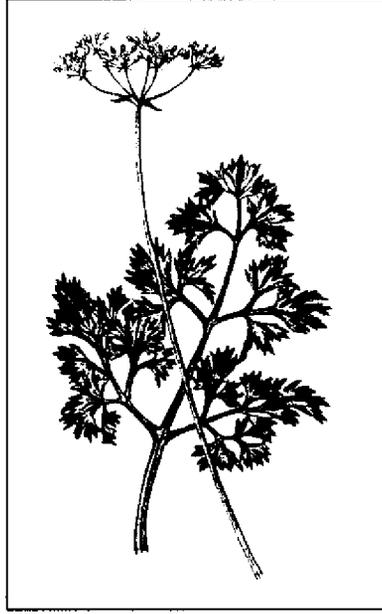


## ٥ أعشاب على القمة



### المقدونس PARSLEY



#### المواد الفعّالة:

تحتوى جذور وأوراق وثمار (بذور) المقدونس على زيت طيار لكنه يتركز بالبذور.. ويحتوى على مادتين كيمائيتين أساسيتين وهما: أيبول (Apiol) وميريستيسين (Myristicin) واللذان يتميزان بمفعول ملين خفيف ومفعول مُدر للبول.

#### الفوائد العشبية للنساء:

تتميز كل من مادتي الأيبول والميريستيسين بمفعول منشط للرحم. وفي الاتحاد السوفيتي — سابقاً — تم تحضير دواء اسمه: سوبيتين (supetin) يتركب من ٨٥% من عصارة المقدونس.. ولا يزال يستخدم لتنشيط انقباضات الرحم أثناء عمليات الولادة (مساعد على حدوث الطلق).

ونظراً لهذه الخاصية فإنه يُنصح بتناول كميات وفيرة من المقدونس قـرب موعد الولادة، لكنه لا يجب الاعتماد على تناول مستحضرات المقدونس (كالدواء السابق) إلا تحت إشراف الطبيب.

كما يساعد تناول المقدونس وشاي (منقوع) المقدونس، لنفس الخاصية السابقة، على نزول الطمث إذا ما تأخر عن ميعاده المعتاد.

كما يساعد مفعول المقدونس المدر للبول على تخفيف الشعور بالامتلاء وتصريف كمية السوائل الزائدة المحتجزة بالجسم خلال فترة ما قبل الحيض. ولذلك ينصح بالإكثار من تناول المقدونس أو شاي المقدونس خلال الأيام القليلة السابقة للحيض خاصة في حالة الشكوى من انتفاخ الثديين أو تورم القدمين.

### فوائد عامة:

#### - ارتفاع ضغط الدم:

يُعالج أحياناً ارتفاع ضغط الدم الشديد بمدرات البول.. ونظراً لتميـز المقدونس بهذا المفعول فإنه يمكن أن يستخدم في علاج ارتفاع ضغط الدم.

وفي ألمانيا، حيث ينتشر التداوي بالأعشاب، يستخدم منقوع بذور المقدونس كعلاج شائع لخفض الدم المرتفع.

ويتميز مفعول المقدونس المدر للبول، كأغلب الأدوية المدرة للبول، بأنه قد يعرض الجسم لنقص البوتاسيوم إذا ما استخدم المقدونس بكثرة لهذا الغرض. ولتفادي حدوث ذلك يجب الاهتمام بزيادة تناول المأكولات الغنية بالبوتاسيوم مثل: الموز والخضراوات عموماً.

ويجب الامتناع عن استخدام المقدونس كمدر للبول بالنسبة للحوامل والمرضعات..

#### - هبوط القلب الاحتقاني: [Congestive Heart Failure =CHF]

في هذه الحالة التي تضعف فيها قدرة عضلة القلب على ضخ الدم إلى أجزاء الجسم، يحدث تراكم للسوائل بالجسم، ومن علامات ذلك تورم القدمين. وبناء على ذلك يُوصف أحياناً المقدونس كدواء مدر للبول لزيادة تصريف الماء من الجسم وتخفيف العبء الواقع على عضلة القلب.

