

الأسنان



تحتوي بعض معاجين الأسنان على مواد منظفة ومعطرة وملونة قد تحمل لنا بعض الأضرار، وهذا لا يعني التحول عن استعمال معجون الأسنان.. لكنه من الممكن كذلك تنظيف الأسنان وتطهير الفم بوسائل طبيعية آمنة تماماً.

منظف سريع للأسنان من أوراق المريمية:

تستخدم أوراق المريمية في دحك الأسنان كوسيلة سريعة للتنظيف.

معجون أسنان من النعناع:

لعمل معجون أسنان بالمنزل، تُخلط المكونات التالية مع بعضها لصنع عجينة.

- ملعقة كبيرة بيكربونات الصوديوم.
- أو ملعقة كبيرة فحم مطحون.
- أو ملعقة كبيرة جذور فراولة مطحونة.
- نقطتان من زيت النعناع.
- كمية مناسبة من الماء لعمل عجينة.

إزالة أصباغ الأسنان (تبييض الأسنان):

- الفراولة:

- تُدحك الأسنان بالسطح الداخلي لنصف ثمرة فراولة.. مع الاهتمام بتناول عصير

الفراولة.

- الليمون:

تُدحك الأسنان بالسطح الداخلي لنصف ثمرة ليمون، أو يستخدم عصير الليمون

على قطعة قطن.

- بودرة المريمية:

المكونات:

- ملعقتان كبيرتان من أوراق المريمية الطازجة.

- ملعقتان كبيرتان من ملح الطعام.

الطريقة :

تُطحن الأوراق مع الملح، ثم يُسخن الخليط في الفرن (أو على نار هادئة) حتى يتماسك، ثم يُطحن مرة أخرى لعمل بودرة.

تستخدم هذه البودرة في دعك الأسنان لإزالة الأصباغ عنها، كما أنها تُعطر الفم، وتساعد على الوقاية من تسوّس الأسنان.

لتعطير رائحة الفم :

المقدونس أو الأنجورة (حشيشة القريص) أو القرسون المائي (أبو خنجر) :
تمضغ بضغ أوراق من أحد هذه الأنواع، حيث إنها تحتوي على نسبة مرتفعة من (الكلوروفيل) المعروف برائحته المعطرة، والذي يدخل في تركيب معطرات الفم التجارية.

- اللافندر أو البردقوش أو الزعتر أو الحصابان :

يستخدم شاي أحد هذه الأنواع كغسول مطهر ومنعش للفم ومقاوم للرائحة الكريهة.

- بذور السفرجل :

تُغلى البذور في الماء حتى تصبح لينة، ثم يصفى المغلى، ويستخدم كغرغرة مطهرة ومنعشة للفم.

- النعناع والحصابان:

يمتاز كل من هذين النباتين برائحة معطرة للفم.. ويمتاز الحصابان بمفعول مطهر كذلك.

ويمكن استخدامها في عمل غسول مطهر ومعطر للفم على النحو التالي:

المكونات :

- ملعقة كبيرة من أوراق حصابان.

- ملعقة كبيرة من أوراق نعناع.

- ملعقة كبيرة من بذور الينسون .

- ماء مُقطر أو ماء معدني (حوالي ٥٧٠) .

الطريقة :

- يُغلى الماء، ثم ينقع به الأوراق والبذور لمدة ٢٠ دقيقة.

-وعندما يبرد المنقوع، يُصفى، ويعبأ في زجاجة، ويكون جاهزاً للاستعمال.

ماء الورد - لانتعاش الفم :

يمكن كذلك استخدام ماء الورد كغسول منعش للفم.

زيت القرنفل - لتسكين ألم الأسنان :

كوسيلة مؤقتة لتسكين ألم الأسنان يوضع نقطة من زيت القرنفل على السن أو الضرس المؤلم.

كما يمكن استخدام زيت البردقوش لنفس هذا الغرض.

غرغرة مطهرة للفم :

- ملح الطعام أو بيكربونات الصوديوم :

يضاف ملعقة صغيرة من أحد هذين النوعين لفنجان ماء دافئ ويستخدم كغرغرة للفم [يجب عدم الإكثار من استعمال البيكربونات لأنها قد تضر بسلامة اللثة].

- شاي الزعتر أو المرجمية :

يُنقع ملء ملعقة صغيرة من أحد العشبين في فنجان ماء مغلي، ويُغطى الفنجان، ويترك العشب لينقع لمدة ١٠ دقائق.

يستخدم هذا الشاي (المنقوع) كغرغرة مطهرة للفم، ويفيد خاصة في حالات التهاب اللثة.

عصير الثوم أو البصل:

يمكن استخدام عصير الثوم أو البصل كمطهر للضرس الملتهب، كما يساعد ذلك على تسكين الألم.

ولهذا الغرض توضع قطعة قطن مبللة بالعصير على مكان الألم.

أعشاب للعناية بالفم والأسنان

العشب	الفائدة
القرنفل	يستخدم زيت القرنفل لتسكين ألم الضروس.
المقدونس	معطر لرائحة الفم.
النعناع	يستخدم شاي النعناع كغسول للفم.
الحصالبان	يستخدم شاي الحصالبان كغرغرة ملطفة ومنعشة للفم.
ماء الورد	منعش للفم.
المرجمية	تستخدم أوراقها في تنظيف الأسنان.

ماء اللافندر	يستخدم كغسول منعش ومعطر للفم
حشيشة القريص (الأنجرة)	تستخدم أوراق العشب كمعطر للفم.
نبات القرانيا Dogwood	تستخدم أغصان العشب المهروسة كمنشط للثة ومضاد لالتهاباتها.

الشفتان



جفاف أو تشقق الشفتين:

هذا له أسباب مختلفة، فقد تصاب الشفتان بالجفاف أو التشققات في المناخ البارد.. وقد يظهر التشقق كذلك بسبب الاستحمام في ماء البحر لمدة طويلة أو نتيجة لعمل حمامات الشمس.. وفي حالة نقص فيتامين "ب٢" تظهر تشققات بالجلد عند زاويتي الفم.

وللمساعدة على التئام هذه التشققات تُدهن الشفاه بزبدة الكاكاو مساءً يومياً. كما يمكن الاعتماد على المستحضر التالي من زبدة الكاكاو.

المكونات:

- ٦ ملاعق صغيرة من زبدة الكاكاو.
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة شمع عسل مبشور.

الطريقة:

يسخن العسل مع زبدة الكاكاو في وعاء مزدوج أو فوق سطح ماء مغلي مع التقليب المستمر حتى يذوب الخليط.. وعندما يتماسك الخليط يستخدم في دهان الشفاه.

يؤدي هذا المستحضر إلى صقل الشفاه وتلميعها ومقاومة حدوث الجفاف والتشققات.

العينان



يعتبر النوم المنتظم لفترة كافية من الوقت أهم "روشة" للعناية بصحة وجمال العينين. ويمكن الاستفادة من بعض الأعشاب التالية في علاج بعض المتاعب التي تلحق بالعينين وتسيء إلى منظرهما.

كمادات البابونج أو الشاي للعين المجهدة:

يجهز منقوع (شاي) بابونج بإضافة كيس بابونج (متوفر بالصيدليات) أو عدد ٢ ملعقة صغيرة من زهور البابونج إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يترك ليبرد تماماً.. ثم يستخدم المنقوع في عمل كمادات للعين باستعمال قطعة قطن أو شاش طبي معقم.

يمكن كذلك باستخدام منقوع الشاي، بنفس الطريقة السابقة .. وفي الحالتين تُعمل الكمادات فوق العين وهي مغمضة مع الاسترخاء فوق الفراش. ويتميز البابونج بوجه خاص بمفعول مساعد على تخفيف التهابات العين.

ماء الورد لغسل العينين:

تقوم الدموع بغسل وترطيب العينين.. لكنه يمكن كذلك غسل العينين من وقت لآخر بمحاليل خاصة لترطيبهما وزيادة بريقهما.. وذلك مثل الماء البارد، محلول الملح، ماء الورد.. لاستعمال ماء الورد في غسل العينين، يضاف ملعقة كبيرة من ماء الورد إلى وعاء مملوء بالماء البارد، ويتم الغسل بتفتيح العينين في وعاء المحلول عدة مرات.

