

# 100 في المئة

## أسعد

د. محمود الصوص

برينكا يداڤ





# 100 في المئة

## أسعد

دليل كامل للعناية بالأعشاب الطبية

Dr. Mahmoud Sous

Priyanka Yadav

حقوق النشر © 2023 للدكتور محمود صوص.

كل الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل أو بأي وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية ، بما في ذلك أنظمة تخزين المعلومات واسترجاعها ، دون إذن كتابي من الناشر ، باستثناء المراجعين ، الذين قد يقتبسون فقرات موجزة في المراجعة.

يحتوي هذا المنشور على آراء وأفكار مؤلفها. الغرض منه هو توفير مواد مفيدة وغنية بالمعلومات حول الموضوعات التي تم تناولها في المنشور. يتصل المؤلف والناشر على وجه التحديد من المسؤولية الكاملة عن أي مسؤولية أو خسارة أو مخاطر شخصية أو غير ذلك ، والتي يتم تكبدها نتيجة ، بشكل مباشر أو غير مباشر ، لاستخدام وتطبيق أي من محتويات هذا الكتاب.

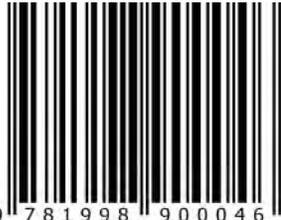
Website: [www.drsous.ca](http://www.drsous.ca)

Email: [mahmoudsous@yahoo.com](mailto:mahmoudsous@yahoo.com)

معلومات الشراء:

هناك خصومات خاصة عند شراء كميات من قبل الشركات والجمعيات وغيرها، وللمزيد من التفاصيل، يرجى الإتصال مع الدكتور محمود صوص.

ISBN 978-1-99890-004-6



9 781998 900046 >

## عن المؤلفين

الدكتور محمود صوص



ما بين العامين 1995-1999 التحقْتُ بكلية الطبِّ في بولندا لعمل بحث عن الطرق المتعددة لعلاج آلام الظهر، وبعد إنهاء مرحلة الدكتوراه، أخذتُ العديد من الدورات بما في ذلك دورة العلاج الطبيعي والعلاج بالإبر ومهارات التدليك اليدوي، وهذا ما أعطاني فكرة عن أن التدليك والتمارين يمكن أن تكون فعالة جداً في علاج الآلام المزمنة، ولكنَّ النتائج التي توصلتُ إليها لم توقفني عند هذا الحد، فلقد عملت أيضاً كمختص في العلاج الطبيعي في كندا، حيث أصبحت أكثر اطلاعاً على طرق العلاج باستخدام الأدوية الصينية وتقنيات تقويم العظام، والعديد من طرق العلاج اليدوية التي تساعد في السيطرة على الألم.

علاج الإصابات يتطلب معرفة في علم التشريح والميكانيكا الحيوية، ولهذا السبب، تركّزت أبحاثي وطرق علاجي على اطلاع شامل على كيفية استخدام التقنيات والأساليب المتعددة

لعلاج آلام الظهر، وفي عام 1990، أدركت أن هناك العديد من الجوانب بالغة التعقيد للعمود الفقري التي يمكن أن تتسبب بآلام الظهر، ولهذا، ومن خلال سجل الحالات التي تعاملت معها، قمت بكتابة دليل سهل وبسيط سوف يساعدك في التغلب على الألم.

هدفي هو جعل الناس قادرين على تصور كيفية عمل أجسامهم، وتخيل ما يحدث بشكل فعلي عند التعرّض للألم، فالشفاء يتطلب تركيباً على ما يفعله المرء؛ لأن الألم يحدث نتيجة القيام بحركة خاطئة، هذا الأساس دفعني لكتابة كتاب يتضمن جميع العلاجات المنزلية التي تمكّن الناس من علاج أنفسهم بأنفسهم، ولقد وضعت المعلومات التي توصلت إليها من خلال البحث السريري عن طريق العلاج بالتدليك اليدوي، وعن طريق المعلومات والعادات الغذائية والحرارة والساونا والعلاج المائي وعلاجات المياه الباردة، والتي تساعد كلها في السيطرة على الألم، وإنه لمن داعي سروري تقديم هذا الكتاب للمجتمع الذي تشاركنا أنا وإياه جميع تجاربي وخبراتي.

بريانكا ياداف (أخصائية علاج طبيعي)



بعدها أنهيت دراستي في العلاج الطبيعي، كان طموحي الدائم أن أنخرط في العمل مع الناس في المجتمع، دفعني رؤية الأشخاص الذين يعانون إلى العمل في هذا الكتاب مع الدكتور محمود، كنت أعمل باستمرار على الاستخدامات المختلفة للأعشاب وأثارها في السيطرة على الألم.

نحن نؤمن بمجتمع خالٍ من الألم!

فريق الدكتور محمود الصوص الذي ساهم في عمل هذا الكتاب.

- \* بريانكا ياداڤ - أخصائية علاج طبيعي
- \* ليمينغ نانغ - الوخز بالإبر الصيني
- \* نافجوت كور - أخصائية علاج طبيعي
- \* بيال فاغاني - أخصائية علاج طبيعي
- \* ريفائي كاندسوامي - أخصائية مساج طبيعي
- \* مانديب كور - أخصائية علاج طبيعي
- \* يوسف العريضي - أخصائية علاج طبيعي
- \* أوس صبحة - ترجمة للعربية
- \* هيثم عجوري - تصميم وإخراج الكتاب

هذا كتاب للمساعدة الذاتية كتبه محمود صوص (دكتوراه) مع فريقه. إنه نتيجة لأكثر من ١٦ عامًا من الخبرة في مجال الجهاز العضلي الهيكلي التي تمارس في عيادات العلاج الطبيعي للشركات الكبرى والخاصة في جميع أنحاء العالم. تم عمل هذا الكتاب لمساعدتك على التعرف على كتفك بشكل أفضل ويستند إلى نهج أكثر شمولية لعلاج ومنع إصابات الكتف والألم. ألم الكتف شائع جدًا ، وعلى الرغم من أن ألم الكتف يمكن أن يكون مقلقًا أو خطيرًا أو يسبب ضررًا دائمًا للكتف إلا أنه غير شائع. سيساعد هذا الكتاب في شرح كيفية وضع الكتف معًا، ولماذا يحدث ألم الكتف والخلل الوظيفي ، وكيف يمكنك التعامل مع الألم.

