

الأعشاب والحشرات المنزلية



يمكنك استخدام بعض أنواع الأعشاب للتخلص من الحشرات المنزلية، ليس بقتلها وإنما بإبعادها عن المكان بفعل رائحتها المميزة. ولاشك أن في ذلك فائدة كبيرة ، حيث إن هذه الأعشاب لا ينتج عنها أى ضرر، وبذلك فإنها قد تغنينا عن اللجوء إلى المبيدات الحشرية المعروفة بأضرارها الصحية للإنسان (كالبخاخات وغيرها).. كما أنه يمكن وضع هذه الأعشاب بأمان في أمكن وضع المأكولات (المطبخ).

أعشاب مضادة للنمل:

- النعناع البرّي - حشيشة الدود - نبات السّذاب:
ضعى كمية من أحد هذه الأعشاب فوق الرفوف أو بدولاب المطبخ، أو بأى مكان معين للتخلص من النمل.

أعشاب مضادة للحشرات الطائرة (كالذباب والناموس):

- النعناع - اللافندر - نبات الشّيبّة - نبات السّذاب (Elecmpane Root)
ضعى أحد هذه الأنواع أو بعضها بأى طريقة كما تشائين لتساعد على طرد الذباب والناموس كأن تضعينها في أواني الزهور أو تعلقينها على النوافذ.

أعشاب مضادة للفئران:

- النعناع - حشيشة الدود:
ضعى هذه الأعشاب في دواليب المطبخ أو بالأركان لطرد الفئران بعيداً عن منزلك.

أعشاب مضادة للعفن: - حشيشة القريص:

اخلطى أوراق هذا العشب مع ما تريدين تخزينه من الفواكه والخضراوات أو الجبن لحفظها من العفن فيساعد هذا العشب على الاحتفاظ بجلد الفواكه وقشور الخضراوات رطباً طازجاً لمدة تتراوح ما بين ٢-٣ شهور.

نثر الأعشاب لطرد الحشرات:

في العصور الوسطى، كان الناس يستخدمون الأعشاب في طرد الحشرات المختلفة كالنمل والذباب وكذلك الفئران بنثرها فوق أرضية المنزل. ونظراً لأن تلك الطريقة لا تناسبنا في عصرنا الحالى.. لكنه يمكن الاكتفاء بنثر بعض الأعشاب تحت السجاجيد أو مسحها الأرجل.. ولهذا الغرض يمكنك اختيار مجموعة من أنواع الأعشاب التالية لتكون وسيلة مساعدة على طرد الحشرات بمختلف أنواعها:

- | | | |
|--------------|-------------------|-----------------|
| - الريحان . | - النعناع . | - البابونج . |
| - الصنوبر . | - زهور الأقحوان . | - الورد . |
| - الشمر . | - الحصابان . | - البردقوش . |
| - المريمية . | - الشبثية . | - حشيشة الدود . |
| - الزعتر . | - حشيشة الدينار . | |

منظفات منزلية من الأعشاب



ولا تزال هناك فوائد أخرى للأعشاب داخل المنزل.. إذ يمكنك عمل مستحضرات من بعض الأعشاب للتنظيف والتلميع تمتاز برائحة عطرية، كما تحافظ على جلدك من الجفاف والقشف وغير ذلك من الأضرار التي قد تتعرض لها ربات البيوت مع استعمال المنظفات الكيماوية. وإليك هذه النماذج.

الحصابان.. لتنظيف وتطهير الأحواض والأرضيات:

خذى كمية من أوراق وسيقان الحصابان واغليها في كمية مناسبة من الماء لمدة ٣٠ دقيقة [لاحظى أنه كلما قلت كمية الماء زادت قوة التنظيف]، ثم صفى هذا المغلى، وضعيه في زجاجة. استخدمى هذا المستحضر في تنظيف وتطهير أرضيات الحمام والأحواض. واحتفظى بالجزء المتبقى داخل الثلاجة على أن يستخدم خلال أسبوع واحد.

وللتخلص من الرواسب الدهنية، يضاف لهذا المستحضر كمية قليلة من أحد سوائل التنظيف.

كما يمكن عمل مستحضرات أخرى للتنظيف والتطهير بالأعشاب التالية، وبنفس الطريقة السابقة:

- أوراق الكافور . - المريمية . - اللافندر .
- الزعتر . - حشيشة الملائكة (الجدور) . - العرعر .

دهان لتلميع وتنظيف الأثاث من البردقوش:

المكونات :

- منقوع مركز من البردقوش (حوالي ٣٥٠ مل).
- شمع عسل (١١٠ جرامات).
- زيت تربنتينا (٧٥٠ مل).
- صابون مبشور من زيت الزيتون (١٥ جراماً) . - زيت بردقوش (اختياري).