التخلص من غمقان الجلد تحت العينين:

هذا الغمقان (أو الهالات السوداء) يرجع عادة لأسباب مختلفة مثل قلة النوم (السهر الطويل) أو ضعف التغذية أو الإجهاد النفسي أو الجسماني.. ولذا لابد من تصحيح مثل هذه الأمور.

ويمكن التغلب على هذا الغمقان، أي العمل على صفاء وتبيض الجلد تحت العينين، بالأعشاب والنباتات التالية:

عصير النعناع: تُعمل كمادات للجلد من عصير النعناع وتستبدل كل ١٥ دقيقة.. يكرر ذلك يومياً.

الخيار أو البطاطس أو التفاح:

تستخدم شرائح طازجة من إحدى هذه النباتات في عمل كمادات للعين وهى مغمضة، وتستبدل كل ١٥ دقيقة، مع تكرار ذلك يومياً. ويعتبر الخيار هو أفضلها.

زيت اللوز وعصير الليمون:

تُدهن المنطقة الغامقة بخليط مكون من نصف ملعقة صغيرة من زيت اللوز، وربع ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج.

التورم تحت العينين:

هذا التورم قد يظهر في حالات أمراض الكلى أو لأى سبب يؤدي لاحتجاز كمية زائدة من الماء بالجسم.. ولذا ينبغي استشارة الطبيب.

ويمكن مقاومة هذا التورم بالوصفات التالية:

عجينة النباتات الأربعة:

تُعمل عجينة من المكونات التالية، وتوضع على مكان التورم لمدة ١٥ دقيقة، ويكرر ذلك يومياً.

- أوراق الشاي . - أوراق النعناع .

- أوراق الكزبرة . - شرائح الخيار.

العنبر:

تعمل كمادات من منقوع العنبر لتخفيف التورم.

محلول الملح:

كما يساعد على تخفيف التورم عمل كمادات متكررة بمحلول ملح دافئ.

عصير البطاطس:

تُبشر البطاطس نيئة وتستخدم العصارة الناتجة عنها على قطعة قطن في دهان التورم أو تُعمل لبخة من البطاطس المخرطة بلفها داخل قطعة شاش رقيق ووضعها على التورم.

إخفاء التجاعيد تحت العينين:

زيت اللوز أو جوز الهند أو المشمش:

يُدهن الجلد الرقيق تحت العينين بأحد هذه الزيوت مع عمل مساج خفيف للجلد لمقاومة ظهور الخطوط الدقيقة بالجلد والحد من انتشارها.

أعشاب للعناية بالعينين

العُشب	الفائدة
البابونج العنبر الشمر ذيل الفرس	مضاد لالتهابات ومقاوم لإجهاد العينين. ملطف ومساعد على زوال التورم أسفل العينين. مقاوم للالتهابات ومكسب للبريق. يقلل التهاب واحمرار الجفون ويساعد في علاج دمل العين [يجب أن يُغلى قبل الاستعمال لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل].
الحُبَّاز (الخبِيْزة) والملوخية) النعناع الورد الشيح	تستخدم كلبخة لتنعيم وتجميل الجلد الرقيق حول العينين. يقاوم غمقان الجلد حول العينين. لتنعيم الجلد حول العينين. يستخدم مغلى الشيح في عمل كمادات لتخفيف الالتهابات والاحمرار.

اليدين والأظافر



يتعرض جلد اليدين والأظافر أحياناً لإساءة متكررة من خلال القيام بالأعمال
المتريية التي تتطلب استخدام الماء والصابون والمنظفات المختلفة، كالقيام بغسل الأطباق
ومسح الأرضيات.. حيث يتعرض جلد اليدين للخشونة والجفاف والتشققات،
وتتعرض الأظافر للضعف والتشققات وربما للإصابة بالفطريات.
وتجنباً لهذه المشاكل يجب الاهتمام بارتداء قفاز مطاطي ليحمي اليدين من هذه
الأضرار خاصة عند القيام بغسل الأطباق.. لكنه يجب كذلك مراعاة عدم ارتداء
القفاز لفترات طويلة لأن ذلك يعرض اليدين والأظافر لأضرار أخرى.
كما يجب الاهتمام باستخدام المستحضرات المرطبة للبشرة لمقاومة الجفاف.
وفيما يلي بعض وسائل الحماية المساعدة في هذا الغرض.

حمام لليدين من الأعشاب (لربّات البيوت) :

البابونج - الشمر الحزنيل (أم ألف ورقة).

لتطرية جلد اليدين ونعومته والحفاظ عليه من الجفاف والقشف يُعمل حمام لليدين من وقت لآخر بتغطيسهما في منقوع أحد الأعشاب الثلاثة السابقة. ويُحضّر المنقوع بإضافة ملعقتين من العشب لكل فنجان ماء مغلي، ويترك العشب لينقع لمدة ١٥ دقيقة.

كريم للعناية الفائقة بجلد اليدين :

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة جلسرين.

- كبشتان (ملء اليد مرتين) من زهور اليلسان.

الطريقة:

يُسخن الجلسرين على نار هادئة حتى يسيل تماماً، ثم يضاف إليه الزهور، ويترك لينقع لمدة ٤٥ دقيقة.. ثم يعاد التسخين حتى يذوب الجلسرين مرة أخرى، ثم يصفى.. وعندما يبرد يعبأ في زجاجة، ويكون جاهزاً للاستعمال.

حمام لتقوية الأظافر:

- الشبت وذيل الفرس (الأمسوخ):

لتقوية الأظافر ومقاومة التشققات والتقصف يُعمل حمام للأصابع من مزيج من منقوع العشبين السابقين.. ويحضّر المنقوع بإضافة ملعقتين صغيرتين لكل فنجان ماء مغلي، ويترك العشب لينقع لمدة ١٥ دقيقة. يكرر الحمام يوماً بعد الآخر لمدة ١٠ دقائق.

- حمام الشبت:

كريم للعناية باليدين من دقيق الذرة:

المكونات:

- ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة. - ملعقتان كبيرتان من الجلسرين.

- ماء ورد (حوالي ٢٨٥ مل).

الطريقة:

يُسخن الجلسرين على نار هادئة حتى يذوب تماماً ويضاف إليه الدقيق مع التقليب لبضع دقائق ثم يرفع من على النار. يستمر التقليب حتى تتكون عجينة متجانسة.

ثم يضاف إليها ماء الورد تدرجياً، ويكرر التقليب للحصول على كريم متماسك.
يعبأ المستحضر في زجاجة. هذا المستحضر يمكن استخدامه بأمان مع ذوات
البشرة الحساسة.

الجلسرين، زيت الزيتون، زبدة الكاكاو؛

يمكن استخدام أحد الأنواع السابقة كدهان للعناية بالبشرة ومقاومة الجفاف
والتشققات.

وهناك وصفة فعالة من زيت الزيتون لتقوية الأظافر وزيادة صلابتها.. وهى على

النحو التالى:

المكونات:

- ٣ ملاعق صغيرة زيت الزيتون. - ٣ ملاعق صغيرة خل تفاح.

- صفار بيضة واحدة.

الطريقة:

تُخلط المكونات جيداً وتحفظ في زجاجة. ويستخدم هذا المستحضر بصفة متكررة
في دهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها [يمكن الاستعانة في ذلك بقطعة قطن].

عسل النحل.. لعلاج تشققات الجلد عند الكوعين:

يعتبر عسل النحل من المواد الفعالة في مقاومة جفاف البشرة وعلاج القشف أو
التشققات والتي تصيب عادة الجلد عند الكوعين أو كعبي القدمين أو الركبتين وكذلك
جلد اليدين.

ولهذا الغرض يستخدم عسل النحل دافئاً في دعك المناطق المصابة بالقشف أو

التشققات.. كما يمكن استخدامه من خلال الوصفة التالية:

المكونات :

- ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل (سائل). - ٢ ملعقة كبيرة زيت اللوز.

- ٥ ملاعق كبيرة ماء ورد . - ملعقة كبيرة خل تفاح.

الطريقة:

يُسخن العسل تسخيناً خفيفاً على نار هادئة ثم يُقلب معه زيت اللوز. يُسخن خلي
التفاح وماء الورد بنفس الدرجة السابقة ثم يضاف إلى العسل والزيت، مع استمرار
التقليب حتى يبرد الخليط، ثم يعبأ في زجاجة. يعتبر هذا المستحضر فعالاً للغاية في تليين
وتنعيم جلد اليدين.

