



"حضر أدويةك بنفسك"

نذكرها هنا مجموعة من النباتات المعروفة والشائعة جداً بين العامة ،
والتي ، لا تحتاج إلى جهد للبحث عنها ، أو التعرف عليها فهي موجودة في
محيطنا ، وربما داخل مطابخنا أو على رفوف العطار أو البقال .

وقد ذكرنا أهم أشكال المستحضرات المفيدة المحضرة منه ، مع الأمراض
التي يعالجها هذا المستحضر ، إما عن تحضير هذه المستحضرات فهذا ما
يتم التعرف عليه ببساطة بالرجوع إلى فصل "العلاج" لاتباع الخطوات
الضرورية للتحضير الأمثل ، وربما الملاحظات المهمة التي تتعلق بالاستخدام ،
وكذلك الجرعة المثلى .



جدول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حض أوبتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
الاسس	أوراق	خارجياً	فسول حمام مقعدى بولر (كالمسحوق)	مرة واحدة يومياً مرتين يومياً مرتين يومياً مرة واحدة يومياً	فطخ التعرق ، تهمل الجلد البراسير ، التهابات المنطقة التناسلية . التهابات الجلد الرطبة عند الرضع (تسميط) الحصى والرمل فى الجهاز البولى الأم داخلية ، دمايل ، خراجات ، التهابات جلدية
إكى دنيا بزركان	أوراق بذور	خارجياً	مغلى لبنه فسول مغلى	مرتين يومياً مرة واحدة يومياً مرتين يومياً مرة واحدة يومياً	التهابات جلدية التهابات الاغشية المخاطية والجارى البولية الإمساك الإمساك
بابونج	أزهار	خارجياً	مغلى حمام مقعدى حمام كامل صبغة فسول	مرتين يومياً مرة واحدة يومياً مرتين يومياً مرة واحدة يومياً مرتين يومياً مرة واحدة يومياً	التهابات المنطقة التناسلية التهابات الجلدية ، نزلات برد ، عدم حيوية الجلد الجروح ، الالتهابات الجلدية . تقوية الشعر ، علاج الحكة ، صبغ الشعر بلون أشقر

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويةك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الإستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجها
بصل	أبصال	داخياً	حقنة دوش مهلبى لبخة ساخنة مغلى مع الطعام	مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً عدة مرات مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً	التهاب المسالك التنفسية ، التهاب الجيوب ، الزكام الإنتانوزا ، نزلات البرد ، الكمفص ، الغازات ، القرحة ، التهابات الجهاز الهضمي ، الأرق ، العصبية ، النفخة عند الرضع الأمراض المعوية التعفنية عند الرضع الالتهابات الرحمية والهبائية القرح العفنة ، دسامل ، خراجات إدرار البول وعلاج الرمل مق الجسم ، مق عصبي ، مق جنسي ، مدر للبول ، قاتل الديدان ، قاتل الجراثيم ، مفيد الجلد أحمرار العينين وإجهادها - التهابات جلدية الكدمات ، الصدمات ، الجروح ، القروح الشمس ، التشموهات الجلدية تقوية الجلد ، زيادة نضارته
بطلحا بقلونس	درنات أوراق	خارجياً	مرهم بخار مقوق ساخن	عدة مرات مرة واحدة قبل النوم مرتين يومياً	
		خارجياً	مرهم بخار مقوق ساخن	عدة مرات مرة واحدة قبل النوم مرتين يومياً	
		داخياً	حقنة دوش مهلبى لبخة ساخنة مغلى مع الطعام	مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً عدة مرات مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً	
		خارجياً	لبخة لبخة مرهم غسول	عدة مرات عدة مرات عدة مرات عدة مرات	

تابع : جداول العلاجات بمستحضرات الاعشاب "حضر أرويتك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الإستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
بقلة	أوراق	داخياً	مع الطعام مغلي لبخة مع الطعام مغلي	مرة واحدة يومياً مرتين يومياً عدة مرات يومياً مرة واحدة يومياً مرتين يومياً	تقوية الجسم ، إدرار البول إدرار البول ، علاج الرمل والحصى في الجهاز البولي آلام الظهر والعمود الفقري الحموضة في المعدة تبول يلي عند الأطفال بواسير ، التهابات المنطقة التناسلية
بلوط	أوراق لحاء	داخياً خارجياً	حمامات مقعدية حمامات مغلي	مرتين يومياً مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً	تقوية الأعصاب ، تقوية الجلد ، بعض الأمراض الجلدية الإسهال ، السيلانات والبراسير والنزوف الداخلية السعال
بنفسج	أوراق الأزهار	داخياً	منقوع ساخن شراب مغلي	مرتين يومياً مرتين يومياً مرتين يومياً	السعال ، الاضطرابات العصبية إدرار البول وعلاج الرمل والحصى في الجهاز البولي - الإمساك
بيلسان	الأوراق الأزهار	داخياً	منقوع ساخن مغلي	مرتين يومياً ثلاث مرات يومياً	التهاب اللوزتين والسعال والإمساك وإدرار البول