**نحن نؤمن بمجتمع خالٍ من الألم!**

# المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	الفصل
3	مقدمة من الأعشاب والزيوت الأساسية	1
78	البذور والمكسرات مفيدة لصحتنا	2
115	كيف يتم تصنيع الزيوت الأساسية	3
122	العمر الافتراضي للزيوت العطرية	4
135	إجراءات الأمان أثناء استخدام الزيت العطري	5
151	تقنيات استخدام الزيوت الأساسية	6
215	علاج بعض الأمراض باستخدام الزيوت العطرية والأعشاب	7
254	الأمراض المتعلقة بالأعشاب والبذور	8
304	الأعشاب والتوابل والبذور: السعرات الحرارية وحقائق التغذية	9
337	اللوبيليا عشب يمكن أن يساعدك على الإقلاع عن التدخين	10
346	المكملات الغذائية التي تحتاجها للصحة العامة	11
386	الحجامة	12
410	مرحبا بكم في مصحتنا	13
460	حالة الأعشاب ذات الصلة	14



## المقدمة

هذا كتاب للمساعدة الذاتية عن العلاجات العشبية. كتبه محمود صوص دكتوراه ، برياناكا ياداف (أخصائي علاج طبيعي) والفريق العامل معهم. في هذا الكتاب نقدم لك نظرة عامة وشاملة عن العلاجات الصحية التقليدية وكيف يمكنها مكافحة الأمراض الشديدة. يقدم هذا الكتاب معلومات مفصلة عن كيفية تحضير العلاجات العشبية لإعادة التأهيل في مختلف الظروف الصحية. يقدم الكتاب نصائح حول النباتات والأعشاب التي يمكن أن تساعدك على عيش حياة أكثر صحة وبعض الوصفات الرائعة التي يمكنك استخدامها لقضايا محددة أو للصحة اليومية العامة. يحتوي الكتاب على قدر هائل من المعلومات حول الاستخدامات العملية للنباتات الطبية والأعشاب. لقد حاولنا أن نقدم لك جميع المعلومات الأساسية حول الزيوت الأساسية واستخدامها جنباً إلى جنب مع التصنيع وفترة الصلاحية والتخزين. سيغطي هذا الكتاب أيضاً تقنيات مختلفة لاستخدام الأعشاب والزيوت الأساسية في حياتك اليومية. وكذلك عملية صنع الزيت باستخدام البذور والأعشاب ، وكيف يمكننا استخدامها لإعادة التأهيل في الظروف المختلفة بطريقة طبيعية وعضوية.

مع معرفة تفصيلية بأكثر من 100 أعشاب وبذور علاجية عضوية تماماً وآمنة للاستخدام ، يعد هذا الكتاب دليلاً لشفائك خطوة بخطوة.



## الفصل 1: مقدمة من الأعشاب والزيوت الأساسية

كان استخدام الأعشاب والتوابل مهمًا للغاية عبر التاريخ. تم اكتشاف العديد من الخصائص الطبية للأعشاب ، قبل وقت طويل من استخدامها للطهي. بالإضافة إلى الرائحة الرائعة ، يمكن أن تساعد الزيوت الأساسية أيضًا في تحسين صحتك ومزاجك. يمكن استخدام الزيوت الأساسية في العلاج بالروائح ، وهو نوع من الأدوية التكميلية التي تستخدم الرائحة لتحسين صحتك أو يتم وضعها موضعياً على الجلد.



قمنا بذكر ثلاثين عشبة من الاعشاب المفيدة من جميع أنحاء العالم وزيوتها الأساسية ، مدعومة بالبحث:

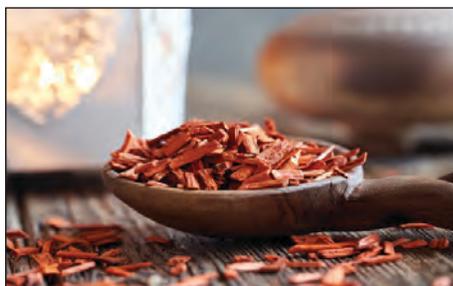
1- زيت الأرز



2- نعناع



3- خشب الصندل



4- الفانيليا



5- الورد



6- الياسمين



7- ريحان



8- الزعتر



9- إكليل الجبل



10- الليمون



11- اللبان



12- قرنفل



13- عشبة الليمون



14- الشاي



15- الخزامى



16- الكركم



17- الزنجبيل



18- اوريغانو



19- الهيل



20- القرفة



21- الميرمية



22- عرق السوس



23- اشواغاندا



24- الجنكة بيلوبا



25- الجينسنغ



26- الصبار



27- شوك الحليب



28- الجمنازيوم





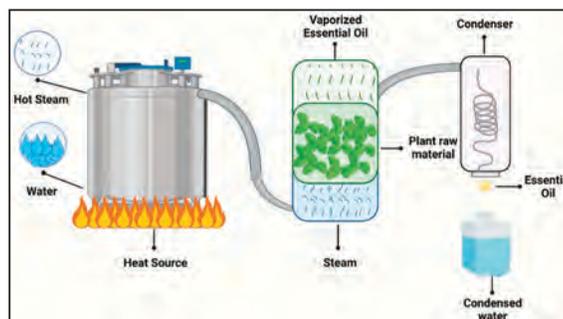
### 1- زيت الأرز:

زيت خشب الأرز الأساسي هو زيت لزج أصفر اللون يتم الحصول عليه من إبر وأوراق ولحاء وتوت أشجار الأرز. شجرة الأرز هي نوع من الأشجار الصنوبرية التي هي جزء من عائلة الصنوبر أو الصنوبر. ينمو في مناطق مختلفة حول العالم. له رائحة خشبية مريحة ولونه أصفر إلى بني ذهبي. مع العديد من الاستخدامات التي تتراوح من منتجات العناية بالبشرة إلى مستحضرات التجميل إلى طارد الحشرات ، فإن زيت خشب الأرز الأساسي مفيد للجسم والعقل.



### طريقة الاستخراج

يتم استخراج زيت خشب الأرز عن طريق التقطير بالبخار من لحاء وجذع وأغصان شجر الأرز (عادة في شكل رقائق خشبية أو نشارة الخشب). يعد التقطير بالبخار أحد أكثر أشكال الاستخراج شيوعًا ويعزل الزيت العطري عن النبات عن طريق خفض نقطة تحلله.