كريم مسائي لعلاج خشونة جلد اليدين:

المكونات:

- ملعقة كبيرة زيت قمح (زيت جنين أو حرشومة القمح).
- ٢ ملعقة كبيرة لانولين. - ملعقة صغيرة ماء مقطر (دافئ).

الطريقة:

يذاب اللانولين في إناء مزدوج أو فوق سطح ماء يغلي ثم يقلب معه الزيت ثم يضاف الماء مع استمرار التقليب.. ثم يرفع الإناء عن النار، ويستمر التقليب حتى يسرد الخليط، ثم يعبأ في زجاجة.

القدمان



للعناية بجلد القدمين يمكن الاستعانة بالوصفات السابقة والتي توصف للعناية بجلد اليدين وعلاج القشف والتشققات. وبالإضافة لذلك، إليك مجموعة أخرى من الوصفات المفيدة لتجميل القدمين وعمل حمامات للقدمين لعلاج بعض المتاعب.

حمام منعش للقدمين المتعبتين:

- الزعتر - المريمية - اللافندر - إكليل الغار - البردقوش:

يستخدم أحد الأعشاب السابقة في عمل الحمام بإضافة كمية تعادل ملء اليد من العشب الطازج أو ربع فنجان من العشب الجفف في وعاء به ماء ساخن ثم يضاف إليه كذلك ملعقة كبيرة من ملح الطعام. تُغطس القدمان بالحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.

كما يمكن الاعتماد على حمام القدمين التقليدي بإضافة ملعقة كبيرة من ملح الطعام إلى ماء الحمام الدافئ.

برودة القدمين:

يضاف ملعقة كبيرة من الشطة الحمراء إلى كمية مناسبة من بودرة التلك، ويُدعك القدمان بهذا الخليط للتدفئة السريعة.

حرقان أو أكلام القدمين:

يضاف ٤ ملاعق كبيرة من خل التفاح إلى كمية مناسبة من الماء لعمل حمام القدمين.

لتعطير القدمين:

تُغطس القدمان في حمام من مغلى المرجمية (يستخدم دافئاً).

لتبييض جلد القدمين ومساعدة التئام التقرحات:

تُخلط كمية من لبن الزبادى (حوالى ١٥٠ مل) مع ملء ملعقة صغيرة من الخل. ويستخدم هذا الخليط في دعك جلد القدمين [يفضل استخدام اللوفة في الدعك].. ثم يترك على الجلد لمدة ٥ دقائق، ثم يُشطف القدمان بالماء.

لعلاج جفاف الجلد وإخفاء البقع الجلدية:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون. - ٢ ملعقة كبيرة لانولين.

الطريقة:

يُسخن اللانولين مع الزيت في وعاء مزدوج أو فوق سطح ماء يغلى حتى الذوبان.. ثم يرفع الإناء عن النار ويُقلب حتى يبرد، ثم يعبأ في زجاجة. يستخدم هذا المستحضر في دهان جلد القدمين أو اليدين أو الذراعين أو الساقين لمقاومة جفاف الجلد وإخفاء أى بقع به.

الثآليل الجلدية (السنط)



هذه عبارة عن أورام صغيرة بنية اللون تظهر على الجلد بأماكن مختلفة، مثل أصابع اليد أو باطن القدم أو الوجه.. ويسببها فيروس تنتقل العدوى به من المريض إلى السليم عن طريق الملامسة أو استعمال أدوات أو فوط مشتركة. والعلاج الشائع لهذه الثآليل عمل كى لها بالكهرباء أو التليج. وإليك كذلك هذه المواصفات المفيدة للمساعدة على ضمور الثآليل.

لبخة قشرة الموز:

تعمل لبخة من السطح الداخلى لقشرة موز وذلك لعلاج الورم وتبقى لليلة كاملة، ويكرر ذلك لمدة أسبوع.

سن الأسد أو الودنة أو الخاليدونيون أو ساق شجر التين:

يستخدم عصير أحد هذه الأعشاب الأربعة في عمل مس للتألول يومياً، ولمدة ثلاثة أيام متتالية.

ويراعى تغطية الجلد بقطعة لاصق طبي معمول به فتحة في المنتصف على قدر حجم التألول ويُعمل المس من خلال هذه الفتحة لمنع وصول السائل إلى الجلد المجاور حتى لا يتعرض لأضرار، وذلك خاصة عند استعمال عصير عُشبة الخاليدونيون نظراً لتأثيره الحارق.

عصير الليمون:

يستخدم عصير الليمون مع عصير قشرة الليمون في عمل مس للتألول.

عصير الثوم:

يستخدم عصير الثوم في عمل مس للتألول.

البصل والملح:

تُقطع بصلة إلى نصفين، ويُزال لب أحدهما، ويُملأ بالملح الخشن، ويترك بعض الوقت حتى يذوب الملح داخله، ثم تستخدم العصارة الناتجة المكونة من الملح الذائب مع عصارة البصل في عمل مس متكرر للتألول.

الكالو وعين السمكة



الكالو وعين السمكة عبارة عن زوائد جلدية سميكة ناشفة تظهر بسبب الاحتكاك المتكرر لجلد القدمين والسبب الغالب لذلك ارتداء حذاء ضيق غير مناسب يتسبب في الضغط على الأصابع.

وللوقاية من ذلك، ينصح بغسل القدمين يومياً بالصابون والماء الدافئ ورش القدمين والأصابع ببودرة تلك.

وللتخلص من الكالو أو عين السمكة يجب أولاً تليين الجلد السميكة الناشف فيكون من السهل بعد ذلك استئصاله.. وإليك هذه الوصفات المفيدة لهذا الغرض.

زيت الخروع:

يُدهن الكالو عدة مرات يوماً بعد الآخر بطبقة من زيت الخروع.. فيكون من السهل بعد ذلك استئصاله. كما يساعد دهان القدم والأصابع بزيت الخروع على الوقاية من حدوث الكالو أو عين السمكة.

لبخة قشرة الليمون:

تُثبت قشرة ليمونة بسطحها الخارجى على الكالو لليلة كاملة، ويكرر ذلك يومياً مع دهان الجلد الناشف بعصير الليمون يومياً.

لبخة الطماطم أو الأناناس:

لتلين الكالو تُعمل لبخة من الطماطم أو الأناناس وتثبت في مكانها بضمادة.

عصير سن الأسد أو الودنة أو الخاليدونيون أو ساق شجر التين:

يستخدم العصير الناتج من هرس أوراق هذه الأعشاب في دهان الكالو بنفس طريقة علاج السنط - كما سبق التوضيح.

لبخة البلاب أو الكرات:

تُعمل لبخة من أوراق أحد هذين النباتين بعد نقعها في الخل لمدة ٢٤ ساعة.

عصير الثوم:

يُدعك الكالو بفص ثوم مهروس أو بعصير الثوم، وتعمل لبخة بفص ثوم مهروس لليلة كاملة.

البصل:

يعمل لبخة للكالو ببصلة مشوية لليلة كاملة.

دهان للتخلص من الكالو:

المكونات:

- زيت جوز الهند - ٥٠ جم.
- زيت كافور - ٣٠ مللم.
- زيت تربنتينا - ١٥٠ مللم.

الطريقة:

يُسخن دهن أو زيت جوز الهند في إناء موضوع على ماء يغلى، ثم يخلط بباقي المكونات مع التقليب المستمر حتى يبرد الخليط. يستخدم هذا المستحضر في دهان الكالو صباحاً ومساءً.

النمش



لا يمكن التخلص من النمش لأنه يرتبط بالصبغات الموجودة بالجلد (الميلانين) حيث تتركز في بعض المناطق أكثر من غيرها، وبالتالي تظهر أعمق في اللون بالنسبة لبقاى الجلد.

لكنه يمكن أحياناً إخفاء النمش بتفتيح لونه بحيث يبدو بلون قريب نسبياً من لون باقى البشرة.

وإليك هذه الوصفات المفيدة:

الفجل الحار واللبن الرائب:

اصنعى خليطاً مكوناً من:

- ٤ ملاعق كبيرة من اللبن الرائب.