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويةك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الإستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
ترمس	بذور	خارجياً داخلياً	لبخة حمام متفوع بارد	مرتين يومياً مرة يومياً مرة يومياً	الالتهابات الجلدية - حب الشباب أمراض جلدية بجراحات ضئيلة ومقطعة : لطره الديدان وخفض نسبة سكر الدم الحروق
تفاح	ثمار	خارجياً داخلياً	لبخة مع الطعام	مرتين يومياً ثلاث مرات يومياً	الروماتيزم ، الإمساك ، الضعف العصبي والضعف العام للثثان
توت	ثمار	داخلياً	عصير	مرتين يومياً	هبوط الكلى ، ضعف الجسم
توت عليق	أوراق	خارجياً داخلياً	غرغرة مغلي	ثلاث مرات يومياً ثلاث مرات يومياً	التهابات الفم والحلق الإسهال ، فرط الطمث
تين	ثمار	داخلياً خارجياً	مغلي عصير لبخة	مرتين يومياً ثلاث مرات يومياً عدة مرات يومياً	الرمل والحصاة في الجهاز البولي تقوية الجسم ، النقاة من الأمراض خراجات اللثة

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب " حصى أوبليك بنفسك "

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الإمساك	الأعراض المعالجة
ثوم	فصوص	داخلياً	مقنوع بارد شراب صبيغة زيت مع الطعام	مرتين يومياً ثلاث مرات يومياً مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً مرتين يومياً	الإمساك ، السعال ، الضعف العام قشرة الرأس ، بعض أمراض الجلد ارتفاع ضغط الدم ، تصلب الشرايين ارتفاع ضغط الدم ، ارتفاع سكر الدم ، أمراض القلب والذبحة الصدرية ، الضعف الجنسي ، التهاب القصبات الحاد والتهنن والتهابات أخرى عدا التهابات المجاري البولية الاستقروط ، الحاجة إلى اليود ، الأمراض الجلدية ، سقوط الشعر ، القشرة	
جمعة	النبات الزهر	داخلياً	مقنوع ساخن	مرة واحدة يومياً	ضعف الهضم ، ضعف الأمعاء ، حموضة المعدة ، ارتفاع سكر الدم ، حصاة الكلى	
جوز	أوراق	خارجياً داخلياً	مغلي مغلي مع الطعام	عدة مرات يومياً مرتين يومياً عدة مرات يومياً	تقوية الشعر ، أمراض جلدية داء الخنازير ، ضعف الشهية التقوية الجسم وعلاج الضعف العام والهزال	

تابع : جداول العلاجات بمستحضرات الأعشاب "حضر أوريثك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأعراض المعالجية
حبّة البركة	أزهار بنور	داخلياً داخلياً	زيت مع الطعام	عدة مرات يومياً مرتين يومياً	الجروح والقرح الغازات ، التشنجات ، احتباس الطمث
حبق	أوراق بنور	داخلياً خارجياً	مقنوع ساخن زيت	مرة واحدة يومياً عدة مرات يومياً	تحسين الهضم ، طرد الغازات النزفة ، الأرق
حنطة	بنور نخالة	خارجياً داخلياً	مسحوق حمام	مرة واحدة يومياً عدة مرات يومياً	القوباء ، التقرحات الجلدية والتهايات الجلد عند الرضع لتقوية الجلد ، التقرحات
حلبة	بنور	خارجياً داخلياً	لبخة مغلي	عدة مرات يومياً مرة واحدة يومياً	الإمساك التهايات الجلد
حاض	جذور أوراق	خارجياً داخلياً	مرهم مع الطعام	عدة مرات يومياً مرة واحدة يومياً	الضعف العام ، السكري ، ضعف المعدة والأمعاء الحكة ، الطفيليات
خبيزة	أوراق	خارجياً داخلياً	حمام مغلي	مرة واحدة يومياً مرتين يومياً	تحسين الهضم ، الإمساك التهايات الجلد ، ضعف الجسم
ختمية	أوراق ، أزهار	خارجياً داخلياً	حمام مغلي	مرة واحدة يومياً مرتين يومياً	النزلات الموسمية ، الإسهال ، الحموضة المعدية تطرية الجلد التهايات المسالك البولية ، التهايات الالتهابية الحاطية