## - تعطير رائحة الفم:

يحتوى المقدونس على أعلى نسبة من الكلوروفيل بالنسبة لغيره من الأعشاب الأخرى.. ولذلك تُمصغ أعواد المقدونس لتعطير الفم.. ومن المعروف أن مادة الكلوروفيل تدخل في تحضير العديد من معاجين الأسنان والغرغرات المعطرة لرائحة الفم.

## - الحساسية:

في دراسة نُشرت بجريدة الحساسية والمناعة الإكلينيكية.. [Journal Of Allergy  
[And Clinical Immunology

ذُكر أن المقدونس يُوقف إفراز الهستامين (مادة كيميائية يفرزها الجسم وتسبب في ظهور أعراض الحساسية).. وبناء على ذلك فإن تناول المقدونس أو شاي المقدونس يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه بعض المواد أو المأكولات كحساسية الأنف مع تغيير فصول السنة.

## - ارتفاع درجة الحرارة :

وُجد ان مادة "أيبول" تساعد كذلك على خفض درجة حرارة الجسم.. وبذلك يمكن تقديم المقدونس بكثرة أو شاي المقدونس في حالات السخونة كمخفض للحرارة.. لكن ذلك لا يعنى الاستغناء عن الأدوية المنخفضة للحرارة كالأسبرين.

## العلاج بالمقدونس:

### - لتعطير الفم :

يكفى مصغ بضعة أعواد من المقدونس.

### - لعلاج ضغط الدم المرتفع، أو هبوط القلب، أو الحساسية، أو لخفض درجة

حرارة الجسم، أو لمساعدة انقباضات الرحم:

يحضر منقوع من المقدونس بإضافة ٢ملعقة صغيرة من الأوراق الجففة أو الجذور أو ملعقة واحدة من البذور المطحونة طحناً خفيفاً إلى فنجان ماء مغلى، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق.

ويشرب يومياً بمقدار ثلاثة فناجين.

## FENUGREEK الحلبة



### الفوائد العشبية للنساء:

تتميز الحلبة بمفعول منشط للرحم، ولذلك يمكن إعطاؤها لتنشيط انقباضات الرحم لتسهيل عملية الولادة..

كما تحتوي بذور الحلبة على مادة كيميائية تسمى ديوسجينين (Diosgenin) شبيهة بهرمون الاستروجين، ولذلك تعتبر مشروباً مناسباً تماماً للمرأة بعد بلوغ سن اليأس لتعويض الجسم إلى حد ما عن غياب هرمون الاستروجين، وللمقاومة المتأخر التي تنشأ بسبب غياب هذا الهرمون — كما سيتضح — ولنفس هذه الخاصية تساعد الحلبة على إدرار اللبن عند المرضعات.

ونظراً لأن هرمون الاستروجين يساعد على احتجاز كمية من الماء بالجسم، أي يؤدي بذلك لزيادة الوزن، فإنه يعتقد أن كثرة إقبال النساء العربيات - في الماضي - على تناول مشروب الحلبة كانت سبباً في تميزهن بالبدانة.

كما تساعد الحلبة على نزول الطمث المتأخر عن ميعاده نظراً لمفعولها المنشط للرحم.

### **فوائد عامة :**

- خفض مستوى الكوليسترول :

أثبتت الدراسات الحديثة أن للحلبة مفعولاً مخفضاً لمستوى الكوليسترول في كلاب التجارب.. ويعتقد أن لها نفس المفعول بالنسبة للإنسان.

- التهاب الحلق والسعال :

تساعد الحلبة على إذابة المخاط المتراكم بالممرات التنفسية مما يسهل طرده للخارج، وبذلك فهي تفيد في حالات السعال خاصة المصحوب ببلغم .. كما أنها تخفف من ألم أو احتقان الحلق.

- التهاب المفاصل :

توصل مجموعة من الباحثين في بلغاريا إلى أن الحلبة تمتاز بمفعول يسيطر مضاد للالتهابات (Anti-Inflammatory) ولذلك يُنصح بتناولها كعلاج مساعد في بعض حالات الالتهابات كالتهاب المفاصل والتهاب الجروح الناتج عن تلوثها بالجرثيم.