## استخدام وفوائد زيت الأرز:

نظرًا لوجود مكونات نشطة بيولوجيًا مثل الفا سيديرين و بيتا سيديرين و ثوجوسين و سيدرول و ويدرول، جنبًا إلى جنب مع مجموعة من السيسكوي تيربينات ، فإن زيت خشب الأرز الأساسي له خصائص مطهرة ومضادة للفطريات ومضادة للالتهابات ومضادة للتشنج ومدر للبول ومبيد للحشرات.



## يخفف الآلام والالتهابات

نظرًا لخصائصه المضادة للالتهابات ومخففة للألم ، فإن زيت خشب الأرز الأساسي يعمل بشكل رائع عن طريق إخضاع الألم. لكونه موسعًا طبيعيًا للأوعية ، فإنه يستخدم أيضًا لعلاج التشنجات العضلية المؤلمة ، والتهاب العضلات ، والصداع ، وحالات الالتهابات الأخرى. فقط قم بتدليك الزيت في مكان الألم الموهن لتقليل الالتهاب وتيبس المفاصل.



## 1. علاج التشنجات التنفسية

تلعب وفرة المكونات النشطة بيولوجيًا والخصائص المضادة الحيوية والمضادة للالتهابات والبلغم في زيت خشب الأرز الأساسي دورًا أساسيًا في علاج أمراض الجهاز التنفسي العلوي المختلفة مثل أعراض البرد والسعال والجيوب الأنفية والإنفلونزا. يساعد في تقليل احتقان الصدر والأنف ، والتخلص من رواسب النزلات الزائدة ويوقف إفرازات الأنف. كما أنه مفيد في علاج التهاب الحلق والتهاب البلعوم والتهاب الشعب الهوائية والربو.



## 2. يصحح التشنجات

زيت خشب الأرز الأساسي فعال للغاية في توفير الراحة من أنواع مختلفة من التشنجات التي تؤثر على الأمعاء والعضلات والقلب والجهاز التنفسي والأعصاب. الأشخاص الذين يواجهون مشاكل مستمرة أثناء النوم بسبب نوبات الجهاز التنفسي ومتلازمة تلمل الساق والربو وغيرها من الحالات التشنجية يجدون الراحة أيضًا من الخصائص المهدئة لزيت خشب الأرز الأساسي.



### 3. يحفز تدفق الدورة الشهرية

يساعد زيت خشب الأرز الأساسي في تحفيز تدفق الدورة الشهرية لدى النساء اللواتي يعانين من عدم انتظام الدورة الشهرية وبالتالي تنظيم التدفق. الأعراض المصاحبة لتدفق الدورة الشهرية مثل الغثيان والتعب وتقلب المزاج يتم تخفيفها أيضًا من خلال الاستخدام المنتظم لزيت خشب الأرز لأنه يؤثر بشكل إيجابي على الوظائف الهرمونية لمختلف الغدد في نظام الغدد الصماء.



### 4. يصد الحشرات

تشكل وفرة الخصائص المضادة للميكروبات في زيت خشب الأرز الأساسي علاجًا مطلقًا لجميع أنواع الحشرات بما في ذلك البعوض وقمل الرأس والبراغيث وما إلى ذلك. عند استخدامه في أجهزة التبخير ، فإنه يقضي على البعوض والذباب والحشرات الأخرى. من المعروف أنه يهدئ التهيج والاحمرار والحكة خاصة عندما يتعلق الأمر بلسعات الحشرات.



### 5. جيد للبشرة والشعر

الأشخاص المعرضون لحب الشباب ، أظهرت الأبحاث أن زيت خشب الأرز منظم للغاية ويمكن أن يساعد في موازنة مستويات الزيت ، وحتى لون البشرة ، ويمنع ظهور البثور. عند استخدامه على الشعر ، يمكن أن يساعد في تنظيف فروة الرأس وإزالة الأوساخ الزائدة والزيوت والقشرة وتخفيف الحكة.



### 6. نوم أفضل

زيت خشب الأرز الأساسي هو مهدئ. لقد وجدت الدراسات أن استنشاق السدرول ساعد في إطالة وقت النوم.



## كيفية استخدام زيت خشب الأرز الأساسي للبشرة

قبل الاستخدام على الجلد ، تأكد من دمج مع زيت ناقل مثل زيت الجوجوبا أو زيت الأرغان.

- امزج 5 قطرات من زيت خشب الأرز الأساسي وملعقة كبيرة من زيت الأرجان واستخدميه على وجهك لإزالة الشوائب ومنع التشققات وترطيب البشرة.
- امزج 5 قطرات من زيت خشب الأرز الأساسي مع ملعقتين كبيرتين من زيت الجوجوبا وتدليك على الجلد لتخفيف آلام العضلات وتعزيز الشعور بالهدوء.
- امزج 6 قطرات من زيت خشب الأرز الأساسي مع ملعقة صغيرة من العسل وأضفها إلى الحمام الساخن للمساعدة في تهدئة البشرة الجافة والمتهيجة.
- امزج 3 قطرات من زيت خشب الأرز العطري مع نصف ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند واستخدميه على الجروح الطفيفة والخدوش ولدغات الحشرات.



## للشعر

- امزج 5 قطرات من زيت خشب الأرز الأساسي و 2 ملاعق كبيرة من زيت الأرغان ودلكي فروة رأسك واتركها لمدة 02 دقيقة لتخفيف الحكة وتطهير فروة الرأس من القشرة والأوساخ.
- أضيفي 5 قطرات من زيت خشب الأرز الأساسي إلى 1 ملعقة كبيرة من الشامبو واغسلي الشعر لإزالة الأوساخ الزائدة التي قد تجعل شعرك يبدو دهنيًا أو متسخًا.



## لتحسين بيئتك

- أضف 4 قطرات من زيت خشب الأرز العطري وقطرتين من زيت الأوكالبتوس إلى الموزع مع الماء لتعزيز التنفس السهل والاسترخاء العميق.
- أضف 6 قطرات من زيت خشب الأرز العطري و 5 قطرات من زيت السترونيلا إلى زجاجة رذاذ سعة 8 أونصة ، واملأها بالماء ، ورش المساحات الخارجية لصد البعوض والذباب.



## 2. زيت النعناع:

النعناع هو عشب عطري في عائلة النعناع. إنه نعناع هجين يمثل مزيجًا بين النعناع والنعناع المائي. يمكن العثور عليها بشكل طبيعي في أمريكا الشمالية وأوروبا.