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أدويةك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
خردل	بنور	خارجياً	حمام حمام قدمي حالة عادية شراب منقوع ساخن منقوع بارد مغلي	مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً	الروماتيزم العظمي ، الروماتيزم المفصلي ، الآلام والاحتقان و بعض الأمراض الجلدية الصداع ، احتقان الأنف حبتين يومياً فقط الوقاية من السكتة الدماغية تقوية الجسم ، الوهن ، هبوط القوى ، الاسهال الآلام الأرق الحصاة وتوسيع الجاري البولية تقوية الرغبة الجنسية ، تحسين الهضم ، طرد الغازات ، تخفيض نسبة السكر في الدم تقوية الجلد وشددة وزيادة نضارته ، الصداع إمساك ، علقش الرمال في الجهاز البولي منشط إفرازات ، طارد للغازات
زعران	مياشم الأزهار	داخلياً	مع الطعام مغلي	مرة واحدة يومياً	
خيار	ثمار	خارجياً	ليخة مع الطعام	مرة واحدة يومياً مرة واحدة يومياً	
ذرة	مياشميل	داخلياً		مرة واحدة يومياً	
خربوب	قرون	داخلياً		مرة واحدة يومياً	
خشخاش	بتلات الأزهار	داخلياً		مرة واحدة يومياً	
خلة	بنور	داخلياً		مرة واحدة يومياً	
خرنجان	جنود	داخلياً		مرة واحدة يومياً	

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حض أدويةك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
زنبق أبيض	أزهار	خارجياً	زيت	عدة مرات يومياً	تجميل الوجه ، التهابات جلدية
زنجبيل	جذور	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	تدفئة الجسم شتاءً ، تحسين الهضم ، تبيه الشهية ، تقوية الرغبة الجنسية
زولفا	عشبة مزهرة	خارجياً	صبغة	عدة مرات يومياً	الجروح
زيتون	أوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	السعال ، سوء الهضم ، إدرار البول
زيرفون	لحاء	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	تخفيض ضغط الدم ، سكر الدم
سرو	أزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	طرد الحمى
سفرجل	ثمار	خارجياً	مرهم	عدة مرات يومياً	تخفيض درجة الجسم ، الإنفلونزا ، نزلات البرد
سنامكي	أوراق	داخلياً	شراب	مرة واحدة يومياً	عروق الوالي ، البراسير
سوس	جذور	داخلياً	منقوع بارد	مرة واحدة يومياً	الزحار والإسهال والتهابات الأمعاء
شبت	ثمار	داخلياً	مغلي	مرتين يومياً	الإمساك الشديد

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأشعاب "حضر أوريك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأعراض المعالجة
شاي شعير	أوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	الصداع
شعير	بنود	داخلياً	مغلي	مرتين يومياً	إدرار البول وعلاج رمل الجهاز البولي
شقائق السمسم	بتلات أزهار	داخلياً	مشرب	عدة مرات يومياً	السعال ، التهابات القصبات المزمن ، الأرق
شمرة	بنود	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	السعال ، التهابات الجهاز الهضمي
شبيح	عشبية مزهرة	داخلياً	منقوع بارد	مرتين يومياً	التهابات الجهاز البولي
مسقر	عشبية مزهرة	داخلياً	كمادات	عدة مرات يومياً	الجروح والالتهابات الجلدية
طرخون	أوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	تقوية المعدة ، سوء الهضم ، السكري
طين	جنود	داخلياً	غرفة	عدة مرات يومياً	التهابات الحنجرة والعم
عباد الشمس	أزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	السعال ، التهابات الجهاز التنفسي والهضمي
غار	أوراق	داخلياً	كمادات	مرتين يومياً	إدرار البول
	شمار	داخلياً	مغلي	عدة مرات يومياً	التهابات جلدية ، أكزيما
		داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	السعال والتهابات الجهاز التنفسي وسوء الهضم
		داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	تخفيض درجة حرارة الجسم
		داخلياً	مرهم	عدة مرات يومياً	مقن الأعصاب