- ضبط مستوى السكر بالدم :

كما تساعد الحلبة على مقاومة ارتفاع مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم، ولذلك توصف كشراب مفيد لمرضى السكر.

### **العلاج بالحلبة :**

لمساعدة نزول الطمث، ولتخفيف التهاب الحلق، ولتخفيف التهاب المفاصل، ولمساعدة ضبط مستوى السكر أو الكوليسترول، تؤخذ الحلبة في صورة مغلى يحضّر بالطريقة التالية: يُغلى ملء ملعقتين صغيرتين من بذور الحلبة المطحونة طحناً خفيفاً في ملء فنجان ماء، ثم يُسبك المغلى لمدة ١٠ دقائق، ويشرب مثل هذا الفنجان بحد أقصى ثلاث مرات يومياً. ويمكن تحسين المذاق بإضافة كمية قليلة من عسل النحل أو عصير الليمون أو النعناع أو الينسون.

## الشمر FENNEL



### الفوائد العشبية للنساء:

يتميز الشمر بمفعول مضاد للتقلصات (Antispasmodic) أى أنه يساعد على استرخاء العضلات بما في ذلك العضلات الملساء المبطنة بالرحم، ولذلك يعتبر عشباً مناسباً تماماً لمقاومة مغص الدورة الشهرية.

كما يساعد تناول كمية كبيرة منه على نزول الطمث المتأخر، كما أثبتت بعض الدراسات أنه يمتاز بمفعول استروجيني بسيط، أى شبيه بمفعول هومون الاستروجين، ولذلك يمكن استخدام الشمر لمساعدة إدرار لبن الثدي عند المرضعات، وللتغلب على المتاعب التي تنشأ ببلوغ المرأة سن اليأس.

### فوائد عامة:

#### - مغص البطن والغازات:

يعتبر الشمر عشباً ممتازاً لمقاومة المغص نظراً لأنه يعمل على استرخاء العضلات الملساء المبطنة للقناة الهضمية، كما أنه يساعد على طرد الغازات. وأثبتت بعض

الدراسات في أوروبا أن له كذلك مفعولاً قاتلاً للبكتيريا، ولذلك يمكن استخدامه في حالات الإسهال الناتج عن عدوى الأمعاء.  
كما يستخدم الشمر، على غرار الكراوية والينسون، لعلاج عسر الهضم والمغص عند الأطفال.

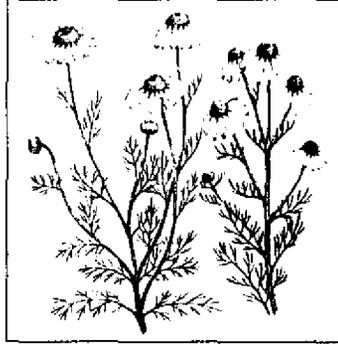
#### - سرطان البروستاتا :

نظراً لأن هذه الحالة تُعالج أحياناً بإعطاء الهرمونات الأثوية (الاستروجين) فإنه يمكن إعطاء الشمر كلاج مساعد للانتفاع بمفعوله المشابه لهرمون الاستروجين.

#### العلاج بالشمر:

يستخدم الشمر في صورة منقوع للأغراض العلاجية المختلفة، ويجهز بإضافة ١-٢ ملعقة صغيرة من بذور الشمر المطحونة طحناً خفيفاً إلى فنجان ماء مغلي، وتترك البذور لتتقع لمدة ١٠ دقائق. يُشرب يومياً ١-٣ فناجين.

## البابونج CHAMOMILE



#### الفوائد العشبية للنساء:

استخدام البابونج منذ زمن بعيد كمشروب تقليدي لتسكين آلام الحيض. وقد أكدت الدراسات الحديثة صحة ما اتبعه الأولون، حيث يتميز البابونج بمفعول يساعد على ارتخاء العضلات الملساء سواء بالجهاز الهضمي أو بالرحم.