الطريقة:

[١] يُقطع شمع العسل لأجزاء ويوضع في زيت التربنتينا حتى يذوب [قد يستغرق ذلك نحو أسبوع].

وبدلاً من ذلك، يمكنك تسخين شمع العسل مع الزيت في إناء مزدوج على نار هادئة أو إذابة الشمع والزيت بالتدفئة على سطح ماء يغلي.

[٢] يغلى منقوع البردقوش في وعاء آخر ويذاب فيه الصابون المبشور.

[٣] بعد أن يبرد تماماً الإناء المحتوي على الشمع والزيت والإناء الآخر المحتوي على منقوع البردقوش.. يخلط الاثنان ببعضهما البعض، ويُقلب الخليط لصنع عجينة سميكة كالكريم.. ثم يضاف للعجينة بضع نقاط من زيت البردقوش (كزيت أساسي) ثم يعبأ الخليط في زجاجة.. وبذلك يكون جاهزاً لأعمال التلميع والتنظيف.

وإذا لم يمكنك الحصول على عشب البردقوش، يمكنك استعمال الأعشاب التالية بنفس الطريقة السابقة، ويستخدم منها الأوراق:

- البرتقال . - الليمون . - الخصالبان . - اللافندر [يستخدم الزهور].

تعطير المنزل بالأعشاب



أبسط طريقة لبث الروائح العطرية داخل المنزل (مثل حجرة المعيشة) وضع مجموعة من الزهور أو الأعشاب الطازجة المعروفة برائحتها العطرية داخل زُهرية.. ومن أفضل هذه النباتات العطرية الأنواع التالية:

- الريحان .
- الزعتر .
- اللافندر .
- إكليل الغار .
- النعناع .
- الياسمين .
- الحصابان .
- حشيشة الرُوفاء .
- حشيشة الغراء .
- الأسبرولة .

وإليك هذه الطرق الأخرى للتعطير.

الزيوت العطرية :

ضعى بضع نقاط من الزيت العطرى (مثل زيت اللافندر) فى وعاء به ماء ساخن جداً، وضعى هذا الوعاء داخل الحجرة لتنتشر منه رائحة اللافندر الجميلة. أو بدلاً من ذلك، قومى بتبليل قطعة إسفنج بماء مغلى وانثري عليها بضع نقاط من الزيت العطرى، وضعى هذه الإسفنجية داخل وعاء بالحجرة.. ولاستمرار انبعث الرائحة العطرية، قومى بتبليل الإسفنجية بالماء المغلى لمرتين يومياً ووضع بضع نقاط من الزيت العطرى لمرتين أسبوعياً.

تعطير القفازات والمسّاكات والأغطية :

قومى بوضع بعض الأعشاب العطرية مثل الحصابان أو الزعتر داخل بطانة القفازات أو المنسوجات التى تستخدمونها فى إمساك الأواني الساخنة داخل المطبخ أو ضعها فوق غطاء براد الشاي.. بهذه الطريقة تنبعث الرائحة العطرية عندما يتعرض العشب للحرارة - كما يتضح من الأشكال التالية.

وسائد الأعشاب :

اصنعى لفافة صغيرة من القماش وقومى بحشوها بمجموعة من الأعشاب العطرية المفضلة وضعها تحت وسادة الفراش لتستنشق رائحتها العطرية أثناء النوم.

ثمرة البرتقال والقرنفل :

قومى بوضع أعواد القرنفل داخل ثمرة برتقال بوحزها بالجلد مع ترك مسافة مناسبة بين بعضها البعض، ومع عمل حز بالجلد بحيث تقسم البرتقالة لأربعة أجزاء - كما بالشكل التالى - ثم قومى برش كمية من بودرة القرفة داخل حز.. ثم اربطى البرتقالة بحيط مناسب وعلقها داخل المنزل .

بهذه الطريقة، تفوح ثمرة البرتقالة برائحة عطرية لمدة طويلة قد تصل إلى سنة.. علاوة على استخدامها كديكور جميل داخل منزلك .

حمامات الأعشاب



يعتبر التنظيف من أهم وسائل العناية الأساسية بالبشرة خاصة البشرة الدهنية.. وتعتبر حمامات الأعشاب (أى إضافة الأعشاب لماء الحمام) من أفضل الوسائل المنظفة للبشرة.. كما أنها تلين الجلد وتنعمه وتضفى عليه بريقاً وحيوية.. ذلك بالإضافة للفوائد الأخرى لهذه الحمامات مثل:

- تنشيط الدورة الدموية.
- إزالة تقلص العضلات ومساعدتها على الاسترخاء.. مما يسكن آلام الظهر والعضلات.
- التخلص من الإجهاد والمساعدة على النوم الهادئ.
- الاستمتاع باستنشاق عطر الأعشاب المضاف للحمام، مما يساعد على الارتياح والهدوء النفسى.