يمكن استخلاص زيت النعناع الأساسي من أوراق نبات النعناع ويستخدم لأغراض متنوعة. لها رائحة حادة باردة ومنعشة ، والطعم مشابه.

يحتوي النعناع على خصائص كبيرة في مضادات الميكروبات والفيروسات. كما أنه:

- يعمل كمضاد قوي للأكسدة
- له خصائص مضادة للورم في الدراسات المعملية
- يظهر إمكانات مضادة للحساسية
- له خصائص مسكنة للألم
- يساعد على استرخاء الجهاز الهضمي
- قد يكون العلاج الكيميائي الوقائي

تتضمن بعض الاستخدامات والفوائد العديدة لزيت النعناع ما يلي:

### يخفف آلام العضلات والمفاصل

زيت النعناع الأساسي هو مسكن طبيعي فعال للغاية ومريح للعضلات.

كما أن لها خصائص تبريد وتنشيط ومضادة للتشنج. زيت النعناع مفيد بشكل خاص في تخفيف صداع التوتر. زيت النعناع المطبق موضعياً له مزايا تخفيف الآلام المرتبطة بالألم العضلي الليفي ومتلازمة آلام اللقافة العضلية.



### كيفية استخدامه للألم:

لاستخدام زيت النعناع لتسكين الآلام ، ما عليك سوى وضع قطرتين إلى ثلاث قطرات موضعياً على المنطقة المصابة ثلاث مرات يوميًا ، أو إضافة خمس قطرات إلى حمام دافئ مع ملح انجليزي أو جرب فرك العضلات في المنزل. يعد الجمع بين النعناع وزيت اللافندر أيضًا طريقة رائعة لمساعدة جسمك على الاسترخاء وتقليل آلام العضلات.

## رعاية الجيوب الأنفية وعلاج الامراض التنفسية

يمكن أن يساعد العلاج العطري بالنعناع على فك انسداد الجيوب الأنفية وتوفير الراحة من الحلق المحتقن. يعمل بمثابة مقشع منعش ، مما يساعد على فتح مجرى الهواء وإزالة المخاط وتقليل الاحتقان.



كما أنه من أفضل الزيوت العطرية لعلاج نزلات البرد والإنفلونزا والسعال والتهاب الجيوب الأنفية والربو والتهاب الشعب الهوائية وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى. تحتوي المركبات الموجودة في زيت النعناع على خصائص مضادة للميكروبات والفيروسات والأكسدة ، مما يعني أنه قد يساعد أيضًا في مكافحة الالتهابات التي تؤدي إلى أعراض تشمل الجهاز التنفسي.

امزج زيت النعناع مع زيت جوز الهند وزيت الأوكالبتوس لعمل فرك بخاري منزلي. يمكنك أيضًا نشر خمس قطرات من النعناع أو وضع قطرتين إلى ثلاث قطرات موضعياً على الصدغ والصدر والرقبة.

## تخفيف الحساسية الموسمية

زيت النعناع فعال للغاية في إرخاء العضلات في الممرات الأنفية والمساعدة في إزالة الأوساخ وحبوب اللقاح من الجهاز التنفسي خلال موسم الحساسية. يعتبر من أفضل الزيوت الأساسية للحساسية لما له من خصائص مقشعة ومضادة للالتهابات ومنشطة.



## يقلل من أعراض متلازمة القولون العصبي

القولون العصبي هو حالة هضمية مزمنة تسبب آلامًا في البطن ونوبات متكررة من الإسهال أو الإمساك أو كليهما. لقد وجدت الدراسات أن المنثول ، وهو أحد مكونات زيت النعناع ، يمكن أن يقلل من تقلصات البطن عن طريق منع حركة الكالسيوم عبر غشاء الأمعاء.



## ينعش التنفس ويدعم صحة الفم

لأكثر من 1000 عام ، تم استخدام نبات النعناع في إنعاش النفس بشكل طبيعي. وذلك لأن زيت النعناع يقتل البكتيريا والفطريات التي يمكن أن تؤدي إلى تسوس الأسنان أو العدوى.



### يخفف الصداع

النعناع للصداع لديه القدرة على تحسين الدورة الدموية وتهدة القناة الهضمية وإرخاء العضلات المتوترة. كل هذه الحالات يمكن أن تسبب صداع التوتر أو الصداع النصفي ، مما يجعل زيت النعناع من أفضل الزيوت الأساسية للصداع. لاستخدامه كعلاج طبيعي للصداع ، ما عليك سوى وضع قطرتين إلى ثلاث قطرات على الصدغ والجمجمة والرقبة.



### يعزز نمو الشعر ويقلل من قشرة الرأس

يستخدم النعناع في العديد من منتجات العناية بالشعر عالية الجودة لأنه يمكن أن يثخن ويغذي الخيوط التالفة بشكل طبيعي. يمكن استخدامه كعلاج طبيعي لتساقط الشعر ، كما أنه يساعد على تنشيط فروة الرأس وتنشيط عقلك. بالإضافة إلى ذلك ، أثبت المنثول أنه عامل مطهر قوي ، لذلك قد يساعد في إزالة الجراثيم التي تتراكم على فروة رأسك. حتى أنه يستخدم في الشامبو المضاد للقشرة.



### 3. زيت خشب الصندل

تستخدم أدوية الأيورفيدا التقليدية (الهندية) والصينية والمصرية زيت خشب الصندل منذ آلاف السنين. يُشتق الزيت من خشب القلب من شجرة ألبوم سانتلوم ، التي تحتوي على أكثر من 200 مركب مع فوائد صحية معروفة. اثنان من هذه المواد الكيميائية النباتية ، ألفا وبيتا-سانتالول ، مسؤولان عن رائحة الزيت القوية ومصدر العديد من الخصائص العلاجية القوية.



### فوائد زيت خشب الصندل العطري

#### 1. الوضوح العقلي

تتمثل إحدى فوائد خشب الصندل الأساسية في أنه يعزز الوضوح الذهني عند استخدامه في العلاج بالروائح أو كعطر. هذا هو السبب في أنها تستخدم غالبًا للتأمل أو الصلاة أو غيرها من الطقوس الروحية.