كما يفيد البابونج في تقليل احتمال حدوث الولادة المبكرة. ورغم أن البابونج يساعد على استرخاء عضلات الرحم إلا أن تناوله بكميات كبيرة قد يساعد على انقباضها ونزول الطمث المتأخر. كما يتميز البابونج بمفعول مهدئ، ولذلك ينصح بتناول منقوع البابونج لتخفيف التوتر النفسى الذى قد يسبق نزول الحيض، وكذلك لتخفيف التوتر النفسى الذى تعاني منه بعض السيدات بعد بلوغ سن اليأس. كما يمكن إضافة البابونج لماء الحمام للانتفاع بفوائده كمهدئ.

### فوائد عامة :

- لمقاومة المغص وعلاج قرحة المعدة:

للبابونج فوائد كبيرة للجهاز الهضمى، حيث يمتاز بمفعول مضاد للتقلصات، كما يساعد في علاج عسر الهضم، ووجد كذلك أنه يساعد على التام قرحة المعدة أو الإثنا عشري .

- التهاب المفاصل:

في حيوانات التجارب، استخدم البابونج بنجاح كعلاج مضاد للتهابات المفاصل، ويرجح أن له نفس هذا المفعول بالنسبة للإنسان.

- مقاومة العدوى :

استخدم بعض الأطباء الأمريكيين كمادات البابونج على الجروح كمطهر ومقاوم للعدوى. كما وجد أن وضع زيت البابونج على حروق الجلد السطحية يساعد على سرعة التئامها.

كما وجد أن له مفعولا قاتلا للفطريات والخمائر كالمسببة لعدوى المهبل.

- رفع كفاءة الجهاز المناعى :

يساعد تناول البابونج على مقاومة العدوى.. وقد أكد هذا المفعول بعض الباحثين الإنجليز، حيث اكتشفوا أنه يساعد على تنشيط الجهاز المناعى وبالتالي زيادة مقاومة الجسم للعدوى. ولذلك ينصح بتناول شاي البابونج عند الإصابة بترلات البرد أو الإنفلونزا.

## العلاج بالبابونج:

يستخدم البابونج في صورة منقوع (شاي) للالتفاع بفوائده المختلفة.. ويحضر بإضافة ٢-٣ ملاعق صغيرة من زهور البابونج إلى فنجان ماء مغلي، وتُنقع لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، ويشرب يومياً ١-٣ فناجين.

## المريمية SAGE



## الفوائد العشبية للنساء:

يساعد إعطاء المريمية على ضبط الحالة الهرمونية، وتفيد خاصة في حالة متاعب سن اليأس حيث تقاوم حدوث نوبات السخونة والعرق، كما أنها تتميز بمفعول قابض للأوعية الدموية ولذلك تفيد في حالات غزارة دم الحيض عموماً، كالتأخر عن وجود ورم ليفي أو مرض بطن الرحم (Endometriosis). كما تساعد المريمية على انتظام الدورة الشهرية عند بدء حدوثها بعد البلوغ.

كما تفيد في علاج متاعب ما قبل الحيض ، حيث تساعد على تحسين الحالة المزاجية علاوة على أن لها مفعولا مدرا للبول مما يساعد على تصريف الماء الزائد المحتجز بالجسم خلال هذه الفترة.

### فوائد عامة :

#### - مضاد لغزارة العرق:

يتميز عشب المريمية بمفعول مضاد للعرق، ويظهر هذا المفعول بعد ساعتين على الأكثر من تناول العشب.. ولذلك قامت بعض شركات الدواء في ألمانيا بتصنيع مستحضرات مضادة للعرق تعتمد على عشب المريمية.

#### - مطهر للجروح :

أثبتت بعض الدراسات أن للمريمية مفعولاً مقاوماً لنشاط أنواع عديدة من البكتيريا.. ولذلك يمكن استخدامه كمطهر للجروح لحمايتها من التلوث بالبكتيريا، ولهذا الغرض يمكن استخدام أوراق المريمية كوسيلة سريعة مؤقتة لحماية الجرح من التلوث حين تضميده.. وذلك بتقطيع بعض الأوراق الطازجة (من الحديقة) ووضعها فوق الجرح.