كيف تضيفين الأعشاب لماء الحمام :

أسهل طريقة لذلك هى تعليق عُبَوَات الأعشاب على الصنبور بحيث تتدلى تحت سطح الماء.

أو يمكن وضع كمية من الأعشاب داخل شاش طي ووضعها فى أحد جوانب الحمام (البانيو) أو يمكن إضافة شاي (منقوع) الأعشاب لماء الحمام، ويُحضر بإضافة كمية من العشب الطازج (حوالى ملء اليد) أو من العشب المجفف (حوالى ٢٧٥ جراماً) إلى كمية من الماء المغلى (حوالى ٥٧٠ مللم)، ويترك العشب لينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى المنقوع، ويضاف لماء الحمام. ويمكن استخدام عُشب واحد أو مجموعة من الأعشاب، بحد أقصى أربعة أعشاب، خلال الحمام الواحد.

حمامات الخل لتلطيف وتنعيم البشرة:

تساعد حمامات الخل على تحميل البشرة وتنعيمها، كما تساعد على تلطيف الجلد المتهيج ومقاومة الرغبة فى الهرش.. ولهذا الغرض يستخدم خل التفاح. جهّزي الخليط التالى واستخدميه فى عمل الحمام:

تُخذى كمية من الخل (حوالى ٥٧٠ مللم) وأضيف إليها كمية من العشب أو الأعشاب المفضلة الطازجة (حوالى ملء اليد) وأغلى هذا الخليط على نار هادئة ثم اتركه ينقع لمدة ليلة كاملة.. ثم يصفى ويعبأ فى زجاجة ، أضيفى ملء فنجان (حوالى ٢٢٥ مللم) من هذا المنقوع لماء الحمام.

حمامات اللبن لتجميل البشرة:

يمكن إضافة بودرة اللبن أو اللبن الزبادى لماء الحمام لتجميل البشرة وتنعيمها، وللحصول على مفعول قوى اتبعي هذه الوصفة: جهّزى قطعة شاش وضعى بها ٣ ملاعق من بودرة اللبن مع أحد الأعشاب التالية:

البابونج - زهور الشجر (blossom) - أوراق اليزفون.
[يضاف حوالى ٥٠ جراماً من العشب المجفف أو ١١٠ جرامات من العشب الطازج].

ثم ضعى لفافة الشاش بأحد أركان الحمام (البانيو) بعد ملئه بالماء.

حمامات الزيت العطرى للانتعاش:

- وتسكين الآلام:

أضيفى مقدار ٥-١٠ نقاط من أحد الزيوت العطرية لماء الحمام مثل زيت الورد أو اللافندر أو الحصابان لعمل حمام منعش ممتع مسكن للآلام.

درجة الحرارة المناسبة لعمل الحمام:

يراعى بصفة عامة أن يكون ماء الحمام دافئاً وقريباً من درجة حرارة الجسم، ويراعى لعمل حمامات التنشيط أن تكون درجة الحرارة أقل من ٢٩° م. ويراعى عند إضافة الزيوت أن يكون ماء الحمام ساخناً نسبياً حتى تتبخر الزيوت العطرية.

الأعشاب المناسبة لعمل الحمامات

وفوائدها المختلفة



أعشاب حمامات الاسترخاء:

- البابونج .
- الياسمين .
- حشيشة الدينار .
- فاليريانا . (حشيشة القط) .
- Meadowsweet .

أعشاب حمامات التنشيط :

- النعناع .
- المريمية .
- الزعتر .
- الليمون .
- الريحان .
- المريمية .
- اللبلاب .
- حشيشة الدود .
- الحصالبان .
- الكافور .
- اللافندر .
- الصنوبر .

أعشاب حمامات التداوى :

-الحزنبل (أم ألف ورقة).

-النعناع البلدى.

-نبات الودنة.

Calendula-

comfrey -

Lady's mantle -

أعشاب حمامات التقوية :

- سن الأسد.

- الأبخرة (حشيشة القريص).

- أوراق التوت الأسود.

- زهور اللؤلؤ (الأقحوان).



HERBAL REMEDIES & HOME COMFORTS – JILL NICE.

NATURE CURE – H.K.B AKHRU.

HERBAL THERAPY FOR WOMEN – ELISABETH BROOKE.

HOME REMEDIES – HAKEEN H. ABDUL, HAMEED SAHEB.

HERBS – LESLEY BREMNE.

THE HEALING HERBS – MICHAEL CASTLEMAN.