- ملعقة كبيرة من جذور الفجل الحار المشور [يتميز هذا النوع من الفجل بعروق مائلة للاحمرار].

- ملعقة كبيرة من طحين الشوفان.

ضعى هذا الخليط على أماكن النمش [مع مراعاة تجنب وضعه على الجلد المحيـط بالعينين] ثم اتركيه لمدة نصف ساعة ثم اشطفيه بالماء.

بذور القرع العسلى لإخفاء النمش:

تُسخن البذور لعمل عجينة مع كمية مناسبة من زيت الزيتون وتوضع على أماكن النمش. كما تساعد الأجزاء اللحمية من القرع العسلى (لُب الثمار) على التئام الحروق والتقرحات.

عصير الليمون:

من أبسط الطرق لمحاربة إخفاء النمش دهان النمش بطبقة خفيفة من عصير الليمون، ثم يُترك حتى يجف، ثم يشطف بالماء الفاتر، ويكرر ذلك يومياً.

حب الشباب



تتميز الإصابة بحب الشباب بأكثر من شكل فقد تجمع بين السرؤوس السوداء، والبثور الحمراء، والدمامل، والأكياس الدهنية، والندوب.

ويرجع السبب وراء حدوث هذه الإصابات إلى التغير الهرموني الذى يحدث في مرحلة البلوغ والمراهقة حيث يزيد إفراز هرمونات الذكورة (سواء عند الفتى أو الفتاة) مما يؤدي لزيادة نشاط الغدد الدهنية بالوجه وغيره من المناطق.. ويحدث كذلك انسداد لفتحات الغدد الدهنية، فتتجمع الدهون بها مكونة الحبوب المميزة.. كما تلعب العدوى بالبكتيريا دوراً هاماً في هذه الإصابة وتؤدي لظهور البثور الحمراء، أما الرؤوس السوداء فتتكون نتيجة لالتصاق الأتربة بالمادة الدهنية عند فتحات الغدد الدهنية، وقد تظهر الندوب التي تشوه البشرة وقد لا تزول نهائياً بسبب محاولة تفريغ الحبوب بالأصابع.

ومن الوسائل الأساسية في علاج حب الشباب الاهتمام بغسل الوجه يومياً عدة مرات بالماء الفاتر والصابون (يفضل صابون كيريت أو حمض بوريك)، كما يجب الإقلال من تناول المأكولات الدهنية والمأكولات الحرفية عموماً، وكذلك الشيكولاتة والكاكاو والمشروبات الساخنة جداً، حيث إن هذه الأطعمة تزيد من إفراز الدهون.

كما يجب الامتناع عن العبث بالحبوب منعاً لظهور الندوب.

وإليك هذه الوصفات المساعدة في العلاج.

عصير الليمون:

ويستخدم كمطهر للحبوب من الجراثيم، إما عن طريق عمل مس بالعصير للحبوب (البثور الحمراء) أو عمل شطف للوجه بعصير الليمون مع الماء بكمية متساوية، وذلك بعد غسل الوجه جيداً بالماء والصابون.

الزعتروعصير الليمون:

يُغلى بضعة فروع من الزعتر الطازج في ملء فنجانين من الماء لمدة دقيقتين، ثم يترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه عصير نصف ليمونة طازجة. يستخدم هذا المزيج في غسل الوجه مرتين يومياً كمضاد قوى لعدوى الحبوب.

لبخة أوراق الخس:

تغلى كمية من أوراق الخس الطازجة في الماء، وتستخدم دافئة في عمل لبخة لتلطيف الجلد ومساعدة تصريف الدهون الزائدة.
كما تفيد لبخة أوراق الخس في علاج حروق الشمس.

جلد ثمار العنب:

يرى بعض الأطباء أن جلد العنب يعد أفضل علاج لحب الشباب وذلك باستخدامه في عمل لبخة للحبوب.

نبات الصبار:

تساعد مستحضرات نبات الصبار كالصابون والجيلي على إصلاح الأضرار التي لحقت بالبشرة بسبب حب الشباب ومقاومة حدوث الندوب. ويمكن كذلك غسل الوجه بشامبو من خلاصة الصبار.

عصير النعناع:

تعصر مجموعة من أوراق النعناع الطازجة النظيفة، ويستخدم العصير على قطنة في دهان الوجه.. ويكرر ذلك يومياً.

البابونج:

يستخدم منقوع البابونج في شطف الوجه لتنظيف وتطهير البشرة.. وذلك بعد غسل الوجه أولاً بالماء والصابون.
ويحضر المنقوع بإضافة ملعقتين صغيرتين من العشب لكل فنجان ماء مغلى، ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة.

حمام بخار من الأعشاب لعلاج الرؤوس السوداء:

تظهر الرؤوس السوداء بالبشرة الدهنية بصفة عامة، وقد تظهر كذلك مع حب الشباب، ويرجع سببها، كما سبق التوضيح لالتصاق الأتربة والقاذورات من الهواء بالإفرازات الدهنية عن فتحات الغدد الدهنية، مما يعطى منظرًا قبيحاً للبشرة.
وتبعاً لذلك، فإن أهم وسيلة للتخلص من هذه الرؤوس السوداء، الاهتمام بغسل البشرة عدة مرات يومياً بالماء والصابون.
كما يفيد تعريض الوجه لبخار الماء في تليين هذه الرؤوس السوداء، وبالتالي يمكن التخلص منها بسهولة بعصر الجلد المحيط بها لاستخراجها من أماكنها.

ويمكن الاكتفاء بتعريض الوجه لبخار ماء من إناء ماء يغلي، أو يكون من الأفضل وضع الأعشاب بالماء للاستفادة كذلك من خواصها المُطهِّرة والمنعشة للبشرة .. ويمكن استخدام أحد الأعشاب التالية : النعناع - الحزنبل - الزعتر.

البشرة الدهنية



وهي التي تتميز بزيادة إفراز الدهون، ولذلك تبدو لامعة مشحمة وقد تظهر بها كذلك رؤوس سوداء لالتصاق الأتربة والقاذورات بالدهون الزائدة - كما سبق التوضيح.

ويعتبر الاهتمام بغسل الوجه يومياً عدة مرات بالماء والصابون من أهم وسائل العناية بالبشرة الدهنية" كما يمكن الاستفادة من الصفات التالية لمقاومة الإفراز الزائد للدهون".

الفراولة المهروسة :

تُهرس مجموعة من ثمار الفراولة الطازجة، وتُفرد على البشرة.

عصير الليمون :

وهو من أفضل الوسائل لتنظيف البشرة الدهنية ، كما يمتاز بمفعول قابض للمسام ومطهّر للبشرة.

ويستخدم بدهان طبقة من العصير على البشرة، ثم تشطف بالماء الفاتر بعد أن تجف. كما يمكن استخدام العصير من خلال الوصفة التالية:

كريم منظم للبشرة الدهنية :

المكونات:

٤ ملاعق صغيرة عصير ليمون طازج.

٤ ملاعق كبيرة شرش لبن.

الطريقة:

يُخلط العصير باللبن ويوضع في زجاجة تحفظ بالثلاجة.

تستخدم كمية من المستحضر في تنظيف الوجه والعنق ثم يزال عن البشرة بمسحها بقطعة قطن.

