

الفصل السادس
الأعشاب والنباتات الطبية
للعناية بجمال المرأة

جمال الشعر

الشعر من أهم مظاهر الأنوثة، وهو ضرورى لتجميل الوجه؛ حتى يبدو كالبدريين خصلاته، هذه النتيجة معروفة للناس جميعا؛ فهو أساس التفاخر بين ذوات الشعر الجميل ومصدر قلق لمن شابت شعورهن ببعض المشاكل والمعضلات. ومن هنا. . كانت عناية المرأة بشعرها، وكان هذا القول المأثور «جمال المرأة فى شعرها».

الأعشاب والنباتات الطبية لصحة وجمال الشعر

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

بابونج؛ غسل الشعر الأشقر بمستحلب زهرة البابونج يكسبه لوناً زاهياً. 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 يومياً بقطعة من القماش فى جلد الرأس؛ لتقوية الشعر وتعويض ما يسقط منه، ويعمل خل القراص بغلى (٢٠٠) جرام من العشبة (مفرومة) فى لتر واحد من الماء ونصف لتر من الخل، لمدة نصف ساعة يصفى بعدها، ويعبىء فى زجاجة للاستعمال.

الأعشاب لغسل الشعر وتغذيته وتليينه؛

- ضعى فى الماء بعضاً من عصير الليمون الحامض والخل؛ خاصة خل التفاح.
- يغسل الشعر بمستحلب الهندباء البرية، بنسبة ملعقتين صغيرتين فى لتر ماء.
- يغسل الشعر بمستحلب من ورق القراص، بنسبة ملعقتين صغيرتين فى لتر ماء.
- أو بمستحلب من ورق الأرقطيون بنسبة ملعقتين صغيرتين فى لتر ماء.
- أو جذور الأرقطيون المقطعة، بنسبة ملعقة صغيرة فى لتر ماء.

لتغذية الشعر وتليينه:

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

- تدلك فروة الرأس بمستحلب القراص المعروف، وذلك بنسبة (٢٥) جراماً من القراص فى نصف لتر ماء، ويبقى الوعاء مغلى بعد النار مدة ساعة، ثم يصبح جاهزاً للاستعمال .

- تدلك فروة الرأس بمرهم قوامه (٣٠) جراماً من زيت الزيتون، و(٣٠) جراماً من النخاع، و(٢٠) جراماً من الشمع . تمزج مواد الخليط بعد التنعيم وتسخن ببطء فى وعائها الموضوع فى وعاء ماء أكبر منه . تفرك فروة الرأس جيداً، ويسرح الشعر ويلف بمنشفة طول النهار أو الليل ثم يغسل .

- تدلك فروة الرأس بعصير الفجل .

الشعر العادى

- تدلك فروة الرأس بمستحلب قوامه خمس زهرات بابونج، وبضع ورقات قرص فى لتر ماء .

- رغم أن غسيل الشعر وتنظيف فروة الرأس لهما أهمية كبيرة فى العناية بالشعر . . إلا أن الشعر محتاج إلى عمل حمامات زيت، أو استعمال كريمات مغذية، كما يفيد النخاع فى تغذية فروة الرأس بصفة دورية .

- تدهن لهذا الغرض خصلات الشعر بالزيت الدافىء (زيت الزيتون^(١) مثلاً)، وتلك فروة الرأس لتنشيط الدورة الدموية بها . ثم تلف الرأس بغطاء ساخنة حتى تبرد؛ فتستبدل بأخرى ساخنة وهكذا، وقد يكون لتسليط هواء ساخن من شمسوار على الشعر، له نفس التأثير بصورة أسرع؛ حتى تشرب فروة الرأس كل الزيت أو الكريم المغذى .

- يغسل بعد ذلك الشعر بالمستحلب السابق، أو باستعمال شامبو مناسب، بالبيض مثلاً . أما إذا كان الشعر مصبوغاً . . فيلزم اختيار شامبو بلون مناسب للون الشعر ليزيده تألقاً، أو شامبو مثبت للصبغة؛ حتى يحتفظ الشعر بلونه أطول مدة ممكنة، ويتم ذلك مرة أسبوعياً .

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

لتقوية الشعر وتنشيط نموه: يجب استعمال فرشاة الشعر بكثرة . . فمثلا عند تصفيف الشعر كل مساء ، أو بعد نزع (الرولو) لتوجيه الشعر إلى الخلف قبل تمشيطة ، أو بعد غسله بالشامبو ، مبتدئة من أسفل ؛ فيرتفع مع حركة الفرشاة .

الشعر الجاف

يغسل الشعر الجاف مرة كل عشرة أيام بشامبو^(١) ، يدخل في تركيبة البيض . يبلل الشعر بالماء ثم يوزع عليه الشامبو ، ويستمر تدليك فروة الرأس جيداً ، حتى تتكون الرغوة ويتم الغسيل والتدليك بالكيفية السابقة ، ثم يشطف الشعر جيداً (٨) مرات أو لمدة دقيقتين تحت ماء جار كما أسلفنا ، ويمكن اضافة 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 دائماً .

كيف يغذى الشعر الجاف ويقوى؟

يغذى باستخدام مزيج مكون من ملعقة كبيرة من زيت اللوز + ملعقة كبيرة من زيت الخروع + ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ، يضاف إليهما صفار ثلاث بيضات ، وتلك فروة الرأس بالكيفية السابقة في غسيل الشعر ، ويلف الرأس بمنشفة ، ويزال بعد ساعات بماء فاتر .

ويقوى بمزج ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ، مع صفار بيضتين ، وملعقة كبيرة كحول . يبلل الشعر وفروته بالماء ، ثم يدلك بالمزيج المخفوق جيداً ، ويزال بعد ثلث ساعة بالماء الفاتر ، وهذا يزيل تقصفه أيضاً .

الشعر الدهنى

يغسل الشعر الدهنى مرة كل خمسة أيام بشامبو ، يدخل في تركيبه اللانولين . فى هذه الحالة . . يفضل خلط جزء من الشامبو بماء ساخن ، وتلك به فروة الرأس جيداً ؛ حتى تتكون الرغوة قبل أن يبلل الشعر كله بالماء . يشطف الشعر بعد ذلك ، ويعاد غسله مرة أخرى ، مع اتباع ما سلف تقديمه عن حركة اليدين والأصابع أثناء الدلك ، ثم يشطف الشعر جيداً لتخليصه من آثار الشامبو ، ويفضل إضافة مقدار خمس ملاعق كبيرة من الخل الأبيض ، أو عصير الليمون إلى مياه الشطف فى حالة الشعر الدهنى ؛ ليكسبه لمعاناً وتماسكاً ، كما أن

(١) يتركب الشامبو من البيض والليمون والكحول ومواد أخرى ، وهو إما سائلاً ليناسب الشعر الدهنى ، أو كريماً ليناسب الشعر الجاف .

لعصير العنب تأثيراً مشابهاً. كذلك يمكن تدليك فروة الرأس بسائل قابض بعد الغسيل؛ ليقطع إفراز الدهون منها.

تلوين الشعر

- للمحافظة على لون الشعر . . يجب حمايته أثناء عمل المكياج للوجه بوضع إشارب حوله .

لتسويد الشعر: يستخدم مغلى ورق العليق وأماليد (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 يفركون الشعر بالقطران، ويصبرون عليه أربع ساعات؛ ثم يزيلونه فيسود لونه أيما 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 البصل الجاف .

- لكى يصبح لون شعرك أشقر مع تقويته .

- يطلى الشعر وفروته بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضتان من زهر البابونج .

- أو يستعمل مغلى بمقدار قبضة من رءوس القنطريون الصغير المزهرة فى لتر ماء، وإذا مسح الوجه بهذا الماء . . أضفى عليه لونا نقيا .

- للحصول على شعر ذهبي : يستعمل مزيجا من الحنة بمعدل ملعقة ونصف مع قليل من الماء، تغلى المزيج ثم تتركه 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 أغليت فيه لمدة عشر دقائق، خمسون جراما من ورق اللبلاب، وقدر ملعقة كبيرة من البقدونس .

لكى يكتسب شعرك لوناً نحاسياً:

- يغسل ويدلك بمستحلب من ورق الشاي، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة (٥٠) جراماً 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) جراماً من قشر الجوز فى لتر ماء.
- أو يغسل الشعر، ويدلك بمستحلب من ورق الحناء، ويعمل بالطرق المعروفة بنسبة (٥٠) جرام فى لتر ماء.

وصفة لمحاربة الشيب: هذه وصفة لتأخير شيب الشعر، وهى بسيطة وسهلة وفى متناول يد كل ربة بيت . . . تدلك فروة الشعر يوماً 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 العصيفرة ورقاً وحبا وزهراً، وثلاث ورقات من البقدونس . حيث يدلك الموضع البادىء 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 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 يتميزق 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 اللافة؛ حتى لا تؤثر على لونه، واستعمال الكريمات المغذية أثناء الحر اللافح لتقيه 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 بالأعشاب والنباتات الطبية

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 شئ 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 الصعتر البرى القصير (قبضة من العشبة 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 وورقا، وقبضتين فى لتر ماء.

تدلك فروة الرأس بماء قدرة 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 .

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

كيف تفسلين 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

إن المعضلة الحقيقية التي تؤرق بال كثيرين ، وتفسد جمال منظرهم ، هي ظهور قشر الشعر ، الذى 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 فى 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 ، التى تترك على فروة الرأس .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

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

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

- تدلك فروة الرأس، مرة فى اليوم، بمزيج من خل التفاح، والملح الخشن المنعم والماء، أو بعصير القراص .

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

- تدلك 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 فعالجيه: بمزيج يشفيه تماماً، ويجعله لماعاً، وهو مكون من خلاصة البنفسج مع خمسة أو عشر جرامات من الكحول الأبيض (٩٠)، و (١١) جراماً من زيت الفازلين، و (٣٠) جراماً من زيت الخروع، وخمسة جرامات من خلاصة الأرز (لبنانى) .

القوباء فى الرأس

افسننتين: *Artemisia Absinthium* تعالج (قوباء) الرأس بتليخها بالافسننتين الغض المهروس (المدقوق) يومياً، إلى أن يتم الشفاء .

القصب المحروق: ينخل رماده ويمزج بزيت اللوز الحلو، أو زيت الزيتون، ويطلّى به المكان بعد تنظيفه بخل التفاح .

- يطهر المكان بخل التفاح، ثم بالسائل من غصن توت محروق .

