك، وله تأثير إيجابى فى استرخاء الجسم والشبكة العصبية، وينبغى أداؤه مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم، على أن تستغرق المرة خمس أو عشر دقائق وقومى به أيضا متى آلتك عينك.. أو متى شعرت بتعبهما. إن قضاء ١٥ دقيقة فى أداء التمارين، والاستمرار على هذا النظام مدة أربعة أو خمسة أسابيع يكفى لإزالة حالة إجهاد العين وتعبها ويمكن استخدام الوصفة التالية فى العلاج..

□ سذاب مزروع، (فيجن): Ruta Graveolens الحمامات الجزئية بمستحلب الأوراق، تعيد النشاط والقوة للعيون المجهدة من العمل «عيون الفنانين والخياطين والرسامين والعاملين بالمجهر «الميكروسكوب» - كأطباء المختبرات وعمالها وغيرهم». ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة «أى جرام واحد» لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

### لوقف الدمع من العينين

شراب خل التفاح: ملعقتان صغيرتان تمزجان بكوب ماء ليشرب قبل الأكل أو بعده أو أثناءه، ثلاث مرات يوميا أو تُغلى ملعقة صغيرة من زهر البابونج في مقدار كوب ماء للتكميد، مع شرب المستحلب من هذا الزهر بالنسبة نفسها.

انتفاخ الجفون: لا يجوز فى هذه الحالة وضع الكريم المعتاد. بل تعالج كما يلى:

- لصقات بطاطا نيئة مدقوقة، تبقى ثلاث ساعة.
- تليبخ بمستحلب فاتر من ورق الزهر من الورد مع بعض الملح الخشن المنعم. وتبقى اللبخ ربع ساعة. ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من ورق الزهرة العطرة فى فنجان ماء.
- ليخ ساخنة تبقى عشر دقائق من مستحلب أوراق شجرة الزيتون بنسبة ملعقتين صغيرتين فى فنجان ماء، يبقى مغطى بعد النار لبضع دقائق. ثم يصفى جيدا ليصبح معدا للاستعمال.
- لإزالة التجاعيد من الجفن الأسفل: تعالج بوضع مدقوق البطاطا النيئة على الموضع مدة ربع ساعة فى اليوم واليك تمرينا رياضيا يقيد جدا لعلاج هذه الحالة: ضعى كفيك على عينيك المطبقتين «المغمضتين» وتصورى أن أمامك كرة سوداء، ثم حركى العينين إلى اليمين واليسار مرات عدة والرأس ثابت.

### عيوب عينيك يمكن التغلب عليها بالمكياج:

- إذا كانت عيناك صغيرتين استعملى الظلال الداكنة حول الجفن الأعلى مع ترك الزاوية الداخلية للعين دون لون.
- وبالظل ذاته ارسى خطا صغيرا تحت حد الرموش السفلى، باتجاه الزاوية الخارجية للعين، وأكثرى من استخدام «الماسكرا».

### إذا كانت عيناك متباعدتين عن بعضهما:

- غطى الجفن العلوى بطبقة من الظل الداكن على ألا يكون اللون محتويا على عنصر براق، وبلون آخر يكون أغمق بدرجة واحدة أو درجتين.. ارسى خطا رفيعا فوق الخط الطبيعى، الذى يفصل بين الجفن العلوى ومنطقة الحاجب..
- وأیضا راعى هنا مزج اللونين جيدا كى لا تبدو الخطوط واضحة.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

إذا كانت عيناك متقاربتين: ابدئي بفرد الظل فى منتصف الجفن الأعلى باتجاه الزاوية الخارجية للعين.. وبخط رفيع من الظل الداكن.. لوني الخط الطبيعي الذى يفصل بين الجفن الأعلى ومنطقة الحاجب أيضا، ومن منتصف العين باتجاه الزاوية الخارجية.

هذا عن مكياج عينيك، لكن إشراقك لن يكتمل إلا باختيار أحمر الشفاه المناسب.

الأحمر القانى البراق يصلح خصيصا للسهرات.. لكن إذا كنت تفضلين مظهرًا أكثر رزانة فحاولي اختيار أحمر الشفاه الذى يتراوح لونه بين الأحمر والبرتقالى.

### رمد العين

يعتبر فصل الصيف أهم موسم لانتشار أمراض العيون، وأهمها رمد العين بأنواعه:

١ - الرمد الصديدي: سببه جرثومة تنتقل بواسطة الذباب، أو المصافحة، أو استعمال قوط المصاب به، أو النوم فى فراشه. إنه مرض خطر تتقرح أثناءه القرنية فتترك غشاوة وكذلك نقطة فى القرنية، وينطفئ البصر على الأرجح.

أعراضه: تورم الجفون، واحمرار العينين، وانهمار الدموع التى تختلط بشئ من الدم، ثم يتكاثر الورم، والإفراز الصديدي. وإذا ما كتب للعين الشفاء، فإن الإفراز يبدأ فى التناقص، والأعراض تبدأ فى الانحسار. والعلاج من هذا المرض هين ومضمون إن بدأه المصاب فورًا.

٢ - الرمد الحبيبي: مرض فيروسى متعدد الأنواع، يبدأ فى مرحلته الأولى بدموع وتهيج، ويشعر المصاب وكأن فى عينيه حبات رمل، وتغزر الدموع فى المرحلة الثانية وتظهر فى باطن الجفون حليمات دقيقة. أما الشفاء فيتم بعد وقت شاق ومفرغ، ويبدأ بظهور تليفات فى الجفون، ولا يلبث التليف أن يعم أغشية الجفون.

إنه مرض خطر قلما تسلم منه العينان، لأن مضاعفاته تبقى ولا تزول، ولأن هذه المضاعفات تسبب الآلام وتعرض العين لشتى الاسقام.

وأهم وقاية يأخذ بها الإنسان نفسه بالطبع، هى تطبيق أساليب النظافة، وإبادة الذباب، وتجنب لمس العين بحكم العادة، وتجنب قوط الغير، وفراش الغير، ووسائل الغير.

٣ - الرمد الربيعى: أو التهاب الملتحمة كما يسمي أحيانا، وهو أكثر أمراض العين شيوعا، وتسببه الجراثيم والحّمات الراشحة (الفيروسات) والأجسام الأجنبية (Foreign bodies)، وأشعة الشمس، كما قد يكون السبب تحسيسا يبدأ هذا الالتهاب باحمرار فى الملتحمة على السطح الداخلى للأجفان، وفوق الصلبة مع زيادة المفرزات الدمعية، وفى الالتهابات الجرثومية تتشكل مفرزات قيحية، ويحدث هذا النوع فى الجو الدافئ إبان الربيع، وفى فصل الصيف.

أما المعالجة فتتوجه نحو السبب، ويقيد غسل العينين بالماء الفاتر عدة مرات يوميا فى تخفيف الحالة..

أما الوصفات التي تعالج رمد العين فهي كما يلي:

□ **كمون (سنوت):** تغسل العيون المتقيحة «رمد» بمغلي الحبوب، وذلك بمقدار «٣» جرامات من الحبوب في فنجان من الماء.

□ **شمر (شمرة):** يُستعمل مغلى مسحوق الجذور لغسل العين أو تكميدها عند إصابتها بالتهاب الملتحمة «الرمد» أو إجهادها في القراءة أو الكتابة أو غير هذا. وذلك بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور واستحلابها لمدة «١٠» دقائق.

□ **بابونج:** يستعمل مستحلب الأزهار في غسل العيون المصابة بالرمد، ويعمل المستحلب للغسل بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن «ويستحسن ألا تصل حرارته إلى درجة الغليان» بالطرق المعروفة، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال. ولا تنس حمام الشمس.

فإن ضياء الشمس عظيم القيمة لكل حالة ضعف أو سأم تلحق بالعين وكل إنسان خليق به أن يعطي عينيه حمام شمس لمدة خمس دقائق كلما سنحت له الفرصة.

□ **أفستين (الدمسيمة):** ويعالج الرمد؛ وخصوصا عند الشيوخ، بغسل العين المصابة بالمستحلب أو تحليلها بمرود زجاجي بمرهم الأفستين، ويعمل المستحلب والمرهم بالطريقة المعروفة.

□ **قنطريون عنبري:** يستعمل منقوع الأزهار غسولا للعين المصابة بالرمد ولتقوية العيون الضيقة. ويحضر المنقوع من «١٠٠» جرام من الأزهار ولتر من الماء المقطر لمدة «٢٤» ساعة، ثم تملأ زجاجة بيضاء بالمنقوع، وتترك لمدة «٣» أسابيع في الشمس، يصفى بعدها وتغسل العين مرة واحدة في المساء.

□ **هندباء برية:** يعالج الرمد بتكميد العين بمغلي الجذور، ويعمل بغلي «٢٠ - ٣٠» جراما من الجذور في فنجانين من الماء، والاستمرار في غليه إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط.

□ **الماء الأبيض (كاتاراكت):** (Cataract) أو اعتام العين، يصيب عادة كبار السن، وهو مرض يقل فيه البصر تباعا إلى أن ينطفئ بعد أن تغطى الضبابية عدسة العين، وكذلك المادة المعتمة، ويبدأ كما هو معروف، ببقعة غائمة في عدسة العين، إن أهملت طويلا، تصبح الجراحة إجراءً محتملاً لا مفر منه.

ويقيده استعمال الوصفة التالية:

□ **بصل:** لمعالجة فقدان شفافية عدسة العين «الماء الأبيض» في سن الشيخوخة، تقطر العين بمزيج من عصارة البصل والعسل «النحل» بأجزاء متساوية.

**شحاذ العين (التهاب الغدد الدهنية في جفن العين)**

التهاب يصيب غدة شحمية أو أكثر تلك الغدد المتاخمة للجفون، ويصبح الجفن من جراء هذا الالتهاب منتفخا.

ويقيده استعمال الوصفات التالية في العلاج.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

□ بابونج: يستعمل مغلى الأزهار لمعالجة العين المصابة أجفانها بالتهاب الغدد الدهنية «شحاذ العين» بالاستنشاق.

□ زنبق أبيض (الوش): Liliun Candidum يستعمل زيت أزهار الزنبق الأبيض، لمعالجة التهاب غدد جفن العين الدهنية «شحاذ». ولعمل الزيت تقطع أوراق الأزهار «تقرم» وتغمر في زجاجة بيضاء محكمة السد، بزيت الزيتون النقي الخالي من الحموضة، وتوضع الزجاجاة في الشمس لمدة عشرة أيام، يصفى بعدها الزيت، وتعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش.

□ كنبات الحقول (ذنب الخيل): Equisetum Arvense ولمعالجة التهابات الغدد الدهنية في أجفان العين «شحاذ». تبخر الأجفان المصابة ببخار المغلى أو تكمد به، ولعمل المغلى للتكميد يغلى مقدار حفنة من الكنبات لمدة «٢٠» دقيقة في كمية كافية من الماء، ويستعمل - وهو ساخن - بدرجة «٢٦ - ٣٠» درجة مئوية، لمدة ربع ساعة ثلاث مرات يوميا.

ظفرة العين: «الغشاء».

إن ظفرة العين طبقة بيضاء تنمو تدريجيا وببطء، تبدأ من طرف العين وتمتد إلى القرنية، وقد تكون أشعة الشمس أو الرياح أو الغبار سببا لحدوثها. وقد يحدث استعمال النظارات السوداء من إثارة العين ومن نمو الظفرة. ويجب استئصال الظفرة بالجراحة قبل وصولها إلى البؤبؤ.

إن العلاج الشعبي الشائع الذى يقضى باستعمال كحل البارود ضار أكثر مما هو مفيد. على أن استعمال قطرة للعين مكونة من الماء والشاي المغليين جيدا (بدون سكر) قد تساعد في تهدئة العين واحتقانها. ويفيد استعمال الوصفة التالية: تجفف عروق السوس الأبيض وتطحن وتنخل ويذر منها فى العين.

### استعملنى بجمال أسنانك وابتسمى

ما أحوجك إلى الابتسامة العريضة التى تملأ شفقتك، وتظهر اللؤلؤ الأبيض الجميل معبرة عن صف من الأسنان تغطيه الشفة العليا.. وصف آخر تغطيه الشفة السفلى لتحميته وتقويه.. هذه الابتسامة هى التى تملأ حياتك صحة وسعادة.

ولكن كيف تبتسمين ليظهر هذا السحر وهذا الجمال، إذا لم تكن أسنانك على أحسن حال؟ إذن فالعناية بأسنانك مهمة واجبة، والنظرة إليها نظرة مفيدة وصائبة.. فلتعتنى إذن بأسنانك طول حياتك، ولتكن الابتسامة والعافية من نصيبك، والصحة والسعادة مدادك وقدرك.. وليس هذا بالصعب العسير، بل إنه على العكس سهل ويسير، إذا أردت لأسنانك الدوام والتعمير.

الطريقة الصحيحة للعناية بالأسنان: يجب تنظيف الأسنان يوميا قبل الذهاب إلى النوم وفى الصباح الباكر وذلك بمعجون جيد للأسنان وفرشاة مناسبة، مع تجنب الاحتكاك المباشر بين الفرشاة

ونسيج اللثة؛ لأنه رقيق وحساس، وربما يصاب ببعض التقيحات نتيجة لمثل هذا الاحتكاك. إن أفضل طريقة لتنظيف الأسنان هي تحريك الفرشاة على الأسنان، من أعلى إلى أسفل بالنسبة لأسنان الفك الأعلى، ومن أسفل إلى أعلى بالنسبة لأسنان الفك الأسفل؛ أي كما لو كنا نمشط الأسنان بالفرشاة. كذلك يمكن استعمال «الخلّة» في تنظيف ما يعلق بالأسنان بعد كل أكلة، على أن يتم ذلك، والفم مغلق عليها. أما إذا دعت الضرورة لتدليك اللثة لتقويتها فيكون ذلك بطرف أصبع السبابة، مع استعمال مرهم ملطف لهذا الغرض ودون إجهاد زائد لها.

- وهذه بعض المقترحات التي تساعدك على تكوين لثة سليمة، والاحتفاظ بها في صحة جيدة:
- حاول أن تسيرى على نظام غذائي، قليل في سرعته الحرارية، غنى بالفيتامينات والمواد المعدنية والبروتينية.
- دربي اللثة والأسنان على مضع الخبز الجاف، والخضراوات الطازجة والفاكهة. ذات الألياف، وقللي من أطعمتك اللينة.
- لا تستخدمى الطعام المسلوق إلا إذا وصفه لك الطبيب.
- زورى طبيب أسنانك مرتين كل عام على الأقل.

**جمال الشفاه والابتسامة الحلوة:** للمحافظة على الشفاهة من الجفاف وظهور القشف عليهما، أو لحمايتهما من عوامل الطقس.. يلزم استعمال أحمر شفاه تدخل في تركيبه نسبة كبيرة من الدهون باستمرار، أو وضع طبقة من زبدة الكاكاو عليهما. إلا أن معظم عيوب الشفاه يمكن إخفاؤها بأحمر الشفاه. فإذا كان الفم متسعاً، رسم الفم بأحمر الشفاه إلى الداخل بحيث لا يصل إلى ركنى الفم فيبدو أقل اتساعاً، كذلك إذا كانت الشفاه غليظة.. أمكن تحديد أحمر الشفاه داخل الحدود الطبيعية للشفاه، والعكس إذا كانت رفيعة جداً.. وهكذا.

لكى تبقى شفقتك جميلتين: داعبيهما بالمزيج التالى: ملعقة صغيرة من عسل النحل، ومثلها من ماء الخبيزة البرية، وبيض نقط من زيت اللوز الحلو..

### تشقق الشفتين:

- تدهنان ثلاث مرات فى اليوم بزيت الورد أو اللوز الحلو، أو بعصير من حرشف السطوح.
- أو الدهان كل ساعتين بمزيج قوامه ملعقة صغيرة من عسل النحل، ومثلها من الفازلين، ومثلها كذلك من مستحلب البابونج (ملعقة صغيرة فى فنجان ماء).

لإزالة التجاعيد حول الفم: اجعلى شفقتك تستديران قدر الإمكان، ثم ضعى إصبعيك عليهما، وهما مطبقتان وانفخيهما محتفظة بالهواء إلى حين.. يكرر التمرين عدة مرات فى اليوم

إزالة رائحة الفم

رائحة الفم الكريهة لها أسباب منها أسباب بالفم (٩٠٪) وهناك أسباب أخرى.. أما الأمراض التي تصيب الفم وتؤدي إلى وجود الرائحة الكريهة فهي:

- ١ - حدوث التسوس في أغلب أسنان الفم: يمكن أن تشم رائحة تشبه رائحة الجبن القديم.
- ٢ - التهاب اللثة: تشبه رائحة السمك النتن.
- ٣ - وجود خلخلة في الأسنان: تشبه رائحة النشا المغلي.
- ٤ - في وقت بزوغ ضرس العقل: حيث يتجمع الطعام وفضلاته فوق هذه المنطقة ويتخمر.. وتنبعث رائحته.

- ٥ - بعد خلع الأسنان.
  - ٦ - تسوس عظام الفك.
  - ٧ - العظمية: وتنتج عنه التهابات حادة للأنسجة فوق الجذور مع انتشار الالتهاب فيما بين المساحات الموجودة.
  - ٨ - عند الطفل الصغير.. أو الرجل العجوز بسبب قلة النظافة.
  - ٩ - انحشار الأكل بين الأسنان.
  - ١٠ - حدوث تغير في طبيعة اللسان نتيجة جروح، وأبسط إجراء لتخفيف حدة هذه الحالة هو شد اللسان وفرده، ثم مسح سطحه بقطعة من القماش.
- وهناك أسباب أخرى: أهمها

- ١ - مرض السكر في دور المضاعفات.
- ٢ - التسمم البولي (البولينا).
- ٣ - السل.
- ٤ - قرحة المعدة.
- ٥ - بعض حالات التهاب الأذن.
- ٦ - التهاب الجيوب الأنفية.
- ٧ - التهاب اللوزتين.
- ٨ - تناول مأكولات لها رائحة مميزة، وعادة تبقى رائحة المأكولات بالفم لحوالي ثلاث ساعات.

وأخيراً جاء دور العلاج

يجب على المريض زيارة طبيب الأسنان حتى يمكن التأكد من أن الفم سليم.. أما إذا اتضح غير ذلك.. فالعلاج لا يخرج عن الخلع.. أو الحشو.. أو علاج أمراض اللثة.. ثم تعليم المصاب بعض مبادئ صحة الفم.

أما فى حالة ثبوت خلو الفم من المشاكل الصحية، فالحل يكمن فى علاج الأمراض الموجودة بالجسم، والتى يؤدى شفاؤها إلى عودة رائحة الفم الطبيعية وإزالة رائحة الفم الكريهة تستخدم الوصفات التالية فى العلاج.

□ جاوى: تستعمل الجذور الغضة أو المجففة للمضغ لتنقية الفم من الروائح الكريهة. يزيلها أيضًا مضغ البقدونس الغض أو حبة بن. أما إذا كان السبب أمراض الأسنان أو المعدة.. عولج السبب. لتقوية اللثة: مضغ ورق أو فروخ العليق.