## 2. بشرة صحية

زيت خشب الصندل هو قدرته على تعزيز بشرة ناعمة المظهر وصحية. لن يؤدي تطبيق زيت خشب الصندل على الجلد إلى تعزيز نعومة البشرة فحسب ، بل يمكن أن يساعد أيضًا في تقليل ظهور عيوب البشرة. لاحظ الباحثون أن زيت خشب الصندل لديه القدرة على تهدئة البشرة المتهيجة ومحاربة الميكروبات. قد يعالج الاستخدام الموضعي لزيت خشب الصندل الهندي الأكزيما وحب الشباب والتأليل الشائعة والصدفية بأمان وسهولة.



## 3. الاسترخاء والهدوء

إلى جانب اللافندر والبابونج ، يصنع خشب الصندل عادة قائمة الزيوت الأساسية المستخدمة في العلاج بالروائح لتخفيف القلق والتوتر والاكتئاب.



## 4. مثير للشهوة الجنسية الطبيعية

يستخدم ممارسو الطب الهندي القديم خشب الصندل كمنشط جنسي. نظرًا لأنه مادة طبيعية يمكن أن تزيد من الرغبة الجنسية ، فإن خشب الصندل يساعد على زيادة الرغبة الجنسية وقد يساعد الرجال الذين يعانون من الضعف الجنسي.

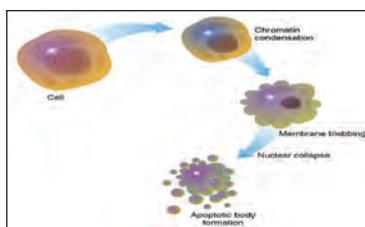


## 5. يخفف القلق

على الرغم من أن خشب الصندل يمكن أن يساعد في زيادة الوضوح ، إلا أنه معروف أيضًا بقدرته على إحداث حالة ذهنية مريحة ومهدئة. إنه أحد الزيوت العطرية الأولى التي يلجأ إليها الناس للتخفيف من التوتر والقلق والاكتئاب.

## 6. يحمي الصحة العصبية

يمكن أن تحدث الحالات المرتبطة بالعمر مثل مرض باركنسون والزهايمر بسبب الإجهاد التأكسدي ، وخلل البروتين ، وموت الخلايا في الجهاز العصبي. وجد الباحثون أن مركبات خشب الصندل ، بما في ذلك السانتالول والبرغموتول ، يمكن أن تثبط الإجهاد التأكسدي ، وتنظم نقل البروتين بين الخلايا العصبية ، وتحمي هذه الخلايا من الموت .



#### 7. يكافح السرطان

يظهر الفاسانتالول أيضًا وعدًا كبيرًا في مكافحة بعض أنواع السرطان مع الحفاظ على الخلايا غير السرطانية. يمارس المركب خصائصه الكيميائية من خلال عمليات توقيف دورة الخلية والموت.



#### 8. يحفز نمو الشعر

توجد مستقبلات الرائحة في جميع أنحاء الجسم ، بما في ذلك فروة الرأس. اكتشف باحثون ألمان أن بصيلات الشعر تستجيب للروائح مثل خشب الصندل ، مما يؤدي إلى تكاثر الكيراتين. يمكن أن يساعد وضع خشب الصندل ، مع زيت ناقل ، على فروة الرأس والشعر أيضًا في منع قشرة الرأس وتقوية الشعر ضد التقصف ، مع إضفاء رائحة لطيفة.



#### 4. زيت الفانيليا

الفانيليا هي نكهة ليست فقط مفضلة في الكعك والآيس كريم ، ولكنها أيضًا رائحة زيت عطري تستخدم في العلاج بالروائح. تشتهر الفانيليا برائحها الجذابة والفاخرة واستخداماتها المتعددة حول العالم. يُشتق زيت الفانيليا من الفانيليا بلانيفوليا ، وهي نوع محلي من عائلة الأوركاديسيا.



#### الفوائد الصحية لزيت الفانيليا

##### 1. يحتوي على خصائص مضادة للأكسدة

الخصائص المضادة للأكسدة لزيت الفانيليا تحمي الجسم من التلف عن طريق تحييد الجذور الحرة. الجذور الحرة التي تشكل خطورة كبيرة على أنسجة الجسم وترتبط بالسرطان والشيخوخة المبكرة.



## 2. يعمل كمضاد للاكتئاب

يتم توصيل فوائد زيت الفانيليا عن طريق الرائحة أو في مجرى الدم من خلال امتصاص الجلد. الفانيليا فعالة في قمع الاكتئاب لأن عطر الفانيليا المنعش يحفز جزءاً من دماغك يسمى حاسة الشم ، وهو المسؤول عن تنظيم الحالة المزاجية. يتم بعد ذلك إطلاق النواقل العصبية وتخلق تأثيراً ممتعاً ومبهجاً ، مما يساعد على مكافحة الأرق ويمنحك إحساساً مُرضياً بالسلام والاسترخاء.



## 3. يحارب العدوى

زيت الفانيليا هو أيضاً مضاد طبيعي للبكتيريا ومضاد للالتهابات ، وقد ثبت في الدراسات أنه يساعد بشكل فعال في الوقاية من العدوى والالتهابات. بعض المكونات الموجودة في زيت الفانيليا ، مثل الأوجينول والفانيلين هيدروكسي بنزالدهايد ، قادرة على مكافحة العدوى. هذا يجعل زيت الفانيليا خياراً رائعاً لتهدئة الحروق والمساعدة في علاج حب الشباب.



## 4. يخفف ضغط الدم

تسمح التأثيرات المهدئة لزيت الفانيليا على الجسم بخفض ضغط الدم بشكل طبيعي عن طريق إرخاء الجسم والعقل.



## 5- يعزز الرغبة الجنسية

يحفز زيت الفانيليا إفراز بعض الهرمونات مثل هرمون التستوستيرون والإستروجين ، مما يساعد الأشخاص الذين يعانون من ضعف الانتصاب والعجز الجنسي وفقدان الرغبة الجنسية.



## كيفية صنع زيت الفانيليا العطري؟

فيما يلي طريقتان بسيطتان لصنع هذا الزيت العطري:

- خذي بضع حبات من الفانيليا وقطعيها بالتساوي. أضفها في زيت ناقل ، انقعها لمدة أسبوعين ، ورجها من حين لآخر. استخدمه كلما لزم الأمر.

• خذي بضعة قرون من الفانيليا وضعهما في الكحول الإيثيلي المركز لمدة أسبوعين ، ورجهما من حين لآخر. صبه في طبق حتى يتبخر الكحول. البقايا المتبقية هي زيت الفانيليا النقي!