- يظهر المكان بخل التفاح، ثم يدلك بعصير حرشف السطوح، أو ورق القراص، أو الملفوف (الكرنب) .

قمل الرأس

ينسون: يستعمل زيت الينسون لإبادة القمل في الرأس ، بفركه برؤوس الأصابع في جلدة الرأس .

بقدونس: وللتخلص من قمل الرأس . . يدلك جلد الرأس بمرهم البقدونس ، وتغطى بطاقة صماء . ويعمل المرهم من بذور البقدونس المهروسة الممزوجة بالشحم المذاب . وللتخلص من طفيليات الرأس أيضاً . . تدلك جلدة الرأس بعصير الخيار ، أو بماء البحر .

قروح الرأس

تعالج بتكميدها بماء قدره لتر ، أغليت فيه قبضة من جذور العليق وورقه وأماليده (فروخه) .

القروح الرطبة: يرش عليها مسحوق الترمس الجاف (غير المنقوع) .

لقروحة الساعية: يغلى العقص بالخل ، وتكمد هذه القروح (تليخا) .

عذاب دائم للمرأة اسمه الصداع المزمن

يرى الدكتور «براذلييه»^(١) أن الصداع بدأ مع حياة الرجل والمرأة، ويقول: «إن المرأة هي التي خلقت الصداع. . . وتعاملت معه. . . ثم وقعت صريعة له. . . وإذا كان للصداع 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 العصبى والنفسى».

والمرأة تملك عديداً من الأسباب لجعل الصداع رفيقاً لها، وما من امرأة. . . إلا وحملت في حقبة يدها المسكنات والعطر والمناذيل كأسلحة للصداع، والدموع والجاذبية. وللصداع أنواع ومواعيد. . . فهناك صداع الفجر وسببه ضغط الدم العالى، وهو يصيب الجزء الخلفى من الرأس. وصداع الصباح المبكر هو الميجرين (الشقيقة)، الذى يصيب شمال الرأس الجانبى أو يمينه، وهو يصيب منتصف الرأس، وفى اتجاه واحد. وقد يصيب البعض خلف الرأس، وهو أسوأ أنواع الصداع وأكثرها ألماً. . . وينصح الدكتور «براذلييه» مرضى الميجرين عندما تصيبهم النوبة أن يلجأوا إلى حجرة مظلمة. . . وأن يلجأوا إلى الهدوء والسكنية جالسين القرفصاء حتى لا يتعرضوا لأية مضايقات تزيد من صداعهم.

أما الصداع النفسى والعصبى، أو صداع ما بعد الظهيرة. . . فإنه يصيب منتصف الرأس وعلى جانبى الرأس أيضاً. وصداع الظهيرة بسبب الجيوب الأنفية وهو يصيب الجزء الأمامى من الرأس، وصداع الليل سببه متاعب العيون والقراءة غير الصحية وإجهاد الكتابة والقراءة. أما صداع ما بعد منتصف الليل. . . فهو يخص الذين يسرفون فى شرب الكحوليات.

وثمة مأكولات ومشروبات تسبب الصداع المؤقت والطارىء الذين 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

(١) متخصص فى أمراض الحساسية، ورئيس نادى الصداع بباريس، وأكثر أعضائه من النساء.

تنسى أبداً الضوضاء، والتلوث، والضغط النفسى 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 العالى والكلى، والضغط النفسى والعصبية، ماعدا الصداع النصفى (الشقيقة أو صداع الميحرين) فإنه غير معروف السبب حتى الآن، وإن كان معروفاً أن الوراثة من بعض أسبابه، والبعض الآخر غير معروف أسبابه، ونسبة منه سببها القرف والملل والإحباط النفسى.

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

بابونج: تستعمل حمامات قدمية ساخنة بمستحلب زهر البابونج؛ لمعالجة الصداع، وفيها يوضع ملء (٤) حفنات من الأزهار فى الكمية اللازمة من الماء للحمام (لتر أو لتر ونصف)، ويستعمل ساخناً فى المساء قبل النوم، وتحفف 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 العطرى 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 فى اليوم.

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

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

خمان 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 (ناظلي): Verbena Officinalis 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 الزهار 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 مزوجا مع الحليب.

الصداع النصفي (الشقيقة)

سرخس ذكر (شرد، خنشان): 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 «مغطس» أو حمام القدمين، وذلك أفضل لأن العشبة 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، وعافر قرح، وجزبيل، ويُعجن بالعسل النحل فوق نار هادئة، ويجهز على هيئة كريات صغيرة، توضع في الفم وتُستحلب في جانب الفك، وبخاصة إذا كان الصداع في نصف الرأس، حسبما ترى. وبعد

استحلاب بضع كريات ستشعر بسريان الدماء والدفء في الرأس، وينتهي الصداع، واحترس من تيارات الهواء والبرد أثناء استحلاب هذه الكريات.

الآم عصب الوجه

بابونج: تستعمل الوسائد الصغيرة تستعمل الوسائد الصغيرة المملوءة بالأزهار بعد تسخينها فوق الموقد؛ لمعالجة الام عصب الوجه الموضعية بوضع الوسادة فوقها.

سنفيتون (السمفوطن): Symphytum officinale تستعمل لبخة السنفيتون لمعالجة الآم 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 فوق الجسم لمدة نصف ساعة، أو بضع ساعات حسب تحمل المصاب لها. وهذه اللبخة تباع جاهزة في الصيدليات، تصنعها مصانع كيتا فرك Kyta Werk الألمانية، ويمكن استعمال صبغة جذور السنفيتون الجاهزة أيضا عوضا عن اللبخات، وذلك بتخفيف الصبغة بالماء العادي، واستعمالها للتكميد بدلا عن اللبخ.

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

حافظى على جمال عينيك

عينك درتان ثميتان، 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! وكلما يعرف قيمته غير الذين حُرِّموا مباحجه! وقد فتن الشعراء منذ القدم . . بالمرأة وجمال عينيها فأنشأن فيه الشعر الفائق الحسن، الذائع الصيت، تتداوله الألسنة المتيمة بحبها عبر العصور، والقرون . . كل هذا لأجلك، وعلشان خاطر عيونك، يقول الشاعر العربى القديم^(١):

إن العيون التى فى طرفها حور قتلنا ثم لم يحيين قتلنا
بصر عن ذا اللب حتى لا حراك به 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 كبدي ذهبت نحو سقاء الماء أبترد
هبنى بردت ببرد الماء ظاهرة فمن لنار على الأحشاء تنقد
وقوله أيضا:

قالت وأبشثها سرى وبحت به قد كنت عندى تحت الستر فاستتر
ألست تبصر من حولي؟ فقلت لها غطى هواك وما ألقى على بصرى

أغذية ضرورية لسلامة عينيك

****** الفلورين ضرورى لسلامة إنسان العين «الننى»، وقد جبتنا العناية الالهية بأطعمة غنية بهذا العنصر الثمين، وأفضل هذه الأطعمة مستخرجات البحر من أسماك وقواقع وزيت السمك، وكذلك الجبن الرKFور والثوم والبنجر والكرنب والسبانخ وصفار البيض .

****** يجب أن نقلل من الأغذية التى تزيد كمية ثانى أكسيد الكربون فى الدم مثل الخبز والحبوب والقطائر واللحوم والكعك . حيث يتجمع ثانى أكسيد الكربون فى الدم،

(١) الأغاني : ٣٨ / ٨ ط الدار .

والأبيات فى (ديوان جرير) ط الصاوى، وروايته «بصر عن ذا اللب حتى لا صراع به» .

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 : الفواكة؛ خاصة البرتقال والليمون، والجريب فروت، والخضروات 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 اللاتى يشكين 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، الفلفل 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 الخروع بواسطة فرشاة، تكون حركتها من الداخل إلى الخارج، ومن أعلى الرموش إلى أسفلها، ويكن تدليك الجفون عند الرموش خفيفا على ألا يدخل أى جزء من زيت الخروع 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 مبلة قليلا .

انتفاخ الجفون له علاج: إذا كان انتفاخ الجفون يرجع إلى حالة مرضية لزم بالطبع علاجها بمعرفة أخصائى . 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 نظرة 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 .

الأعشاب والنباتات الطبية لصحة وجمال عينيكم

●● شعر الحاجبين والأهداب:

لمعالجة قصره وتثنيته:

- لكي ينمو إذا كان قصيرا ومشتتا فعالجه بالتكميد اليومي بعصير القرة الحريفة .

- أو بمستحلب العصيفرة حبا وورقا وزهرا بنسبة ملعقة متوسطة فى فنجان ماء .

- أو التدليك اليومي بزيت الخروع .

●● لوقايتة 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!

فر بما يكون سبب تساقطه . . أكزيما . . تعالج بغسل من مغلى أوراق الجوز «خضراء ويايسة» .

- تفرم بصلة كبيرة، وتغلى فى فنجانين 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 الحشن المنعم .

●● لتقوية النظر

تناول عصير الطماطم أو الجزر الطازج

●● لتقوية النظر وجلاء العينين

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

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

إجهاد العين؛ 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 فى 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 ثلث ساعة .

- تليخ بمستحلب فاتر من ورق الزهر من الورد مع بعض الملح الخشن المنعم . وتبقى الليخ 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 السفلى؛ تعالج بوضع مدقوق البطاطا النيئة على الموضع مدة ربع ساعة فى اليوم واليك تمرين رياضى مفيد 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 عينك صغيرتين استعملى الظلال الداكنة حول الجفن الأعلى مع ترك الزاوية الداخلية للعين دون لون .

وبالظل ذاته ارسمى خطا صغيرا تحت حد الرموش السفلى ، باتجاه الزاوية الخارجية للعين ، واكثرى 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 أعمق بدرجة واحدة أو درجتين . . ارسمى خطا رفيعا فوق الخط الطبيعى ، الذى يفصل بين الجفن العلوى ومنطقة الحاجب . .

وأيضا راعى هنا مزج اللونين جيدا كى لا تبدو الخطوط واضحة .

إذا كانت عيناك متقاربتين: ابدئى بفرد الظل فى منتصف الجفن العلوى باتجاه الزاوية الخارجية للعين . ويخط رفيع من الظل الداكن . . لوني الخط الطبيعى الذى يفصل بين الجفن العلوى ومنطقة الحاجب أيضا ، ومن منتصف العين باتجاه الزاوية الخارجية .

هذا عن مكياج عينك ، لكن إشفاقك لن يكتمل إلا باختيار أحمر الشفاه المناسب .