### تقرحات ونزيف اللثة

لنزف اللثة أسباب عدة منها ما هو موضعى، وهى أكثر شيوعا كالتهابات اللثة، وقد يكون النزف هو إحدى علاماتها الأولى، وإهمال علاج اللثة يؤدى إلى تقيحها، وتبدأ الأسنان فى الخلخلة وهو ما يُعرف بمرض (البيوريا)، وهو مرض خطير جدًا. ومن أهم أسباب التهابات اللثة المواد الجيرية المترسبة على الأسنان.

وأما الأسباب العامة لنزف اللثة فمنها نقص فيتامين (ج) الذى يؤدى إلى مرض الاسقربوط، وهو قليل فى مصر لوجود الموالح والخضراوات وغيرها من المواد الغنية بهذا الفيتامين، كما أن الأنيميا الحادة، والتورمات الخبيثة فى أجزاء مختلفة من الجسم تسبب أيضا نزيف اللثة. وقد ترجع التهابات اللثة أيضا إلى الأطقم ذات الطرف الحاد، أو التى تحتوى على الشقطة، والتى إذا أزمئت أصبحت خطيرة جدًا. وفى هذه الحالة يجب أن يصلح الطقم أو يُستعاض عنه بأخر مع استعمال مضمضة من بيكربونات الصوديوم، ويفيده استعمال الوصفات التالية فى العلاج.

□ بلوط: يستعمل مغلى لحاء البلوط للغرغرة إذا وجدت قروح فى الفم أو نزيف فى اللثة. ويعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء (القش) المقطع إلى أجزاء صغيرة فى مقدار فنجان واحد من الماء وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً. ومن الجائز تحلية مغلى القشور بإضافة كمية من عسل النحل إليه لتحسين طعمه.

□ ناعمة مخزنية (قصعين، مريمية، قويسة): يعالج تقيح اللثة ونزفها والتهاب اللوزتين وتقرحهما، والالتهابات الأخرى فى الفم بالمضمضة والغرغرة بمغلى الناعمة، بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل لتر من الماء يغلى لمدة (٢٠) دقيقة، ثم يصفى ويضاف إليه (٣) ملاعق كبيرة من العسل وملعقتان صغيرتان من الخل، ويتغرغر به مرة كل ساعة.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### التهاب اللثة

تلتهب اللثة نتيجة تراكم فضلات الأكل وعدم تنظيفها بعد وجبات الطعام، كما أن أملاح الجير تترسب من اللعاب فتحدث ضغطاً على اللثة فتلتهب، وهو ما يُعرف بالتهاب اللثة البسيط. وباستمرار عدم تنظيف الفم تكثر الرواسب الجيرية، ومنها البكتيريا، فيتآكل عظم السنخ مكوناً جيوباً بها صديد، وهو ما يسمى (البيوريا) أو التهاب اللثة المزمن، وهناك التهاب اللثة التقرحي وهو مرض معد، ويحدث في الأطفال عقب الحميات، وفي الشيخوخة عندما تضعف مقاومة الأسنان، فتتحول الميكروبات الموجودة بالفم إلى ميكروبات أكثر ضراوة، فتصيب اللثة ويحدث بها التهاب، وهو مرض معد، ينتقل عن طريق أكواب المياه، أو استعمال أدوات المائدة التي استعملها شخص مريض دون أن تنظف.. وينتج عن التهاب اللثة أعراض كثيرة منها نزف دموي من اللثة، وتصبح رائحة الفم كريهة جداً، ويحدث تورم مؤلم بالغدد الليمفاوية التي أسفل الفك. ويعالج هذا الالتهاب بتنظيف الأسنان بعد كل طعام بفرشاة طرية، وقد تفيد بعض أنواع الغرغرة.. ولو بملح وماء.. كما يجب علاج الآفات السنية الموجودة والرواسب الجيرية.. إن أفضل أنواع معجون الأسنان هي تلك الحاوية على أملاح إذ تعمل على تقوية اللثة، وليس لها تأثير سيء على جراثيم الفم الطبيعية.

ويفيد استعمال الوصفات التالية في العلاج.

□ **ثوم:** يُعالج التهاب اللثة المزمن، الذي يسبب سقوط الأسنان المبكر بتدليك اللثة بمستخرج من الثوم.

ويمكن التغلب على رائحة الثوم الكريهة بأكل تفاحة مبشورة، أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة.

□ **صفصاف:** يستعمل المغلي بالغرغرة والمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين واللثة. ويعمل المغلي بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء يتقع فيه بارداً لبضع ساعات، ثم يغلى بعدها، ويصفى ويشرب منه يومياً من فنجان إلى فنجانيين بجرعات صغيرة متعددة، أو فنجان في الصباح وآخر في المساء.

### مرض الاسفريوطا

ينتج هذا المرض من نقص فيتامين ج (Vitamine) ويؤدي إلى نزيف اللثة وتورمها وتخلخل الأسنان..

ويكون العلاج بتناول فيتامين ج.. وخصوصاً الموجود في الخضراوات الورقية، والفواكه وخصوصاً الموالح.

ويفيد استعمال الوصفات التالية فى العلاج.

□ **كربن (ملفوف):** يستعمل مخللاً مختمراً لمعالجة مرض الإستقربوط. ولعمل المخلل.. يفرم الكرنب (الملفوف) فرماً ناعماً ويمزج مع ملح الطعام بنسبة (٥٠) جراماً من الملح لكل كيلو جرام من الكرنب، ويضاف إليه كمية من بذور الكراويا، ويوضع فى إناء فخارى أو خشبى، ويغطى ببضع أوراق غير مفرومة من الكرنب، ثم بقطعة من الخشب، على أن تدخل هذه داخل الإناء، وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون - لكبسه - وتسهيل تخمره. وبعد التخمر.. يفرز مرقاً حامضاً، يمكن استعماله للتكميد (الثثة)، كما يعطى منه مقدار فنجان واحد فى الصباح، أو يعطى المخلل مع الأكل أو يطبخ على طرق متنوعة، ويستعمل على المائدة كخضار.

### تقرحات الفم واللسان

□ **بابونج:** يستعمل مستحلب الأزهار من الخارج للغرغرة فى التهاب اللوزتين وتقرحات الفم واللسان، ويعمل المستحلب بنسبة (٣) ملاعق كبيرة لكل لتر من الماء الساخن بالطرق المعروفة، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال.

### التهاب الفم

أهم هذه الالتهابات هى التى تحدث تحت اللسان والفك، نتيجة ضعف المقاومة العامة للجسم، وسوء صحة الفم وعدم نظافته، وذلك بسبب مرور الجراثيم وسمومها خلال جذور أسنان الفك الأسفل، وتبدو أعراضها فى تورم سريع فى المنطقة الموجودة تحت اللسان والفك، مع حدوث رشح وتصلب وألم شديد، وهناك أمراض خطيرة مثل الدفتيريا.. يجب علاجها فوراً حتى لا تؤدى إلى مضاعفات خطيرة بالجسم.. وخصوصاً فى الأطفال.. وبالتالي علاج التهابات الفم.. وقد تحدث التهابات بالفم نتيجة القلاع وهو مرض معد ناتج عن جرثومة يصاب بها الطفل الرضيع عادة، فتظهر بقع بيضاء فى الفم على باطن الخد واللسان وسقف الحلق، وقد ينتج ألم فى الحالات الشديدة يمنع، الطفل من الأكل وفى مثل هذه الحالة يتجه العلاج نحو معالجة السبب بواسطة الطبيب مع استعمال الوصفات التالية:

□ **خردل أسود:** تعالج التهابات الفم المصحوبة بتقيحات بغرغرة الخردل، وتعمل هذه بمزج (١٥) جراماً = ٣ ملاعق صغيرة) من مسحوق الخردل إلى نصف لتر (كوبين) من الماء الفاتر.

□ **خبازة برية (خبيزة):** يستعمل مغلى العشبة الغضة للمضمضة والغرغرة فى التهاب اللوزتين والفم. ويعمل المغلى كالعتاد بنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً (٢ - ٣) فناجين فى اليوم.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال الأسنان

- تفاح: يقول المثل الإنجليزي: تفاحة واحدة في اليوم تبعد الطبيب عن البيت (One Apple A Day Keeps The Doctor A way).
- ومن أراد أن يحتفظ بأسنانه حتى في سن الشيخوخة المتأخرة؛ فليأكل تفاحة واحدة في مساء كل يوم، قبل النوم.
- ينسون: يستعمل زيت الينسون في صناعة السوائل والمعاجين للغم والأسنان.
- ثوم: كما سبق في التهاب اللثة.
- ناعمة مخزنية: يستعمل المغلى للمضمضة والغرغرة، كما سبق في نزيف اللثة.

### لمعالجة آلام الأسنان

- زعتر: توضع حبة الزعتر الغضة في الحذاء لمعالجة آلام الأسنان في بدايتها، ولبعث الحرارة في الأقدام الباردة.
- زعتر برى: تسكن المضمضة بمستحلب العشب آلام الأسنان واللوزتين. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.
- ثوم: كثيراً ما تسكن آلام الأسنان بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم، أو فص واحد مقشر في الأذن على جانب الألم.
- أكليل بوقيصي: يستعمل المستحلب للمضمضة لتسكين آلام الأسنان الناتجة عن النخرة (تسوس الأسنان). ولعمل المستحلب يضاف إلى (٢٠) جراماً من الأزهار الجافة، مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان.
- سرخس ذكر، شرد، خنشار *Aspidium Filixmas*: تستعمل الأغصان وأوراقها بحالتها الطبيعية لمعالجة آلام الأسنان، وذلك بوضع غصن مقطع إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم، ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشب، ولكنه يزول كلية بعد مدة قصيرة.
- لسان الحمل (آذان الجدى) السناني *Plantago Lanceolata*: تغسل الأوراق الغضة جيداً ثم تهرس (تدق)، وتوضع فوق موضع الإصابة فتسكن الألم، أو تمضغ بحالتها الطبيعية في الفم فتسكن آلام الأسنان والنخرة فيها.
- ترنجان: تعالج الآلام العصبية في الأسنان بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الألم، وإذا كانت الأوراق جافة ترطب قبل استعمالها بقليل من ماء الورد.
- لتسوس الأسنان: المضمضة بزيت الزيتون لأن ما به من الفلور يقتل التسوس.
- للأسنان المهترئة: يمضمض بخل العنب مع الشبة، أو بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة من الجلنار (زهر الرمان).

لتنقية الأسنان من الحفر: يحرق الملح الخشن، ثم ينعم وتفرك (تدلك) به الأسنان.

### جمال الوجه

إن العناية ببشرة وجهك من أهم أسباب دوام نضارتها وجاذبيتها، واستمرار جمالها وشبابها، وتحميها من ظهور التجاعيد عليها.

والعناية تنقسم إلى عناية يومية وأخرى دورية، فيلزم يوميًا تنظيف البشرة جيدًا؛ لأن تراكم الدهون أو الأتربة عليها يسبب لها كثيرًا من المشاكل مثل الالتهابات وظهور حب الشباب وغيره. أو قد تسد مسام الجلد.

أما النظافة الدورية: أى من وقت لآخر.. فتكون بعمل الحمامات البخارية لتنظيفها بعمق، وتدليكها ببعض القناعات المغذية لتعويضها عما تكون فقدته من خلايا وعناصر، أثناء عمليات التنظيف اليومية. أو من تأثير الماكياج عليها مددًا طويلة.

العناية اليومية للبشرة: فى كل مساء.. يجب إزالة «الماكياج» وتنظيف البشرة جيدًا إما بغسلها بالماء والصابون، وإما باستعمال سائل منظف، يدخل فى تركيبه الكحول إذا كانت البشرة دهنية، وإما باستعمال كريم منظف يحتوى على بعض الزيوت، أو الاعتماد على الزبد فى تنظيف البشرة إذا كانت جافة، كما يستعمل اللبن الحليب الطازج غير المغلى فى تنظيف البشرة الجافة والعادية.

كيفية العناية بالبشرة: تكون حركة اليد دائرية مع مراعاة اتجاه عضلات الوجه؛ حتى لا يحدث ترهل فى جزء منه. فينشر الكريم المنظف برفق فى دوائر تبدأ بدائرة العين من أول الصدغ حتى جذور الأنف ثم الجبين فالصدغين فالرقبة. ولتنظيف الخدين.. تتجه اليدان بحركة دائرية من جانبي الذقن إلى أعلى يميل إلى الخارج حتى الأذنين.

ولتنظيف المنطقة حول الفم: تبدأ بأسفل ركن الفم متجهة إلى أعلى، مع اتجاه الخط حتى الأنف. أما لتنظيف منطقة العين.. فتبدأ من الركن الداخلى للعين إلى الخارجى العلوى ثم الداخلى من أسفلها، ويراعى أن هذه المنطقة تخلو من العضلات وهى حساسة للغاية إلى جانب أنها معرضة لظهور التجاعيد والحبوب والهالات. ولتفادى كل هذا يحظر شد الجلد أو الضغط على هذه المنطقة، كما يفضل وضع الماكياج وإزالته، وتنظيف البشرة فى المنطقة حول العينين بطريقة الضربات الخفيفة بأطراف الأصابع (الربت)، أو تدليكها بمنتهى الرقة والخفة. ويتم تنظيف الجبهة بين الحاجبين مع الاتجاه باليدين إلى الخارج، كما تتحرك اليدان دائريًا من قاعدة العنق إلى أعلى حتى خط الذقن. عند تنظيف الرقبة. يترك الكريم المنظف فوق البشرة لمدة عشر دقائق بالتقريب ثم يزال من فوقها بقطعة خشنة، ويعاد التنظيف بنفس الطريقة مرة أخرى. أما إذا استعمل الماء والصابون.. فيلزم أن تغطى البشرة رغوة وفيرة من صابون جيد، وتدليك البشرة بتحريك اليدين فى الاتجاهات سالفة الذكر، ويحسن تعريض الوجه لمدة دقيقتين إلى بخار ماء، لزيادة تفتيح المسام وتنظيفها ثم

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

يشطف الوجه، ويعاد التنظيف مرة أخرى بنفس الطريقة السابقة حتى تتم نظافة البشرة كلية، وتشطف بعدها عدة مرات بماء بارد؛ حتى تتخلص البشرة من آثار الصابون تمامًا.

### ثم ماذا بعد تنظيف البشرة بالكريم المزيل للماكياج أو الماء والصابون؟

بعد تنظيف البشرة بالكريم المزيل للماكياج أو الماء والصابون تشطف البشرة بماء بارد، أو يضغط عليها بقطعة مبللة بماء مثلج لتنشيط الدورة الدموية فيها، ويمكن ضرب الوجنتين بخفة بأطراف الأصابع لنفس الغرض، وتمسح البشرة بقطعة من القطن مبللة بسائل منعش للبشرة الجافة أو العادية، وبسائل قابض في حالة البشرة الدهنية.

تعمل هذه السوائل على تضييق مسام الجلد التي تكون قد بدأت في الاتساع أثناء عملية التنظيف، كما تساعد هذه السوائل على تماسك البشرة، وتطهيرها؛ لأن معظمها يحتوى على مواد مطهرة إذا كان جاهزاً، ولو أنه يمكن تحضيرها في المنزل.

فماء الورد النقي أو المخلوط مع عُشر (١٠/١) حجمه من عصير الليمون يستعمل سائلاً منشطاً، كما أن منقوع قشر الليمون في الماء المقطر يستعمل سائلاً قابضاً. وتترك هذه السوائل على البشرة حتى تجف تماماً، ثم تدلك البشرة بكريم مغذ مناسب للبشرة؛ مبتدئةً من منتصف الوجه إلى أعلى، ثم من خط الذقن إلى أعلى، ثم من قاعدة العنق إلى خط الذقن.

وتكون حركة اليدين دائماً دائرية - وبشكل يتناسب - مع اتجاه عضلات الوجه ودون إجهادها، ويفضل تغيير نوع الكريم المغذى المستعمل للبشرة من وقت لآخر؛ لأن تنوع هذه الكريمات يساعد على زيادة استفادة البشرة منها، أما الكريمات المحتوية على هرمونات.. فإنها لا تستعمل لأكثر من مرتين في الأسبوع. وكما أن نوع البشرة يحدد بالطبع نوع وطبيعة الكريم المغذى المناسب لها.. فإن سمك الطبقة التي تحتاج إليها البشرة يعتمد على نوع البشرة كذلك.

فمثلاً لتغذية البشرة الجافة.. يجب ترك طبقة سميكة من الكريم المغذى المناسب لها، كما يحسن تعريض الوجه إلى حمام بخار لمدة دقيقتين بعد وضع الكريم؛ ليساعد على امتصاص البشرة له بسرعة، وهكذا.. تستفيد البشرة من الكريم المغذى، وتجد الفرصة للتعرض للهواء الطبيعي أثناء الليل، حتى الصباح عندما تغطى مرة أخرى بالماكياج.

أما في الصباح.. فيكفي غسل البشرة بماء فاتر، وتجفيفها بقطعة ناعمة بطريقة الربت، أو بمسح البشرة بسائل ملطف أو قابض حسب نوعها، ثم تغطى البشرة بعد ذلك بطبقة رقيقة من كريم ملطف ليقوم مقام الطبقة الدهنية الطبيعية التي تفرزها البشرة لتحافظ على ليونتها، ولتقيها تأثير التقلبات الجوية عليها، وتستعمل أحياناً أنواع خاصة من الكريم المرطب المحتوى على ماء. إذا كانت البشرة شديدة الجفاف، تفتقر إلى الماء؛ مما يؤثر على مرونتها، ويهدد بظهور تشققات خفيفة بها، أو تجاعيد بسيطة. ويمكن استبدال هذه الكريمات بأخرى مغذية يفضل منها ما يكون أساسه غذاء ملكات النحل.

## لمسة ماكياج ساحرة للوجوه النضرة

يوضع بعد ذلك أساس الماكياج المناسب للون البشرة ولون الشعر وملامح الوجه، ثم يليه «الماكياج» نفسه، ويفضل عند اختياره أن تكون المساحيق مناسبة؛ حتى تزيد مسام الجلد اتساعاً، كما يجب أن يخفى «الماكياج» جميع العيوب. ويغطي كل المشاكل التي تشغل بالك، فمثلاً.. لمسة من أساس ماكياج أقل دكنة في اللون قليلاً تحت العينين تخفى الهالات السمراء حول العينين عند تغطيتها بالماكياج، كذلك تستعمل أساس الماكياج الأقل دكنة في اللون عن المستعمل في باقى أجزاء الوجه والعنق؛ لإخفاء المناطق التي تكون أعمق من لون الوجه العام في البشرة السمراء. أما الذقن الطويل.. فتوضع على طرفها لمسة من أحمر الخدود ليبقى الوجه مستديراً، كما أن وضع أحمر الخدود في المنطقة التي تعلق عظام الخدين يضيف على البشرة حيوية. وعلى الوجه شباباً.. كذلك.. فإن بودة الأرز تزيد من نعومة البشرة وتجعلها كالقטיפه، ثم يثبت الماكياج بعد ذلك برش الوجه والعنق برذاذ خفيف من مثبت الماكياج، أو ماء ورد، أو ماء تواليت من نفس عطرک المفضل.