## 5. زيت الورد

زيت الورد العطري هو مكون الزيت العطري للنباتات في عائلة روزا (يشار إليه عادة باسم "الورد") وعادة ما يكون من الورد الدمشقي (الورد الدمشقي) ، والذي يُنظر إليه على أنه يحتوي على رائحة الورد الأكثر قيمة. الورد هو أحد الزيوت الأكثر شيوعًا المستخدمة في العلاج بالروائح لغرض الاسترخاء.



## فوائد استخدام زيت الورد:

يستخدم زيت الورد بشكل كبير في صناعة العطور ، والعلاج بالروائح ، والعناية بالبشرة ، وربما منتجات عطرية خاصة أخرى.

## 1. العناية بالبشرة

يستخدم زيت الورد الأساسي على نطاق واسع لأغراض التجميل لأنه مفيد جدًا لبشرتك. يمكن أن يساعدك على التخلص من الندبات المتبقية من حب الشباب والدمامل والجذري والإصابات ويترك لك بشرة ناعمة. يمكن أن يساعدك أيضًا على التخلص من علامات التمدد والشقوق الدهنية والندوب الناتجة عن العمليات الجراحية وما إلى ذلك. تساعد الخصائص المضادة للأكسدة في زيت الورد على شفاء بشرتك بسرعة.



## 2. منظم للدوره الشهرية

. يمكن أن يساعد في تحفيز الدورة الشهرية ويمكنه حتى تنظيم الدورة الشهرية المسدودة أو المتعسرة بسهولة تامة. استخدم زيت الورد للتعامل مع العديد من أعراض الدورة الشهرية مثل تقلصات البطن والغثيان والقيء والدوخة والضعف والتعب وتقلب المزاج والصداع.



### 3. جيد للجهاز الهضمي

يؤثر زيت الورد الأساسي على الجهاز الهضمي بعدة طرق مختلفة. يعني أنه يمكن أن يهدئ معدتك ويخفف من أعراض الغازات ، وعسر الهضم ، والقرحة ، وتهيج الأمعاء ، والانتفاخ ، وتشنجات البطن. خاصية أخرى مهمة لزيت الورد الأساسي هي أنه مدر للغده الصفراوية. هذا يعني أنه يحفز إفراز الصفراء من المرارة. هذه وظيفة مهمة للغاية لأنها تساعد على تفتيت وهضم الطعام بشكل أكثر كفاءة ، مما قد يؤدي إلى مشاكل أقل في الجهاز الهضمي مثل حركات الأمعاء غير المنتظمة.

### 4. جيد لعضلة الرحم

يمكن أن يكون التدليك بزيت الورد بشكل منتظم مفيدًا للغاية للنساء. يمكنك استخدام زيت الورد لعلاج الكثير من المشاكل مثل الأورام والأورام الليفية وإفرازات الرحم ، ويمكن أن يساعد أيضًا في منع حدوث انقطاع الطمث المبكر. يمكن أن يساعدك حتى في أعراض انقطاع الطمث مثل تقلب المزاج ، والإفراط في تناول الطعام ، والانتفاخ ، وآلام البطن.



### 5. خصائص قابضة للعضلات

يعمل زيت الورد الأساسي أيضًا كعقار قابض. هذا يعني أنه جيد لشد العضلات المختلفة عبر الجسم والجلد وحتى الأعضاء. يمكن أن يساعدك في أن تبدو أصغر سنًا لفترة أطول لأنه يشد بشرتك ويمنع تكون الخطوط الدقيقة والتجاعيد. كما أنه يمنع ترهل الجلد والعضلات ، مما يجعلك تبدو أكبر سنًا.



### 6. الاكتئاب والقلق

يُعرف زيت الورد الأساسي بمكافحة الاكتئاب وهذا أحد الأسباب التي تجعله شائعًا جدًا في العلاج بالروائح. يمكن أن يزيل مشاعر القلق والتوتر وهو مفيد للمرضى الذين يخضعون لأي نوع من إعادة التأهيل في حياتهم.



## 7. مثير للشهوة الجنسية

زيت الورد العطري من المعروف أنه مثير للشهوة الجنسية. يمكن أن تسبب رائحة الورد الإثارة ، ومن المعروف أنها تعزز الرغبة الجنسية أيضًا. إذا كنت تعاني من أي خلل جنسي ، مثل ضعف الانتصاب ، أو الضعف الجنسي ، أو البرودة ، فإن زيت الورد الأساسي يمكن أن يساعدك في التغلب على هذه المشاكل.



## 8. زيت الورد للعدوى المختلفة

يحتوي زيت الورد العطري على خصائص مطهرة قوية ، مما يعني أنه يمكن استخدامه لمنع الجروح من التفسخ أو الإصابة بمرض التيتانوس. يمكن استخدام هذا الزيت بأمان على الجروح والحروق والخوف من أي آثار جانبية.



## 6. زيت الياسمين

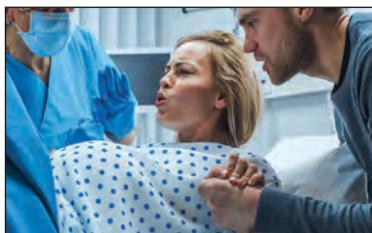
زيت الياسمين المستخرج من أزهار الياسمين هو أحد المكونات الأساسية في جميع العطور حول العالم. أسماءها العلمية هي الياسمين الملكي والياسمين المشترك. لا ينتج زيت الياسمين تأثيرًا حلوًا وممتعًا فحسب ، بل له أيضًا العديد من الفوائد الصحية. إنه مفيد للغاية للوجه والبشرة والشعر.



## الفوائد والاستخدام

### 1. زيت الياسمين يسهل الولادة

يسهل زيت الياسمين الولادة ويمكن استخدامه أيضًا للحث على الولادة. غالبًا ما تدعي النساء اللواتي يستخدمن زيت الياسمين أنهن عانين من ألم أقل. هذا الزيت الرائع يمكن أن يقوي الانقباضات ويقصر مدة الولادة. كما تساعد آثاره المهدئة والمضادة للاكتئاب والمهدئة للنساء على التعامل مع أعراض ما بعد الولادة بما في ذلك القلق والاكتئاب وآلام العضلات وانخفاض الطاقة.