أعشاب للعناية بالبشرة

العُشب	الفائدة
القرنفل	منعش ومطهر للبشرة ويفيد في علاج حبوب الوجه [يدخل في تركيب العديد من مستحضرات التجميل].
القرفة	يستخدم زيت القرفة في عمل مساج لتغذية البشرة وتجميلها، كما يستخدم في علاج حروق الشمس.
البابونج	يستخدم مع حمام الماء لتلطيف البشرة ومقاومة تهيج الجلد كما يساعد على زوال حبوب الوجه.
الكافور	يستخدم الكافور كملين ومطهر للجلد، ويفيد في علاج متاعب البشرة الدهنية.
اللافندر	معطر وملين ومجمل للبشرة، ويستخدم في عمل الحمامات.
النعناع	مرطب للجلد ومساعد على صفاء البشرة وزوال الحبوب منها، ويستخدم في عمل الحمامات.
حبة البركة	يستخدم زيت حبة البركة كمنظف قوى للبشرة ومضاد للالتهابات ويستخدم في غسل الشعر [من خلال الشامبوهات] حيث يقويها وينعمه.
الورد	يستخدم ماء الورد لمقاومة القشف والتشققات وتنعيم البشرة، ويمكن إضافته لماء الحمام.
المريمية	يغذى الشعر وينشط فروة الرأس ويستخدم كصبغة طبيعية لتغميق لون الشعر.
الزعتر	يساعد على التئام الجروح والتشققات وله مفعول مطهر للجلد.
الخبيزة	لها مفعول مطهر وملين للجلد وتستخدم أوراقها كلبخسة لعلاج التقرحات والالتهابات الصديدية.
المقدونس	يستخدم عصير أو منقوع المقدونس كغسول للوجه لعلاج الحبوب والبثور.
الكرنب	يستخدم ماء الكرنب [الناتج عن غلي الأوراق] كمغذٍ للبشرة [ويستخدم بارداً].
خشب الصندل	مطهر للجلد ومقاوم للطفح الجلدي [يدخل في تركيب مستحضرات العناية بالبشرة].
الليمون	يستخدم عصير الليمون لأغراض عديدة مثل: كمظفٍ للبشرة الدهنية، وكقابض للمسام المتسعة، وكمقاوم للنمش.

البشرة الجافة



تكمّن مشكلة البشرة الجافة في قلة إفراز الدهون بها، ولذلك تبدو خشنة فاقدة للبريق، وقد يظهر بها قشّف أو تشققات، كما أنّها تتعرض عادة لظهور التجاعيد في فترة مبكرة من العمر.

ومن أهم وسائل العناية ضرورة الإقلال من غسل الوجه بالماء والصابون حتى لا تتعرض البشرة لمزيد من الجفاف.. ويجب اختيار الصابون بعناية.. ويفضل الأنواع التي تحتوي على الزيوت كزيت الزيتون أو الجلسرين.. كما يجب اختيار أى كريمات أو مساحيق بعناية قبل وضعها على البشرة لكيلا تتسبب في مزيد من الجفاف وربما حدوث حساسية جلدية.

وإليك بعض الصفات المفيدة لتحميل البشرة الجافة وإكسابها المرونة والنعومة والحيوية.

ماء الورد:

يتميز ماء الورد بكثير من الأغراض التحميلية فهو يرطب وينعم البشرة، ويساعد على زوال القشّف والتشققات عنها، وينظف المسام. ولذلك يدخل ماء الورد في تركيب أنواع كثيرة من الكريمات والأقنعة وسوائل التنظيف. كما يضاف ماء الورد لماء الحمام لأغراض التحميل، بالإضافة لتأثيره المنعش.

قناع خميرة البيرة للبشرة الخشنة.

المكونات:

- ملعقة صغيرة من خميرة البيرة. - ٢ ملعقة صغيرة ماء مقطر.

الطريقة:

تُخلط الخميرة بالماء لصنع عجينة.

توزع العجينة على البشرة.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر بعد مرور ٢٠ دقيقة. تفيد هذه الوصفة في التغلب على مشكلة جفاف البشرة التي تعاني منها بعض النساء في فصل الشتاء.

كريم منقّف من الجلسرین وماء الورد: (للبشرة الجافة والعادية) المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة ماء ورد.
- ٥٠ مللم زيت لوز.
- ملعقة كبيرة جلسرین.
- ثمن ملعقة كبيرة بوركس (بُورق).
- ملعقة كبيرة مرهم أكسيد الزنك.
- ٦ نقط زيت ورد.

التحضير:

- [١] يُذاب اللانولين.. ويُسخن زيت اللوز مع الجلسرین على نار هادئة. يُصب الزيت والجلسرین ببطء في وعاء اللانولين ثم يقلب الخليط .
 - [٢] يُذاب البوركس في ماء الورد الدافئ ثم يضاف إلى الخليط السابق مع استمرار التقليب.. ثم يترك الخليط ليبرد .
 - [٣] وبعد أن يبرد الخليط ويتماسك ويتخذ شكل الكريم يضاف إليه أكسيد الزنك وزيت الورد ويضرب الخليط .
- يعبأ المستحضر في زجاجة ويكون جاهزاً للاستعمال .

قشر الشعر



يظهر قشر الشعر في فروة الرأس الدهنية، أى التى تتميز بزيادة إفراز الدهون ولذلك قد تظهر معه الشكوى من البشرة الدهنية والرؤوس السوداء أو حب الشباب. كما وجد أن التوتر والضغط النفسى يساعد على زيادة ظهور قشر الشعر وكذلك تغطية الشعر لفترات طويلة.

ولعلاج هذه المشكلة، يجب الاهتمام بغسل الشعر يوماً بعد الآخر باستعمال شامبو مناسب (مثل شامبو الأطفال أو شامبو خاص بعلاج قشر الشعر).. وبعد الغسل يشطف الشعر بكمية من الماء الدافئ المضاف إليه ملعقة كبيرة من الخل. وإليك كذلك هذه الوصفات المفيدة:

عصير التفاح:

أضيفي ملعقة كبيرة من عصير التفاح إلى ثلاث ملاعق كبيرة من الماء الدافئ. واستخدمي مثل هذا المزيج في دحك فروة الرأس ثلاث مرات أسبوعياً.

عجينة الحلبة لعلاج قشر الشعر:

يؤخذ ملعقتان من بذور الحلبة، وتُنقع في الماء ليلة كاملة، وفي الصباح تُطحن البذور لعمل عجينة.

توزع العجينة على فروة الرأس، وتترك لمدة نصف ساعة، ثم يُغسل الشعر بالماء والشامبو.

عصير الليمون:

ويستخدم بنفس طريقة الخل.. حيث يشطف الشعر بعد غسله بكمية من الماء الدافئ المضاف إليه ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

قمل الرأس



القمل هو نوع من الطفيليات التي تعيش بين الشعر وتتغذى بمص الدم من الجلد.. وعادة يصيب شعر الرأس لكنه يمكن أن يظهر بمناطق أخرى كشعر العانة أو الإبطين في حالات إهمال النظافة بشدة.

وللتخلص من القمل لابد من الاهتمام والاستحمام يومياً.. وإليك كذلك هذه الوصفات المفيدة:

منقوع نبات الشبثية:

يجهز منقوع مركز (ملعقتان لكل فنجان ماء مغلي) ويستخدم في شطف الشعر بعد غسله بالشامبو..

خل التفاح:

يشطف الشعر بكمية من خل التفاح عدة مرات يومياً للتخلص من القمل وبيض القمل وذلك بعد غسل الشعر أولاً بالشامبو. ويراعى ترك خل التفاح على الرأس لمدة نصف ساعة على الأقل ثم يشطف الشعر بالماء.

جفاف أو ضعف أو سقوط الشعر



ترتبط مشكلة سقوط الشعر بعوامل مختلفة مثل الغذاء (كنقص أو سوء التغذية أو وجود أنيميا مثل أنيميا نقص الحديد والتي تنتشر بين النساء).. الأمراض (كأمراض الحميات مثل التيفود).. الهرمونات (مثل سقوط الشعر بعد الولادة أو في سن اليأس).. الوراثة (حيث تنتشر الشكوى من سقوط الشعر أو الصلع ضمن بعض أفراد العائلات أكثر من غيرها).. الحالة النفسية (حيث يؤدي الضغط النفسى أحياناً إلى زيادة سقوط الشعر)

ومن الأسباب الأخرى الشائعة، الإساءة إلى الشعر مثل تمشيط الشعر وهو مبلل.. أو كثرة عمل السشوار أو صبغات الشعر، وفي كثير من الأحيان تجتمع الشكوى من جفاف وضعف الشعر وزيادة سقوطه..

وفي هذه الحالات تكون عادة الإساءة إلى الشعر هي سبب ذلك؛ لأن كثرة تعرض الشعر للسخونة (مثل عمل السشوار) أو للكيمياويات (مثل عمل الصبغات) تؤدي إلى جفاف الشعر وتقصفه وضعفه، وبالتالي لزيادة سقوطه. وإليك هذه الوصفات المفيدة لعلاج هذه المشاكل.

زيت الكافور وزيت القرنفل:

يجهز مزيج من زيت الكافور وزيت القرنفل بنسبة ١:٣ ويستخدم في دحك فروة الرأس لمقاومة سقوط الشعر.