**العناية الدورية بالبشرة:** أما العناية الدورية للبشرة.. فتعتمد على طريقة تنظيف البشرة في المقام الأول. فإذا كان الماء والصابون هما وسيلتا التنظيف للبشرة، لزم أن يكون كل أسبوع لتلافى تأثير الصابون على البشرة، أما إذا كانت السوائل المنظفة هي السبيل لتنظيف البشرة.. أمكن القيام بها كل أسبوعين أو ثلاثة، على ألا تقل الفترة بين كل مرة عن شهر على الأكثر. وفي هذه الحالة تنظف البشرة بعمق تماماً، كما سبق تقديم ذلك، ثم تشطف البشرة بماء بارد وتجفف بفوطه ناعمة، وتمرر عليها قطعة من القطن مبللة بسائل منعش، إذا كانت البشرة عادية أو جافة، أو بسائل قابض إذا كانت البشرة دهنية؛ وتترك البشرة حتى تجف تماماً، ثم تغطي بقناع مناسب من قاعدة العنق حتى الجبهة ما عدا المنطقة حول العينين، ويترك عليها لمدة (٢٠ - ٣٠) دقيقة، تقضى في راحة كاملة. يحسن بعد ذلك أن يؤخذ حمام ساخن لأن بخار الماء أثناء الاستحمام يساعد مسام الجلد على الاتساع، وامتصاص كل ما هو مغذ من القناع.

والأقنعة الجاهزة متوفرة في الأسواق، وتناسب كل نوع من أنواع البشرة، وتأثيرها فعال لمدة طويلة، بخلاف الأقنعة الطبيعية التي تفيد البشرة فعلاً. ولكن لمدة قصيرة فتجعل من الضروري إعادتها كل أسبوع لتظل البشرة نضرة وجميلة.

**قناع البشرة:** يصنع قناع البشرة الجافة في المنزل من صفار بيضة مخفوقاً جيداً، مع ملعقة كبيرة من زيت اللوز، أو زيت القمح، وخمس قطرات من عصير الليمون، أما البشرة الدهنية فتناسبها قناعات بياض البيض المضروب، أو خميرة البيرة الملية بالماء، كما أن عصير الطماطم يفيد البشرة الدهنية، وقد يكون علاجاً للنقط والرؤوس السمراء.. كذلك.. يمكن استعمال اللبن الزبادى، وعصير البرتقال، وعصير الجزر، والفراولة المهروسة، والخوخ والخيار كقناعات طبيعية للوجه.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

ويزال القناع بقطعة من القطن مبللة بماء فاتر، وترش البشرة بعد ذلك بمخلوط متساو من ماء الورد، والماء المثلج لإنعاش البشرة، كما تضرب الوجنات بخفة بأطراف الأصابع، لتنشيط الدورة الدموية في الوجه. ويفضل عدم معاودة وضع الماكياج على البشرة في الحال، ولكي تترك معرضة للهواء الطبيعي داخل المنزل بعيداً عن أشعة الشمس، لمدة ساعتين على الأقل؛ حتى تهدأ عضلات الوجه والبشرة ويتجدد نشاطها وحيويتها.

تعمل هذه الطريقة على إزالة كل مشاكل البشرة؛ فتعيش دائماً نضرة شابة مهما طال بك العمر، لا تعرف التجاعيد إليها طريقتاً، ولا تستطيع الأيام أن تطبع عليها بصماتها. ولزيادة جمال وجهك: يمكن تدارك ما قد يشوب بشرتك: فمثلاً بقع الوجه يمكن إزالتها بتدليك البقعة بكريم تنظيف وتركه فوقها لمدة نصف ساعة، ثم إزالته بقطعة من القطن مبللة بمحلول مطهر يومياً؛ حتى تختفي في مدة أقصاها شهر واحد، أما الفجوات السطحية بالجلد أو آثار الجروح على البشرة.. فتزول بعملية سفرة، حفر، شد الجلد أو استئصال الزوائد على حسب الحالة، وتعتبر هذه العمليات التجميل ونتيجتها مضمونة بإذن الله، وإجراؤها يزيدك ثقة بجمالك ويرفع روحك المعنوية، وهما من أسباب السعادة والجاهلية.

## الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة جلد الوجه

- فاصوليا: يُدْرَّ مسحوق بذور الفاصوليا فوق الجلد لتنقيته والمحافظة على نضارته.
- خيار: ينقى عصير الخيار الطازج جلد الوجه ويكسبه نضارة، ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل، ويلاحظ أن الغذاء يجب أن يكون طيلة مدة استعمال الدواء خالياً من التوابل والمقلبات.
- ويجب تنظيف البشرة أولاً، وبهذه المناسبة أنصحك بالأكثر من استعمال الصابون في غسل وجهك. اغسليه بالماء الطبيعي جيداً، واتركي هذا الماء عليه إلى أن يجف بمنأى عن الهواء، ولا تكوني من عاشقات الهموم؛ فعشقها ليس من الفضائل.
- لتغذية البشرة وريها: نظفي وجهك وروييه وغذيه بما يلائمه كماء المطر أو ماء الورد، أو بمستحلب الزعتر البري الطويل أو القصير أو حب الشمر، أو إكليل الجبل: بنسبة ملعقة صغيرة في فنجان ماء.. تشربين وتمسحين وجهك وحيثما شئت من الجسد.
- أو أحياناً بخل التفاح ممزوجاً بالماء.
- أو باللبن - خصوصاً مع البطاطا المدقوقة نيئة كانت أو مسلوقة - فيبقى كقناع على الوجه والعنق مدة عشرين دقيقة في الظل ثم يزال. ولا تنسى شرب اللبن.
- أو بماء أُغْلِيَ فيه القراص؛ ثلاث قبضات في لتر ماء.

- أو بماء قدره لتر أغليت فيه قبضة من القنطريون الصغير، مع ملاحظة أن شرب القنطريون ممنوع على الحائض والحامل والمرضع، ومدة الشرب (١٠) أيام فقط.
- يطلى الوجه بعصير المشمش مع أكل ثمره الناضج.
- يطلى الوجه بالحمص المسلوق، كما يمكن استعمال الحمص الطبيعي مطحوناً.
- عصير الجزر للوجه والجسم.
- يطلى الوجه بماء قدره فنجان، أغليت فيه ملعقة كبيرة من فروخ البقدونس. وهذا المغلى ينقى الوجه ويغذيه.
- لتعب الوجه: يدلك بعصير أو مسحوق من ثمار الفراولة (توت الأرض) الناضج.
- للبشرة ترابية اللون (الصفراء): يفيد شرب عصير الجزر حالا بعد عصره. ثم أكل الفجل الأسود، وشرب فنجانين أو ثلاثة من عصيره في اليوم على جرعات، ويمكن تحليته بالعسل أو بسكر النبات، أو بدبس الخروب للمصابة بالإمساك، مع استعمال كمادات متعاقبة للوجه حارة فباردة وهكذا دواليك، فيعود اللون الوردى إلى الخدين، ولا تنسى أهمية الحليب الطازج للوجه طلياً.
- يقوى لون الكريات الحمراء، ويعالج فقر الدم شرب فنجان واحد مرتين في اليوم. من مستحلب إكليل الجبل، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

### لطاج البشرة الدهنية

- ينبغي تجنب المواد الدسمة والقهوة والشاي والإمساك، وتلجأ إلى كيس صغير مملوء نخالة يغمس في الماء الساخن، ويدلك به الوجه مرتين في اليوم، لإزالة ما يسد المسام من إفرازات، مع إضافة شئ، من الملح الخشن المنعم بنسبة ملعقة صغيرة منه لكل لتر من الماء.
- وغسول هذه البشرة النافع لها جداً، هو منقوع الناعمة (القصعين)<sup>(١)</sup> ملعقة متوسطة من الأزهار تنقع لمدة (٢٤) ساعة في لتر من ماء المطر (أو الماء المقطر) يصفى ويستعمل للنظافة اليومية.
- وينفعها كذلك مستحلب الزعتر (ملعقة صغيرة في فنجان ماء)، أو مستحلب ورق العليق «ملعقة كبيرة في فنجان ماء» ويفيدها أيضاً تنظيف الوجه بمنقوع الأعشاب في كحول مخفف، وأحياناً بصابون فيه مادة الكبريت «يباع في الصيدليات».

### أقنعة للبشرة الدهنية:

- بياض بيض مع عصير الليمون الحامض وملعقة عسل. يبقى القناع عشرين دقيقة، ويزال بالماء الفاتر.

(١) مريعية أو قويسة.

## الوصفات والبدايل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- عصير الخيار، أو الليمون الحامض يمزج مع العسل.
- المسحوق أو المستحلب من النعناع أو الناعمة (القصعين) أو الكنباث، أو الورد الأحمر العطر (ورقه وزهره) أو الجزر (المسحوق يمزج مع العسل). (وكذلك العليق، والخزام.. والحليب غير المغلى - مع عصير الثمن).

### للبشرة الدهنية التى اتسعت مساهما:

- تمزج كمية من مطحون أوراق زهر الورد الأحمر العطر، وورق الجوز، وحب اللوبيا مع العسل. يطلى الوجه والعنق، ثم يزال بعد ثلث ساعة.
- أو بضع خوخات منزوعة القشر والحب، تغلى. ثم تضاف بضع نقط من زيت اللوز الحلو عندما يبرد المغلى، فيمزج ويخفق، ويطلى الوجه. يزال القناع بعد ثلث ساعة، وينظف الوجه بماء الورد.

### للبشرة الدهنية ذات البثور:

- يفيدها مسحوق الجزر أو ورق الملفوف.
- أو ثلاث ملاعق كبيرة من زهر البابونج فى فنجان ماء كمستحلب ثم يمزج هذا المستحلب بأربع ملاعق كبيرة أيضاً من قشر اللوز المطحون. يطلى به الوجه لمدة ثلث ساعة، ثم يزال بالماء الفاتر.
- والخس عظيم الفائدة ضد البثور والإمساك تليخا بمائه وأكله.
- للبشرة الدهنية المرتخية: لشد هذه البشرة يجب طليها فى الصباح والمساء بماء قدره فنجان، أغليت فيه ملعقة صغيرة من ورق العليق.

## علاج البشرة الجافة

- من أسباب نضوب «جفاف» هذه البشرة تعرضها الشديد للشمس، وللبرد القارس أو الغبار. ويفيدها ترطيبها بالماء وعدم تنشيفها، مع تجنبها المسح بالكحول.

### أقنعة للبشرة الجافة:

- صفار بيضة ممزوج بثلاث نقط من زيت اللوز الحلو، أو زيت السمك وتدهن البشرة والعنق والرقبة، ثم يزال القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر.
- يطلى الوجه بصقار بيضة ممزوج بملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- أو موزة مسحوقة وممزوجة بملعقتين كبيرتين من الحليب.
- صفار بيضة يمزج بملعقة كبيرة من النخالة أو قشر الموز المطحون.
- يسحق من خميرة البيرة قرصان ويمزجان بملعقة حليب كبيرة، ومثلها من عسل النحل.

- تمزج ملعقة كبيرة من زهر الخبازة البرية (الخبيزة) بصفار بيضة.
  - ملعقة كبيرة من مغلى الخس أو الجزر أو البصل، ومثلها من زيت الزيتون، ونقطة واحدة من عصير الليمون الحامض مع المزج الجيد.
  - المزج الشديد للعلقة كبيرة من عصير الجزر، ونقطة زيت زيتون وصفار بيضة.
- أفتحة للبشرة الطبيعية:**

- عندما تشائين أن تزيدى وجهك إشراقاً، أغلى قبضتين من القراص فى لتر ماء، وأطلي بشرتك بهذا الغسول. وبعد بضع دقائق أزيليه بخل التفاح المزوج بالماء.
  - ولا تهملى ثمرًا كالعنب والفراولة (الفرين).
- وإليك قناعا يغذى بشرتك ويزيل عنها العناء:**

صفار بيضة مع بعض نقط من عصير الليمون الحامض، وقدر ملعقتين كبيرتين من ثمار الخوخ أو المشمش أو الأناناس أو الشمام، أو الإجاجس أو الفراولة (فرين) حسب الموسم.. تمزج جيداً.. ثم يزال القناع، ويلبخ الوجه بماء الورد.

**للبشرة المتسخة:** يطلى الوجه بقرصين مسحوقين من خميرة الجعة (البيرة) ممزوجين بملعقة كبيرة من الماء.

**لعلاج البشرة المحترقة:** قناع قوامه ملعقة متوسطة من الكريم، وملعقة كبيرة من عصير الخيار، وبياض بيضة، وعشرون نقطة من ماء الورد واللبن (بخور جاوا).. تخلط المواد جيداً وتوضع على الوجه أطول مدة ممكنة.

**لعلاج البشرة الحساسة:** قناع من دقيق (طحين) غير منخول.. يبقى على الوجه ثلث ساعة، ثم يزال بالماء الفاتر.

ويناسب هذه البشرة أيضاً شرب وأكل وتلبخ البشرة بما يلى: الجزر، ثمر الفراولة (الفرين)، الخبازة البرية، إكليل الجبل، رعى الحمام، القراص، الخطمي، الأرقطيون.

- لكى تضىفى على بشرتك بريقاً ولمعانا إذا كانت غير لامعة.

تمزج كمية من العسل بمثلها من عصير الليمون الحامض، ويدهن الوجه والعنق، وبعد ساعة يزال القناع بماء الورد.

**لعلاج تهيج البشرة:** هناك عوامل عدة تهيج البشرة منها: التعرض الشديد للشمس والبحر والهواء، والبرد والحلاقة اليومية (للرجال).. وقد تحتاج صاحبته لمعالجة أمراض الكبد أو الكليتين أو الأمعاء أو الدورة الدموية، وقد تكون بشرتها عرضة للاحمرار والأمراض الجلدية.

يفيد هذه البشرة التلبخ والشرب من مستحلب البايونج والزوفان والخزام الناعمة (القصعين) والزعتر القصير تلبخا وشربا، بنسبة ملعقة صغيرة أو أقل لفنجان ماء. وكذلك الخبازة البرية؛ ملعقة متوسطة تغلى فى ماء قدره فنجان.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

لأى تهيج في البشرة أو احمرار أو التهاب عقب الحلاقة:

- تغلى أو تسخن ورقات خس مع شىء من زيت الزيتون على نار خفيفة، وتوضع ك لصقات على البشرة مدة ربع ساعة.
- أو مسحوق منع من اللفت بقشره، ومن الجزر يغلى بالماء ويصنع منه قناع يبقى ربع ساعة أيضًا.

### لعلاج المماحلي وجه الجمال

- تبدو على وجه الحامل بقع ضاربة إلى الاصفرار.. وكذلك على الجبهة والعنق والصدر، وإذا ظهرت على غير الحامل فمعنى ذلك اضطراب ما أو فقر دم. عندئذ ينبغي تنظيم الأكل وتجنب الشمس والصابون.. وينصح بتناول فيتامين (ج) ومن المواد الغنية به: الكرنب (الملغوف)، وحب القمح غير المقشور، والجزر وخميرة البيرة، والطماطم والجبن والفاكهة والخضراوات، وخصوصًا نخالة الأرز، وكذلك الليمون الحامض لغير الحامل.
- وتعالج هذه البشرة بالحليب والبيض والزبدة، ويغسل الوجه صباحا ومساء بماء الخطمي، أو مستحلب من زهره وورقه بنسبة ملعقة صغيرة في كوب ماء.
  - يسحق ثمر الفراولة (الفرين). أو يعصر لوضعه مساء على الوجه كما يمكن التليبخ أو التكميد بشرائح الخيار.

### لإزالة التجاعيد

- إذا أردت إزالة التجاعيد، أو وقفها لمدة طويلة إذا بدأت.. فتجنبي الإمساك والكحول، والتدخين والتعرض وقتا طويلا لأشعة الشمس.. وامسحي وجهك بماء يكفي لغمر كمية من البقدونس، تنقعينها فيه لمدة أربع وعشرين ساعة.
- يمسح الوجه والعنق بمستحلب الورد والزهر من البنفسج العطر «بنسبة ملعقة صغيرة ونصف في فنجان ماء».
  - يمسح الوجه والعنق بمستحلب اليزفون الفرنجي، ويشرب منه أيضًا، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة من ورق الزهرة في فنجان ماء.
  - يدلك الوجه، ويُشرب أيضًا من مستحلب زهر الورد الأحمر العطر، ويعمل المستحلب بنسبة ثلاث ملاعق من ورق الزهرة في ماء قدره فنجان واحد.
- لإزالة التجاعيد من الوجه (لل سيدات والرجال): يمزج مقدار ملعقة كبيرة من غسل النحل، مع مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق الشوفان الناعم جدا، ويخلط مع صفار بيضتين حتى يصير كالمرهم، ويعمل منه قناع على الوجه لمدة ساعة مساء كل يوم، قبل النوم بساعتين مع الاسترخاء التام، فإنه يزيل التجاعيد وينشط الجلد وينعمه، ويمتص إفراز الجلد الدهني ويعمقه.

لإخفاء التجاعيد بصورة مؤقتة: يطلى الوجه والعنق بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت وصفار بيضة، و يضع نقط من عصير الليمون الحامض، ثم يزال القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر.

### قناعان رائعان لمحاربة التجاعيد والشيخوخة:

- ١ - قناع للوجه والعنق وأعلى الصدر مكون من ملعقة كريم طازجة ومثلها من مطحون الحمص، وبياض بيضة.. تمزج المواد جيداً، وتستعمل مع وقاية العينين.
- ٢ - ملعقة كبيرة من حب الذرة غير الناضج، وملعقة صغيرة من البارافين وصفار بيضة، تمزج المواد جيداً ثم تستعمل.

### إزالة التجاعيد:

- ١ - امسكى جلد وجهك بادئة بذقنك من الجهتين برأس الإبهام والسبابة من كل يد، وشدى بعض الشيء من الجهتين معاً يساراً ويميناً، ثم اصعدى على هذا النحو حتى أذنيك أو أعلى، يكرر هذا بضع مرات فى اليوم.
- ٢ - دلكى الوجه بالأصابع الأربعة - إذا كان جافاً - بزيت اللوز الحلو، وهو ساخن جداً، إلى ما تحت العين من الجهتين، مع شد لطيف نحو الصدغين، ثم حول كل حاجب.. وبعد ذلك تبدئين بتدليك دائرى على جبهتك.. وانتقلى إلى أعلى الأذن فأعلى الصدغ، وأخيراً ربتى بلطف.. وتؤدة على الخدين والجبهة بأصابعك الرقيقة.
- ٣ - تمددى على ظهرك ورجلاك أعلى من جسمك، وضعى كمادة ساخنة على وجهك مغموسة فى ماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة كبيرة من زهر الزيرفون الفرنجى وبعض ورقه، وجددى لتظل الكمادة ساخنة. وليكن المكان هادئاً، ولا تفكرى إلا فيما يفرحك.