#### - المريمية لحفظ اللحوم :

تحتوى المريمية، وكذلك الحاصلبان، على مواد مضادة للتأكسد (Antioxidants) والتي تقاوم حدوث فساد أو تعفن الأطعمة كاللحوم.. ويذكر الباحثون أن هذه المواد شبيهة ببعض المواد الحافظة التجارية مثل مادتي: BHA, BHT. ولهذا الغرض تخلط اللحوم أو المأكولات المراد حفظها بكمية وفيرة من أوراق المريمية.

#### - مضاد للتقلصات :

يساعد عشب المريمية على استرخاء العضلات الملساء، ولذلك فهو يفيد كعلاج لمغص البطن، وكذلك لتخفيف ألم الحيض.

#### - مرض السكر:

تشير دراسة ألمانية إلى أن عشب المريمية يساعد على خفض مستوى السكر إذا ما أخذ على الريق.. وبذلك فهو يمكن أن يفيد مرضى السكر في ضبط مستوى السكر بالدم.

## - احتقان الحلق ونزيف اللثة:

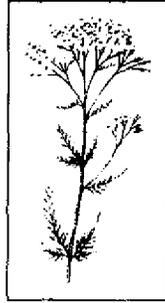
تحتوى المريمية على مادة قابضة تسمى تانين، ولذلك فإنها تفيّد في تطهير ألم الحلق الناتج عن الاحتقان الشديد، وكذلك في وقف نزيف اللثة.. ولهذا الغرض تستخدم غرغرة من شاي المريمية.

### العلاج بالمريمية :

تستخدم المريمية في صورة شاي (منقوع) للأغراض العلاجية المختلفة.. ويحضر بإضافة ١-٢ ملعقة صغيرة من الأوراق الجففة إلى فنجان ماء مغلي.. وتُنقع الأوراق لمدة ١٠ دقائق ويشرب يومياً ١-٣ فناجين. كما يمكن استعمال شاي المريمية كغرغرة للفم. ولتطهير الجروح تُقطع بعض الأوراق الطازجة وتوضع على الجرح مباشرة.

## أعشاب للتجميل والتداوى وإعداد المأكولات

### الحنبل (أم ألف ورقة)



حنبل YARROW

### التجميل:

يستخدم منقوع الزهور كغسول مقوى للبشرة، وتضاف الزهور للماء المغلي لعمل حمام بخار للوجه لتنظيف المسام والتخلص من الرؤوس السوداء، حيث يؤدي البخار لتليينها فيسهل إزالتها.

### التداوى:

يستخدم منقوع (شاي) الزهور في علاج اضطرابات الهضم.

### الطعام:

تضاف الأوراق الصغيرة للسلطة كتوابل لإكسابها مذاقاً لاذعاً.

### الديكور:

تستخدم الزهور المحففة في تزيين المكان، كما أنها تحمي ما حولها من زهور ونباتات من الفساد والأمراض.

## الصبار



### نبات الصبار ALOE VERA

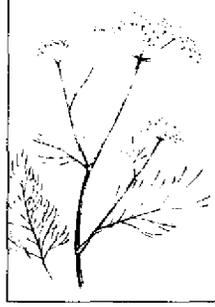
### التجميل:

تستخدم عصارة (لبن) الأوراق في عمل غسول أو كريم للبشرة. وتفيد خاصة البشرة الجافة.

### التداوى:

تستخدم عصارة الأوراق أو الأوراق المقطعة في عمل لبخة لعلاج تشققات الجلد أو التهاب الجلد (الأكزيما).. كما تُوضع العصارة على حروق الجلد لمساعدة الالتئام.. وذلك في حالة الحروق البسيطة.

## الشبت



شبت DILL

### التجميل:

تُطحن البذور ويعمل منها منقوع (شاي) يضاف إلى ماء الحمام لتقوية الأظافر.  
**التداوي:** تستخدم البذور كبديل لملح الطعام نظراً لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية.

### الطعام:

يضاف النبات للمأكولات كنوع من التوابل وذلك مثل: الحساء، الأسماك، الكرنب، السلطة، اللحوم، البطاطس.