زيت الزيتون الدافئ:

تستخدم كمية من زيت الزيتون الدافئ في دحك فروة الرأس وخصلات الشعر حتى يتشبع الشعر بالزيت تماماً.. ثم يُمشط الشعر بفرشاة أو مشط ذى أسنان متسعة.. ثم يعاد تدليك فروة الرأس بالزيت.. ثم يُلف الشعر بغطاء دافئ لمدة ليلة كاملة.. وفي الصباح يغسل الشعر بشامبو أطفال (Baby Shampoo).

تساعد هذه الطريقة على مقاومة جفاف أو سقوط الشعر.

الزبادى.. بلسم طبيعى لشعرك :

يمكن استخدام اللبن الزبادى كبلسم للشعر لتقويته وتنعيمه بعد غسل الشعر بالشامبو.. وذلك بدعك فروة الرأس بكمية من الزبادى وتترك على الشعر لمدة ١٠ دقائق ثم يشطف الشعر بالماء.

ولتقوية مفعول الزبادى يمكن خلطه ببيضة واحدة.

زيت الخروع وزيت الحصابان :

يستخدم خليط من ٤ ملاعق كبيرة من زيت الخروع و ٤ نقط من زيت الحصابان، ويستخدم دافئاً فى دعك فروة الرأس والشعر.. ثم يلف الشعر بغطاء ليليلة كاملة.. وفى الصباح يغسل الشعر بشامبو..

تساعد هذه الطريقة على مقاومة سقوط الشعر خاصة فى فترة النقاهة من الأمراض.

إرشادات عامة لمقاومة سقوط الشعر:

- لا بد من الاهتمام بالناحية الغذائية وخاصة تناول قدر كاف من البروتينات (مثل اللحوم والأسماك واللبن ومنتجاته) والأطعمة الغنية بالحديد، ويفضل لهذا الغرض الاعتماد على تناول عصير البنجر (من أغنى مصادر الحديد).. ويفضل كذلك تناول خميرة البيرة لما تحتويه من فيتامينات ومعادن ضرورية لصحة الشعر [مثل إضافة ملعقة من خميرة الخبز إلى كوب لبن].

- اختيار شامبو خفيف للشعر [مثل المحتوى على أعشاب أو شامبو الأطفال].

واستعمال بلسم غنى بالبروتين بعد غسل الشعر بالشامبو (يمكن الاعتماد على اللبن الزبادى والبيض بالطريقة السابقة).

- الاهتمام بعمل تدليك لفروة الرأس بصفة متكررة باستخدام أحد المقويات مثل: تونو سكالين.

- معاملة الشعر برفق، مثل تجنب تمشيطه بعد غسله مباشرة.. واستخدام مشط ذى

أسنان متسعه.. عمل السشوار أو صبغات الشعر.

أعشاب للعناية بالشعر

العشب	الغرض
عصير الليمون، اللافندر، النعناع، الحصابان، بندق الساحرة، الحزنبل [تستخدم الأعشاب في صورة شاي].	لشطف الشعر الدهني (كبلسم بعد غسل الشعر)
المقدونس، الخبيزة، المرجمية، الأنجرة، البابونج، الثوم، البصل، المقدونس، الحصابان، الشيبية، الزعتر.. بالإضافة لعصير الليمون والخل.	لشطف الشعر الجاف لعلاج قش الشعر
النعناع البري، البابونج.	لتلطيف حرقان (هرش) فروة الرأس
ذيل الفرس، المقدونس، الحصابان، المرجمية، أبو حنجر، الشيبية.	لتغذية الشعر

حروق الشمس



أوراق نبات الصبار:

يستخدم عصير الأوراق في دهان المناطق المصابة من الجلد بالحروق لتلطيفها والمساعدة على الشفاء.

الكركديه:

تعمل كمادات من شاي الكركديه على الجزء المصاب لتلطيف الحرقان والمساعدة على الالتئام، ويُشرب يومياً ثلاثة فناجين من الكركديه لعلاج ضربة الشمس والإجهاد الناتج عن التعرض لحرارة الشمس لفترة طويلة.

لبخة أوراق الخس:

كما تفيد لبخة أوراق الخس في علاج حروق الشمس.. وذلك بغلسي الأوراق الطازجة في الماء، ثم وضعها باردة على مكان الإصابة.

دوالي الساقين



الدوالي معناها تمدد وتعرج الأوردة وظهورها بشكل واضح مما يشوه منظر الساقين.. وذلك نتيجة لركود الدم بالأوردة السطحية أثناء الوقوف لفترة طويلة مما يؤدي إلى الضغط على جدار الوريد.. لكنه من الملاحظ أن بعض الناس يتعرضون أكثر من غيرهم للإصابة بالدوالي ، وهذا يرجع إلى وجود ضعف خلقي بجدران الأوردة. وللوقاية من حدوث دوالي الساقين، خاصة بالنسبة للمعرضين لذلك بحكم العامل الوراثي، يجب تجنب الوقوف لفترة طويلة.. والاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين "ج" مثل الموالح كالليمون والجريب فروت ؛ لأن هذا الفيتامين يساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية. كما يجب تجنب ارتداء ملابس أو حواري ضيقة تعوق حركة الدم بالساقين.

وإليك هذه الأعشاب المفيدة سواء للوقاية أو لمساعدة الشفاء من دوالي الساقين.

الحنطة السوداء - زعرور الأودية (العصّة) :

نظراً لاحتوائهما على نسبة مرتفعة من "الروتين" وهو شبيه بفيتامين "ج" فإن لهما أثراً فعالاً في تقوية جدران الأوردة الضعيفة. ولهذا الغرض يُشرب منقوع من أحد هذين العشبين بمعدل لا يزيد على ثلاثة فناجين يوميا. ويمكن مساعدة العلاج بعمل كمادات من منقوع العشب على الأوردة المنتفخة البارزة.

خل التفاح :

يساعد خل التفاح على انكماش الدوالي واختفائها بدرجة واضحة.. ولهذا الغرض تُعمل كمادات من خل التفاح على الدوالي مرتين يومياً في الصباح وفي المساء.. وتثبت الكمادة في مكانها بضمادة.. وترفع الساق على جسم مرتفع.. ويستمر وضع الكمادة لمدة نصف ساعة. كما يشرب ملعقتان من خل التفاح في كوب ماء دافئ يوميا. يستمر هذا العلاج لمدة شهر.

بندق الساحرة :

يساعد عمل كمادات من مغلي هذا العشب على تخفيف الشكوى من ألم الساق المصاحب للدوالي.

إدرار لبن الثدي - تشققات الحلمة - ترهل جلد الثدي - ألم الثدي



زيادة إدرار لبن الثدي:

أفضل طريقة لزيادة إدرار لبن الثدي هو الاستمرار في إرضاع الطفل.. بمعنى عدم اليأس من ضعف إدرار اللبن أو عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة أو التأخر في وضع المولود على الثدي، إذ تعتبر عملية الإفراز والامتصاص المتكرر للثدي من أهم ما يساعد على إفراز لبن الثدي.

كما يجب الاهتمام بتناول غذاء صحي غني بالبروتينات والفيتامينات والحديد.. والاهتمام كذلك بتناول قسط وافر من السوائل يومياً.. وتجنب الإجهاد الجسماني أو النفسى. كما يجب الامتناع عن تناول حبوب منع الحمل خلال أول ستة شهور بعد الولادة لأنها تقلل من إفراز لبن الثدي. وإليك كذلك بعض الوصفات المفيدة.

الأعشاب المدرة للبن الثدي:

- الحلبة - الكمون - الشمر - الشبث
- الينسون - المقدونس - الكراوية - أبو خنجر (الكرسون المائي)
- حشيشة الدينار - لسان الثور - الدّيسم - النعناع .
كل هذه الأنواع من الأعشاب تساعد على زيادة إدرار لبن الثدي، فيمكنك أن تختارى منها ما تشائين، وتجهّزي منه مشروباً لك.
ويعد مشروب الحلبة من أفضل هذه الأنواع.. فاشربى منه يومياً ١-٢ فنجان من مغلي الحلبة مع مراعاة تناول البذور.
أو اشربى يومياً ١-٣ فنجان من مغلي الينسون مع مراعاة طحن البذور طحناً خفيفاً قبل عمل المشروب لاستخراج الزيت الفعّال الموجود بها.