### علاج النمش:

- يطلى الوجه بمسحوق الحمص.
- البقدونس: يعالج النمش وما شابهه من تشوهات الوجه بمغلى الأوراق والجذور بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء.
- الدهان بمزيج مكون من صفار بيضتين و (٣٠) جراماً من العسل الأبيض، و (١١٠) جرامات من دقيق الشعير.
- البقع السوداء: وأيضاً الثآليل والشامات تعالج بتدليكها ثلاث مرات يومياً، ولدة أسبوعين بزيت الخروع. أما التى تظهر للمسنين فتدلك لدة مماثلة أو أكثر بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة كبيرة من الخبازة البرية ورقاً وزهراً وجذوراً (تستأصل الجذور قبل تزهير النبتة)، ومغلى الخبازة مفيد أيضاً لتنقية الوجه تليبخا، ولالتهاب اللثة مضمضة وللحمام المهبلى والأمراض الجلدية.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

□ **حرفش السطوح:** يستعمل عصير الأوراق الغضة ممزوجة بالكحول المخفف؛ لمعالجة النمش والبقع التي تشوه الوجه.  
**علاج الحصف:** وهو مرض جلدي مؤلم يترك على الوجه بعض طبقات أو قشور. أما علاجه فيكون بتدليك الوجه بماء، قدره لتر، أغليت فيه لمدة ربع ساعة قبضة من ورق الجوز.  
**علاج الكلف:**

- عدم التعرض للشمس.

← قناع مصنوع من ملعقة أكسجين، مع ثلاث نقط من عصير الليمون الحامض.  
- مزيج من كبريت مسحوق، وبعض الحليب.

وتقول العرب: إن استعمال الياسمين رطبا أو يابسًا، معصورًا أو مغليا، مفيد جدا في علاج الكلف.  
**علاج حب الشباب:** من أسبابه الإفرازات الداخلية، أو ما يصيب المراهقين من عقد أثناء الامتحانات مثلا، أو عادة سرية قبيحة.

ويتمثل العلاج في تحسين صحة المريض وإزالة عسر الهضم والإمساك، ومعالجة نقص بعض الفيتامينات مثل (أ) و (ب)، ومعالجة الغدد الصماء إذا كان فيهما اضطراب. ويفيده تعرضه للشمس بعض الوقت؛ إذ لأشعتها أثر حسن جدًا، ولكن يجب الابتعاد عن المهيجات، وتجنب الإمساك، مع مراقبة الهضم، ومعالجة الكبد والأعصاب، وشرب الماء على الريق، وأكل الفاكهة والخضراوات، وتناول فيتامين (أ) و (ب)، وغسل الوجه بصابون حامض خفيف.  
- ويفيدك أكل اللفت غير المقشور، وطلّي المكان به مدقوقا بقشره أو مسخنًا أو مشويا، فهو يفيد البثور، والإكزيما أيضًا.

- ويعالج حب الشباب بمستحلب القراص شربا وتليخا، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشب المزهرة في فنجان ماء، يشرب فنجان، ويلبخ بآخر.  
- أو يصنع قناعًا من بعض الكبريت والماء.

- أو مستحلب الزعتر البري القصير؛ ملعقة صغيرة في فنجان ماء شربا وتليخا.

- يطلى الوجه بمزيج مكون من قرصين مسحوقين من خميرة البيرة، في ملعقة حليب كبيرة.

- أو يستخدم مستحلب الأرقطيون، ويعمل المستحلب بغلى قبضة من جذور الأرقطيون المقطعة، وشرب فنجانين يوميا لمدة شهر، مع التليخ؛ فهذا العلاج مطهر للجسم من السموم، ومنق للجلد من حب الشباب والقروح، ومن السكر في البول، ويمكن التحلية - طبعًا - لغير المصابين بالسكر، وبالعسل أو سكر النبات.

□ **فجل الخيل (خردل الألمان):** Cochlearia Armoracia يعالج النمش وغيره مما يشوه الوجه - كحب الشباب - بالتدليك بقطعة من القماش النظيف مشبعة بخل الجذور. ويعمل هذا الخل من مزج كمية من عصير الجذور الطازج مع كمية معادلة لها من الخل، أو بوضع قطع من الجذور مع كمية من الخل في زجاجة محكمة السد، وتصفية المنقوع بعد أسبوعين.

### علاج ضربة الشمس:

- تلبخ أو تدهن مراراً في اليوم باللبن.
- كما تعالج بزيت اللوز الحلو أو زيت الزيتون، أو بصلقة طماطم، أو بطاطا نيئة، أو بزيت الثوم؛ الذى يصنع من سحق سن (شىء يسير منه ومزجها مع فنجان زيت زيتون) لعمل لبخات، تبقى الواحدة منها ربع ساعة.
- الحساسية المصاحبة لضربة الشمس: مستحلب القراص الغض بنسبة قبضة كبيرة من العشب الكاملة، فى نصف لتر ماء يصفى ويثبت كلبخ، ويكرر مراراً فى اليوم.
- لتهدئة الالتهاب:

يسحق الجزر جيداً ويمزج ببعض اللبن، وتعمل منه لصقة ويكرر.

- علاج حمو النيل: التهاب جلدى يصيب كل الأعمار، وينبغى عدم التعرض للأجواء الحارة الشديدة الرطوبة، وعدم التعرض لما يسبب كثرة العرق، وعدم القيام بمجهودات شاقة فى الأوقات الحارة من السنة، والعناية بارتداء الملابس الخفيفة الواسعة، التى لا تحدث احتكاكا بالجلد. كما يستحسن الامتناع عن شرب المواد الكحولية، والمشروبات الحارة مثل القهوة والشاي والشورية. وفى حالة الإصابة بحمو النيل.. يفيد استعمال غسول الكالامين أو السليمانى بنسبة واحد إلى خمسة آلاف.
- ويمكن استعمال مسحوق مركب كما يأتى:

كافور	نصف جرام
منتول	نصف جرام
بودرة بوريك	جرامان
حمض ساليسيلك	جرامان
أكسيد الزنك	٤٥ جراماً
بودرة تلك	٥٠ جراماً

- وهناك طريقة كثيراً ما يتبعها سكان المناطق الحارة للوقاية من حمو النيل وعلاجه، وهى دهن الجسم بزيت الزيتون، أو زيت جوز الهند، أو أى زيت نباتى، ودعك الجسم جيداً به ثم تركه ليجف، ثم يزال العالق من الزيت بسطح الجلد بغسله بالماء والصابون.
- والأفضل من ذلك أن يستعمل دهان مكون من أحد هذه الزيوت، مذابا فى اللانولين واستعماله بالطريقة السابقة.
- وعند انسداد فتحات الغدد العرقية ومنعا لحدوث جفاف بالجلد.. يمكن استعمال حمض الساليسيليك المذاب فى الكحول، ثم وضع مادة اللانولين بعد تقشير البشرة.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### مخلفات الصيف في بشرة الوجه

لكي تسترجع السيدة جمال وجهها، ونضارة بشرتها بعد انتهاء موسم الصيف، وقد أتعبه وهج الشمس، وماء البحر وهوأؤه، وأصبحت بشرة الوجه أشبه بالجلد المدبوغ بغير انتظام، وقد فقدت ملمسها الحريري، الذي طالما كان محل زهوها وفخرها.. يمكنك يا سيدتي استعمال إحدى الوصفتين التاليتين على حسب نوع بشرتك.  
بالنسبة للبشرة الجافة ننصح بالدهان الآتي:

جرامان	حمض ساليسيلك
١٠ جرامات	تحت نقرات اليزموت
٥٠ جراما	جليسرين النشا
٥٠ جراما	فازلين

ودهن الوجه وأماكن البقع مرتين في اليوم من هذا الدهان.

أما في حالات البشرة الدهنية فيستحسن استعمال الوصفة الآتية:

١ جرام	حمض الساليسيليك
١ جرام	ريزورسين
١٠٠ سم <sup>٢</sup>	كحول بنسبة ٥٠٪

وتستعمل هذه الوصفة مساً مكرراً للوجه ثلاث مرات في اليوم.  
ولعلاج تجاعيد الوجه.. يمكن استعمال الدهان الآتي:

٢٥ جرام	جليسرين النشا
٢٥ جرام	فازلين

هذا بالإضافة إلى تعاطي فيتامين (أ)، واستعمال صابون خاص غني بالمواد الدهنية/ وعدم السهر، وعدم تعاطي المكيفات والمنبهات، والامتناع عن الإجهاد العصبي، وعدم التعرض للشمس، كل ذلك يفيد في تلافي حدوث التجاعيد بالوجه أو علاجها إن حدثت بالفعل.  
- أما البقع البيضاء التي تتخلف بعد الصيف.. فإنها تعالج بواسطة فيتامين (أ)، وعناصر لقيتامين (ب) المركب، مع العناية بالتغذية واستعمال المقويات العامة.  
- واعلمي أن هناك ثلاثة أمور تساعدك على الاحتفاظ بالشباب الدائم والبشرة النضرة الجميلة وهي:

- صحة سليمة يحفظها غذاء جيد.
- مرونة ونشاط نتيجة الحركة الدائمة أو المشي وممارسة الرياضة.
- حالة نفسية متفائلة يوفرها لك، النوم الهادئ، والاسترخاء الصحيح والابتعاد عن القلق..

## الوصفات والبدائل الطبيعية لعلاج أمراض الأنف

### التهاب الجيوب الأنفية

□ بابونج: يستعمل مستحلب الأزهار من الخارج لغسل داخل الأنف المصاب بتقيح الجيوب والرائحة الفتنة، ويعمل المستحلب للغسل بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن (لاتصل حرارته للغليان) ثم يصفى بعد خمس دقائق للاستعمال. أو لتكميد الجروح والقروح والإكزيما. أما القروح والجروح المتقيحة في الفم والجلد.. فيستخدم لها مسحوق الأزهار بذرته فوقها، وكذلك التهابات الأظافر.

### نزيف الأنف (الرعاف):

- تمس قطعة قطن بمزيج من خل وماء ورد. وتوضع في المنخر الراعف.
- أو تقطر في فوهته نقطتان اثنتان من عصير البصل.
- أو توضع قطعة بصل في فتحة الأنف حيث الرعاف.

### الزكام أو الرشح

تسببه أنواع عديدة من الحمات الراشحة (الفيروسات)، وهو إما أن يظهر بالتهاب أنف فقط مع سيلان. وإما أن يظهر التهاب الأنف والبلعوم مع سعال تخريشي أيضا. لا يوجد علاج للمرض، وقد توصف القطرات الأنفية لتخفيف المفرزات، ويحذر من استعمال هذه القطرات لأكثر من أسبوع، وذلك لما لها من آثار ضارة وتخريشية على غشاء الأنف المخاطي. يُشفى الزكام عادة من تلقاء نفسه خلال أسبوع واحد، ويفيد استعمال الوصفات التالية في العلاج:

بصل - بابونج - حلبة - نعناع - ناعمة

□ بصل: يقطع البصل شرائح مستديرة أو يقرم، وتسخن الشرائح أو المقروم تسخينًا جافًا (دون أن يصفر لونها) وتستعمل للتطبيق فوق مؤخرة الرأس لمعالجة الزكام.

□ بابونج: يستعمل مسحوق الأزهار بشمه في الأنف لمعالجة الزكام المحتقن، والزكام المنتن.

□ حلبة: يستعمل مرهم الحلبة لتدليك القدمين مساء قبل النوم لمعالجة الزكام، وما يمكن أن يرافقه من سعال جاف، ولبرودة الأقدام أيضًا.

ولعمل المرهم.. يمزج مسحوق بذر الحلبة مع بضعة فصوص مهروسة من الثوم، ويضاف هذا المزيج إلى مادة المرهم الدهنية كما هو معروف<sup>(١)</sup>. ولاستعماله يطلى به باطن القدمين، بغلظ شفرة السكين، في المساء عند النوم، ويربط فوقهما بقماش أصم ليظل المرهم عليهما حتى الصباح، وتكرر العملية بضع مرات حسب اللزوم.

(١) مادة المرهم الدهنية مثل شحم الدجاج المذاب بالتسخين. مضافا إلى مادة المرهم.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

□ ناعمة مخزنية (قصعين): يستعمل المستحلب لعلاج الزكام، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم، ولتحضيره انظر (السمنة).

□ نعناع: يعالج الزكام خصوصا عند الأطفال بوضع أوراق النعناع فوق الموقد (صوبا) ليلا، فتنشر منها المواد الفعالة وتختلط بهواء الغرفة والتنفس.

### وصفات لعلاج امراض الأذن

#### هدد هي أذنك

تتكون الأذن من ثلاثة أجزاء:

١ - الأذن الخارجية: وتتكون من صيوان الأذن وظيفته تجميع الأصوات ثم قناة الأذن الخارجية، وفائدتها توصيل الأصوات إلى الطبلة.

٢ - الأذن الوسطى: ويتكون جدارها الخارجى فى الطبلة، وتحتوى على العظام الثلاثة الشهيرة وهى المطرقة والسندان والركاب، ثم تتصل الأذن الوسطى بالبلعوم والأنف عن طريق قناة استاكيوس لتهوية الأذن الوسطى، وتقوم الأذن الوسطى بوظيفة توصيل وتكبير الأصوات.

٣ - الأذن الداخلية: وبها الأجزاء الحسية الخاصة بالسمع والتوازن.

عُسر (نقص) السَّمْع: له نوعان، فإما أن يكون ناتجا عن سوء نقل الأمواج الصوتية فى مجرى السمع الظاهر أو الأذن الوسطى، وإما أن يكون ناتجا عن سوء استقبال هذه الأمواج فى الأذن الداخلية. وفى النوع الأول يستطيع المريض سماع الأصوات بوضوح بعد تقويتها، أما فى النوع الثانى فيستطيع سماعها بعد هذه التقوية إلا أن السمع يبقى مشوها وغير مطابق لحقيقة هذه الأصوات.. وتستعمل هذه الوصفة فى العلاج ويبقى العرض على الطبيب المتخصص مهما لتحديد السبب والعلاج.

تعرُّض الأذن لبخار خل يغلى، يقوى السمع وتنتفح طبلة الأذن ويزول الدوار أيضا.

#### نصائح الأذن

#### التهاب الأذن الخارجية

يعنى التهاب مجرى السمع الظاهر الجرثومى أو الفطرى، ويظهر فى آلام أذنية شديدة مع نقص سمع خفيف، وقد تظهر مفرزات قيحية فى الحالات الشديدة، ويحدث ذلك كثيرا فى الأطفال، أما المعالجة فتتم بإعطاء المضادات الحيوية أو مضادات الفطر، وفى حالة وجود دمل يجب شقه من قبل الطبيب.

ويفيدة استعمال الوصفات التالية فى العلاج:

□ **بصل:** توضع لبخة البصل السابق وصفها في الزكام، وراء الأذن لاستدرار القيح من داخلها.

□ **جوز:** يستعمل مستحلب أوراق الجوز لمعالجة السيلان الصيدي من الأذن. ولعمل مستحلب الأوراق للشرب.. يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه بجرعات متعددة في اليوم.

□ **ثوم:** تسكن آلام الأذن بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت زيتون، طبخت فيه بضعة فصوص من الثوم.

### الطمين في الأذن

يحدث الطمين في الأذن بسبب عرضي كأن يكون نتيجة الإصابة بالبرد مسببا التهابًا بالأذن، أو تجمع مادة الصماخ الشمعية في القناة السمعية، مما يفيد معه استخدام الوصفات التالية في العلاج. أما إذا فقد أحد المتقدمين في السن السمع في إحدى أذنيه مع حدوث دوخة شديدة وطنين، كان ذلك دليل مرض (منير Minier,s disease)، وفي مثل هذه الحالة يجب على المريض أن يتناول مضاد الهستامين (الدارماين Dramamine أقراص)، وأن يلزم فراشه إلى أن تزول الأعراض المذكورة، ويجب عدم تناول الملح في الطعام، وإذا لم تتحسن الحالة في وقت قصير، وجب الإسراع في طلب المساعدة الطبية.

ويفيدة استعمال الوصفات التالية في العلاج.

□ **ثوم الدببة:** أوراق ثوم الدببة الغضة وبصيلاته وذلك بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل أو سلطة، أو مع خضار آخر، كما أنه من الممكن استعمال عصير الاثنين معًا بإضافته إلى أنواع الطعام.

□ **زئبق الوادي (المضعف والمجلس العرفي) Convallaria Majalis:** يستعمل شم (نشوق) مسحوق الأزهار لمعالجة الزكام، وطنين الأذن، ويعمل النشوق من تجفيف الأزهار في مايو وسحقها بعد تجفيفها، والاحتفاظ بها في علب كرتونية صغيرة.

□ **إكليل الجبل:** يستعمل المستحلب لعلاج الاضطرابات المصاحبة لسن اليأس، ومنها الدوار وطنين الأذن، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة. وبنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

□ **زعرور شائك:** مستحلب الزعرور أو ثماره. ولعمل المستحلب.. انظر أمراض القلب.

### الدوار (الدوخة)

للدوار أسباب كثيرة منها دوار البحر أو السيارة، أو التهاب الأذن الداخلية.. الخ. ويفيده استعمال الوصفات التالية في العلاج لحين العرض على الطبيب:  
 □ ثوم الدببة وإكليل الجبل: يستعمل كما سبق في طنين الأذن.

□ زهرة الربيع (كعب الثلج) Primula Veris: مستحلب الأزهار أصفر اللون كالذهب، ولذيذ الطعم وهو مشروب مفيد جداً في معالجة الدوار (الدوخة) عند العصبيين، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة (١ - ٢) ملعقة صغيرة من الزهر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٣) فناجين يومياً، ويعطى للأطفال ممزوجاً بالحليب.

**جمال الرقبة عنوان الصبا والشباب:** لإزالة تجاعيدها ولو مؤقتاً: يمزج بياض بيضة ونصف بملعقة عسل، وملعقة حليب مجفف منزوع الدسم لعمل قناع، ويوضع من المزيج على العنق والوجه، وعند النوم يكون فيه الجسم أعلى من الرأس، ثم يزال القناع بعد ربع ساعة؛ حيث يلف العنق بقطعة معرصة لبخار ماء حتى تبرد، فتغير بأخرى ساخنة بنفس الكيفية، وهكذا لمدة ربع ساعة.  
 - أو مزيج من ملعقة كافور ومثلها من خلاصة النعناع، وبياض بيضة، وملعقتين من الحليب المجفف المنزوع الدسم، يوضع هذا القناع على العنق فقط بعد مزجه جيداً، ويبقى ربع ساعة والسيدة ممددة، ثم يزال بصابون وماء بارد.

- إن انتقاء ديكولتيه واسع، (أو على شكل V)، وقص الشعر من الخلف يظهر العنق القصير أكثر طولاً، بينما يحلو الديكولتيه الذي يصل إلى العنق مع الرقبة الطويلة؛ لأنه يظهر أقل طولاً.  
 للرقبة الجميلة بعض التمارين الرياضية، نذكر منها:  
 - تحريك الرأس بشكل دائري أثناء الجلوس مع استقامة الظهر.  
 - الاتجاه بالذقن إلى أقصى اليسار، ثم العودة والاتجاه بها إلى أقصى اليمين والعودة براحتي اليدين ومقاومة الرقبة للضغط مدة دقيقة أو دقيقتين.  
 - دفع الرأس إلى الخلف بدرجة كبيرة والعودة بها أثناء فتح وغلق الفم.  
 - الضغط على الرقبة.