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

الأعشاب والنباتات الطبية لعلاج أمراض العين

رمد العين

كمون (سنوت): تغسل العيون المتقيحة «رمد» بمغلى الحبوب ، وذلك بمقدار «٣» جرامات من الحبوب فى فنجان من الماء .

شمر (شمرة): يُستعمل مغلى مسحوق الجذور لغسل العين أو تكميدها عند إصابتها بالتهاب الملتحمة «الرمد» أو إجهادها فى 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 فى 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 .

أفسنتين (الدمسيصة): ويعالج الرمد؛ وخصوصاً عند الشيوخ، بغسل العين المصابة بالمستحلب أو تكحيلها بمروء زجاجي بمرهم الأفسنتين، ويعمل المستحلب والمرهم بالطريقة المعروفة.

قنطريون عنبري: يستعمل منقوع الأزهار غسولاً 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 بمغلى الجذور، ويعمل بغلى «٢٠ - ٣٠» جراماً من الجذور في فنجانين من الماء، والاستمرار في غليه إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط.

الماء الأبيض (كتاركتا)

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

شحاد العين (التهاب الغدد الدهنية في جفن العين)

بابونج: يستعمل مغلى الأزهار لمعالجة العين المصابة أجفانها بالتهاب الغدد الدهنية «شحاد العين» بالاستسحاق.

زنبق أبيض (الوش): *Lilium Candidum* يستعمل زيت أزهار الزنبق الأبيض، لمعالجة التهاب غدد جفن العين الدهنية «شحاد». ولعمل الزيت تقطع أوراق الأزهار «تفرم» وتغمر في زجاجة بيضاء محكمة السد، بزيت الزيتون النقي الخالي من الحموضة، وتوضع الزجاجة 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 «شحاد». 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.

ظفيرة العين: تجفف عروق السوس الأبيض وتطحن، وتنخل، ويذر منها في العين.

استمتعى بجمال أسنانك وابتسمي

ما أحوجك إلى الابتسامة العريضة التى تملأ شفثيك ، وتظهر صفوف اللؤلؤ الأبيض الجميل معبرة عن صف من الأسنان طويل تغطيه الشفة العليا . . . وصف آخر تغطيه الشفة السفلى لتحمية وتقيه . . هذه الابتسامة هى التى تملأ حياتك صحة وسعادة .

ولكن كيف تبتسمي 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 يوميًا 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 هى تحريك الفرشاة على الأسنان ، من أعلى إلى أسفل بالنسبة لأسنان الفك العلوى ، ومن أسفل إلى أعلى بالنسبة لأسنان الفك السفلى ؛ أى كما لو كنا نمشط الأسنان بالفرشاة . كذلك يمكن استعمال «الحلّة» فى تنظيف ما يعلق بالأسنان بعد كل أكلة ، على أن يتم ذلك ، والفم مغلقًا عليها . أما إذا دعت الضرورة لتدليك اللثة لتقويتها فيكون ذلك بطرف أصبح السبابة ، مع استعمال مرهم ملطف لهذا الغرض ودون إجهاد زائد لها .

وهذه بعض المقترحات التى تساعدك على تكوين لثة سليمة ، والاحتفاظ بها فى صحة جيدة :

- حاولي أن تسيرى على نظام غذائى ، قليل فى سعراته الحرارية ، غنى بالفيتامينات والمواد المعدنية والبروتينية .

- دربى اللثة والأسنان على مضغ الخبز الجاف ، والخضر الطازجة والفاكهة . ذات الألياف ، وقللى 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 الشفاه من الجفاف وظهور القشف عليهما، أو لحمايتهما من عوامل الطقس . . يلزم استعمال أحمر شفاه تدخل فى 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 شفثاك جميلتين: داعبيهما بالمزيج التالى : ملعقة صغيرة من عسل النحل، ومثلها من ماء الخبيزة البرية، وبضع نقط من زيت اللوز الحلو . . وهنيئاً للزوج السعيد!

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: أجعلى شفتيك تستديران قدر الإمكان، ثم ضعى إصبعيك عليهما، وهما مطبقتان وانفخيهما محتفظة بالهواء إلى حين . . يكرر التمرين عدة مرات فى اليوم .

لإزالة رائحة الفم

جاوى: تستعمل الجذور الغضة أو المجففة للمضغ لتنقية الفم من الروائح الكريهة .

يزيلها أيضاً مضغ البقدونس الغض أو حبة بن . أما إذا كان السبب أمراض الأسنان أو المعدة . . عولج السبب .

لتقوية اللثة: مضغ ورق أو فروخ العليق .

تقروحات ونزيف اللثة

بلوط: يستعمل مغلى لحاء البلوط للغرغرة إذا وجدت قروح فى الفم أو نزيف فى اللثة .
ويعد المغلى من غلى ملعقة صغيرة من اللحاء (القشر) 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 ، ويتغرغره مرة كل ساعة .

التهاب اللثة

ثوم: يُعالج التهاب اللثة المزمن ، الذى 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 المغلى بالغرغرة والمضمضة لمعالجة التهاب اللوزتين واللثة . ويعمل المغلى بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء ينقع فيه بارداً لبضع ساعات ، ثم يغلى بعدها ، ويصفى ويشرب منه يومياً من فنجان إلى فنجانين بجرعات صغيرة متعددة ، أو فنجان فى الصباح وآخر فى المساء .

مرض الإسقربوط

كرنب (ملفوف): يستعمل مخللاً مختمراً لمعالجة مرض الإسقربوط . 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 بوضع أوراق غير مفرومة من الكرنب ، ثم بقطعة من الخشب ، على أن تدخل هذه داخل الإناء ، وتثقل بحجر ثقيل ومنظف بالماء الساخن والصابون - لكبسه - وتسهيل

تخميره . وبعد التخمير . . يفرز مرقاً حامضاً ، يمكن استعماله للتكميد (اللثة) ، 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 كل لتر من الماء الساخن بالطرق المعروفة ، ثم تصفيته بعد خمس دقائق للاستعمال .

التهاب الفم

خردل أسود؛ تعالج التهابات الفم المصحوبة بتبقعات بفرغرة الخردل ، وتعمل هذه بمزج (١٥) جراما = 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 كالمعتاد بنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء ، ويشرب منه ساخناً (٢ - ٣) فناجين فى اليوم .

الأعشاب والنباتات الطبية لصحة وجمال الأسنان

تفاح: يقول المثل الإنجليزي: تفاحة واحدة فى اليوم تبعد الطبيب عن البيت (One Apple A Day Keeps The Doctor Away)

ومن أراد أن يحتفظ بأسنانه حتى فى سن الشيخوخة المتأخرة؛ فليأكل تفاحة واحدة فى مساء كل يوم، قبل النوم.

ينسون: يستعمل زيت ينسون فى صناعة السوائل والمعاجين للفم والأسنان.

ثوم: كما سبق فى التهاب اللثة.

نامة مخزنية: يستعمل المغلى للمضمضة والغرغرة، كما سبق فى نزيف اللثة.

لمعالجة الآم الأسنان

صعتر: توضع حبة الصعتر الغضة فى الحذاء لمعالجة الآم الأسنان فى بدايتها، ولبعث الحرارة فى الأقدام الباردة.

صعتر برى: تسكن المضمضة بمستحلب العشبة الآم الأسنان واللوزتين. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

ثوم: كثيراً ما تسكن الآم الأسنان بوضع فصوص ثوم مهروسة فوق موضع الألم، أو فص واحد مقشر فى الأذن على جانب الألم.

أكليل بوقيصى: يستعمل المستحلب للمضمضة لتسكين الآم الأسنان الناتجة عن النخرة (تسوس الأسنان). ولعمل المستحلب يضاف إلى (٢٠) جرام 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 العشبة، ولكنه يزول كلية بعد مدة قصيرة.

لسان الحمل (آذان الجدى) السنانى: *Plantago Lanceolata* تغسل الأوراق الغضة جيداً ثم تهرس «تدق»، وتوضع فوق موضع الإصابة فتسكن الألم، أو تمضغ بحالتها الطبيعية فى الفم فتسكن آلام الأسنان والنخرة فيها.

ترنجان: تعالج الآلام العصبية فى الأسنان بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الألم، وإذا كانت الأوراق جافة ترطب قبل استعمالها بقليل من ماء الورد.

لتسوس الأسنان: المضمضة بزيت الزيتون لأن مابه من الفلور يقاتل التسوس.

للأسنان المهترئة: يعض بخل العنب مع الشبة، أو بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة من الجلتار «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 يومياً تنظيف البشرة جيداً؛ لأن تراكم الدهون أو الأتربة عليها يسبب لها كثيراً 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 مدداً طويلة.

العناية اليومية للبشرة: فى كل مساء. يجب إزالة الماكياج وتنظيف البشرة جيداً إما بغسلها بالماء والصابون، أو باستعمال سائل منظف، يدخل فى تركيبه الكحول إذا كانت البشرة دهنية، أو 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 إتجاه عضلات الوجه؛ حتى لا يحدث ترهل فى أى جزء منه . فينشر الكريم المنظف برفق فى دوائر تبدأ بدائرة العين من أول الصدغ حتى جذور الأنف ثم الجبين فالصدغين فالرقبة . ولتنظيف الخدين . . تتجه اليدين بحركة دائرية من جانبي الذقن إلى أعلى بميل 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 . ولتقادى 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 من بين الحاجبين مع الاتجاه باليدين إلى الخارج ، كما تتحرك اليدين دائرياً من قاعدة العنق إلى أعلى حتى خط الذقن عند تنظيف الرقبة . يترك الكريم المنظف فوق البشرة لمدة عشر دقائق بالتقريب ثم يزال من فوقها بفوطة 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 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 تماماً .

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 بفوطة 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 فى حالة البشرة الدهنية .

تعمل هذه السوائل على تضيق مسام الجلد التى تكون قد بدأت فى 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 فى المنزل .

فماء الورد النقي أو المخلوط مع عشر «١٠/١» حجمه من عصير الليمون يستعمل سائلاً منشطاً، كما أن منقوع قشر الليمون فى الماء المقطر يستعمل سائلاً قابضاً. وترك هذه السوائل على البشرة حتى تجف تماماً، ثم تدلك البشرة بكريم مغذ مناسب للبشرة؛ مبتدئة 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 تنويع هذه الكريمات يساعد على زيادة استفادة البشرة منها، أما الكريمات المحتوية على هرمونات . . فإنها لا تستعمل لأكثر من مرتين فى الأسبوع. وكما أن نوع البشرة يحدد بالطبع نوع وطبيعة الكريم المغذى المناسب لها. . فإن سمك الطبقة التى 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 الطبيعى أثناء الليل، حتى الصباح عندما تغطى مرة أخرى بالماكياج.