الخضراوات المدرة للبن الثدي:

وهذه تشمل:
- الخضراوات من فصيلة الخبازى (Mallows) وهذه تشمل: الخبيزة والملوخية.
- الجزر.
- المقدونس والشبث والنعناع (تعتبر هذه الأنواع أعشاباً أو خضراوات).

فكُلِّي من هذه الخضراوات كما تشائين.. كما يمكنك تجهيز مشروب من المقدونس أو النعناع بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق الطازجة لكل فنجان ماء.

العدس بأنواعه :

كما يتميز العدس بأنواعه (العدس الأصفر أو أبو جبة) بمفعول مدر للبن الثدي.. ويمكنك تناول شوربة العدس لهذا الغرض.

تجفيف لبن الثدي :

تحتاج المرأة أحياناً إلى وقف إدرار لبن الثدي بعد الانتهاء من فترة الرضاعة.. ولمساعدة ذلك يمكن الاعتماد على عُشب المريمية ، إذ أن له مفعولاً مضاداً لمفعول الأعشاب السابقة المدرة للبن الثدي. ولهذا الغرض اشربي ثلاثة فناجين من منقوع المريمية يومياً بإضافة ملعقة صغيرة من العشب لكل فنجان ماء مغلي.. ويترك العشب لينقع لمدة ١٠ دقائق.

مشروب فعال لزيادة إدرار لبن الثدي:

المكونات:

- ملعقة صغيرة من بذور الينسون. - نصف ملعقة صغيرة من الحلبة المطحونة.
- ملعقة صغيرة من الشبث. - ملعقة صغيرة من البردقوش.
- ماء مغلي (٦٠٠ مللم). - عسل نحل (للتحلية).

التحضير:

تُنقع الأعشاب في الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق، ثم يحلى المنقوع بعسل النحل.

تشققات حلمة الثدي:

عادة ترتبط تشققات الحلمة بالرضاعة من الثدي سواء لتكرار شد الحلمة بفم الطفل أو لعدم العناية بتنظيف وتجفيف الحلمة بعد الانتهاء من الرضاعة. ونظراً لأن حدوث هذه التشققات كثيراً ما تُعطل عملية الرضاعة حيث تصبح مؤلمة أو منفرة للأم فإنه يجب الوقاية منها والمبادرة بعلاجها.

وقد تظهر كذلك تشققات الحلمة خلال فترة الحمل بسبب إهمال الحامل لنظافة ثديها في الفترة التي يبدأ فيها خروج سائل الكولستروم.. وهذا السائل عبارة عن سائل شفاف يعميل إلى اللون الأصفر ويبدأ إفرازه عادة ابتداء من الشهر الرابع من الحمل وهو يمثل الغذاء الأول للمولود والذي يبدأ من بعده إفراز اللبن المعتاد.

وينصح بإفراغ الثديين من الكولستروم عن طريق عصر الثدي.. وذلك بوضع إصبعي الإبهام فوق الحلمة، بينما تبقى أطراف الأصابع تحتها، ثم تدفع الحلمة بالإبهامين للدخل، وبذلك يبدأ خروج الكولستروم.

وأحياناً يخرج الكولستروم من الحلمة دون عصر، أي يسيل منها، وإذا بقي على جلد الحلمة لفترة طويلة فإنه قد يتسبب في حدوث تشققات بها.

وبناء على ذلك فإن الوقاية من تشققات الحلمة يجب أن تبدأ مبكراً، أي خلال فترة الحمل، فيجب العناية بغسل الثديين يومياً بالماء والصابون منذ بدء ظهور الكولستروم، ودهان الحلمة بكرم مرطب، مثل زبدة الكاكاو.

للحماية من الجفاف والتشققات:

وإليك كذلك هذه الوصفات المفيدة.

عصير الليمون وزيت الزيتون:

تُدهن الحلمة خلال فترة الحمل ومع بدء ظهور الكولستروم بطبقة خفيفة من عصير الليمون الطازج مع زيت الليمون. كما يمكن استعمال نفس هذا الخليط كعلاج للتشققات.

عسل النحل وزيت الزيتون أو اللانولين:

لعلاج تشققات الحلمة تدهن بطبقة خفيفة من عسل النحل مع زيت الزيتون يومياً. كما يمكن دلك الحلمة بطبقة من اللانولين.. ولكن لاحظي أن اللانولين قد يتسبب أحياناً في حساسية جلدية.

مستحضر فعال لعلاج تشققات الحلمة:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة زبدة كاكاو. - ٢ ملعقة كبيرة زيت قمح.

- بضع نقاط زيت بابونج. - ٦ كبسولات فيتامين "هـ".

الطريقة: تذاب زبدة الكاكاو على نار هادئة (في إناء مزدوج) ثم يخلط معها باقى المكونات، ويضاف محتويات الكبسولات.

يحفظ المستحضر في زجاجة، ويستخدم في دهان الحلمة يومياً.

ألم الثدي:

لألم الثدي أسباب مختلفة، فقد تظهر الشكوى من انتفاخ وألم بالثدي خلال الأسبوع السابق للحيض بسبب التغير الهرموني خلال هذه الفترة.. وقد يكون الألم

ناتجاً عن وجود التهاب الثدي (Mastitis).. وأحياناً ينشأ هذا الالتهاب بسبب عدم الإفراز الكافي للبن الثدي خلال فترة الرضاعة. وفي جميع حالات ألم الثدي يجب الاهتمام بتثبيت الثديين جيداً باختيار مشد للثدي (سوتتيان) مناسب بحيث يكون ذا قاعدة عريضة محكمة، وحمالات عريضة بحيث لا تنزلق عن الكتفين.. كما يجب الاهتمام بتفريغ اللبن المحتجز خلال فترة الرضاعة بالقيام بعصر الثديين.. كما يساعد عمل كمادات ماء دافئ على تخفيف الألم المصاحب للالتهابات.

وإليك هذه الوصفات المفيدة لتخفيف التهاب الثدي والألم المصاحب له.

مستحضر مضاد لالتهاب وألم الثدي:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة زيت قمح. - ٤ ملاعق كبيرة زيت مشمش.

الطريقة:

يُخلط الزيتان جيداً ويستخدم الخليط دافئاً في دحك جلد الثدي لتخفيف الالتهاب وتسكين الألم.

لبخة أوراق الملوخية أو الخبيزة:

تطبخ مجموعة من أوراق الخبيزة أو الملوخية (حوالي ٥٠ جراماً) في ثلاث ملاعق من الجلسرين.

وتستخدم دافئة في عمل لبخة للثدي.

لبخة البطاطس أو اللفت:

تُهرس كمية من البطاطس المسلوقة أو اللفت وتستخدم في عمل لبخة للثدي.

ترهل جلد الثدي



هذا الترهل يحدث بصفة طبيعية مع التقدم في العمر بسبب ضعف مرونة جلد الثدي..

ويمكن مقاومته بتثبيت الثديين جيداً وذلك بارتداء مشد للثدي (سوتتيان) مناسب وخاصة خلال فترة الحمل، أو أثناء الجرى أو ممارسة التمرينات الرياضية عموماً..

كما يساعد على مقاومة هذا الترهل ممارسة الرياضة بصفة عامة لتقوية عضلات الصدر التي يرقد عليها الثديان.

وإليك كذلك بعض الوصفات المفيدة لشد جلد الثديين.

زيت المشمش:

يعتبر المشمش من أفضل الوسائل الطبيعية لمقاومة ترهل الجلد وظهور التجاعيد، ولذلك فإنه يدخل في تركيب العديد من مستحضرات التجميل. تستخدم طبقة خفيفة من الزيت في دهان جلد الثديين يومياً.

جذور شجر التين:

هذه وصفة هندية شعبية لعلاج ترهل جلد الثديين.. وذلك بطحن كمية من جذور شجر التين الهندي (Banyan) وخلطها مع كمية مناسبة من الماء لعمل عجينة.. ثم تُفرد هذه العجينة على جلد الثدي وتترك لمدة أسبوع .