خاصة للخطباء والممثلين والمطربين.. حب الشمر نافع له جداً خاصة المحلّى بالعسل (النحل) أو سكر النبات، يشرب فنجان من مستحلبه كل مساء، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة لفنجان ماء يغلي، ثم يترك مغطى بعد النار لمدة عشر دقائق.

### لعلاج بحة الصوت

قد يكون السبب في بحة الصوت عيبا يولد به الطفل، هنا يتكون غشاء يصل ما بين الحبل الصوتي الأيمن، والأيسر.. هذا الغشاء قد يكون رقيقا أو سميكاً.. ووجود هذا الغشاء يمنع التقاء أو التصاق الأحبال الصوتية، كما يؤثر على حرية اهتزاز الأحبال الصوتية، وتكتشف الحالة بعد الولادة مباشرة.. إذ تكون صرخة المولود مكتومة.. وللتأكد من الحالة يُعمل منظار مباشر للحنجرة.. وعلاج هذه الحالة يكون باستئصال هذا الغشاء على مرحلتين عندما يبلغ المولود سنا مناسبة.

- إصابة الحنجرة والأحبال الصوتية.. وتحدث بحة الصوت هنا نتيجة لدخول أجسام غريبة والتصاقها بالأحبال الصوتية.. أيضا تحدث البحة إذا أصيبت إصابة مباشرة مثل محاولة الخنق أو الذبح أو تعرضها لكيمويات.

- كذلك إذا حدثت الالتهابات الحادة أو المزمنة للحنجرة أو الأحبال الصوتية تحدث البحة. وتورم الأحبال الصوتية بسبب الحساسية للأتربة أو العطور أو الكيمويات، أو حتى بعض الأدوية. ومن النادر أن تحدث الأورام الحميدة أو الخبيثة في الحنجرة والأحبال الصوتية، ووجود البحة في هذه الحالة يساعد على سهولة اكتشاف الحالة مبكرا. لذلك يصبح من المفيد إذا استمرت بحة الصوت لمدة متصلة أكثر من أسبوعين في مريض جاوز الأربعين - خاصة إذا كان ذكراً - أن يُعرض على الطبيب المتخصص حتى يستبعد وجود أورام بالحنجرة.

- كذلك تحدث البحة بسبب الاستخدام الخاطيء للصوت.. خاصة عند المدرسين والمطربين وكل من يعتمد في عمله على صوته. فإرهاق الأحبال الصوتية يؤدي مع طول الوقت إلى تورم هذه الأحبال مكونا (حباية) عليها.. والعلاج هنا يكون في أول الأمر بالراحة الطويلة للصوت.. وقد يضطر الطبيب إلى استئصال هذه (الحباية) جراحيا تحت الميكروسكوب الجراحي.. وقد تحدث البحة أيضا من إرهاق زائد عن الطبيعي في الصوت خاصة إذا تم ذلك أثناء نزلات البرد.

- أما عن التدخين وتناول المشروبات الكحولية، فإنها من أهم الأسباب لحدوث بحة الصوت.. فإذا امتنع الشخص عن تناولها، فمن الممكن أن تزول هذه التغيرات.

- كذلك قد تحدث البحة بسبب الضعف العام.

ومن الحالات التي تؤدي إلى البحة أيضا وجود قرحة على الأحبال الصوتية.. أو التهابات وتيبس مفاصل الحنجرة والأحبال الصوتية ويفيد استعمال الوصفات التالية في العلاج:

□ ينسون: نصف ملعقة في فنجان ماء مغلي.

□ شمرو: نفس المستحلب السابق، يشرب منه فنجان، أو ثلاثة، ولا ينصح به للحامل

والحائض.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- كرنب (ملفوف): اغلي قبضة من ورق الملفوف في لتر ماء، ولا تنسى غسل النحل. وخصوصاً إذا أغليا معاً كما يلي: كمية من العسل ومثلها من عصير الكرنب (الملفوف)، ويشرب منه ست ملاعق كبيرة ساخنة في اليوم، وهذا الشراب مفيد أيضاً لتقوية الصوت.
- الزوفا: مستحلب الزوفا، ملعقة صغيرة في فنجان ماء للشرب والغرغرة.
- تفاح: انظر التهاب الحنجرة (سيأتي ذكره).

## التهاب الغدة النكفية (بوكب)

هو مرض مُعد يصيب الأطفال بين سن الخامسة والخامسة عشرة من العمر غالباً، ويسببه أحد أنواع الحمات الراضحة (الأطفال)، ويصيب الغدتين النكفيتين (الغدد اللعابية) الواقعتين أمام الأذن. ويظهر المرض بارتفاع في درجة الحرارة وتورم في هاتين الغدتين، وآلام في الأذنين، ونادراً ما يحدث التهاب في الخصية أو المبيض أو البنكرياس (المعتكلة). ومن المعلوم أنه يوجد لقاح ضد هذا المرض إلا أنه غير مرغوب فيه حيث إن المضاعفات التي قد تنجم عنه هي أكثر وأخطر من مضاعفات المرض نفسه.

### دور الأم:

- إذا كان البلع يؤلم الطفل فأعطيه سوائل بكثرة وطعاما سهل المضغ.
- اغسلي فمه بعد كل وجبة.
- ويمكن الاستعانة بالوصفات التالية في العلاج أيضا:
- شاي المريمية: تؤخذ ملعقة كبيرة من المريمية وتغمر بكوب من الماء المغلي، تترك لتتقع مدة ١٠ دقائق وهي مغطاة، تصفى ويُشرب الشاي على جرعات بمعدل ٣ أكواب باليوم. (تكفي نصف الجرعة للطفل الصغير).
- كرنب (ملفوف): لعلاج الغدد من الخارج تفيدها أوراق الكرنب. ولذلك: تؤخذ بعض أوراق الكرنب، ثم تنظف وتنزع منها الأضلاع، ويفضل استعمال الأوراق القاتمة أو سماء اللون. - عند الحاجة تلين أوراق الكرنب بدعكها بنشاب الفطائر. ثم توضع بعض هذه الأوراق على الغدد، وتترك لمدة لا تقل عن ساعتين، أو توضع عند النوم حتى الصباح.
- كتان: تستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة آلام التهابات الغدة النكفية وتعمل اللبخ من البذر المسحوق أو دقيقه. وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته. وتغطي بقطعة أكبر من نسيج صوفى.

### التهاب الحنجرة

ينشأ إما بسبب إجهاد الأحبال الصوتية بالصراخ مثلاً، وإما عن الالتهاب الناتج بعد الإفراط في التدخين، وإما أن يكون مسبباً عن عدوى فيروسية.

تتمثل أعراض التهاب الحنجرة ببحّة في الصوت، وشعور بالتهاب في الرقبة، وقد يحدث ألم في الحالات الشديدة.. أما المعالجة فتتم بإراحة الأحبال الصوتية بالتقليل من الكلام، والامتناع عن التدخين، كما يفيد استنشاق أبخرة مغلي الماء والبابونج (الشيخ).

ويقيد استعمال الوصفات التالية في العلاج أيضاً:  
وإذا لم تتراجع الأعراض وخاصة البحة خلال عدة أيام، وكان المصاب مُصراً على التدخين، يجب مراجعة الطبيب لنفي وجود ورم خبيث بالحنجرة.

□ **تفاح:** لمعالجة السعال الناتج عن التهاب الحنجرة، وبحة الصوت عند الأحداث والمسنين على السواء. يستعمل التفاح الممزوج بسكر النبات مع الينسون والأفضل من ذلك استعمال التفاح المشوي، وحشو كل تفاحة منه بمقدار ربع ملعقة صغيرة أو أقل من الزعفران.

□ **شمر:** مستحلب الشمر المحلى بالعسل أو سكر النبات يشرب منه فنجان كل مساء.

### تضخم الغدة الدرقية

هو انتفاخ أو تورم في أسفل الرقبة ناتج عن تضخم غير عادي للغدة المسماة بالدرقية. ويعود سبب معظم هذه الانتفاخات لنقص اليود في وجبات الطعام.. على أن نقص كمية من اليود في المأكولات التي تتناولها المرأة الحامل يعرض جنينها إما للموت، وإما أن يولد متخلخفاً عقلياً أو أطرش، وقد يحدث هذا في بعض الأحيان دون أن يبدو على الأم وجود انتفاخ في الرقبة.

#### كيفية الوقاية من التورم الدرقي:

يجب على من يعيش في أماكن يتعرض فيها الناس للإصابة بالتورم الدرقي، استعمال الملح الممزوج باليود في طعامه، لأن استعماله يمنع حدوث هذا الانتفاخ ويحول دون زيادة أي تورم موجود. على أن تتناول بعض المواد البحرية الغنية باليود (كالسّمك والجمبرى)، كذلك فإن مزج بعض الأعشاب البحرية مع الأطعمة قد يزيد في كمية اليود. أما إذا كان الشخص المصاب يرتجف (يرتعش) كثيراً، ويعاني اضطراباً مستمراً، وكانت عيناه بارزتين، ويشكو عادة من الإسهال، فربما كان مصاباً بنوع آخر من التورم الدرقي.. استشر الطبيب في هذه الحالة.. ويقدم الطب الشعبي الوصفات التالية للعلاج:

□ **زئبق الوادي:** يستعمل مستحلب الأزهار لمعالجة تضخم الغدة الدرقية. ويعمل المستحلب من (٣-٥) جرامات من الأزهار على الأكثر - وإلا أصبح ساماً - لكل (١٥٠) جراماً من الماء الساخن

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

لدرجة الغليان، ثم يحلى جيداً بالسكر، وتشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة، وأقل من ذلك المقدار بعد ظهور التحسن. ويلاحظ مرة أخرى عدم تجاوز هذه الجرعة وعدم استعماله للأطفال.

□ **فوقس حويصلى (الطحلب الأسمر) Fucus Vesiculosus**: يستعمل المستحلب لمعالجة تضخم الغدة الدرقية، ويعمل المستحلب من مقدار نصف ملعقة صغيرة من العشب في فنجان من الماء المغلي، يُشرب منه مقدار فنجان إلى فنجانين في اليوم فقط. ويلاحظ أن الإفراط فيه أو استعماله في حالات الجحوظ الدرقي قد يسبب أضراراً كثيرة، فالذين يستعملونه وخاصة لمكافحة السمنة، يجب أن يكفوا حالا عن الاستمرار في استعماله عند ظهور أى اضطراب في القلب (خفقان، تقطع النبض.. الخ).

## داء الخنازير (تضخم الغدة النخامية مع فرط البروتين)

تعتبر الغدة والأنسجة الليمفاوية وسيلة الجسم لمواجهة الجراثيم والقضاء عليها، وتنتشر هذه الغدة في أجزاء مختلفة من الجسم كالإبطين والرقبة والبطن وأعلى الفخذ. وتتضخم تلك الغدة عند تعرض الجسم لعدوى الجراثيم، مما يسهل على الطبيب التعرف على طبيعة الإصابة ومكانها. ويزداد تضخم الغدة الليمفاوية في سنوات الطفولة المبكرة حتى تزود الطفل بأكبر قدر من الوقاية. ويمكن رؤيتها بوضوح على رقبة الطفل النحيف دون أن يكون مصابا بالمرض.

وتمثل غدة الرقبة خط الدفاع الثانى بعد اللوزتين والزوائد اللحمية، ويعتبر تضخمها دليلا على نشاطها، وقد يستمر تضخم الغدة فترة من الوقت بعد شفاء الطفل من المرض. وقد تتضخم الغدة فى بعض الأحيان دون ظهور أى أعراض للمرض، ولكن إذا استمر هذا التضخم أكثر من شهر يجب عرض الطفل على الطبيب. ويفيد استعمال الوصفات التالية فى علاج هذه الحالة.

□ **شاي المريمية ولبخة الكرنب** الموصفتين فى علاج تضخم الغدة النكفية (النكاف) مفيدان جدا فى علاج تضخم الغدة الليمفاوية بالرقبة.

□ **تنفاج**: يستعمل التنفاج بأكل الثمر (تنفاج واحد فى اليوم) أو مقطرًا سائلاً (خل التنفاج) لمعالجة المرض.

□ **جوز**: يستعمل مرهم أوراق الجوز لمعالجة تقرحات العقد الخنزيرية، ويعمل بهرس الأوراق الغضة والأزهار، ومزجها فوق نار خفيفة بكمية من الشحم.

ويمكن عمل المرهم أيضاً بمزج الشحم بعصير الأوراق والأزهار، وللحصول عليه تهرس فى (هاون فخارى) وتعصر بقطعة من الشاش.

□ **البلاب مقلق**: يشرب المستحلب لمعالجة داء الخنزير، ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة (١ - ٢) جرام لكل فنجان من الماء، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان فى اليوم، ويجدر التنبيه إلى أن تجاوز هذا المقدار محفوف بالأضرار.

□ بلوط: يعالج إسهال الأطفال المصابين بداء الخنازير أو تدرن الغدة الليمفاوية في البطن باستعمال مغلى لحاء البلوط، ويعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء - القشر - المقطع إلى أجزاء صغيرة بمقدار فنجان واحد من الماء، وتركه لمدة عشر دقائق قبل تصفيته وشربه ساخناً.

### جمال اليدين

- تنظف اليدين بعمق بدعكهما بخليط من زيت الزيتون الدافئ والسكر، مبتدئة من أطراف الأصابع إلى معصم اليد. لتبدو بشرتها أكثر بياضاً.. فيدعكان بعصير الليمون ويترك عليهما لمدة (١٠) دقائق، يغسل بعدها بماء دافئ، ولتفادي انكماش جلد اليدين بعد الغسيل أو عند تبليلهما بالماء، يدعكان بمقدارين متساويين من الجليسرين وعصير الليمون.
- أما احمرار اليدين بصورة واضحة في أيام الشتاء فترجع عادة إلى ضعف الدورة الدموية فيهما أو لضيق الشرايين، ولتنشيط الدورة الدموية في اليدين يدعكان بجليسرين مضافاً إليه بضع قطرات من عصير الليمون كل ليلة قبل النوم، وقد تفيد رياضة اليدين لعلاج هذه الحالة.
- أما التمارين الرياضية لليد فهي كثيرة، نذكر منها:
- تشبيك أصابع اليدين والضغط بأصابع كل يد على أصابع اليد الأخرى.
- مسك إحدى اليدين باليد الأخرى بقوة عند الرسغ، ثم فتح وقفل أصابع اليد المسوكة.
- محاولة الضغط بأقصى قوة على ليمونة أو برتقالة من وقت لآخر.
- شد الحبل بين اليدين أو تمزيق شئ له مقاومة بهذه الطريقة.
- أما التمرينات التي تنبه اليد وتزيد من وعيها.. فمنها ما يلي:
- ثني أصابع كل يد لمدة بضع دقائق.
- ضم أصابع اليد ثم محاولة إبعاد أصبع بعد أصبع عن الأصابع المضمومة أى التحكم في مكانها.
- تركيب الأصابع فوق بعضها لأطول وقت ممكن.

### الوصفات والوسائل الطبيعية لجمال اليدين

- لجمال اليدين، وجعلهما أكثر شباباً.. إليك هذه الوصفات:
- امزجى ربع فنجان من خل أبيض، ومثله من الجليسرين وكذلك من العسل، وثلاثة أرباع الفنجان من ماء الورد، وكلما غسلت يديك افركيهما بهذا المزيج.
- أو بمستحلب من زهر البنفسج وورقه (ملعقة متوسطة في فنجان ماء).
- يمزج بياض بيضتين بلب خبز وخل غنّب، ويبقى المزيج منقوعاً اثنتى عشرة ساعة، ثم يحرك جيداً ويستعمل، فهو ملين لليدين ويكسبهما لونا جميلاً.
- أو بالمزيج التالى، وقوامه: كميات متعادلة من ماء الورد وعصير الليمون الحامض والجلسرين، ويمكن عمل المزيج أيضاً من كميات متعادلة من ماء الورد. وزيت الزيتون والخل.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

**لعلاج التسلخات تحت الإبطين:** التليخ بمغلى الناعمة (القصعين) عدة أيام ثم يدهن المكان بصبغة من كنبات الحقول، ويعمل مستحلب الناعمة بالطرق المعروفة بنسبة معلقة صغيرة من العشب لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. ولعمل صبغة الكنبثات.. يضاف إلى (١٠) جرامات من الكنبثات في زجاجة محكمة السد (٥٠) سم من الكحول المركز (٩٥٪)، وتترك الزجاجاة في مكان دافىء لمدة (١٤) يوما، مع خضها يوميا مرة واحدة على الأقل، وتصفيتها بعد ذلك، ثم حفظها للاستعمال.

**لعلاج الرائحة تحت الإبطين:** التدليك مرتين في اليوم بمسحوق قشر الرمان.  
**لعلاج القشيب تحت (القشف):** فرك اليدين مرتين في اليوم بمزيج متساوى الأجزاء من الجليسرين، والحليب، وماء كولونيا.

### لعلاج تشقق اليدين:

- يزال - حيثما كان في الجسم - بعصير حرشف السطوح.
- ويزال من اليدين وغيرهما بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة كبيرة من الناعمة (القصعين) أو من الزعتر، أو من إكليل الجبل، أو من ورق الجوز.
- أو يستخدم مسحوق من زهر الياونج أو من الثوم.
- والنصيحة الغالية لك هي إبعاد اليدين المصابة عن الماء، وإلا يجب وضع قفازين أثناء العمل.

## جمال الأظافر

تزيد الأظافر الجميلة من أناقة السيدة ورفقتها، وهى إلى جانب ذلك دليل على صحتها، إذ إن اللون الوردى الذى يظهر تحت الأظافر يدل على وفرة الدم، كما تدل قوة الأظافر على كفاية الكالسيوم والبروتينات فى الجسم واعتدال الغذاء بوجه عام. فإذا نقصت الأظافر.. لزم الإكثار من تناول المواد الغذائية المحتوية على الكالسيوم (مثل الجبن واللبن)، والمواد البروتينية مثل (الجيلي)، والمواد المحتوية على فيتامين (ب)، والتعرض إلى أشعة الشمس المباشرة لتكوين فيتامين (د) فى الجسم. كذلك يلزم فى هذه الحالة تلافى استعمال فرشاة الأظافر، والاكتفاء بقطعة من الأسفنج ويحسن عدم المبالغة فى إطالتها حتى تصبح أقل عرضة للكسر.

- تتطلب العناية بأظافر اليدين تركها بين الحين والآخر دون طلاء، لعدة أيام تتعرض خلالها للشمس والهواء، وأن توضع فى حمام زيت زيتون دافىء لمدة (٥ - ١٠) دقائق أسبوعيا. وأن تهذب بعد الحمام الساخن مباشرة لطراوة الجلد من حولها من تأثير البخار، تطفى بعد ذلك بدهان الأظافر، ويمكن الدخول بالطلاء قليلا إذا كانت الأظافر أعرض مما يروق لك.