أما فى الصباح . . فيكفى غسل البشرة بماء فاتر، وتجفيفها بفوطة 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 التى 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، ويغضى كل المشاكل التى تشغل بالك، فمثلاً . . لمسة من أساس ماكياج أقل دكنة فى اللون قليلاً تحت العينين تخفى الهالات السمراء حول

العينين عند تغطيتها بالماكياج، كذلك تستعمل أساس الماكياج الأقل دكنة فى اللون قليلا، عن المستعمل فى باقى أجزاء الوجه والعنق؛ لإخفاء المناطق التى تكون أعمق من لون الوجه العام فى البشرة السمراء أما الذقن الطويل . . فتوضع على طرفها لمسة من أحمر الحدود ليبقى الوجه مستديراً، كما أن وضع أحمر الحدود فى المنطقة التى تعلو عظام الخدين يضيف على البشرة حيوية، وعلى الوجه شباباً. كذلك . . فإن بودرة 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 فى المقام الأول. فإذا كان الماء والصابون هما وسيلتا التنظيف للبشرة، لزم أن تكون كل أسبوع لتلاقى تأثير الصابون على البشرة، أما إذا كانت السوائل المنظفة هى السبيل لتنظيف البشرة . . أمكن القيام بها كل اسبوعين أو ثلاثة، على ألا تقل الفترة بين القيام بها عن شهر على الأكثر. وفى 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، وترك البشرة حتى تجف تماماً، ثم تغطى بقناع مناسب من قاعدة منق حتى الجبهة ماعدا المنطقة حولى العينين، ويترك عليها لمدة «٢٠ - ٣٠» دقيقة، تقضى فى 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 فى الأسواق، وتناسب كل نوع من أنواع البشرة، وتأثيرها فعال لمدة طويلة، بخلاف الأقنعة الطبيعية التى تفيد البشرة فعلا، ولكن لمدة قصيرة فتجعل من الضروري إعادتها كل أسبوع لتظل البشرة نضرة وجميلة.

قناع البشرة: يصنع قناع البشرة الجافة فى 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 المليئة 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.

ويزال القناع بقطعة من القطن مبللة بماء فاتر، وترش البشرة بعد ذلك بمخلوط متساو من ماء الورد، والماء المثلج لإنعاش البشرة، كما تضرب الوجنت بخفة بأطراف الأصابع؛ لتنشيط الدورة الدموية في الوجه. ويفضل عدم معاودة وضع الماكياج على البشرة في الحال، ولكن 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 طريقاً، ولا تستطيع الأيام أن تطبع عليها بصماتها.

ولزيادة جمال وجهك؛ يمكن تدارك ما قد يشوب بشرتك: فمثلاً بقع الوجه يمكن إزالتها بتدليك البقعة بكريم منظف وتركه فوقها لمدة نصف ساعة، ثم إزالته بقطعة من القطن مبللة بمحلول مطهر يوميّاً؛ حتى تختفى في مدة أقصاها شهراً واحداً، أما الفجوات السطحية بالجلد أو آثار الجروح على البشرة.. فتزول بعملية سنفرة، حفر، شد الجلد أو استئصال الزوائد على حسب الحالة، وتعتبر هذه العمليات من أبسط عمليات التجميل ونتيجتها مضمونة بإذن الله، وإجراؤها يزيدك ثقة بجمالك ويرفع روحك المعنوية، وهما من أسباب السعادة والجاذبية.

الأعشاب والنباتات الطبيعية لصحة جلد الوجه

فاصوليا؛ يذر 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 والمقليات.

ويجب تنظيف البشرة أولاً، وبهذه المناسبة أنصح لك ألا تكثري من استعمال الصابون في غسل وجهك. اغسليه بالماء الطبيعي جيداً، واتركي هذا الماء عليه أحياناً إلى أن يجف بمنأى عن الهواء. ولا تكوني من عاشقات الهموم؛ فعشقها ليس من الفضائل.

لتغذية البشرة وريها؛ نظفي وجهك ورويه وغذيه بما يلائمه كماء المطر أو ماء الورد، أو بمستحلب الصعتر البري الطويل أو القصير أو حب الشمر، أو إكليل الجبل: بنسبة ملعقة صغيرة في فنجان ماء.. تشربين وتمسحين وجهك وحيث شئت من الجسد.

- أو أحياناً بخل التفاح ممزوجاً بالماء .
- أو باللين - 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 أغلى فيه القراص ؛ ثلاث قبضات في لتر ماء .
- أو بماء قدرة 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 الترابية اللون (الصفراء)؛ يفيد شرب عصير الجزر حالاً بعد عصره . ثم أكل الفجل الأسود ، وشرب فناجين 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 دوايك ، فيعود اللون الوردى إلى الخدين ، ولا تنس 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 .

الأعشاب لعلاج 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»^(١): ملعقة متوسطة من الأزهار تنقع لمدة (٢٤) ساعة في لتر من ماء المطر «أو الماء المقطر»، يصفى ويستعمل لل نظافة اليومية.

وينفعها كذلك مستحلب الصعتر «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 (يُباع في الصيدليات).

أقنعة للبشرة الدهنية:

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

- 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 الثمر».

لللبشرة الدهنية التى اتسعت مسامها:

- 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.

لللبشرة الدهنية ذات البثور:

- يفيدها مسحوق الجزر أو ورق الملفوف.

- أو ثلاث ملاعق كبيرة من زهر البابونج في فنجان ماء كمستحلب ثم يمزج هذا المستحلب

(١) مريمية أو قويسه.

بأربع ملاعق كبيرة أيضاً من قشر اللوز المطحون . يطلّى به الوجه ولمدة ثلث ساعة ، ثم يزال بالماء الفاتر .

- ثم إن الخس 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 .

الأعشاب لعلاج البشرة الجافة

من أسباب نضوب هذه البشرة تعرضها الشديد للشمس ، وللبرد القارس أو الغبار .

وفيدها ترطيبها بالماء وعدم تشيفها ، 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 .

- يطلّى الوجه بصفار بيضة ممزوج بملعقة كبيرة من زيت الزيتون .

- أو موزة مسحوقة وممزوجة بملعقتين كبيرتين من الحليب .

- صفار بيضة يمزج بملعقة كبيرة من النخالة أو قشر اللوز 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 مزج جيد .

- مزج شديد للملعة كبيرة من عصير الجزر ، ونقطة زيت زيتون و صفار بيضة .

أقنعة للبشرة الطبيعية:

- عندما تشائين أن تزيدى وجهك إشراقاً ، أغل قبضتين من القراص فى لتر ماء ، وأطل

بشرتك بهذا الغسول . وبعد بضع دقائق أزيليه بخل التفاح الممزوج بالماء .

ولا تهملى ثمراً كالعنب والفراولة «الفريز».

- وإليك قناعاً 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 الإجاص أو الفراولة «فريز» حسب الموسم . . . تمزج جيداً . . ثم يزال القناع ، ويلبغ 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 وتليخ البشرة بما يلي : الجزر ، ثمر الفراولة «الفريز» ، الخبازة البرية ، إكليل الجبل ، رعى الحمام ، القراص ، الخطمي ، الأرقطيون .
- لكى تضى على بشرتك بريقاً ولمعاناً 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 صاحبها لمعالجة أمراض . . الكبد أو الكليتين أو الأمعاء أو الدورة الدموية ، وقد تكون بشرتها عرضة للاحمرار والأمراض الجلدية . .

يفيد هذه البشرة التليخ والشرب من مستحلب البابونج والزوفا والخزام والتانعة «القصعين» والصعتر القصير تليخاً وشرباً ، بنسبة ملعقة صغيرة أو أقل لفنجان ماء . وكذلك الخبازة البرية ؛ ملعقة متوسطة تغلى فى ماء قدره فنجان .

- لاى تهيج فى البشرة أو احمرار أو التهاب عقب الحلاقة

تغلى أو تسخن ورقات خس مع شئ من زيت الزيتون على نار خفيفة، وتوضع ك لصقات على البشرة مدة ربع ساعة .

- أو مسحوق منعيم من اللفت بقشره، ومن الجزر يغلى بالماء ويصنع منه قناع يبقى ربع ساعة أيضاً .

الأعشاب لعلاج اللما على وجه الحامل

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 : الكرب «الملفوف»، وحب القمح غير المقشور، والجزر وخميرة البيرة، والطماطم والجن والفاكهة والخضر، وخصوصاً نخالة الأرز، وكذلك الليمون الحامض لغير الحامل .

- وتعالج هذه البشرة بالحليب والبيض والزبدة، ويغسل الوجه صباح مساء بماء الخطمي، أو مستحلب من زهره وورقة بنسبة ملعقة صغيرة فى كوب ماء .

- يسحق ثمر الفراولة «الفريز»، أو يعصر لوضعه مساء على الوجه كما يمكن التليخ أو التكميد بشرائح الخيار .

إزالة التجاعيد الوجه

إذا أردت إزالة التجاعيد، أو وقفها لمدة طويلة إذا بدأت . . فتجنبى الإمسك والكحول، والتدخين والتعرض وقتاً طويلاً لأشعة الشمس . . وأمسحى وجهك بماء كاف لغمر كمية من البقدونس، تنقعينها فيه لمدة أربع وعشرين ساعة .

- يمسح الوجه والعنق بمستحلب الورد والزهر من البنفسج العطر «بنسبة ملعقة صغيرة ونصف فى فنجان ماء» .

- يمسح الوجه والعنق بمستحلب اليزفون الفرنجى، ويشرب منه أيضاً، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة من ورق الزهرة فى فنجان ماء .

- يدلك الوجه، ويشرب أيضاً من مستحلب زهر الورد الأحمر العطر، ويعمل المستحلب بنسبة ثلاث ملاعق من ورق الزهرة فى ماء قدره فنجان واحد .

لإزالة التجاعيد من الوجه (للسيدات والرجال): يمزج مقدار ملعقة كبيرة من عسل النحل، مع مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق الشوفان الناعم جداً، ويُخلط مع صفار بيضتين حتى يصير كالمرهم، ويعمل منه قناع على الوجه لمدة ساعة صباح كل يوم، قبل النوم لمدة ساعتين مع الاسترخاء التام، فإنه يزيل التجاعيد وينشّط الجلد وينعّمه، ويمتص إفراز الجلد الدهني ويعقّمه.