## حشيشة الملائكة (الملك)



حشيشة الملائكة ANGELICA

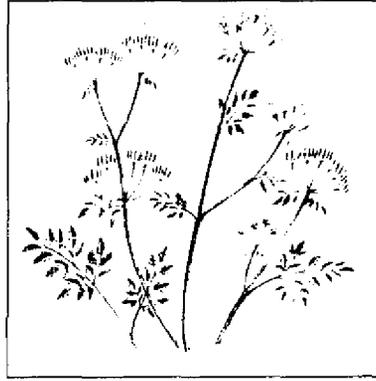
**التداوى:** يستخدم شاى الأوراق الطازجة أو المجففة كعلاج مقاوم لتزلات السررد وحالات الانتفاخ.

**التعطير:** تستخدم الأوراق فى تعطير المكان بوضعها فى الزهرية أو السلّة.

**الطعام:**

تُطبخ الأوراق مع الفواكه لتقليل الحاجة إلى إضافة السكر.

## الكزبرة الخضراء (رجل الغراب)



### كزبرة خضراء CHERVIL

**التجميل:** يستخدم منقوع الأوراق كغسول منظّف وملين للجلد.

**التداوى:** تؤكل الأوراق الخضراء الطازجة لتزويد الجسم بفيتامين "ج" والكاروتين والحديد والمنجنيز.

ويُشرب شاى الأوراق لتنشيط الهضم.

**الطعام:**

تضاف الأوراق لتحسين مذاق الأطعمة ، مثل السلطة والحساء والدجاج وأطباق البيض.

## الفجل الحار (الفجل البري)



### HORSERADISH فجل حار

**التداوي:** تؤكل الجذور أو تضاف مُقطعة إلى الطعام لتنشيط الهضم.

**الطعام:** تضاف الأوراق الصغيرة الطازجة للسلطة.. وتستخدم الجذور المبشورة في طبخ بعض المأكولات للحصول على طعم لاذع ، مثل السمك واللحوم .

### حفظ الأطعمة:

يساعد النبات على حفظ البطاطس والخضراوات الجذرية من الفساد. [يراعى عدم الإكثار من تناول الفجل الحار خلال فترة الحمل أو في حالة وجود متاعب بالكلى].

## اللافندر



### LAVENDER لافندر

**التجميل:** يستخدم ماء اللافندر (المجهز من الأوراق) كمقو للبشرة الرقيقة أو الحساسة، وتنشيط استبدال الخلايا بها ، وكمطهر للبشرة .

**التداوى:** يُشرب شاى الأوراق كمسكن للصداع وكمهدئ.

**الطعام:** تستخدم الأوراق لإكساب النكهة للمربات.

**التعطير:**

تستخدم الأوراق المجففة فى تزيين المكان وللتعطير، وفى عمل الوسائد المعطرة.

## المسيكة



مسيكة BURNET

**التجميل:**

يستخدم منقوع الأوراق فى عمل غسول لمساعدة التئام حروق الشمس.

**التداوى:**

تُنشر الأوراق على الطعام للمساعدة على الهضم وتزيد الجسم بفيتامين "ج" .. ويشرب شاى الأوراق كمقو ومُدر خفيف للبول.

**الطعام:**

تضاف الأوراق للطعام لإكساب النكهة، مثل السلطة والسّمك والحساء، ويمكن خلطها مع الحصابان.

## الحصالبان



حصالبان ROSEMARY

### التجميل:

تستخدم الأوراق (أو شاي الأوراق) في عمل الحمامات لتنشيط الدورة الدموية وإكساب الجلد حيويته.

ويستخدم زيت الحصالبان مع زيت الزيتون في تدليك فروة الرأس كعلاج مقاوم لسقوط الشعر، ويستخدم شاي الأوراق في شطف الشعر للتخلص من قشر الشعر. تستخدم الأوراق كلبخة لتنشيط الدورة الدموية وتسكين الألم.. ويستخدم زيت الحصالبان في دهان الجبهة والصدغين لتسكين الصداع. كما يساعد شاي الحصالبان أو الأوراق المضافة للطعام على هضم الدهون.