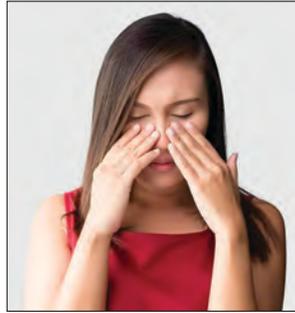
## 2. يعزز التركيز

يُعرف زيت الياسمين علميًا بخصائصه المحفزة والمثيرة. يمكن أن يساعد نثر زيت الياسمين أو فركه على بشرتك على إيقاظك وزيادة الطاقة. لقد ثبت أن مكوناته النشطة تزيد من معدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم ونشاط الدماغ اللازمة للتعلم النشط وحل المشكلات.



## 3. تحسين المناعة ومكافحة الالتهابات

يُعتقد أن زيت الياسمين له خصائص مضادة للفيروسات ومضادات حيوية ومضادة للفطريات تجعله فعالاً في تعزيز المناعة ومكافحة الأمراض. يمكن أن يساعد استنشاق زيت الياسمين ، إما بشكل مباشر أو عن طريق نعهه في منزلك ، في إزالة المخاط والبكتيريا داخل الممرات الأنفية وأعراض الجهاز التنفسي. يمكن أن يؤدي تطبيقه على بشرتك أيضًا إلى تقليل الالتهاب والاحمرار والألم وتسريع الوقت اللازم لشفاء الجروح.



## 4. الياسمين يحسن نوعية النوم

إذا كنت تعاني من الأرق ، فإن زيت الياسمين يمكن أن يكون مفيدًا للغاية. يمكن أن يكون له تأثير مريح على الأشخاص الذين يعانون من الأرق ويمكن أن يساعدهم في الحصول على نوم جيد ليلاً. يعمل كمهدئ ويساعد المريض على النوم العميق ، مما يساعده على معالجة مشكلة الأرق.



## 5. يسهل الإرضاع

يعزز الزيت المشتق من زهرة الياسمين إنتاج حليب الثدي. يستخدم زيت الياسمين أيضًا على نطاق واسع لتعزيز وتحسين إنتاج الحليب وكذلك تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء.



## موانع الاستخدام

- على الرغم من استفادة الكثير من الناس من استخدام هذا الزيت الرائع ، إلا أنه قد يسبب حساسية خفيفة للبعض. قد يكون هذا بسبب وجود أسيتات البنزويل بكميات هائلة في زيت الياسمين. في مثل هذه الحالات ، ينصح بعدم استخدامه.
- يوصى أيضاً بعدم استخدام زيت الياسمين أثناء الحمل



## كيف أستخدم زيت الياسمين؟

- الاستحمام: أضف قطرة واحدة من زيت الياسمين إلى حمام دافئ للحصول على رائحة رائعة تنغمس في حواسك.
- امزج قطرة أو قطرتين من زيت الياسمين مع زيت ناقل محايد مثل زيت جوز الهند وادمج الرائحة الجذابة والمهدئة كجزء من التدليك المهدئ.
- العناية بالبشرة: لمنح بشرتك مظهراً مشرقاً وصحياً ، ضعي قطرة أو قطرتين من زيت الياسمين العطري على المناطق المرغوبة والخطوط الدقيقة للوجه والرقبة.



- العناية بالشعر: ضعي قطرة أو قطرتين من زيت الياسمين في أي رذاذ أو مصلي زيت عطري محلي الصنع أو قومي بتدليك قطرة في فروة الرأس مباشرة مرة واحدة في الأسبوع لمنح الشعر مظهراً مغذياً.



- الرائحة الشخصية: ضعي قطرة واحدة من زيت الياسمين العطري على نقاط النبض في معصميك ورقبتك من رائحة عطر لا تُنسى.



- الانتشار: انثر قطرة واحدة من زيت الياسمين العطري في منزلك أو مكتبك لخلق بيئة رومانسية وملهمة.

## 7. زيت الريحان المقدس

يُعرف الريحان المقدس ، المعروف أيضًا باسم تولسي ، بقوته العلاجية عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على التوازن ومكافحة آثار الإجهاد. نبتة تولسي لها تاريخ غني يعود إلى ما قبل 0003 عام إلى الهند القديمة. لطالما اعتبر من "محسنات التكيف" (محسن التكيف مادة طبيعية تساعد جسمك على التكيف مع الإجهاد وتعزز التوازن العقلي) وعشبًا طبيًا مقدسًا في الطب الهندي القديم.

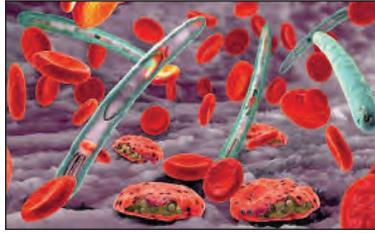


من الأوراق إلى البذرة ، يعتبر الريحان المقدس مقويًا للجسم والعقل والروح. يوصى باستخدام أجزاء مختلفة من النبات لعلاج الحالات المختلفة:

1. استخدام الزهور الطازجة لالتهاب الشعب الهوائية.



2. استخدام أوراق وبذور الفلفل الأسود لمكافحة الملاريا.



3. استخدم النبات كله للإسهال والغثيان والقيء.



4. استخدم حبوب منع الحمل والمرهم لعلاج الإكزيما.



5. استخدم زيتاً عطرياً مصنوعاً من الأوراق لدغات الحشرات.



كما أن القيمة الغذائية عالية حيث تحتوي على:

- فيتامين أوج
- الكالسيوم
- الزنك
- حديد
- الكلوروفيل

#### الفوائد

##### 1. يحارب التهابات الجلد وحب الشباب

وجد أن الريحان المقدس له خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات والفطريات ومضادة للالتهابات ومسكنات (مسكن للألم). المركب النشط الأساسي لزيت الريحان المقدس هو الأوجينول ، وهو أيضاً العنصر النشط في زيت القرنفل القوي المضاد للميكروبات ، والذي يُعتقد على نطاق واسع أنه يساعد في مكافحة العديد من اضطرابات الجلد. يمكن أن يساعد في قتل البكتيريا التي يمكن أن تسبب انتشاراً والتهابات الجلد ، لذلك فهو علاج طبيعي رائع للجروح ، بالإضافة إلى علاج منزلي لحب الشباب وتهيجات الجلد الأخرى. يُعتقد أنه يفيد الجلد ويعالج التهابات الجلد داخلياً وخارجياً.