- ولزيادة أناقة اليدين.. يفضل إزاحة الجلد الرقيق من حول أظافر اليدين إلى الخلف باستعمال عصا رفيعة (مورد) بعد إزالة طلائها، ثم تنظيم الأظافر بالمبرد لتأخذ أطرافها شكلا بيضاويا، وذلك بحك الأظافر بالمبرد في اتجاه واحد من ركن الظفر إلى المنتصف إلى الركن الآخر، ثم غسل اليدين وتجفيفهما، ومسحهما بقطعة من القطن مبللة بماء كلونيا. ضعى طلاء الأظافر واتركيه حتى يجف، ثم ضعى طبقة ثانية منه باللون المفضل لك.
- إذا كانت أظافرك تتقصف بسرعة.. تجنبى استعمال طلاء الأظافر لبعض الوقت، وحاولى تدليك طبقة الجلد الرقيقة المحيطة بالظفر يوميا باستعمال ما يغذيه من الأعشاب.
- الإسراع بعلاج الأمراض الفطرية والجلدية، التى تصيب الأظافر أو الجلد وما حولها.

### لجمال الأظافر:

- تفرق جيداً، بعد غمسها فى زيت زيتون مسخن، لتشرب جذورها، ثم تُغسل اليدين والأظافر وتتركان، بعصير الليمون الحامض.
- تغمس فى مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من القراص، ومثله من زهر الخزام، وكذلك من إكليل الجبل لفنجانين من الماء، مع الشرب أيضا من هذا المستحلب.

### لعلاج التهاب الأظافر

(الأصبع المدوحس أو الدحاس):

- يتشكل خراج بين الظفر وبين جلد الأصبع بسبب عدوى بكتيرية. ويصح مؤلماً قد يستدعى العرض على الطبيب.
- يفيد مسحوق الثوم بصفة لبخة. - أو يُذر على الالتهاب مسحوق من زهر البابونج.
- أو التليبخ بما قدره لتر أغليت فيه - لمدة عشرين دقيقة - قبضة كبيرة من كنبات الحقول. ويمكن التكميد بالعشبة المغلية أيضا.

### الأظافر ومشاكلها وكيفية العلاج عليها

- يمكن تلخيص مشاكل الأظافر التى يشتكى العديد منها فى هذه النقاط:
- ضعف الأظافر.
- تغير فى لون الأظافر.
- سقوط وانفصال (تقصف) الأظافر.
- ويمكن إعطاؤك فكرة مبسطة عن تركيب الظفر، فهو يتركب من صفيحة الظفر، وهى مكونة من مادة بروتينية يطلق عليها اسم الكراتين (keratin)، وكذلك مثبت الظفر، والثنايا الجلدية المحيطة به.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- وكثيراً ما يتساءل البعض عن سبب ضعف الأظافر.. مما يؤدي إلى تقصفها.  
هناك العديد من الأسباب نذكر منها:
- ١ - نقص بعض المواد الغذائية الضرورية.
  - ٢ - أسباب وراثية.
  - ٣ - اضطرابات الغدة الدرقية.
  - ٤ - قصور الدورة الدموية.
  - ٥ - الأنيميا الحادة.
  - ٦ - دهان الأظافر بالمواد التي تؤدي إلى ضعف الظفر ومن ثم (تقصفه)..
- ولمثل هؤلاء يجب تقديم النصائح لأنها تفيدهم كثيراً.. وهي الاحتفاظ بالأظافر قصيرة دائماً، واستخدام طلاءات الأظافر التي تساعد على تقويتها.  
وآخر هذه الإرشادات هو جعل الأظافر رطبة دائماً، وذلك كما يلي:
- توضع الأظافر في ماء دافئ لمدة عشر دقائق.
  - دهن الأظافر بالفازلين.
  - ارتداء «الجوانتى» حتى الصباح.

### لعلاج تقصف الأظافر (ضعف الأظافر):

- تعصر ليمونة في فنجان زيت زيتون، يسخن المزيج ثم يترك حتى يصير فاتراً، ثم يغمس فيه الأظافر.
- أو تغمس في مغلى من كنبات الحقول أو مستحلب الخزام زهرا وبعض ورق، أو إكليل الجبل، بنسبة ملعقة متوسطة في فنجان ماء.
- إذا كان بهما تعفن: تغمس الأظافر في كأس ماء، أغليت فيه ملعقة كبيرة من ورق الزعتر أو الأوكاليتوس (الكينا).
- جفاف الأظافر له علاج: غسلها لمدة ربع ساعة، مرة في الأسبوع، بزيت زيتون فاتر.
- إذا اجتاحتها احمرار: تغمس في ماء ساخن قدر التحمل كاف لغمر ما أذيب فيه من ملح خشن.
- ولتبييض الأظافر: تفرك بالليمون الحامض.

### ظواهر القدمين

أما أظافر القدمين فيجب تنظيفها باستمرار وتطهيرها بعد خلع الحذاء كل يوم، خاصة إذا كان الحذاء مغلقاً عليها، حتى لا تتعرض للإصابة ببعض الفطريات التي قد تسبب انفصال الأظافر عن الأصابع عند طرفها أو نموها تحت الجلد من أحد الجانبين أو كليهما، كذلك يحسن أن يكون طلاء أظافر القدم بنفس لون الطلاء المستعمل في أظافر اليدين.

### كيف تقصن أظافرك؟

من الضروري أن يكون قص الأظافر بشكل أفقى.. وهنا يمكن تجنب حدوث عدوى في جلد الأصابع، وكذلك نمو الأظافر بشكل طبيعى.. مع تجنب قص جانبي الأظافر. - ويجب الاهتمام بعملية نظافة الأظافر.. بحيث لا يؤدي ذلك إلى تعرية الطبقة التي تربط بين الأظافر وجلد الأصبع.. كما هو الحال عند إزالة الألوان من على الأظافر، أو إزالة الزوائد الموجودة حول هذه الأظافر.. إذا حدث ذلك.. يمكن أن يبدأ الالتهاب، وتبدأ المتاعب. علاج عرق القدم: تعالج بصبغة كنيث الحقول التي سبق وصفها في علاج التسلخات تحت الإبطين.

### لعلاج الكالو (مسامين) أصابع القدم

□ بصل: وتعالج كالو (مسامين) أصابع القدم بوضع شرائح من البصل فوقها في المساء وتثبيتها بضماد أو قطع من المشمع اللصاق حتى الصباح. وتكرر العملية في كل مساء إلى أن يتم نزع المسامير في حمام قدمي بالماء الساخن والصابون. □ لعلاج الثآليل: تزال الثآليل بسهولة بتضميدها بشرائح من البصل مشبعة بالخل، وتثبيتها فوقها بمشمع لاصق.

### آلام الأطراف المتوترة

□ بصل: يستعمل عصير البصل لتسكين آلام الأظافر والأطراف المتوترة بطليها بالعصير من الخارج.

### ضغط الحذاء على القدمين

□ بصل: يستعمل مرهمه لمعالجة آلام القدمين الموضعية، الناتجة عن ضغط الحذاء الضيق. ويعمل المرهم بمزج العصير الطازج بشحم الدجاج المذاب بالتسخين.

### العناية بالقدمين

لمزيد من العناية بالقدمين.. يحسن اتباع نصائح الخبراء، وهي تتلخص في: - اختيار الحذاء واسعاً أو مناسباً وليس ضيقاً، وأن تكون مقدمته عريضة حتى لا تضر بمفاصل أصابع القدم، كما يرى الخبراء أن ارتفاع الكعب المناسب للرجال هو ٢سم ولل سيدات ٤سم، لأن المبالغة في ارتفاع كعب الحذاء تؤدي إلى تقلص عضلة السمانة، وقصر وترها، كما تسبب (١) ملحوظة هامة: إذا ألتك قدماك نتيجة لحذاء ضيق أو المشى أو الوقوف لفترة طويلة فجرئى هذه النصائح: ارفعى قدميك إلى الأعلى ودلكيها برفق. أو ضعى قدميك فى ماء ساخن به قليل من الملح لمدة ربع ساعة، ثم ضعها فى ماء بارد لمدة ساعة أخرى.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- اختلالاً في الحوض؛ مما ينتج عنه آلام في الظهر، كذلك يحسن ترويض الأقدام من وقت لآخر، على هذه التمرينات كما يلي:
- الارتكاز على أطراف أصابع القدمين في وقوف يطول بضع دقائق يوميا، مع مد الذراعين إلى الجانبين لحفظ توازن الجسم.
- أثناء الجلوس.. ترفع الساقان قليلا عن الأرض، وتحرك الأقدام في شكل دائري.
- محاولة استعمال القدمين في تحريك شئ، على الأرض؛ وتوجيهه إلى الهدف السليم، أو التقاط شئ من الأرض بالقدمين.
- علاج تشقق الكعوب: أما تشقق الكعوب فيزول.. تلقائياً بالداومة على استعمال الكريم المغذى للبشرة على الكعبين كل ليلة.
- ولعلاجه أيضاً.. يوضع مزيج على المكان قوامه كمية من عصير الليمون الحامض، ومثلها من الجليسيرين ويلف إلى الصباح، مع التكرار.

## جمال الجسد

- يمثل الجسد قمة المتعة الحسية للإنسان، وهو مركز أناقة المنظر، وجمال الشكل، وهذا ما يدعو إلى وجوب العناية به، والاهتمام بمشاكل جماله وتجميله. ومن أهم مشاكل الجسد هو حساسيته لبعض أنواع الأقمشة فتنتشر عليه بقع حمراء، أو يحس الإنسان برغبة شديدة في حك كل جسده عند ارتداء نوع خاص من الأقمشة، ويتطلب ذلك هجر هذا النوع من الأقمشة، أو تغطيه الجسد كله ببودرة التلك قبل ارتدائها.
- الكدمات الزرقاء: ولتصريف هذه الكدمات.. تستعمل كمادات على أماكنها بماء، سبق غليه مع بعض البقدونس المقطع.
- ظهور الشعر عند السيدات: في بعض الأماكن غير المعتادة من أجسادهن مثل الثديين أو على البطن والفخذين أو الظهر، فإن ذلك يرجع عادة إلى خلل في الغدد، وكذلك شعر الساقين.
- وللتخلص من هذا الشعر: لا تقصيه أو تحلقيه، فهناك طريقة حسنة النتائج وهي: غسل الشعر وإزالته بالعجينة السكرية المضاف - إليها أثناء صنعها - قدر حبة لوبيا من شمع أبيض. ثم الطلاء بصابون مصنوع من زيت الزيتون، ثم رش الملح الخشن المنعم عليه، وفركه بلطف من تحت إلى فوق مدة ربع ساعة، بعد ذلك يزال القناع غسلا. ومع تكرار هذه العملية يظل الشعر يخف حتى التلاشي.
- إزالة البقع في الجسم وأثار الجروح البسيطة: يجب أن تقشر الطبقة السطحية قشراً ناعماً لتزول الآثار، وذلك بمعجن صلصال أخضر «حوارة خضراء» مع بعض الماء، وإضافة ملعقة صغيرة من روح الناعمة «القصعين»، وتسخين هذا العجين في قطعة قماش تسخيناً هادئاً. وتثبيتها على المكان، مع التكرار.

وإذا كان الجسد يعرق بدرجة كبيرة: فهذا يعني أن مسام الجسم واسعة، ويمكن العمل على تضييقها بإضافة الشب ومقدار صغير من حامض البوريك إلى ماء الحمام، ولو أن احتجاز العرق ليس صحيحاً، ويسبب بعض الضيق للإنسان.

**إزالة الرائحة:** أما إذا صحب العرق انبعاث رائحة غير مستحبة، خاصة من تحت الإبطين.. فيلزم الاستحمام يومياً، واستخدام المستحضرات المزيللة لرائحة العرق، ومراعاة أن تكون أماكن انبعاث الرائحة نظيفة خالية من الشعر ما أمكن، ونثر بودرة التلك عليها، والإكثار من تغيير الملابس؛ بحيث تكون هذه الأماكن ملاصقة دائماً للملابس نظيفة وجافة، حتى تنتهي هذه المشكلة نهائياً وتختفي الرائحة المنبعثة من هذه الأماكن.

### مستحضرات لإزالة الرائحة:

- رائحة النضح يزيلها حمام البابونج: زهرتان أو ثلاث لكل لتر من الماء المغلي. ثم يضاف إلى ماء الحمام.

- ويمكنك استعمال عطر ملكة إنجلترا: ويتكون من زهر نارنج، وبنفسج، وورق من زهر الورد العطر.

- أو عطر ملكة المجر: ويصنع مما يلي: (٣٥٠) جراماً من إكليل الجبل المجفف بالظل، و (٣٠) جراماً من قشر البرتقال أو «النارنج» الطازج، و (٣٠) جراماً من عشبة السيترونيل، و (٣٠) جراماً من قشر الليمون الحامض الغض، و (٣٠) جراماً من ورق النعناع المجفف. توضع هذه المواد في وعاء، وتنقع لمدة شهر في ماء يغمرها من كميتين متساويتين من ماء الورد، ومن الكحول النقي، ثم تصفى للاستعمال، ويمكن أن يضاف من هذا العطر لماء الحمام.

لعلاج كثرة الإفراز الدهني: يجب التخلص من النهم، وتجنب الكحول والتدخين والشحوم، وتلافى الإمساك والإجهاد، مع الإقبال على الرياضة الجسدية المناسبة، والسير على القدمين، والتنفس العميق في الأماكن النظيفة؛ وخصوصاً في الحداثق. وينبغي تنظيف الجسم بمطهر طبيعي كمستحلب البابونج؛ ملعقة صغيرة في فنجان ماء.

### حمام العافية والجمال

يعتبر الاستحمام وسيلة تنظيف الجسد كله، وتنشيط الدورة الدموية فيه، وحتى يكون حماماً هو حمام العافية والجمال يجب اتباع الإرشادات الآتية:

- يكون ماء الحمام دافئاً وليس بالساخن أو البارد. لأن الماء الساخن يجهد الجسم ويبعث على الإحساس بالهروب من الحمام، فلا يجد الإنسان الفرصة للعناية بالجسد، أما الماء البارد فهو يمتص نسبة كبيرة من حرارة الجسم. فيشعر الإنسان بالجوع، ثم الدوار، وقد يغمى على الإنسان

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

إذا كان ضعيفًا.. لذلك يفضل أن يكون الحمام البارد لمدة دقائق ولا يتعدى (١٠) دقائق عادة، ولكنه لا يعتبر حمامًا كافيًا للعناية بالجسم، ويجب أخذ حمام دافئ من وقت لآخر، على رغم الاستحمام اليومي بالماء البارد.

- أثناء الحمام الدافئ يُدْعَكُ الظهر والكتف والفخذان جيدًا مع باقى أجزاء الجسم بلوفة خشنة لتنشيط الدورة الدموية فى الجسد، كما يحك الكعبان بحجر الخفاف لتنعيمهما، ولكى تجعلين حمامك ممتعًا يمكنك إضافة قدر من زيت الزيتون، ومقدار ملعقتين أو ثلاثة من الخل مع ماء «الكولونيا» المفضل لك إلى ماء الحمام. ولزيادة الإحساس بالراحة بعد الحمام، ينثر قدر بسيط من بودرة التلك على الجسم كله بعد الحمام. أما إذا أردت أن تجعلى جسدك متألقا فى طراوة القشدة فعليك بزيت الزيتون تدلكين به جسدك يوميا.

- من لمسات الأناقة أن تثنرى رذاذًا من «الكولونيا» المفضلة لك فى أماكن العرق: تحت الإبطين وبين الثديين وتحتهما، ثم قدرًا بسيطًا من بودرة التلك فى هذه الأماكن بعد تجفيفها قبل الخروج.

### كيف تجعلين جسدك لينًا متغذيًا وبعيدًا عن الشيخوخة؟

- كان الدكتور «جافيس» الخبير العالمى ما ينفك يصف لمرضاه شرب مزيج قوامه ملعقتان من الخل ومثلهما من العسل فى كأس ماء، وطالما كانت الحسنات يضعن بعض الخل فى الماء، أو فى ماء الحمام، ويدلكن أجسادهن.

- أما حسناوات أوروبا.. فيستخدمن خل التفاح أو مقطره للصحة والجمال وإطالة العمر.

- ثم هنالك العصير.. ولا يمكن حرمان الجسم من نعمته!

كعصير الخيار أو المشمش أو الليمون الحامض أو الجزر، أو عصير القرة الحريفة «الحادة» مع عصير البصل.

- ولا تنسى المنقوع أو المستحلب: كمنقوع الناعمة «القصعين» أو البقدونس، ومستحلب الزعتر وخصوصًا البرى الطويل المسمى نبتة الحب والسعادة. أو مغلى ورق الجوز.

- واستعملت حسان الزمن القديم للمحافظة على جمال أجسادهن، زيت اللوز الحلو والعسل والحليب كمزيج، أو كن يفركن أجسادهن بكيس صغير مملوء بالنخالة. أو يمسحنه بخل لتنظيف المسام، وتسهيل الدورة الدموية فى مجاريه وريه وتغذيته، وذلك بعمل منقوع من الخل الأبيض: مائة جرام من زهر الخزام أو ورق النعناع، أو ورق الزهر من الورد، فى لتر من الخل الأبيض لمدة نصف شهر نقعا.

لعلاج حكة الجلد: يلبخ بمستحلب البقدونس الفرنجى المصنوع بنسبة قبضة فى لتر ماء.. وتعالج أمراض الكبد إن وجدت.. ويطلق الموضع بمزيج من يود وجليسرين، ثم يرش بمسحوق «بوردة»، أساسه أكسيد الزنك.. وهذا العلاج مفيد أيضًا للأكزيما.

علاج القشرب (القشف) فى الجلد: يدهن بكميتين متساويتين ممزوجتين من عصير الليمون الحامض والجلسرين، فيلين ويتغذى بالفيتامين (د).

## الحساسية

هى رد فعل من الجسم لمادة يعتبرها غريبة عليه، يلعب فيه جهاز المناعة الدور الرئيسى... وينتج رد الفعل من تفاعل جهاز المناعة مع تلك المادة.

تنقسم أمراض الحساسية حسب مسبباتها إلى حساسية استنشاقية، وحساسية الأطعمة، وحساسية العقاقير، وحساسية التقلبات الجوية المفاجئة (حساسية الجهاز التنفسى)، وحساسية لسع الحشرات.

وتختلف الحساسية حسب نوع الأنتجن (Antigen) المادة الغريبة، وتكوين الشخص، وأى نوع من الخلايا يستثار بفعل ذلك الأنتجن، وعضو الجسم الذى يتم فيه ذلك التفاعل سواء كان الجلد أو الشعب الهوائية أو الأنف أو الأمعاء.. الخ، ولحدوث مرض الحساسية لابد من توفر الشروط التالية:

أولاً: استعداد شخصى لدى المريض لتكوين حساسية لمادة يعتبرها جسمه غريبة، بينما يتعرض لها الآخرون دون أى أثر، على سبيل المثال: البيض، فهناك من يتناوله يوميا دون أى متاعب، وهناك من يسبب له تناول البيض أعراضا مرضية.