### الطعام:

يُضاف زهور الحصالبان الطازج للسلطة.. وتضاف الأوراق للحوم لإكساب النكهة.

### استخدامات منزلية:

يُعلق فرع من الحصالبان بالحجرة لترطيب وتعطير المساء، ويستخدم مغلي الحصالبان في تطهير وتنظيف الأحواض والأرضيات.

## الورد



ورد ROSES

**التجميل:** يستخدم ماء الورد (المجهز من الأوراق) كغسول مقو ومطهر للبشرة ومقاوم للقشف والتشققات وهو بذلك يناسب البشرة الجافة.

### التداوى:

يمكن تناول شاي الأوراق كشراب مقو وقابض (مساعد على وقف التريف).

**الطعام:** تضاف البتلات للسلطة لإكساب النكهة.

**التعطير:** تستخدم الورود في تزيين وتعطير المكان.

## الودنة



ودنة HOUSELEEK

## التجميل :

تضاف الأوراق الطازجة لماء الحمام لتغذية الجلد و كعلاج مقاوم للالتهابات. ويستخدم مغلى الأوراق في عمل حمام بخار للوجه لتنظيف البشرة وتطهيرها ومقاومة الالتهابات كالبثور الحمراء المصاحبة لحب الشباب. تُستخدم عصارة الأوراق (الناجمة عن تقطيع الأوراق) أو مغلى الأوراق كعلاج موضعي للتآليل الجلدية (السنتط) وعلاج عيوب أو تشوهات البشرة عموماً.

## التداوى :

تستخدم الأوراق الطازجة بعد هرسها في عمل لبخة كعلاج للكدمات وللمساعدة على التئام الجروح والحروق ولدغ الحشرات. وتستخدم الأوراق كلبخة لتطرية الجلد الجاف السميك (الكآلو أو عين السمكة). وذلك بعمل لبخة لعدة ساعات ثم تغطيس القدم في حمام ماء ساخن، فيكون من السهل بعد ذلك إزالة الجلد السميك الزائد. كما يستخدم شاى الأوراق كغرغرة مطهرة للقمم والزور.. ويستخدم كشراب لعلاج الشعب الهوائية.

## الفاليريانا (حشيشة القط)



فأليريانا VALERIAN

### التجميل:

يستخدم مغلي الجذور (بارداً) كغسول للجلد لعلاج حبوب الوجه والطفح الجلدي. ويمكن إضافته لماء الحمام لتلطيف الجلد.

### التداوي:

تتميز الجذور بمفعول مهدئ ومقاوم للتوتر النفسى، ويمكن أكلها مباشرة أو إضافتها لبعض الأطعمة (كالخساء). تحتوى الأوراق على نسبة مرتفعة من المعادن ويمكن إضافتها للمأكولات النيئة (كالسلطة).

## آذان الدب



MULLEIN آذان الدب

### التجميل:

تستخدم الزهور في عمل حمام بخار للوجه أو يحضّر منها كريم لتليين وتنعيم البشرة. ويستخدم شاي (منقوع) الزهور في شطف الشعر لإكسابه البريق.

### التداوي:

تُنقع الزهور في الماء المغلي حتى يصفر لونه.. ويستخدم هذا المنقوع كشراب لعلاج السعال المزمن وإذابة المخاط الشعبى وعلاج بحّة الصوت.

## النعناع



نعناع MINT

### التجميل:

يضاف شاي (منقوع) النعناع أو الأوراق لماء الحمام لترطيب الجلد والمساعدة على الاسترخاء والهدوء النفسى.

كما يفيد عصير النعناع فى تطهير حبوب الوجه وزوالها.. ولهذا الغرض يُعمل مس بعصير النعناع للبثور الحمراء، ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ بعد أن تجف طبقة العصير.

### التداوى:

يتميز النعناع بمفعول مضاد للتقلصات، ولذلك يستخدم شاي النعناع كعلاج لمغص الدورة الشهرية أو لمغص البطن.. ويستخدم كذلك كعلاج للدوار والغثيان عند الحوامل، ولهذا الغرض يؤخذ شاي النعناع مخففاً (١ ملعقة صغيرة من النعناع الجفف لكل فنجان ماء مغلى) ويفضل تجنبه فى حالة حدوث إجهاض سابق. كما يساعد شاي النعناع المركز على نزول الطمث المتأخر.