لإخفاء التجاعيد بصورة مؤقتة: يطلى الوجه والعنق بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت و صفار بيضة، وبضع 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 و صفار بيضة، تمزج المواد جيداً ثم تستعمل.

الرياضة والأعشاب لإزالة التجاعيد:

- ١ - امسكى جلد وجهك بادية 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. . وتؤد على الخدين والجبهة بأصابعك الرقيقة.
- ٣ - تمددى على ظهرك ورجلاك أعلى من جسمك، وضعى كمادة ساخنة على وجهك مغموسة فى ماء قدرة لتر، أغليت فيه قبضة كبيرة من زهر الزيزفون الفرنجى وبعض ورقه، وجددى لتظل الكمادة ساخنة. وليكن المكان هادئاً، ولا تفكرى إلا فيما يفرحك.

علاج النمش:

- يطفى الوجه بمسحوق الحمص .
- بقدونس : 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 عسل أبيض ، و(١١٠) جراماً دقيق شعير .

البقع السوداء: وأيضاً الثآليل والشامات تعالج بتدليكها ثلاث مرات يومياً ، ولمدة أسبوعين بزيت الخروع . أما التى تظهر للمسنيين فتدلك لمدة مماثلة أو أكثر بماء قدره لتر ، أغليت فيه قبضة كبيرة من الحبازة البرية ورقاً وزهراً وجذوراً «تستأصل الجذور قبل ازهار النبتة» ، ومغلى الحبازة مفيد أيضاً لتنقية الوجه تليخاً ، ولالتهاب اللثة مضمضة وللحمام المهبلى والأمراض الجلدية .

حشرف السطوح: يستعمل عصير الأوراق الغضة ممزوجاً بالكحول المخفف ؛ لمعالجة النمش والبقع التى تشوه الوجه .

علاج الحصف: وهو مرض جلدى 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 رطباً أو يابساً ، معصوراً أو مغلى ، مفيد جداً فى علاج الكلف .

علاج حب الشباب: من أسبابه اضطراب الإفرازات الداخلية ، أو ما يصيب المراهقين من عقد أثناء الامتحانات مثلاً ، أو عادة سرية قبيحة .

ويتمثل العلاج فى تحسين صحة المريض وإزالة عسر الهضم والإمساك ، ومعالجة نقص

بعض الفيتامينات مثل «أ» و«ب»، ومعالجة الغدد الصماء إذا كان فيهما اضطراب . ويفيده عرضه للشمس بعض الوقت؛ إذ لأشعتها أثر حسن جداً، ولكن يجب الابتعاد عن المهيجات، وتجنب الإمساك، مع مراقبة الهضم، ومعالجة الكبد والأعصاب، وشرب الماء على الريق، وأكل الفاكهة والخضر، وتناول فيتامين «أ» و«ب»، وغسل الوجه بصابون حامض خفيف .

- ويفيدك أكل اللفت غير المقشور، وطفى المكان به مدقوقا بقشره أو مسخنًا أو مشويا، فهو يفيد البثور، والإكزيما أيضاً .

- ويعالج حب الشباب بمستحلب القراص شربا وتليخا، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة المزهرة في فنجان ماء، يشرب فنجان، وتليخ بآخر .

- أو يصنع قناعاً من بعض الكبريت والماء .

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

- يطفى 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 طبعاً - لغير المصابين بالسكر، وبالعسل أو سكر النبات .

فجل الخيل (خردل الالمان) 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 بلصقة طماطم، أو بطاطا نيئة، أو بزيت

الثوم؛ الذى يصنع من سحق سن «شئ» 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 العشبة الكاملة، فى نصف لتر ماء يصفى ويثبت كلبخ، ويكرر مراراً فى اليوم .
- لتهذئة الالتهاب :

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

علاج حمى 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 والشوربة . وفى حالة الإصابة بحمى 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 سالىسيليك	جرامان
أكسيد الزنك	٤٥ جراماً
بوردة تلك	٥٠ جراما

- وهناك طريقة كثيراً ما يتبعها سكان المناطق الحارة للوقاية من حمى النيل وعلاجه، وهى دهن الجسم بزيت الزيتون، أو زيت جوز الهند، أو أى زيت نباتى، ودلك 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، مذاباً 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.

مخلفات الصيف فى بشرة الوجه

لكى تسترجع السيدة جمال وجهها، ونضارة بشرتها بعد انتهاء موسم الصيف، وقد أتعبه وهج الشمس، وماء البحر وهواءه، وأصبحت بشرة الوجه أشبه بالجلد المدبوغ بغير انتظام، وقد فقدت ملمسها الحريري، الذى طالما كان محل زهوها وفخرها.. يمكنكى يا سيدتى استعمال احدى الوصفتين التاليتين على حسب نوع بشرتك.

بالنسبة للبشرة الجافة ننصح بالدهان الآتى :

حمض الساليسيليك	جرامان
تحت نترات البزموت	١٠ جرامات
جليسرين النشا	٥٠ جراما
فازلين	٥٠ جراما

ويدهن الوجه وأماكن البقع مرتين فى اليوم من هذا الدهان

أما فى حالات البشرة الدهنية فيستحسن استعمال الوصفة الآتية:

حمض الساليسيليك	١ جرام
ريزورسين	١ جرام
كحول بنسبة ٥٠٪	١٠٠ سم ٣

وتستعمل هذه الوصفة كسأسة للوجه ثلاث مرات فى اليوم.

ولعلاج تجاعيد الوجه.. يمكن استعمال الدهان الآتى:

جليسرين النشا	٢٥ جرام
فازلين	٢٥ جرام

هذا بالإضافة إلى تعاطى فيتامين (أ)، واستعمال صابون خاص غنى بالمواد الدهنية، وعدم السهر، وعدم تعاطى المكيفات والمنبهات، والامتناع عن الإجهاد العصبى، وعدم التعرض للشمس، كل ذلك يفيد فى تلافى حدوث التجاعيد بالوجه أو علاجها إن حدثت بالفعل.

- أما البقع البيضاء التى تتخلف بعد الصيف . . فإنها تعالج بواسطة فيتامين (أ)، وعناصر لفيتامين (ب) المركب، مع العناية بالتغذية واستعمال المقويات العامة.

- وأعلمى أن طريقك إلى الشباب الدائم والاحتفاظ ببشرتك نضرة وجميلة . . هناك أمور ثلاثة تساعدك على ذلك :

- صحة سليمة يحفظها غذاء جيد .
- مرونة ونشاط نتيجة الحركة الدائمة أو المشى وممارسة الرياضة .
- حالة نفسية متفائلة يوفرها لك الابتعاد عن القلق، والنوم الهادىء، والاسترخاء الصحيح .

الاعشاب لعلاج أمراض الأنف

التهاب الجيوب الأنفية

بابونج: يستعمل مستحلب الأزهار من الخارج لغسل داخل الأنف المصاب بتقيح الجيوب والرائحة النتنة، ويعمل المستحلب للغسول بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن «لا تصل حرارته للغليان» ثم يصفى بعد خمس دقائق للاستعمال . أو لتكميد الجروح والقروح والإكزيما . أما القروح والجروح المتقيحة فى الفم والجلد . . فيستخدم لها مسحوق الأزهار بذره فوقها، وكذلك التهابات الأظافر .

نزيف الأنف (الرعاف):

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

الزكام

بصل - بابونج - حلبة - نعناع - ناعمة

بصل: يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن الشرائح أو المفروم تسخيناً جافاً «دون أن يصفر لونها» وتستعمل للتليخ فوق مؤخرة الرأس لمعالجة الزكام.

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

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

ولعمل المرهم . . يمزج مسحوق بذر الحلبة مع بضعة فصوص مهروسة من الثوم، ويضاف هذا المزيج إلى مادة المرهم الدهنية كالمعروف^(١). 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.

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

نعناع: يعالج الزكام خصوصاً عند الأطفال بوضع أوراق النعناع فوق الموقد «صوباً» ليلاً، فتنتشر منها المواد الفعالة وتختلط بهواء الغرفة والتنفس.

الأعشاب لعلاج أمراض الأذن

عسر السمع: تعرض الأذن لبخار خل يغلى، فيقوى السمع وتفتح طبلة الأذن، ويؤثر الدوى أيضاً.

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

تقيح الأذن

بصل: توضع لبخة البصل السابق وصفها في الزكام، وراء الأذن لاستدرا القيق من داخلها.

جوز: يستعمل مستحلب أوراق الجوز لمعالجة السيلان الصديدي 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 به بضعة فصوص من الثوم.

الطنين في الأذن

ثوم الدببة: أوراق ثوم الدببة الغضة وبصيلاته بفرمها واستعمالها كالبقدونس مع الأكل أو سلطة، أو مع خضر آخر، كما أنه من الممكن استعمال عصير الاثنين معاً بإضافته إلى أنواع الطعام.

زنبق الوادي (المضعف والمجلس العرفي): Convallaria Majalis يستعمل شم «نشوق» مسحوق الأزهار لمعالجة الزكام، وطين الأذن، ويعمل النشوق من تخفيف الأزهار في مايو وسحقها بعد تخفيفها، والاحتفاظ بها في علب كرتونية صغيرة.

إكليل الجبل: يستعمل المستحلب لعلاج الاضطرابات المصاحبة لسن اليأس، ومنها الدوار وطين الأذن، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، ونسبة 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)

ثوم الدببة وإكليل الجبل: يستعمل كما سبق في طنين الأذن

زهرة الربيع (كعب الثلج): Primula Veris مستحلب الأزهار الأصفر اللون كالذهب، واللذيذ الطعم 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 يوميًا، ويعطى للأطفال ممزوجا مع الحليب.

جمال الرقبة عنوان الصبا والشباب: قناع الصبا والشباب لتغذية العنق وإزالة تجاعيده ولو مؤقتا:

يمزج بياض بيضة ونصف ملعقة عسل، وملعقة حليب مجفف منزوع الدسم، ويوضع من المزيج على العنق والوجه، مع النوم يكون فيه الجسم أعلى من الرأس، ثم يزال القناع بعد ربع ساعة؛ حيث يلف العنق بفوطة معرضة لبخار ماء حتى تبرد، فتغير بأخرى ساخنة بنفس الكيفية، وهكذا لمدة ربع ساعة.

- أو ملعقة كافور ومثلها من خلاصة النعناع، وبياض بيضة، وملعقتين من الحليب المجفف المنزوع الدسم، يوضع هذا القناع على العنق فقط بعد مزجه جيدا، ويبقى ربع ساعة والسيدة ممددة، ثم يزال بصابون وماء بارد.