التخسيس



أغلب حالات السمنة يكون سببها الإفراط في تناول الطعام خاصة المأكولات الدسمة الغنية بالدهون والنشويات كالأرز والمكرونة، والسكريات والحلويات، وكذلك المسليات كالقول السوداني واللب، وأيضاً المياه الغازية لاحتوائها على نسبة مرتفعة من السكر.

وقد تحدث السمنة في بعض الحالات القليلة لوجود اضطراب هرموني بالجسم، مثل السمنة الناتجة عن زيادة نشاط الغدة الكظرية (فوق الكلوية). وفي هذه الحالات عموماً يصاحب السمنة أعراض وعلامات مميزة لنوع الاضطراب الهرموني الموجود. كما وجد أن بعض الأجسام تميل لاختزان الطعام أكثر من استهلاكه وذلك لأسباب تكوينية.. وهذا يفسر حدوث السمنة في بعض الحالات رغم عدم وجود سبب مرضي ورغم الاعتدال في تناول الطعام.

وعلاج السمنة (أى التخلص من الوزن الزائد) يعتمد على تحقيق هذه المعادلة، وهى أن تكون كمية الطاقة (السرعات الحرارية) الداخلة للجسم أقل من كمية الطاقة الخارجة من الجسم.. أى المستهلكة في الأنشطة المختلفة.. وحتى يتحقق ذلك لابد من الإقلال من الطعام بوجه عام ومن بعض المأكولات بوجه خاص، وهى الأنواع التى سبق توضيحها.. وكما يجب ممارسة أى نوع من الرياضة لزيادة استهلاك الطاقة.. ومن أفضل هذه الرياضات "نط الحبل" وهى رياضة سهلة يمكن ممارستها داخل المنزل.

وإليك كذلك هذه الصفات المفيدة لزيادة استهلاك (حرق) الدهون الزائدة المختزنة بالجسم للتخلص من الوزن الزائد.

عصير الجريب فروت :

يساعد الجريب فروت على زيادة استهلاك الجسم للدهون.. وبذلك فهو غذاء مناسب للتخسيس علاوة على أنه يحتوى على نسبة عالية من فيتامين "ج" المقاوم للعدوى ونزلات البرد. فيمكنك أنه تجهزى إناء من عصير الجريب فروت وتضعينه بالثلاجة، وتناولين منه يومياً عدة أكواب.

عصير الليمون مع العسل :

جهّزى خليطاً من عسل النحل مع عصير الليمون الطازج مع الماء واشربه كل يوم في الصباح على الريق.. حيث تساعد هذه الوصفة على زيادة استهلاك الدهون المختزنة بالجسم.

سلطة الكرنب للتخسيس :

الإكثار من تناول الخضراوات الخضراء، وليكن ذلك من خلال سلطة الخضراوات مع الإقلال من تناول النشويات والدهنيات، يعد من أفضل النظم الغذائية للتخسيس.. نظراً لاحتواء الخضراوات على نسبة مرتفعة من الألياف التي تساعد على إنقاص الوزن نظراً لأنها "تملأ البطن" فتعطي إحساساً بالشبع، علاوة على فوائدها الصحية الأخرى والتي من ضمنها أنها تقاوم الإمساك وتقلل من فرصة ارتفاع مستوى السكر أو الكوليسترول بالدم، حيث إنها تبطئ من امتصاص السكريات الكوليسترول من الأمعاء إلى تيار الدم. وإليك هذه الوصفة من الكرنب، والذي يعتبر من أغنى الخضراوات بالألياف الغذائية. جهّزي طبق سلطة من أوراق الكرنب الطرية والطماطم بتقطيعها إلى شرائح، ويضاف للسلطة كمية قليلة من الملح وعصير الليمون. يؤخذ مثل هذا الطبق كوجبة عشاء يومياً.

أعشاب للتخسيس :

وجد أن بعض أنواع الأعشاب يمكن أن تساعد على إنقاص الوزن.. وتفسير ذلك أنها تزيد من معدل التمثيل الغذائي (الأبيض) ، أى أنها تساعد على زيادة حرق الطعام بحيث لا يكون هناك فرصة لاختزانه بالجسم. وتدخل هذه الأعشاب في تركيب مستحضرات عديدة لمساعدة إنقاص الوزن، ومن أمثلة هذه الأعشاب الأنواع التالية:

- أوراق شجر الصّفصاف .
- خلاصة أشجار الكولا .
- بذور الخردل .
- أوراق حشيشة البتول (عنب القطا) .

رائحة العرق الكريهة



كثيراً ما يكون سبب انبعاث العرق برائحة كريهة وجود غزارة في إفراز العرق مع إهمال النظافة والاستحمام حيث يؤدي ذلك إلى انتشار الميكروبات بأماكن العرق، كالإبطين والقدمين، وحدث تحلل للعرق بهذه الميكروبات أو حدوث عدوى فطرية، مما يؤدي لانبعاث رائحة كريهة.

وقد يكون السبب كذلك متعلقاً بتناول بعض المأكولات، كالمحتوية على الكربوهيدرات أو البسطة أو الحلبة.. أو لوجود بؤر عفنة بالجسم.

وفي جميع الأحوال يجب الاهتمام بنظافة أماكن العرق وتهويتها، ويمكن استعمال بودرة تلك لتمتص العرق الزائد، كما يراعى ارتداء ملابس داخلية قطنية لتسمح بامتصاص العرق وتهوية الجلد، بينما لا يفضل الاعتماد على الملابس المصنوعة من خامات صناعية (كالنايلون). وإليك هذه الصفات المفيدة للتغلب على هذه المشكلة.

كوكتيل الخضراوات:

ينصح بصفة عامة بالإكثار من تناول الخضراوات الورقية الخضراء، كالمقدونس، لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الكلوروفيل المعروف برائحته المعطرة. ويمكن الاعتماد على تناول هذا الكوكتيل من الخضراوات، ويشمل: الجزر - الطماطم - المقدونس - عصير ليمونة واحدة - قليل من الماء - ملح وتوابل (حسب المذاق). تُخلط هذه المكونات مع بعضها (باستعمال الخلاط)، ويؤكل هذا الغذاء لتحسين روائح الجسم نظراً لاحتوائه على الكلوروفيل، بالإضافة لأنه يمتاز كذلك بمفعول ملين ومُدرّ للبول مما يساعد على تنقية وتنظيف الجسم.

مُزيلات طبيعية للروائح الكريهة (Natural Deodorants)

عصير اللفت:

يستخدم عصير اللفت في دهان منطقة الإبطين (بعد الحمام) لمقاومة الرائحة الكريهة للعرق لفترة طويلة.

بُندق الساحرة:

يستخدم مغلى العشب (بارداً) بعد الحمام لتطهير منطقة الإبطين.

خل التفاح:

يستخدم خل التفاح في دهان جلد الإبطين لمقاومة رائحة العرق الكريهة، ويمكن تخفيفه بقليل من الماء لمنع حدوث حرقان بالجلد.

الزعر أو المريمية أو اللافندر:

تضاف كمية من أحد هذه الأعشاب (حوالي ملء اليد) إلى وعاء ماء مغلى، ويُغطى الوعاء، ويترك العشب لينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يُصفى المنقوع، ويُعبأ في زجاجة.

يستخدم هذا الشاي كمطهر للجلد ومقاوم لرائحة العرق الكريهة. الزيوت العطرية: الزعر أو البردقوش أو اللافندر أو القرفة أو حشيشة الملائكة: يضاف بضع نقاط من أحد هذه الزيوت لماء الحمام الدافئ لمقاومة الروائح الكريهة.

مستحضر اللافندر:

- ٣ نقاط من زيت اللافندر.

- ملعقة كبيرة سكر.

- ٦٠٠ مللم ماء مقطر.

تُخلط هذه المكونات مع بعضها في زجاجة، وتُحفظ لمدة أسبوعين، وتكون جاهزة للاستعمال بعد ذلك.

يستخدم هذا المستحضر كمقاوم لرائحة العرق الكريهة سواء باستعماله على قطعة قطن أو بواسطة بخّاحة.. ويراعى رج الزجاجة جيداً قبل الاستعمال.

شاي المريمية:

يوصف شاي المريمية لمقاومة غزارة عرق الجسم، وبالتالي فإنه يقاوم رائحة العرق الكريهة.