يساعد عمل حمام بخار للوجه (بإضافة النعناع لوعاء ماء مغلى) على زوال الاحتقان كاحتقان الأنف والشعب الهوائية.

## خضراوات وفواكه لصحتك وجمالك



### الفراولة :

- يستخدم مغلى أوراق الفراولة (بارداً) كغسول منظف وقابض للبشرة الدهنية.  
- ويستخدم عصير الفراولة كدهان لبشرة الوجه لمقاومة التجاعيد وإضفاء لمسة إشراق وحيوية.. ويفضل أن يتم ذلك قبل النوم ويشطف الوجه في الصباح بماء المقدونس.

وتُدعك الأسنان بالسطح الداخلى لثمرة فراولة لتبييضها، كما ينصح بالإكثار من تناول عصير الفراولة لتزويد الجسم بالحديد ومقاومة الإمساك.

### الجزر:

- يحتوى الجزر على نسبة مرتفعة من فيتامين "أ" الضرورى لسلامة الجلد وقوة الإبصار.. ولذلك يجب الاهتمام بأكل الجزر ويراعى عدم تقشيريه للاحتفاظ بكامل فوائده الغذائية.

لتغذية بشرة الوجه وإكسابها النعومة والحيوية، ويُعمل أسبوعياً قناع من الجزر المسلوق المهروس، ويستخدم بارداً تماماً، ويفضل خلطه بمقدار بسيط من عسل النحل.. وهذا القناع يناسب تماماً البشرة الحساسة.

### الكرنب:

ثبت علمياً أن الكرنب يحتوى على مضادات للسرطان بما فى ذلك سرطان الثدي، ولذلك يجب الاهتمام بتناوله، وذلك بالإضافة لاحتوائه على معادن وفيتامينات مغذية للبشرة.

يستخدم ماء الكرنب (الناتج عن سلق الأوراق) كدهان للوجه لتغذية البشرة.

### الليمون:

يستخدم عصير الليمون كمنظف للبشرة الدهنية للتخلص من الدهون الزائدة، كما يستخدم كمادة قابضة لقفل مسام الجلد الواسعة، كما يساعد على إخفاء النمش والبقع الجلدية وتسخين لون البشرة عموماً.

### المشمش:

يستخدم عصير المشمش كدهان لبشرة اليدين لإكسابها النعومة والحيوية ومقاومة القشف والتشققات.. ولنفس هذا الغرض يمكن عمل قناع من المشمش المسلوق المهروس لبشرة الوجه.

### البرتقال:

يستخدم عصير البرتقال في عمل قناع لبشرة الوجه لإكسابها النعومة والحيوية.. ولهذا الغرض يُخلط عصير نصف برتقالة مع ثلاث ملاعق كبيرة من عسل النحل. لنعومة جلد اليدين، استفيدي من العصارة الموجودة بقشرة البرتقال (أو اليوسفي) وادعكي بها جلد اليدين.

### الطماطم:

لعمل قناع ممتاز للبشرة الدهنية للتغلب على مشكلة زيادة إفراز الدهون، اخلطي ثمرة الطماطم مهروسة مع قليل من عصير الليمون ونصف قشرة ليمونة مبشورة، واعمل قناعاً بهذا الخليط لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

### الخيار:

يستخدم عصير الخيار كغسول منظم ومرطب للبشرة الدهنية، كما يساعد على تفتح لون البشرة.

للتخلص من غمقان الجلد تحت العينين توضع شريحة من الخيار الطازج فوق كسل عين وهي مغمضة، ويكرر ذلك لمدة ١٥ دقيقة يومياً.

### الكمثرى:

لعمل قناع ممتاز للبشرة الجافة يُخلط  $\frac{1}{4}$  ثمرة كمثرى مسلوقة مهروسة مع بياض بيضة واحدة و  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة عسل نحل، ثم يشطف الوجه بعد ١٥ دقيقة بالماء العادي.