- ان اتقاء ديكولتيه واسع، أو على شكل V، وقص الشعر من الخلف يظهر العنق القصير أكثر طولا، بينما يحلو الديكولتيه الذي يصل إلى العنق مع الرقبة الطويلة؛ لأنه يظهرها أقل طولا.

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.

الأعشاب والنباتات الطبية للصحة والعلاج «لتنقية الصوت»

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

لعلاج بحة الصوت

ينسون: نصف ملعقة صغيرة فى فنجان ماء مغلى .

شمر: نفس المستحلب السابق، يشرب منه فنجان، أو ثلاثة، ولا ينصح به للحامل والحائض .

كرنب (ملفوف): أغلى قبضة من ورق الملفوف فى لتر ماء، ولا تنسى غسل النحل . وخصوصاً إذا أغليا معاً كما يلى : كمية من العسل ومثلها من عصير الكرنب «الملفوف»، ويشرب منه ست ملاعق كبيرة ساخنة فى اليوم، وهذا الشراب مفيد أيضاً لتقوية الصوت .

الزوفا: مستحلب الزوفا، ملعقة صغيرة فى فنجان ماء للشرب والغرغرة .

تفاح: انظر التهاب الحنجرة «سيأتى ذكره» .

التهاب الغدة النكفية «أبو كعب»

كتان: تستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام التهابات الغدة النكفية، وتعمل اللبخ من البذر المسحوق أو دقيقة، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته، وتغطى بقطعة أكبر من نسيج صوفى .

التهاب الحنجرة

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 المشوى، وحشو كل تفاحة منه بمقدار صغير «ربع ملعقة صغيرة أو أقل» من الزعفران .

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

تضخم الغدة الدرقية

زنبق الوادى: 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 بدرجة 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 المغلى، يُشرب منه مقدار فنجان إلى فنجانين فى اليوم فقط. ويلاحظ أن الإفراط به أو استعماله فى حالات الجحوظ الدرقي قد يسبب أضراراً كثيرة، فالذين يستعملونه وخاصة لمكافحة السمنة، يجب أن يكفوا حالا عن الاستمرار فى استعماله عند ظهور أى اضطراب فى القلب «خفقان، تقطع النبض... إلخ».

داء الخنازير (تضخم الغدة اللمفاوية فى الرقبة)

تفاح: يستعمل التفاح بأكل الثمر (تفاحة واحدة فى اليوم) أو مقطراً سائلاً (خل التفاح) لمعالجة المرض.

جوز: يستعمل مرهم أوراق الجوز لمعالجة تقرحات العقد الخنزيرية، ويعمل بهرس الأوراق الغضة «دون السوق» 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.

لبلاب متسلق: يشرب المستحلب لمعالجة داء الخنازير، 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 اللمفاوية فى 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، مبدئه من أطراف الأصابع إلى معصم اليد. أما لتبدو بشرتها أكثر بياضا . 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 الممسوكة.
- محاولة الضغط بأقصى قوة على ليمونة أو برتقالة من وقت لآخر.
- شد الحبل بين اليدين أو تمزيق شيء 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 أصبعها بعد أصبع عن الأصابع المضمومة أى التحكم في مكانها.
- تركيب الأصابع فوق بعضها لأطول وقت ممكن.

الأعشاب والنباتات الطبية لجمال اليدين

لجمال اليدين، وجعلهما أكثر شبابا . إليك هذه الوصفات :

- أمزجى ربع فجان 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 عنب، ويبقى المزيج منقوعا اثنتى عشرة ساعة، ثم يحرك جيداً ويستعمل، فهو ملين لليدين ومكسب إياهما لونا جميلا.

- 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.

لعلاج التسلخات تحت الأبطين. التليخ بمغى 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 الكنبات.. يضاف إلى (١٠) جرامات من الكنبات فى زجاجة محكمة السد (٥٠) سم من الكحول المركز (٩٥٪)، وتترك الزجاجة فى مكان دافئ لمدة (١٤) يوما، مع خضها يوميا مرة واحدة على الأقل، وتصفيتها بعد ذلك، ثم حفظها للاستعمال.

لعلاج الرائحة تحت الإبطين: التدليك مرتين فى اليوم بمسحوق قشر الرمان.

لعلاج القشب تحت (القشف): فرك اليدين مرتين فى اليوم بمزيج متساو الأجزاء من الجليسرين، والحليب، وماء كولونيا.

لعلاج تشقق اليدين:

* يزال - حيثما كان فى الجسم - بعصير حرشف السطوح.

* ويزال من اليدين وغيرهما بماء قدره لتر، أغليت فيه قبضة كبيرة من الناعمة «القصعين» أو من الصعتر، أو من إكليل الجبل، أو من ورق الجوز.

* أو يستخدم مسحوق من زهر البابونج أو من الثوم.

والنصيحة الغالية لك هى إبعاد اليدين المصابة عن الماء، وإلا فيجب وضع قفازين أثناء العمل.

جمال الأظافر

تزيد الأظافر الجميلة من أناقة السيدة ورقتها، وهى إلى جانب ذلك دليلا على صحتها، إذ

أن 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 دافئ لمدة (٥ - ١٠) دقائق اسبوعيا، 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 «مرود» بعد إزالة طلائها، ثم تنظيم الأظافر بالمبرد لتأخذ أطرافها شكلا بيضاويا، وذلك بحك الأظافر بالمبرد فى 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 تنقصف بسرعة . . تجنبى استعمال طلاء الأظافر لبعض الوقت، وحاولى تدليك طبقة الجلد الرقيقة المحيطة بالظفر يوميا باستعمال ما يغذيها من الأعشاب.

* الإسراع بعلاج الأمراض الفطرية والجلدية، التى تصيب الأظافر أو الجلد وما حولها.

الأعشاب لجمال الأظافر:

* تفرك جيدا، بعد غمسها فى زيت زيتون مسخن، لتشرب جذورها، ثم تُغسل اليدين والأظافر وتفركان، 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)؛

* يفيدها مسحوق الثوم .

* أو يُدْر على الالتهاب مسحوق من زهر البابونج .

* أو التبليخ بماء قدره لتر أغليت فيه مدة عشرين دقيقة قبضة كبيرة من كنبات الحقول . ويمكن التكميد بالعشبة المغلبة أيضا .

لعلاج تقصف الأظافر:

* تعصر ليمونة فى فنجان زيت زيتون، يسخن المزيج ثم يترك حتى يصير فاترا، ثم تغمس فيه الأظافر .

* أو تغمس فى مغلى من كنبات الحقول أو مستحلب الخزام زهرا وبعض ورق، أو إكليل الجبل ، بنسبة ملعقة متوسطة فى فنجان ماء .

إذا كان بهما تعفن؛ تغمس الأظافر فى كأس ماء، أغليت فيه ملعقة كبيرة من ورق الصعتر أو الأوكاليتوس «الكينا» .

جفاف الأظافر له علاج: غسلها لمدة ربع ساعة، مرة فى الأسبوع، بزيت زيتون فاتر .

إذا اجتاحتها إحمراؤا تغمس فى ماء ساخن قدر التحمل كاف لغمر ما أذيب فيه من ملح خشن .

وتتبييض الأظافر: تفرك بالليمون الحامض .

أظافر القدمين

أما أظافر القدمين فيكفى تنظيفها باستمرار وتطهيرها بعد خلع الحذاء كل يوم، خاصة إذا كان الحذاء مغلقا عليها، حتى لا تتعرض للإصابة ببعض الفطريات التى 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 فى أظافر اليدين .

لعلاج عرق القدم: تعالج بصبغة كنبات الحقول التى سبق وصفها فى علاج التسليخات تحت الإبطين .

لعلاج الكالو (مسامير) أصابع القدم

بصل: وتعالج كالو «مسامير» أصابع القدم بوضع شرائح من البصل فوقها في المساء وتثبيتها بضماد أو قطع من الشمع اللصاق حتى الصباح . وتكرر العملية في كل مساء إلى أن يتم نزع المسمار في حمام قدمي بالماء الساخن والصابون .

لعلاج الثآليل: تزال الثآليل بسهولة بتضميدها ب شرائح من البصل مشبعة بالخل ، وتثبيتها فوقها بمشمع لاصق .

الآم الأطراف المبتورة

بصل: يستعمل عصير البصل لتسكين آلام الأطراف المبتورة بظليها بالعصير من الخارج .

ضغط الحذاء على القدمين

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

العناية بالقدمين^(١)

لمزيد من العناية بالقدمين . . يحسن اتباع نصائح الخبراء ، وهي تتلخص في :

* اختيار الحذاء واسعا أو مناسبا وليس ضيقا ، وأن تكون مقدمته عريضة حتى لا تضرب بمفاصل أصابع القدم ، كما يروا أن ارتفاع الكعب المناسب للرجال هو ٢ سم ولل سيدات ٤ سم ، لأن البالغة في ارتفاع كعب الحذاء يؤدي إلى تقلص عضلة السمانة ، وقصر وترها ، كما يسبب اختلالاً في الحوض ؛ مما ينتج عنه آلام في الظهر ، كذلك يحسن تبيض الأقدام من وقت لآخر ، من هذه التمرينات ما يلي :

(١) ملحوظة هامة : إذا ألمتلك قدماك نتيجة لحذاء ضيق أو المشي أو الوقوف لفترة طويلة فجرّبى هذه النصائح : ارفعى قدميك إلى الأعلى ودلكيها برفق ، أو ضعى قدميك في ماء ساخن به قليل من الملح لمدة ربع ساعة ، ثم ضعبيها في ماء بارد لمدة ساعة أخرى .

- 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 شيء على الأرض؛ وتوجيهه إلى الهدف السليم، أو التقاط شيء من الأرض بالقدمين .

علاج تشقق الكعوب: أما تشقق الكعوب فيزول . . تلقائياً بالمداومة على استعمال الكريم المغذى للبشرة على الكعبين كل ليلة .

- ولعلاجه أيضاً . . يوضع مزيج على المكان قوامه كمية من عصير الليمون الحامض، ومثلها من الجليسرين 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 تصادف 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: ولتصرف 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: لاتقصيه أو تحلقيه، وهنالك 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 .

الإزالة البقع في الجسم وأثار الجروح البسيطة: يجب أن تقشر الطبقة السطحية قشراً ناعماً لتزول الآثار، وذلك بعجن 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 يعنى أن مسام الجسم واسعة، ويمكن العمل على تضيقها بإضافة الشب ومقدار صغير من حامض البوريك إلى ماء الحمام، ولو أن احتجاز العرق ليس صحيحاً، ويسبب بعض الضيق للإنسان.