تابع: جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "خضر أوريثك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة والتكرار	الأمراض المعالجة
فجل	أوراق	داخلياً	عصير	مرتين يومياً	حصاة الجهاز البولي ورمه
	جذور	داخلياً	عصير	مرتين يومياً	حصاة المرارة
	ثمار	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	الأمراض الجلدية
فليقة لازمة	ثمار	داخلياً	مرهم	عدة مرات يومياً	الروماتيزم ، الأم العضلات
قثاء الحمار	ثمار	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	يقشر قليل : قلة الإفرازات المدية
قراص	جذور	داخلياً	سوطاً بالمصير	مرة واحدة	البرقان
	عشبية مزهورة	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	رمل وحصاة الجهاز البولي ، الروماتيزم ، السعال
		خارجياً	خل	مرة واحدة يومياً	تقوية الشعر و الجلد ، الروماتيزم
		خارجياً	صبيغة	عدة مرات يومياً	الروماتيزم ، الشلل ، الحذر
	جذور	داخلياً	منقوع بارد يغسول	مرتين يومياً	تقوية الشعر
قرصينة	بذور	داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	الروماتيزم ، فقر الدم ، ضعف الجسم ، رملي الكلى
		داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	تقوية الجسم وعلاج سوء الهضم ، وضعف الكبد والمعدة
		داخلياً	منقوع ساخن	مرتين يومياً	التهاب البروستات

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حصى أوريك بنفسك"

اسم النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	الطريقة الإستخدام	الجرعة والتكرار	الأعراض المعالجة
قرفة	لحاء	داخلياً	مغلي	مرقة واحدة يومياً	تفتتة الجسم شتاءً ، تحسين الدورة الدموية ، سوء الهضم ، تقوية الرغبة الجنسية الأم الاستان ، النخر
قرنفل	ثمار	خارجياً	لبخة مغلي	مرقة واحدة يومياً	تحسين الهضم ، تقوية الإفرازات سوء الهضم
كرواياه	ثمار	داخلياً	مقنوع ساخن زيت	مرتين يومياً	الأم المفاصل
كز	أذئاب الثمار	داخلياً	مغلي	عدة مرات يومياً	التهابات المجاري البولية
كرفس	أوراق	داخلياً	مع الطعام	مرتين يومياً	الروماتيزم ، الضعف الجنسي ، الانتفاخ النفساني
كركيه	أزهار	داخلياً	مقنوع ساخن	مرقة واحدة يومياً	تخفيض ضغط الدم ، إنباش الجسم
كزبرة	أوراق	خارجياً	كحادة	مرتين يومياً	كدمات ، احتقانات
كمون	ثمار	داخلياً	مقنوع ساخن	عدة مرات	طرد الغازات
كينا	أوراق	داخلياً	لبخة مغلي	مرقة واحدة يومياً	احتقانات الثدي والخصيتين
ليمون	ثمار	خارجياً	تبخير مرهم	عدة مرات يومياً	طرد الغازات ، تحسين الهضم التهاب المجاري التنفسية العليا والتهاب الجيوب والركام والإنتونزا الشمس ، التشمصات الجلدية

تابع : جداول العلاج بمستحضرات الأعشاب "حضر أويك بنفسك"

اسم النبات	الاستخدام	الكيفية	طريقة الإستخدام	الجرعة والكرار	الأعراض المعالجة
مردقوش	أوراق وأزهار	داخياً خارجياً	مع الطعام صبغة مقوق ساخن غرغرة مقوق ساخن	مرقحة عدة مرات يومياً مرتين يومياً مرتين يومياً مرتين يومياً	رفع مقاومة الجسم ، الإنفلونزا روماتيزم ، جروح تهبته الأحصاب ، سوء الهضم ، الغازات التهابات الفم والحنجرة ضعف الأعصاب ، سوء الهضم ، الروماتيزم ، ضعف المعدة
ملفوف	أوراق	خارجياً داخياً	كحادات عصير	عدة مرات يومياً عدة مرات يومياً عدة مرات يومياً	الروماتيزم ، النقرس ، الأمراض الجلدية بجروحات ضئيلة : قرحة المعدة التهابات جلدية ، الإلام والصداع الإرهاق ، الغازات المعوية ، سوء الهضم ، الأم جهاز الهضم
نعناع	أوراق	داخياً خارجياً	مقوق ساخن مع الطعام	مرتين يومياً مرقحة يومياً مرتين يومياً	تقوية المعدة والهضم ضعف المعدة ، ضعف الكبد ، الضعف العام وفقو الدم والبواسير
هثبناه	أوراق جنود	داخياً داخياً	مغلي	مرتين يومياً مرقحة يومياً مرقحة يومياً	ضعف المعدة ، ضعف الكبد ، الضعف العام وفقو الدم والبواسير تعزيز النفس ، تقوية الإفرازات ، طرد الغازات الإمساك
يانسون	ثمار	داخياً داخياً	مغلي شراب مقوق ساخن	مرقحة يومياً مرقحة يومياً مرقحة يومياً	الغازات ، سوء الهضم ، قلة إفراز الحليب عند المرضع