ثانياً: أن يتعرض الشخص لمسبب الحساسية لفترات قد تطول أو تقصر دون أن يعانى أية أعراض، ثم يبدأ بعد ذلك فى التفاعل مع المسبب.. بعد سنوات طويلة وينبغى الإشارة هنا إلى أن أهم طرق الوقاية من الحساسية فى مقتبل العمر، تتمثل فى حماية الأطفال الرضع من التعرض لمسببات الحساسية القوية مثل عتة تراب المنازل، وحبوب اللقاح، حتى لا تتكون لديهم أجسام صناعية مضادة هـ (IgE) ترفع من درجة استعدادهم للإصابة بأمراض الحساسية. وتتخذ الحساسية صورا عدة منها: الارتيكاريا والأكزيما بأنواعها.. وغيرها، وللوقاية من الحساسية يكون الابتعاد والامتناع عن تناول مسبباتها.

ومما يجدر الإشارة إليه أن أى طعام يتناوله المريض يمكن أن يكون السبب فى ظهور الحساسية، ومع ذلك فقد تلعب الصدفة دوراً فى اكتشاف الطعام المسئول عن الحساسية عند تعرض المريض لتورم فى شفتيه أثناء تناوله هذا الطعام وينبغى أن يذكر ذلك للطبيب خلال محاولته التعرف على تاريخ المرض للمريض، حتى لا تضيع فرصة التوصل للتشخيص السليم لمسببات الحساسية.

ويستخدم الطب الشعبى الوصفات التالية للمساعدة فى علاج الحساسية.

– مستحلب الزوفا: ويعمل من ملعقة صغيرة فى فنجان ماء للشرب، وملعقة ونصف فى فنجان ماء للتليخ.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- مستحلب الزعتر الطويل أو القصير أو معا: يضاف إلى فنجان ماء ملعقة صغيرة «للشرب»، وملعقة متوسطة للتليخ.
- غلى ملعقة متوسطة من ورق العليق «وزهره» فى فنجان ماء للتليخ.
- تغلى فى قدر فنجان ماء للتليخ، ملعقتان صغيرتان، واحدة من القراص المزهر، والثانية من ورق الخرشوف (الأرضى الشوكى).
- ومن أفضل النباتات للحساسية الربياس «الكشمش الأسود» ثمرًا وشرابا ومربى. كما يمكن الشرب لبضعة أيام من ماء قدره فنجان، أغلى فيه نصف ملعقة صغيرة من براعمه، أو ملعقة صغيرة من ورقه فى فنجان ماء لعمل مستحلب.
- وكذلك عشبة الآسية «ميرتيليا» ثمرًا ومربى، ومستحلبًا من الأوراق بنسبة نصف ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.
- حساسية الأنف (رشح الأنف): التى تظهر إبان الموسم، ويفيدها جدًا غمس قطنه فى مستحلب البردقوش (أقل من ملعقة صغيرة فى فنجان ماء)، ووضعها فى الأنف.
- التهاب التنسيج الخلوى (سلوليت): هذا المرض شديد الإزعاج للسيدات وخاصة البدينات منهن، ومن أسبابه الكبت، وحدة المزاج، والخيبة العاطفية، والحزن، والتعب خصوصًا المزمّن، أو علة فى الكبد أو الأمعاء، أو انحطاط أو أرق أو خلل فى الهيكل العظمى.
- ويظهر على هيئة انتفاخات دهنية أو مائية تحست ظاهر الجلد، وأحيانًا أعلى الفخذين تحت الخاصرتين أو بينهما، وبين الركبتين فى ظاهر الفخذين، كما يكون فى البطن أو الرقبة أو الكتفين، وإذا ضغط المكان.. ظهرت تحته حبيبات بيض كما فى قشرة البرتقال.
- يظهر المرض فى النساء بنسبة (٩٠٪) ترافقه أحيانًا بدانة، خاصة فى الثلاثين من العمر، ويستقر فى الستين.
- العلاج: طويل الأمد قد يمتد إلى سنة أو أكثر وقد تشفى صاحبتة بأسرع من ذلك. ويدخل فى معالجه النوم الهادئ والراحة والرياضة والسباحة، ومعالجة السمنة، وعدم الإسراف فى تناول الطعام، وترك الملح، ولحم الخنزير وما يصنع منه، فينبغى عدم تناول الخبز الأبيض، والبطاطا، والفاصوليا والسكر الأبيض وما يصنع منه، كما ينبغى الامتناع عن الكحول والقهوة والخل، بينما المثلجات لا بأس بها.
- أما الأكل.. فيكون باعتدال، والمضغ جيدًا، وراقبى الهضم والإمساك، وتناولى البروتينات كاللحم الأحمر، والطيور والبيض، وبعض زيت الزيتون مع السلطة مثلًا، أما اللحم الأحمر والسمك فيستحسن شويهما، ولا تنسى الأسماك والخضار والفاكهة كتوت الأرض «الفراولة»، والخيار والبرتقال والتفاح والإجاص والفجل والملفوف «الكرنب»، والأرضى الشوكى «الخرشوف».

- والهندباء البرية، والشمر والقررة الحريفة والليمون الحامض، الطرخشقون والهيليوم البستاني، ومن أهمها الأناناس: نصف ثمرة بعد كل وجبه من طعامك، والبطيخ والشمام امتصاصاً.
- وكذلك الفرك بمزيج قوامه عشر ملاعق صغيرة من زيت الخرشوف (الأرضى الشوكى)، وثلاث من زيت السرو مع الشراب من مستحلب الزهر (أو الثمن) من الزعرور البرى الشائك بنسبة ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.
- أو الشرب والتدليك بمستحلب الحبق، ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.
- أو مستحلب الأرقطيون: ملعقة متوسطة من الورق والجذور المقطعة فى فنجان ماء.
- أو مستحلب فى الورق والزهر من الفراولة: ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.
- أو مستحلب فى ماء قدره فنجان «ملعقتان صغيرتان» من أعناق الثمر من الكرز.
- ملعقة متوسطة فى فنجان ماء من ورق الناعمة «القصعين» استحلاباً.
- تغلى نبتة اللبلاب المتسلق، وتجعل منها لصقة على المكان، مع التليخ بمائها، ويعمل المغلى بغلى قبضة ونصف لى لتر ماء.
- إن معرفة السبب لهذا الداء ضرورية عند معالجته، وقد تقدم أن السبب قد يكون خيبة عاطفية، أو حزنًا، أو كآبة، أو أرقًا، أو تعبًا مزمنًا ينبغى معالجته.. لذلك نلفت نظرك لوسائل سهلة للتخلص من هذه المتاعب، أو على الأقل، لتخفيف وطأتها.

### الكروشى هبوط الأحشاء

إن هبوط الأحشاء هو ذلك البروز الخارج عن التنظيم العام لجسم الإنسان والذى يسميه عامة الناس «بالكرش»، فهو يحول القوام الرشيق الجميل إلى منظر سيده حامل ولكن بدون جنين. وبهذه المناسبة فقد ثبت علمياً أن ٨٠٪ من السيدات المصابات بحالة الكرش يكون السبب فى ذلك هو استعمال الكورسيه، فإنه يضغط على عضلات البطن وخاصة أسفلها.. ومن هنا لا تجد هذه العضلات طريقاً للتمدد والاسترخاء غير المكان الموجود فوق الكورسيه نفسه، وبذلك بدلا من أن تصل المرأة المسكينة إلى طريق الرشاقة والجمال.. فإنها تذهب إلى أحضان القوام الردى الخاطى وتصاب بحالة الكرش.. وهناك أسباب أخرى منها:

- البطن الشحمى: نتيجة تراكم الشحم «المواد الدهنية» التى تغطى البطن ثم يبدأ فى الترهل والضعف، وسببه الإسراف الكبير فى تناول الطعام وخاصة الدهنية منها.
- البطن المسترخى: نتيجة لعدم القيام بأى مجهود أو نشاط جسمانى بسبب الكسل أو النوم أو بسبب اضطرار المرأة إلى الرقود فى الفراش مدة طويلة نتيجة لتكرار الحمل والولادة أو العمليات الجراحية.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

❑ بسبب الحمل: حيث تكون عضلات البطن عرضة للتراخي وتراكم الشحم عليها، وكذلك بعد الولادة إذا لم تتبع المرأة نظامًا رياضيًا صحيًا دقيقًا معينًا بعد الولادة.. تتراخي عضلات البطن وتتمدد وتستطيل فيتكون الكرش.

❑ البطن المصابة: بتمدد الأحشاء وهبوطها نتيجة للإصابة بأحد الأمراض العضوية أو بسبب المضاعفات بعد العمليات الجراحية التي لم يكتمل فيها التئام الجروح وشفافؤها تمامًا أو بسبب الحمل والولادات المتلاحقة الكثيرة.

❑ الكرش والحر: وبعض الناس يصابون بتمدد المعدة وعضلات البطن لأنهم يلجئون إلى شرب الماء والسوائل بكثرة بسبب الحر... فتتهوى بجدار المعدة.. وتتمدد عضلات البطن وتصاب صاحبتهما بهبوط الأحشاء.. والكرش..

❑ كيف تتخلصين من الكرش؟

ولعلاج هذه الحالة يجب اتباع النصائح والإرشادات الآتية:

- ١ - تنظيم مواعيد تناول وجبات الطعام والإسراع بعلاج حالة الإمساك والسمنة إن وجدت.
- ٢ - مراعاة السير عموماً سواء في المنزل أم خارجه بشكل تكون الذقن فيه للداخل والصدر والنظر للأمام، وتكون البطن مشفوفة للداخل على قدر المستطاع، وتحريك الذراعين من مفصل الكتف بحرية مع ملاحظة عدم التكلف في المشية.
- ٣ - تقوية عضلات البطن والصدر والظهر والجانبين وذلك بالتمارين الخاصة بها الواردة في هذا الكتاب.

٤ - عمل تدليك طبي لعضلات البطن وذلك لتقويتها وإذابة الدهن الموجود بها.

٥ - القيام بأداء التمرينات الآتية كل صباح مدة (٥) دقائق، تزداد يوماً بعد يوم، مع عدم الوصول بالجسم إلى حد الإرهاق رغبة في الحصول على نتيجة سريعة.

❑ التمرين الأول: «رُقود على الظهر» مع رفع الرجلين ببطء في خمس عدات.

❑ التمرين الثاني: «رُقود على الظهر» والتبديل للجلوس مع ثني الركبتين على الصدر ومسكهما باليدين.

❑ التمرين الثالث: «رُقود على الظهر» مع تشبيك اليدين خلف الرقبة، وسند مشطى القدمين تحت مقعد أو ما شابه ذلك بغرض تثبيت الرجلين على الأرض، ثم رفع الجسم عن الأرض وثنى الجذع أماماً للمس الركبتين بالجبهة.

❑ التمرين الرابع: «رُقود على الظهر» واثناء الركبتين مع ملاحظة ملاصقة باطن القدمين للأرض طوال مدة التمرين، ثم رفع الجسم من على الأرض للمس الركبتين بالجبهة.

❑ التمرين الخامس: «رُقود على الظهر» مع وضع القدمين وتثبيتهما عالياً فوق مقعد أو ما شابه ذلك، ثم رفع الرأس والظهر عن الأرض حوالي ٣٠ سم.

□ التمرين السادس: «رقود فتحًا مع تشبيك اليدين خلف الرقبة»، رفع الجسم من على الأرض وثنى الجذع أمامًا أسفل للمس الركبة اليسرى بالكوع الأيمن، ثم لمس الركبة اليمنى بالكوع الأيسر - مع ملاحظة عدم ثنى الركبتين أو تحريك القدمين من مكانهما.

علاج فشل الحب أو الخيبة العاطفية: وإن كنت لا تصدقين أن من بين النباتات معاديات للعشق، وطارادات للواعجه فجرى البردقوش فى السلطة، واشربى من مستحلبه بضعه أيام، أقل من ملعقة صغيرة فى فنجانين من الماء يشربان بجرعات سبع فى اليوم، الجرعة الأخيرة فى المساء قبل النوم، ولا بأس إذا كان باردًا، ولا تتركه فى البراد.

- وهناك أيضًا الزعرور الشائك عدو العشق اللدود، ملعقة كبيرة من زهراته تنقع لبضع ساعات فى فنجان ماء، ثم تغلى فى هذا الماء نفسه عدة دقائق، يشرب الفنجان فى اليوم بجرعات، ولكن إذا فاتك أوان الزهر.. فعليك بثمره الأحمر الناضج، فحبوباته تعوضك عن الزهر، وتصنع بنفس الطريقة.

علاج الحزن: عليك بعشبة الأفراح، الهندباء البرية؛ فهى لا تبقى حزنا فى قلب.. فاشربى من مستحلبها بنسبة (٢٠) جراما من ورقها وزهرها فى فنجانين من الماء، يرشغان فى اليوم بجرعات. وكلى من ورقها الغض مع السلطة أو وحدها. وإذا كان حزنك مستعصياً فقطعى (٣٠) جراما من جذورها المستأصلة قبل تزهير العشبة فى فنجانين من الماء، مع الغلى لمدة عشر دقائق، فيشرب الباقي من هذا الماء خلال اليوم بجرعات أيضًا.

- كما ينفعك جدا الكرفس النى فى السلطة مثلا.

### علاج التعب المزمن بالوصفات والبدايل الطبيعية

عالجه بالراحة والنوم والتمارين الرياضية المناسبة. وكذلك باستعمال خل التفاح: ملعقتان صغيرتان لكوب ماء. تشربين كوبا مع كل وجبة من وجبات الطعام الثلاث، أثناء الأكل أو قبله أو بعده كما يروقك.

- أو يشرب مستحلب مكون من خمس ملاعق صغيرة، بواقع ملعقة من كل: من زهر البابونج، وزهر الهندباء البرية، وزهر إكليل الجبل، وزهر الخبازة البرية، وزهر البنفسج فى لتر ماء، يشرب منها فى اليوم ثلاثة فناجين، يكون الثالث قبل النوم فى المساء ويجب ألا تشربها ساخنة، بل أشد من فاترة بعض الشيء.

### التعب المستمر له علاج أيضًا بالوصفات الطبيعية

□ ثوم: تؤكل ثلاثة فصوص نيئة من الثوم مساء، تليها ملعقة غسل نحل بعد تناول الثوم بنصف ساعة وقبل النوم.

## الوصفات والبدايل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

□ **نعناع:** أو يستعمل مستحلب النعناع، وإن كان مثيراً للقابلية الجنسية ويعمل المستحلب من ملعقة متوسطة في فنجان ماء.

□ **الإجهاد المدرسي له علاج بالأعشاب:** تناول ثلاثة فناجين يوميا من مغلى الملفوف «الكرنب»، ويعمل من ورقتين في لتر ماء، وهو مفيد أيضا في علاج حدة المزاج، وبحة الصوت ويخلصك من الكآبة.

### علاج الإجهاد العام بالوصفات الطبيعية

□ **ثوم:** أكل (٣) فصوص نيئة من الثوم، ثم تناول ملعقة كبيرة من غسل النحل بعدها بنصف ساعة؛ لتزيل رائحة الثوم من فمك ويمكن إزالتها إلى حد كبير بأكل تفاحة مبشورة أيضا.

□ **نعناع:** مستحلب النعناع يكسب الجسم النهوك نشاطاً وحيوية، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (٢ - ٣) فناجين في اليوم، ويمكن مزجها مع الحليب. ويلاحظ عدم شرب النعناع في الحميات، وعند وجود استعداد للقيء، لأنه يثير القيء ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش.

□ **شوفان:** تستعمل صبغة الشوفان للتقوية في دور النقاهة من أمراض مضية أو بعد الإجهاد الجسماني، ولمعالجة صداع الأحداث وضعفهم؛ نتيجة للإجهاد المدرسي أثناء الامتحانات، وتعمل الصبغة بالطرق المعروفة بنقع الشوفان الغض - قبل الجفاف وتكوين الحبوب - المدقوق، في الكحول في إناء محكم السد لمدة بضعة أسابيع ثم تصفيته، ويؤخذ من الصبغة مقدار (١٠ - ٢٠) نقطة في قليل من الماء الساخن ثلاث مرات في اليوم.

### الأرق

هو عارض ينتج عن التوترات العصبية، والخوف، والتفكير في المشاكل اليومية، وبعض الأمراض، مثل أمراض الكبد، وعلاج السبب مهم وينتج عنه نوم طبيعي. إن النوم جزء منا، وهو صورة من حياتنا، وعلينا ألا نحرم أنفسنا من هذه النعمة الأساسية والمفيدة لكل منا. فالثقة بالنفس تولد نوما هادئا وعميقا، كما أن كل اضطراب جسدى أو عقلى ينتج عنه أرق.. وليكن طعامك خفيفا فى المساء، وألقِ بمتاعب العمل خلف ظهرك قبل النوم، ولا تفكر فيها حتى دخولك مكتبك فى اليوم التالى.

ما يجب الامتناع عنه:

□ الدهون الحيوانية.

□ اللحوم الدهنية بأنواعها.

□ المعلبات بأنواعها.

□ شوربة اللحوم الدهنية.

- الخبز الأبيض.
- الأرز الأبيض.
- الدقيق الأبيض.
- المكرونة البيضاء.
- السكر المكرر.
- الملح المكرر.
- الأجبان والألبان المصنعة.
- الحلويات المصنعة.
- جميع المشروبات الروحية.
- التدخين.
- جميع المنبهات الشاي والقهوة: وكذلك البهارات والمواد الحريفة.
- الإرهاق الجسدى أو العصبى. ويحب الابتعاد عن جميع المهدئات والمسكنات وعدم تناولها، لأنها تؤثر سلباً على التوازن العصبى.

ما يسمح به:

- جميع الفواكه الموسمية الحامضة والحلوة.
- جميع الفواكه المجففة: جوز - لوز - تين - بلح - مشمش - خوخ - عنب - موز - زيتون أسود.
- جميع الحبوب الكاملة: قمح وشعير وجودار وذرة صفراء ونخالة وأرز غير مقشور ومكرونة مصنوعة من الطحين الكامل، وطحين (دقيق) كامل.
- جميع أنواع الخس الأخضر.
- جميع الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وغيره.
- العسل الطبيعى.
- البيض الطازج (٣ - ٤ مرات أسبوعياً).
- الحبوب: بسلة خضراء، ولوبيا خضراء طازجة، فول أخضر، عدس، حمص، وفول مجفف.
- جميع الحلويات المصنعة بالمواد الطبيعية.
- الزبدة الطازجة والنيئة.
- جميع أنواع العصير وخاصة الحامض (الليمون).
- جميع الطيبات الطبيعية مثل: الثوم والبصل والنعناع وملح البحر الطبيعى وسكر القصب والجوز واللوز والبقدونس والكزبرة، ويفيد استخدام الوصفات التالية فى العلاج للتغلب على الأرق.
- سنوت (كمون): يعالج الأرق «عدم النوم» بغلى مقدار (١٠) جرامات من الحبوب فى ربع لتر «قدح» من الماء وشربه فى المساء، ولا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعماله بأى شكل كان.
- زعتر: ٢٠ جراماً من زهرات الزعتر فى كوب ماء مغلى ويشرب الشاي مساءً وكذلك عشب الترنجان..

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

□ شوفان: يؤخذ من صيغة الشوفان (٢٠) نقطة في المساء فقط، إذا أريد استعمالها كمنوم لمعالجة الأرق.

□ سرخس ذكر، شررد، خنشار: *Aspidium Filixmas* يعالج الأرق بوضع غصن غض من العشبة داخل وسادة النوم.