الإزالة الرائحة: أما إذا صحب العرق إنبعاث رائحة غير مستحبه، خاصة من تحت الإبطين . . فيلزم الاستحمام يومياً، واستخدام المستحضرات المزيله لرائحة العرق، ومراعاة أن تكون أماكن إنبعاث الرائحة نظيفة خالية من الشعر ما أمكن، ونثر بودرة التلك عليها، والإكثار من تغيير الملابس؛ بحيث تكون هذه الأماكن ملاصقة دائماً لملابس نظيفة وجافة، حتى تنتهى هذه المشكلة نهائياً وتختفى الرائحة المنبعثة من هذه الأماكن.

مستحضرات لإزالة الرائحة:

- رائحة النضج يزيلها حمام البابونج: زهرتان أو ثلاث لكل لتر من الماء المغلى. 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 يلى: (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 النقى، ثم تصفى للاستعمال، ويمكن ان يضاف من هذا العطر لماء الحمام.

لعلاج كثرة الإفراز الدهنى: للمعالجة . . يجب التخلص من النهم، وتجنب الكحول والتدخين والشحوم، وتلافى الإمساك والإجهاد، مع الإقبال على الرياضة الجسدية المناسبة،

والسير على القدمين، والتنفس العميق فى الأماكن النظيفة؛ وخصوصاً فى الحدايق. وينبغى تنظيف الجسم بمطهر طبيعى كمستحلب البابونج؛ ملعقة صغيرة فى فنجان ماء.

حمام العافية والجمال

يعتبر الاستحمام وسيلة تنظيف الجسد كله، وتنشيط الدورة الدموية فيه، وحتى يكون حمامك 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 إذا كان ضعيفاً. لذلك يفضل أن يكون الحمام البارد لمدة دقائق ولا يتعدى (١٠) دقائق عادة، ولكنه لا يعتبر حماماً كافياً للعناية بالجسم، ويجب أخذ حمام دافئ من وقت لآخر، رغم الاستحمام اليومى بالماء البارد.

- أثناء الحمام الدافئ يدعك الظهر والكتف والفخذين جيداً مع باقى أجزاء الجسم بلوفة خشنة لتنشيط الدورة الدموية فى الجسد، كما يحك الكعبان بحجر الخفاف لتنعيمهما، ولكى تجعلين حمامك ممتعاً فيمكنك 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 قدراً بسيطاً من بودرة التلك على الجسم كله بعد الحمام. أما إذا أردت أن تجعلين جسدك متألّقاً فى طراوة القشدة فعليك بزيت الزيتون تدلكين به جسدك يومياً.

- من لمسات الأناقة أن تشرين رذاذاً من الكولونيا المفضلة لك فى أماكن العرق: تحت الإبطين وبين الثديين وتحتتهما، ثم قدراً بسيطاً من بودرة التلك فى هذه الأماكن بعد تجفيفها قبل الخروج.

كيف تجعلين جسدك ليناً متغذياً وبعيداً 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 الصعتر وخصوصاً 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 يمسخنه 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 . . ويطلى الموضع بمزيج من يود وجليسرين، ثم يرش بمسحوق «بوردة»، أساسه أكسيد الزنك . . وهذا العلاج مفيد أيضاً للأكزيما .

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

علاج الحساسية

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

- مستحلب الصعتر 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) .

- ويقول خبير الأعشاب العالمى «م. مسيغى»: من أفضل النباتات للحساسية الربياس «الكشمش الأسود» ثمرأ وشرابا ومربى . كما يمكن الشرب لبضعة أيام من ماء قدره فنجان،

أعلى 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 ابان الموسم ، ويفيدها جداً غمس قطنه فى مستحلب البردقوش (أقل من ملعقة صغيرة فى فنجان ماء) ، ووضعها فى الأنف .

التهاب النسيج الخلوى (سلوليت) : هذا المرض شديد الإزعاج للسيدات وخاصة البدنيات منهن ، ومن أسبابه الكبت ، وحدة المزاج ، والخيبة العاطفية ، والحزن ، والتعب خصوصاً المزمن ، أو علة فى الكبد أو الأمعاء ، أو انحطاط أو أرق أو خلل فى الهيكل العظمى .

ويظهر على هيئة انتفاخات دهنية أو مائية تحت ظاهر الجلد ، وأحياناً 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 أحياناً 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 معالجته النوم الهادئ والراحة والرياضة والسياحة ، 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 جيداً ، وراقبى الهضم والإمساك ، وتناول البروتينات كاللحم الأحمر ، والطيور والبيض ، وبعض زيت الزيتون مع السلطة مثلاً ، أما اللحم الأحمر والسمك فيستحسن شويهما ، ولا تنسى الأسماك والخضر والفاكهة كتوت الأرض «الفرولة» ، والخيار والبرتقال والتفاح والإجاص والفجل والملفوف «الكرب» ، والأرضى الشوكى «الخرشوف» . والهندباء البرية ، والشمر والقررة الحريفة والليمون

الحامض، الطرخشقون والهيلوم البستاني، ومن أهمها الأناناس : نصف ثمره بعد كل وجبه من طعامك، والبطيخ والشمام امتصاصا .

- وكذلك الفرك بمزيج قوامه عشر ملاعق صغيرة من زيت الخرشوف (الأرضى الشوكى)، وثلاث من زيت السرو مع الشراب من مستحلب الزهر (أو الثمر) 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» استحلابا .

- تغلى نبتة اللبلاب المتسلق، وتجعل منها لصقة على المكان، مع التليخ بمائها، ويعمل المغلى بغلى قبضة ونصف فى لتر ماء .

- إن معرفة السبب لهذا الداء ضرورية عند معالجته، وقد تقدم أن السبب قد يكون خيبة عاطفية، أو حزننا، أو كآبة، أو أرقا، أو تعباً مزمناً ينبغى معالجته . . لذلك نلفت نظرك لوسائل سهلة للتخلص من هذه المتاعب، أو على الأقل، لتخفيف وطأتها .

الكرش.. هبوط الأحشاء

إن هبوط الأحشاء هو ذلك البروز الخارج عن التنظيم العام لحسم الإنسان والذى يسميه عامة الناس «بالكرش»، فهو يحول القوام الرشيق الجميل إلى منظر سيئة 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 الرديء الخاطيء 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 اضطراب المرأة إلى الرقود فى الفراش مدة طويلة نتيجة لتكرار الحمل والولادة أو العمليات الجراحية .

* بسبب الحمل حيث تكون عضلات البطن عرضه للتراخى وتراكم الشحم عليها، وكذلك بعد الولادة إذا لم تتبع المرأة نظاماً رياضياً صحيحاً دقيقاً معيناً بعد الولادة . . تتراخى عضلات البطن وتمدد وتستطيل فيتكون الكرش .

* البطن المصابة : بتمدد الأحشاء وهبوطها نتيجة للإصابة بأحد الأمراض العضوية أو بسبب المضاعفات بعد العمليات الجراحية التى لم يكتمل فيها التئام الجروح وشفائها تماماً أو بسبب الحمل والولادات المتلاحقة الكثيرة .

* الكرش والحر : وبعض الناس يصابون بتمدد المعدة وعضلات البطن لأنهم يلجأون إلى شرب الماء والسوائل بكثرة بسبب الحر . . فتهدى بجدار المعدة . . وتمدد عضلات البطن وتصاب صاحبها بهبوط الأحشاء . . والكرش .

* كيف تتخلصين من الكرش؟

ولعلاج هذه الحالة يجب اتباع النصائح والإرشادات الآتية :

١ - يجب تنظيم مواعيد تناول وجبات الطعام والإسراع بعلاج حالة الإمساك والسمنة إن وجدت .

٢ - يجب مراعاة السير عموماً سواء فى المنزل أو 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 فى المشية .

٣ - أن تقوى عضلات البطن والصدر والظهر والجانبين وذلك بالتمرينات الخاصة بها الواردة فى هذا الكتاب .

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

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

• **التمرين الأول:** «رقود على الظهر» مع رفع الرجلين ببطء في خمس عدات .

• **التمرين الثاني:** «رقود على الظهر» والتبديل للجلوس مع ثني الركبتين على الصدر ومسكهما باليدين .

• **التمرين الثالث:** «رقود 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:** «رقود على الظهر» وانشاء الركبتين مع ملاحظة ملاسة باطن القدمين للأرض طوال مدة التمرين، ثم رفع الجسم من على الأرض للمس الركبتين بالجبهة .

• **التمرين الخامس:** «رقود 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 فتحاً مع تشبيك اليدين خلف الرقبة»، رفع الجسم من على الأرض وثنى الجزء أماماً أسفل للمس الركبة اليسرى بالكوع الأيمن، ثم لمس الركبة اليمنى بالكوع الأيسر - مع ملاحظة عدم ثني الركبتين أو تحريك القدمين من مكانهما .

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

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

علاج الحزن بالأعشاب: عليك بعشبة الأفراح، الهندباء البرية؛ فهي لا تبقى حزناً في قلب . . فاشربى من مستحلبها بنسبة (٢٠) جراماً من ورقها وزهرها في فنجانين من الماء، يرشفان في اليوم بجرعات . وكلى من ورقها الغض مع السلطة أو وحدها . وإذا كان حزنك مستعصياً قطعى (٣٠) جراماً من جذورها المستأصلة قبل إزهارها العشبة في فنجانين من الماء، مع الغلى لمدة عشر دقائق، فيشرب الباقي من هذا الماء خلال اليوم بجرعات أيضاً .

- كما ينفعك جدا الكرفس النيء فى السلطة مثلا .

علاج التعب المزمن بالأعشاب

عاجليه 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 أيضا بالأعشاب:

ثوم: تؤكل ثلاث فصوص نيئة من الثوم مساء ، تليها ملعقة عسل نحل بعد تناول الثوم
بنصف ساعة وقبل النوم .

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

الإجهاد المدرسى له علاج بالأعشاب: تناولى ثلاثة فناجين يوميا من مغلى الملفوف
«الكرنب» ، ويعمل من ورقتان فى لتر ماء ، وهو مفيد أيضاً فى علاج حدة المزاج ، وبجه
الصوت ويخلصك من الكآبة .

علاج الإجهاد العام بالأعشاب

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

نعناع: مستحلب النعناع يكسب الجسم المنهوك نشاطاً وحيوية ، ويعمل بالطرق المعروفة
بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه (٢) -
(٣) فناجين فى اليوم ، ويمكن مزجها مع الحليب .

ويلاحظ عدم شرب النعناع فى الحميات ، وعند وجود استعداد للقيء ، لأنه يثير القيء ويزيد فى جفاف الفم والشعور بالعطش .

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

علاج 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 .

- شوفان: يؤخذ من صبغة الشوفان (٢٠) نقطة فى المساء فقط ، إذا أريد استعمالها كمنوم لمعالجة الأرق .

- سرخس ذكر، شرد، خنثار: Aspidium Filixmas يعالج الأرق بوضع غصن غص من العشبة داخل وسادة النوم .

- بنفسج عطرى: Viola Odorata يستعمل المستحلب ساخناً للحمامات القدمية لمعالجة الأرق ، ويعمل المستحلب لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلى فوق (٥٠) جراماً من أزهار البنفسج العطرى وأوراقه ، ويترك لمدة (١٢) ساعة .

• **خلنج (سماها بوست فصيلة حشيشة الغبييرة) Erica Uigaris** يستعمل المغلى لتسكين الاضطرابات العصبية ، ومعالجة الأرق . ويعمل المغلى من حفنة من العشبة فى لتر ماء ، وغليه إلى أن يتبخر رבעه ، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم .

- عسل النحل : هو أفضل منوم صحى ، يشرب منه ملعقة كبيرة قبل النوم بنصف ساعة .

علاج الضيق النفسانى، والخوف، وتوتر الأعصاب:

- قنطريون صغير: تعالج الاضطرابات النفسية «انحطاط المعنويات» والأعراض الهستيرية باستعمال المنقوع أو المسحوق . ويعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد

من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨) ساعات؛ ليشرب طيلة اليوم بارداً وبجرعات متعددة. هذا. . والمنقوع مر المذاق، لذلك. . يفضل البعض استعمال المسحوق بدلا من المنقوع، وذلك بمقدار جرامين من المسحوق يومياً ممزوجاً بقليل من العسل النحل.

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

- أفستين (الدميسة): شرب المستحلب يقوى الذاكرة، ويقلل النسيان والشعور بالخلج، وينشط الشعور النفساني بوجه عام «يرفع المعنويات»، ويشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم، وبجرعات صغيرة متعددة «ملعقة صغيرة لكل مرة»، ويلاحظ أن الأفستين من الأدوية الشديدة الفعالية، ولا يجوز تجاوزه جرعاته عن المقدار المحدد لها.

- كرفس: يוכל غصا «رأسين يومياً» ولمدة بضعة أشهر لمعالجة الانقباض النفساني، وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة، لذيدة الطعم، سهله التحضير، وتؤمن جميع فوائده الطبية.

- 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: أشربى 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 يغلي، فهو مقو للأعصاب، ونافع لعلاج الدوستاريا، ويمكن شرب ثلاثة فناجين في اليوم.

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

علاج الهستيريا:

• **فنتطريون صغير:** باستعمال المنقوع أو المسحوق كما سبق فى علاج الضيق النفسانى .

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

أما الجذور . . فتستعمل كمسحوق ، ملعقة صغيرة فى الماء أو الحليب أو غيرهما من السوائل يومياً أو تستعمل كمغلى ، وذلك بغلى مقدار ملعقة صغيرة من الجذور فى فنجان كبير من الماء ، ويمكن شرب ثلاثة فناجين فى اليوم من هذا المغلى بعد تصفيته ، على أن تؤخذ بجرجات متعددة طيلة اليوم .

• **هيوفاريقون (دادى رومى، المنسية، عصبية القلب):** يستعمل المستحلب لمعالجة الاضطرابات النفسية وتسكينها «هستريا ، ملانخوليا ، نويراستانيا» ، والحرف الشيخوخى «تصلب شرايين الدماغ» ، والنوم المضطرب . ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء ، ويشرب منه فنجانان فى اليوم . ويمكن أيضاً استعمال الزيت عوضاً عن المستحلب ، ويؤخذ منه مقدار (٦-٨) نقاط على قطعة صغيرة من السكر ثلاث مرات فى اليوم .

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

علاج النورستانيا:

• من أسبابها ضعف الأعصاب ، ويشعر المرء معها بتعب شديد ، وتعالج بالشرب من مستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من رعى الحمام ، ومثله من زهر اليزفون القرنجى ، وكذلك من الناعمة المخزنية «القصعين» ، ومثله من الصعتر البرى القصير فى كأس ماء ، تشريبه فى المساء ، وعليك بالتكرار كل ليلة حتى بلوغ النتيجة المرجوة .

• **هيوفاريقون:** يستعمل المستحلب والزيت عوضاً عنه فى علاج النورستانيا ، كما سبق فى علاج الهستيريا .

العناية بجمال الخصر

لا توجد فى الواقع طريقة ، أفضل من الرياضة البدنية للتحكم فى حجم الخصر ، ودوام تناسقه مع البدن ، واستمرار نحافته ؛ إذ أن 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 بينهم ، على أن تداوم على هذه التمرينات فترة من الزمن على الأقل ، إذا لم يتسن لها لاستمرار فى مزاولتها على الدوام :

١ - قفى مستقيمة مع فتح الساقين ورفع الذراعين فى مستوى الكفين . ثبتي الساقين والأرداف ودورى بالجزع 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 اثني الجزع إلى الأمام مع رفع الذراعين إلى الخلف . يكرر التمرين بعد ذلك مع رفع كعبي القدمين والارتكاز على أصابع القدمين ، على أن تحافظي على توازن جسمك . ويمكنك أيضاً تأدية نفس التمرين بالصورة الآتية : استلقى على الظهر ، وشبكي يديك خلف الرقبة مع شد الكوعين . اثني الجزع حتى تأخذى وضع الجلوس ، ثم عودى 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 بجزعك 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 الجزع ، 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 :

أجلسى على الأرض مع فتح الساقين وتشبيك الأيدي خلف الرقبة . أثنى 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 . أثنى الجزء العلوى من جسمك يمينا ويساراً على ألا يهتز الجزء السفلى منه لعدة مرات . نفس النتيجة يمكن الحصول عليها بإجراء التمرين بالطريقة الآتية :

قفى ويديك فى خصرك ثم أرفعى أحد الساقين على شىء مرتفع «مثل مسند كرسى» ، ثم أثنى الجزء فى اتجاه الساق المرتفعة عدة مرات . استبدلى الساق المرتفعة بالأخرى . وأعيدى نفس التمرين .

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

٦ - أركعى على ركبتيك ، وأرفعى الذراعين إلى أعلى ، ثم ادفعى بالقامة إلى الخلف عدة مرات .

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

العناية بجمال الذراعين

يكمن جمال الذراعين فى نعومة ملمسهما ، وتناسق أجزائهما ، وتماسك عضلاتهما ، واستدارة شكلهما ، فالحببيات الصغيرة التى تظهر على مسام الذراعين فتحيل 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 يدعكها جيداً بلوفة 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 التى تتجمع فيها وممارسة الرياضة البدنية لتقوية عضلاتهما وتماسكهما . وتفيد كذلك التمرينات الرياضية فى حالة نحافة الذراعين فى المنطقة التى تعلق الكوعين ، فتزيد من حجمها واستدارتها . وأهم التمرينات الرياضية التى تفيد الذراعين هى رياضة الاسكواش والتنس والسباحة .

كما يخدم التمرنين الآتيين نفس الغرض .

- ١- اسندى أطراف أصابع اليدين على الكتفين أثناء الوقوف أو الجلوس، ثم حركى الكوعين ليرسما دائرة مبتدئين 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 فى العناية بالجسد «كيف تجعلين جسدك لنا متغذيا وبعيداً عن الشيخوخة؟» .

وهناك وسائل أخرى منها :

- فركهما من أسفل إلى أعلى بكيس حمام - ملئ بالبخالة ؛ 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 يغمر ساقيك لتجديد ما بهما من الدماء وتلين البشرة .

إذا ارتخت رجلاك:

- شوفان : أغلى قبضتين من العشبة المجففة أو اليابسة فى لتر ماء، ودلكى من أسفل إلى أعلى بهذا المستحلب وهو ساخن، كررى ذلك مرتين أو ثلاثاً فى اليوم . وبعد أيام تعود العافية إلى رجليك .

لإزالة البقع ما بين الفخذين: يزيلهما طلاء بماء أذيت فيه قطع من حامض الليمون .

جمال الذقن

لا تتعدى مشاكل الذقن أن تبدو طويلة ويمكن مداراتها بوضع قدر بسيط من أحمر الحدود على طرف الذقن أثناء عمل الماكياج، أو أن يظهر بعض الشعر فى ذقن السيدات، وهذا يرجع إلى خلل فى الهرمونات، ويجب فى هذه الحالة، علاج الغدد رغم أن الكى أو الكهرباء 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 مغذى للبشرة ، أو ممارسة التمرين الآتي :

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

العناية بجمال الركبتين

تعتبر الركبتان من الأجزاء دائمة الحركة فى الإنسان ، فهى تتحرك طوال اليوم ، وعدة مرات أثناء النوم ، وربما ليس لها مشاكل سوى الخشونة التى تظهر عليها أحيانا ، وهى تزول بسرعة بدعكها باللوفة أثناء الحمام الدافئ وبتدليكها بزيت الزيتون مرة كل يوم على مدار شهر على الأكثر .

ولتنشيط الركبتين نذكر التمرين الآتى :

- قفى مستقيمة مع شد جميع عضلات الجسم ، ثم ارتفعى على أطراف أصابع القدمين مع مد الذراعين إلى الأمام . اثنى الركبتين مع المحافظة على اتزان الجسم ، ثم عودى إلى الارتفاع ، وكررى ثنى الركبتين عدة مرات .

العناية بجمال الكتف

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

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 الطبيعى مع زفير الهواء وهكذا .

-مد الذراعين إلى جانبى الجسم وتحريكهما دائريا ؛ بحيث تبدأ الدورة مرة من الأمام ، ومرة أخرى من الخلف ، وذلك لأطول وقت ممكن .

العناية بجمال الكوعين

حتى يظل الكوعان فى نعومة البشرة لباقى أجزاء الجسم ، يجب أن ينالا قسطا من العناية بدعكهما جيداً برغوة وفيرة من الصابون أثناء الحمام الدافئ ، كما يلزم تغذية بشرتهما بكريم مغذى بين الحين والحين أو باستعمال الأعشاب الخاصة بتغذية وتليين وترطيب البشرة التى ذكرناها سابقاً .

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