□ بنفسج عطري: *Viola Odorata* يستعمل المستحلب ساخناً للحمامات القدمية لمعالجة الأرق، ويعمل المستحلب لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلي فوق (٥٠) جراماً من أزهار البنفسج العطري وأوراقه، ويترك لمدة (١٢) ساعة.

□ وخننج (فصيلة حشيشة الغبيرة) *Erica Uigaris* يستعمل المغلي لتسكين الاضطرابات العصبية، ومعالجة الأرق. ويعمل المغلي من حفنة من العشبة في لتر ماء، وغليه إلى أن يتبخر ربعه، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

□ غسل النحل: هو أفضل منوم صحي، يشرب منه ملعقة كبيرة قبل النوم بنصف ساعة. كما أن تدليك الظهر والرقبة يسهل عملية النوم، كذلك الأمر بالنسبة للتليخ بالماء الساخن على الظهر لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة.

وفي هذه الحالة تنفع الأعشاب التالية، فإن لها مفعولاً مهدئاً مريحاً ومضاداً للتشنج.  
□ قنطريون صغير: تعالج الاضطرابات النفسية «انحطاط المعنويات» والأعراض الهستيرية باستعمال المنقوع أو المسحوق. ويعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد، ويصفي بعد (٦ - ٨) ساعات؛ ليشرب طيلة اليوم بارداً وبجرعات متعددة. هذا والمنقوع مر مذاق، لذلك يفضل البعض استعمال المسحوق بدلا من المنقوع، وذلك بمقدار جرامين من المسحوق يومياً ممزوجاً بقليل من العسل النحلي.

ويحبذ أن تكون الجرعة ثلاث ملاعق كبيرة للكبار، وصغيرة للصغار، ولمدة عشرة أيام تختارينها بين حيض وحيض؛ إذ لا يجوز شرب القنطريون للحائض والحامل والمرضع.

□ أفسنتين (الدمسيمة): شرب المستحلب يقوى الذاكرة، ويقلل النسيان والشعور بالخجل، وينشط الشعور النفساني بوجه عام «يرفع المعنويات»، ويشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم، وبجرعات صغيرة متعددة «ملعقة صغيرة لكل مرة»، ويلاحظ أن الأفسنتين من الأدوية شديدة الفعالية، ولا يجوز تجاوز جرعاته عن المقدار المحدد لها.

□ كرفس: يؤكل غضا «رأسين يوميا» ولمدة بضعة أشهر لمعالجة الانقباض النفساني. وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة. لذيدة الطعم، سهلة التحضير، وتؤمن جميع فوائده الطبيعية.

□ إكليل الجبل: يعمل مستحلب العشبة من ملعقة صغيرة من العشبة في فنجان ماء، ويمكن شرب فنجانين مقسومين إلى أربع جرعات أو أكثر في اليوم، ولا بأس إذا كانت الجرعة غير مسخنة.

□ **بلوط:** أشربي قهوة من ثمر البلوط المقشور، وذلك بتقشير الثمار ثم تجفيفها جيداً في الشمس، وتحميصها في المحمصة كالبن حتى يصبح لونها أشقر، ثم تطحن بطاحونة البن، وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلى، فهو مقو للأعصاب، ونافع لعلاج الدوستاريا، ويمكن شرب ثلاثة فناجين في اليوم.

□ **لطرذ الكوايبس:** هذه الأشباح المزعجة التي تروع السيدات أثناء رقادهن، ليست إلا نتيجة تعب في الكبد، أو عسر هضم وما أشبه ذلك.. ويريحك منها تناول فنجانين، واحد عند المغرب والثاني قبل النوم من مستحلب الكرنب «الملفوف»، قبضة من ورقه مع أربع وريقات من الناعمة المخزنية «القصعين» في لتر ماء، أو ملعقة صغيرة في فنجان ماء مع ورقة قصعين (مريميه). هذا.. مع الاعتدال في أكل العشاء والانتباه للهضم، والدورة الدموية.

### الهستيريا: Hysteria

حيث يكون المصاب عادة أنثى أو في سن المراهقة، وغالبا ذات مستوى تعليمي منخفض. ولا تحدث النوبات والمصابة بمفردها، بل تكون دائما أمام الناس، وعادة لا يتبول المصاب أو يعض لسانه. ويفيد استخدام الوصفات التالية في العلاج.

□ **قنطريون صغير:** باستعمال المنقوع أو المسحوق كما سبق في علاج الضيق النفساني.

□ **أرطاماسيا (برنجاسف، شويلاء):** Artemisia Vulgaris تعالج حالات الهستيريا وهي كثيرة ومتنوعة عند النساء بمنقوع أو بمغلى أو بمسحوق الأرطاماسيا. وتستعمل الأوراق والأزهار غالباً لعمل المنقوع، وذلك بنقع مقدار ملعقة كبيرة منها في فنجان كبير من الماء البارد لمدة (١٢) ساعة، وتصفيته بعد ذلك وشربه بجرعات صغيرة طيلة النهار.

أما الجذور.. فتستعمل مسحوقاً، ملعقة صغيرة في الماء أو الحليب أو غيرها من السوائل يومياً أو تستعمل مغلياً، وذلك يغلى مقدار ملعقة صغيرة من الجذور في فنجان كبير من الماء، ويمكن شرب ثلاثة فناجين في اليوم من هذا المغلى بعد تصفيته، على أن تؤخذ بجرعات متعددة طيلة اليوم.

□ **هيوافاريقون (داذى رومي، المنسية، عصبه القلب):** يستعمل المستحلب لمعالجة الاضطرابات النفسية وتسكينها «هستريا، ملانخوليا، نويراستانيا»، والخرف الشيخوخي «تصلب شرايين الدماغ»، والنوم المضطرب. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء، ويشرب منه فنجانان في اليوم. ويمكن أيضاً استعمال الزيت عوضاً عن المستحلب، ويؤخذ منه مقدار (٦ - ٨) نقاط على قطعة صغيرة من السكر ثلاث مرات في اليوم.

□ **أو مستحلب من ورق النارنج:** بنسبة ثلاث قبضات في لتر ماء. يشرب منه يومياً ثلاثة فناجين مع عمل حمامات لليدين والقدمين، بنسبة قبضة من ورق النارنج في لتر ماء.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

### النورستاني

هو مرض عُصابي يتميز بأعراض معينة تكاد تكون متشابهة في معظم المرضى، وتشتمل على شعور المريض بالضعف والتعب الشديد أو الإجهاد البدني والإعياء النفسى بدون تأديته لأى مجهود يقتضى الإحساس بهذا الشعور. أى إن التعب لا يناسب الجهد الذى يقوم به هذا الشخص ويفيد استخدام الوصفات التالية فى علاج الحالة.

من أسبابها ضعف الأعصاب، يشعر المرء معها بتعب شديد، وتعالج بالشرب من مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من رعى الحمام، ومثله من زهر الزيزفون القرنجى، وكذلك من الناعمة المخزنية «القصعين»، ومثله من الزعتر البرى القصير فى كأس ماء، تشربينه فى المساء، وعليك بالترار كل ليلة حتى بلوغ النتيجة المرجوة.

□ هيوفاريقون: يستعمل المستحلب والزيت عوضا عنه فى علاج النورستاني، كما سبق فى علاج الهستيريا.

لعلاج الاكتئاب: تنصح الدكتورة مريم نور متخصصة الماكروبيوتك، بتنظيف اللسان بالماء والملح الخشن كل يوم صباحا، وعند الشعور بالحالة يشرب كمية بسيطة من خل التفاح المزوج بالعسل مع ماء فاتر، ومضغ حوالى ملعقتى طعام من الزبيب ببطء شديد.

### العناية بجمال الخصر

لا توجد فى الواقع طريقة أفضل من الرياضة البدنية للتحكم فى حجم الخصر، ودوام تناسقه مع البدن، واستمرار نحافته؛ إذ إن استعمال ماسكات الخصر «الكورسيهات» كثيراً ما تسبب بعض المشاكل كأن توجه بعض الشحوم فى أماكن غير مستحبة.

والتمارين الرياضية التى تساعد على نحافة الخصر وزيادة تماسكه كثيرة نذكر - فيما يلى - عدداً منها لنعطى فرصة للسيدة القارئة لاختيار ما يروقها من بينها، على أن تداوم على هذه التمرينات فترة من الزمن، إذا لم يتسن لها الاستمرار فى مزاولتها على الدوام.

١ - قفى مستقيمة مع فتح الساقين ورفع الذراعين فى مستوى الكفين. ثبتى الساقين والأرداف ودورى بالجذع والصدر والذراعين إلى جهة اليمين مرة، وإلى جهة اليسار مرة أخرى لعدة مرات.

يمكن تأدية نفس التمرين بنفس الطريقة أثناء الجلوس على مقعد، دون مسند للظهر.

٢ - قفى وظهرك مستقيماً ثم اثنى الجذع إلى الأمام مع رفع الذراعين إلى الخلف. يكرر التمرين بعد ذلك مع رفع كعبي القدمين والارتكاز على أصابع القدمين، على أن تحافظى على توازن

جسمك. ويمكنك أيضاً تأدية نفس التمرين بالصورة الآتية: استلقي على الظهر، وشبكي يديك خلف الرقبة مع شد الكوعين. اثنى الجذع حتى تأخذى وضع الجلوس، ثم عودي إلى الوضع الأول. وكررى التمرين على أن يظل ظهرك مشدوداً مستقيماً.

٣ - قفى مستقيمة مع فتح الساقين قليلاً، وشد عضلات المعدة إلى الداخل، ثم انحنى بجذعك وحاولى لمس الأرض بأطراف أصابع اليدين من جهة اليسار مرة ومن جهة اليمين مرة أخرى، على أن تظل الركبتان مشدودتين. ويمكن كذلك تأدية هذا التمرين على النحو التالى:

بعد الوقوف مع فتح الساقين ومد الذراعين فى مستوى الكتف يثنى الجذع، ويلف الكتف بالذراعين فى ربع دائرة فتلمس أطراف أصابع اليد اليسرى القدم اليمنى، ثم يدور الكتف فى عكس الاتجاه السابق، فتلمس أصابع اليد اليمنى القدم اليسرى، ويكرر التمرين بهذه الكيفية، على أنها ليست الطريقة الأخيرة لهذا التمرين بل يمكن تأدية نفس التمرين بصورة ثالثة كالتالى:

اجلسى على الأرض مع فتح الساقين وتشبيك الأيدي خلف الرقبة. اثنى الجذع حتى يلامس الكوع الأيمن الركبة اليسرى، ثم يلامس الكوع الأيسر الركبة اليمنى ويكرر التمرين.

٤ - قفى مع فتح الساقين قليلاً وتشابك اليدين خلف الرقبة وشد الكوعين. اثنى الجزء العلوى من جسمك يمينا ويساراً على ألا يهتز الجزء السفلى منه لعدة مرات. نفس النتيجة يمكن الحصول عليها بإجراء التمرين بالطريقة الآتية:

قفى ويداك فى خصرك ثم ارفعى أحد الساقين على شىء مرتفع «مثل مسند كرسى»، ثم اثنى الجذع فى اتجاه الساق المرتفعة عدة مرات. استبدلى الساق المرتفعة بالأخرى. وأعيدى نفس التمرين.

٥ - استلقي على الظهر مع ضم الساقين، ثم اثنى الركبتين وحركيهما يمينا ويساراً دون أن يتحرك معها باقى الجسم.

٦ - اركعى على ركبتيك، وارفعى الذراعين إلى أعلى، ثم ادفعى بالقامة إلى الخلف عدة مرات.

٧ - استلقي على البطن ثم ادفعى بقامتك وساقيك، حتى تتقاربا بقدر الإمكان.

### الغذاء جمال الذراعين

يكن جمال الذراعين فى نعومة ملمسهما، وتناسق أجزائهما، وتماسك عضلاتهما، واستدارة شكلهما، فالحبيبات الصغيرة التى تظهر على مسام الذراعين فتحويل ملمسها إلى الخشونة. تعنى - فى معظم الأحوال - نقص الفيتامينات فى الغذاء، لذا تلزم موازنة الطعام؛ ليحتوى على قدر كاف من الفيتامينات، وفى نفس الوقت.. يمكن التخلص من هذه الرؤوس الصغيرة بدعكها جيداً بلوفة

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

خشنة أثناء «الحمام الدافئ»، ثم تدليكها بكريم مغذ للبشرة أو بزيت الزيتون الدافئ وتركه لمدة (١٠) دقائق. أما ترهل الذراعين نتيجة السمنة الزائدة.. فيمكن تداركه بتدليك الذراعين لإزالة الشحوم التي تتجمع فيهما وممارسة الرياضة البدنية لتقوية عضلاتهما وتماسكهما. وتفيد كذلك التمرينات الرياضية في حالة نحافة الذراعين في المنطقة التي تملو الكوعين، فتزيد من حجمها واستدارتها. وأهم التمرينات الرياضية التي تفيد الذراعين هي رياضة الاسكواش والتنس والسباحة. كما يؤدي التمرينان الآتيان نفس الغرض.

- ١ - اسندى أطراف أصابع اليدين على الكتفين أثناء الوقوف أو الجلوس، ثم حركى الكوعين ليرسما دائرة مبتدئة مرة من الأمام، وأخرى من الخلف عدة مرات.
- ٢ - اسندى راحتى اليدين إلى جوار النهدين من الخارج، ثم ادفعى بالكوعين إلى الخلف بقدر المستطاع عدة مرات.

## العناية بجمال الساقين

يفيدهما ما سبق وصفه في العناية بالجسد «كيف تجعلين جسدك ليذا متغذيا وبعيداً عن الشيخوخة؟»

وهناك وسائل أخرى منها:

- فركهما من أسفل إلى أعلى بكيس حمام ملىء بالنخالة؛ لإزالة ما مات من الخلايا الجلدية.
- تدليكهما دائماً من تحت إلى فوق بزيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو المزيل للبقع السمراء، والصفراء، وللتشقق، والقشف، وعليك أيضاً بالماء البارد اغمرى ساقيك لتجديد ما بهما من الدماء وتليين البشرة.

إذا ارتخت رجلاك:

- شوفان: اغلى قبضتين من العشبية المجففة أو اليابسة فى لتر ماء، ودلكى من أسفل إلى أعلى بهذا المستحلب وهو ساخن، كررى ذلك مرتين أو ثلاثا فى اليوم. وبعد أيام تعود العافية إلى رجلك.
- لإزالة البقع ما بين الفخذين: يزيلهما طلاء بماء أذيبت فيه قطع من حامض الليمون.

## جمال الذقن

لا تتعدى مشاكل الذقن أن تبدو طويلة ويمكن مداراتها بوضع قدر بسيط من أحمر الخدود على طرف الذقن أثناء عمل الماكياج، أو أن يظهر بعض الشعر فى ذقن السيدات، وهذا يرجع إلى خلل

في الهرمونات، ويجب في هذه الحالة، علاج الغدد على رغم أن الكي أو الكهرياء يقضى عليها، كما أن مسح هذا الشعر بماء أكسجين يجعله غير واضح. ويمكن تداركه أثناء عمل الماكياج. أما ترهل الذقن فيرجع في أغلب الأحيان إلى ضعف العضلات التي تربط الذقن بالفكين. إلا إن الرياضة يمكن أن تعيد الحالة إلى طبيعتها؛ فالذقن ترتبط مع الكفين بعضلات يسهل تنشيطها بفتح الفم قدر المستطاع لمدة نصف دقيقة ثم غلقه، ومعاودة فتحه عدة مرات. أما ازدواج الذقن فينشأ عادة من استعمال مساند كثيرة تحت الرأس عند النوم، ومن ثم فإن هجر هذه العادة واستعمال وسادة واحدة عند النوم هي أولى خطوات التخلص من المشكلة. بعد ذلك يمكن تدليك الذقن يوميا «بماء الأعشاب المذكورة لصحة وجمال الوجه» أو باستعمال كريم مغذ للبشرة، أو ممارسة التمرين الآتي:

- اسندى الذقن إلى جزء من الأثاث يرتفع إلى مستواها، ثم افتح فمك بقدر المستطاع، وادفعي بالذقن إلى أسفل، وحاولي غلق الفم ببطء، بحيث يستغرق ذلك نصف دقيقة على الأقل، ثم كرري التمرين مرة أخرى.

### العناية بجمال الركبتين

تعتبر الركبتان من الأجزاء دائمة الحركة في الإنسان، فهي تتحرك طوال اليوم، وعدة مرات أثناء النوم، وربما ليس لها مشاكل سوى الخشونة التي تظهر عليها أحياناً، وهي تزول بسرعة بدعكها باللوفة أثناء الحمام الدافئ وبتدليكها بزيت الزيتون مرة كل يوم على مدار شهر على الأكثر. ولتنشيط الركبتين نذكر التمرين الآتي:

- قفي مستقيمة مع شد جميع عضلات الجسم، ثم ارتفعي على أطراف أصابع القدمين مع مد الذراعين إلى الأمام. اثني الركبتين مع المحافظة على اتزان الجسم، ثم عودي إلى الارتفاع، وكرري ثني الركبتين عدة مرات.

### العناية بجمال الكتف

يتعاون الكتف مع الظهر في إبراز جمال الصدر، ولتنشيط الدورة الدموية في الكتف والعناية ببشرته يدعك جيداً أثناء الحمام الدافئ بقطعة خشنة من اللوف مع رغوة وفيرة من الصابون، ثم يغطي بطبقة من الكريم اللطيف بعد شطفه. كذلك يمكن وضع فوطة مبللة بالماء الدافئ فوق الكتف، ثم تدلك بشرة هذه المنطقة وهي ساخنة بكريم مرطب للبشرة، أو بماء الأعشاب التي ذكرناها سابقاً لصحة وجمال البشرة، على أن تكون حركة اليد دائرية، أثناء التدليك، ثم ينثر عليه قدر من ماء الكولونيا.

## الوصفات والبدائل الطبيعية للعناية بجمال المرأة

- وتحمى بعد ذلك بالتعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترة من الوقت. أما التمرينات الخاصة بالكتف فليست كثيرة، نذكر منها ما يلي:
- رفع الكتفين إلى أعلى حتى تقارب الأذنين مع استنشاق عميق للهواء، ثم العودة بهما إلى الوضع الطبيعي مع زفير الهواء وهكذا.
  - مد الذراعين إلى جانبي الجسم وتحريكهما دائرياً؛ بحيث تبدأ الدورة مرة من الأمام، ومرة أخرى من الخلف، وذلك لأطول وقت ممكن.

## العناية بجمال الكوعين

حتى يظل الكوعان في نعومة البشرة لباقي أجزاء الجسم، يجب أن ينال قسطاً من العناية بدعكهما جيداً برغوة وفيرة من الصابون أثناء الحمام الدافئ، كما يلزم تغذية بشرتهما بكريم مغذ بين الحين والحين أو باستعمال الأعشاب الخاصة بتغذية وتليين وترطيب البشرة التي ذكرناها سابقاً.

ولإزالة الجفاف والخشونة عنهما يدعكان بعصير الليمون لمدة (١٠) دقائق، ثم يغسلان ويدعكان بزيت زيتون دافئ لمدة عشر دقائق