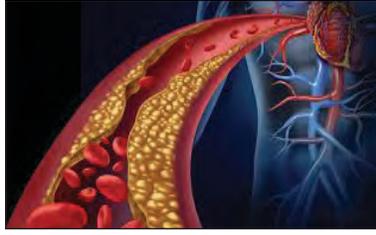
##### 2. يحمي من مرض السكري

إذا كنت مصاباً بمقدمات السكري أو داء السكري من النوع 2 ، فإن جميع أجزاء نبات الريحان المقدس يمكن أن تساعد في تقليل نسبة السكر في الدم. يمكن إعطاؤه كجزء من خطة العلاج للأشخاص الذين يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي أو مرض السكري الخفيف إلى المتوسط غير المعتمد على الأنسولين.



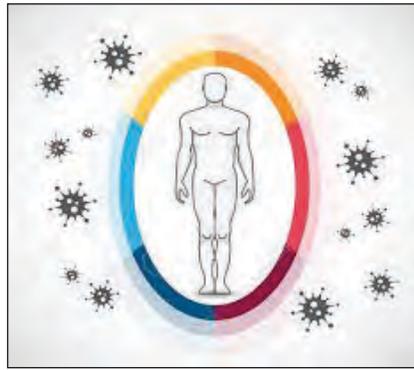
### 3. خفض الكوليسترول

نظرًا لأن الريحان المقدس يستهدف الإجهاد الأيضي ، فيمكن أن يساعد أيضًا في إنقاص الوزن ومستويات الكوليسترول.



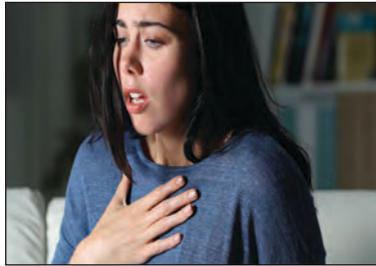
### 4. يوازن هرمونات الإجهاد

وفقًا لمقال علمي نُشر في مجلة الأيورفيدا والطب التكاملية: فقد ثبت أيضًا أن تولسي يقاوم الإجهاد الأيضي من خلال تطبيع مستوى الجلوكوز في الدم وضغط الدم ومستويات الدهون ، والضغط النفسي من خلال التأثيرات الإيجابية على الذاكرة والوظيفة الإدراكية وغيرها. خصائص مزيلة للقلق ومضادة للاكتئاب.



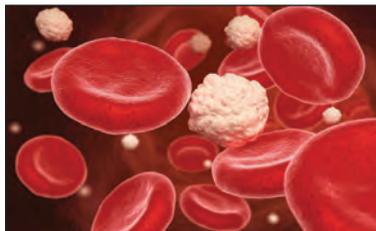
### 5. يخفف الحمى

يدعم الريحان المقدس وظيفة المناعة وغالبًا ما يوصى به كمسكن طبيعي للحمى ، خاصةً من قبل ممارسي الطب الهندي القديم. يُعتقد أن أوراق الريحان المقدس تعمل كمضاد حيوي ومبيد للجراثيم وعوامل مطهرة ، مما يعني أنها يمكن أن تحمي من البكتيريا والفيروسات.



### 6. يساعد على تحسين اضطرابات الجهاز التنفسي

يحتوي الريحان المقدس على مركبات بما في ذلك الكافين والأوجينول والسينول ، والتي تساعد على توفير الراحة من الاحتقان وأعراض اضطرابات الجهاز التنفسي الأخرى.



## 7. يدعم العناية بالأسنان وصحة الفم

قد يقاوم التولسي البكتيريا الموجودة في فمك والتي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل الأسنان ، مثل التهابات اللثة والتصبغات والترسبات ورائحة الفم الكريهة.



### التحضير

غالبًا ما تُصنع أوراق الريحان المقدس في الشاي للاستخدام الطبي. ولكن وفقًا لطب الأيورفيدا التقليدي ، فإن استخدام النبات بالكامل يضمن لك الحصول على جميع المواد الكيميائية النشطة بيولوجيًا.

- اصنع الشاي عن طريق تخمير 2 إلى 3 ملاعق صغيرة من الريحان المقدس المجفف في الماء المغلي. انقع لمدة 5 أو 6 دقائق. اشربه في وقت النوم للحصول على تأثيرات الاسترخاء.
- يمكنك أيضًا نشر الزيت في منزلك. يمكن أيضًا استنشاق الخصائص المهدئة والمعززة للمناعة.
- أو يمكنك وضعه مع وصفات للطبخ. إنه شائع في الأطباق الآسيوية. الطعم حار ومرير.
- يمكنك أيضًا الحصول عليه كمكمل غذائي. يأتي في شكل حبوب أو كمستخلص سائل.

### إحتياطات خاصة

قد يشكل الريحان المقدس مخاطر في بعض المواقف.

- الحمل: تجنبي الريحان المقدس إذا كنتِ تحاولين الإنجاب. تظهر الدراسات الأولية على الحيوانات أنه قد يسبب تقلصات الرحم ويضعف الخصوبة.
- تخثر الدم: الريحان المقدس قد يبطئ تخثر الدم. لا تتناوله لمدة أسبوعين قبل الجراحة أو بعدها.

### موانع

- لا ينصح باستخدام الريحان المقدس إذا كنت تتناول مضادات التخثر (مميعات الدم) مثل: الكومادين (الوارفارين) ، الهيبارين ، الأسبرين (حمض أسيتيل الساليسيليك) ، بلافيكس (كلوبيدوجريل) وغيرها الكثير.
- الريحان المقدس يمكن أن يسبب الاسترخاء. لا تستخدمه فوق الأدوية التي تسبب النعاس.



## 8. زيت الزعتر

يأتي زيت الزعتر من عشب معمر يعرف باسم الغدة الزعترية الشائعة. هذه العشبة تنتمي إلى عائلة النعناع ، وتستخدم في الطهي ، وغسول الفم ، والفواكه ، والعلاج بالروائح. يعتبر زيت الزعتر من أقوى مضادات الأكسدة المعروفة ، وقد استخدم كعشب طبي منذ القدم. يدعم الزعتر أجهزة المناعة والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي وأنظمة الجسم الأخرى. تشمل المكونات الرئيسية للزيت العطري للزعتر عادة ألفا ثوجون وألفا بينين والكامفين وبيتا بينين والباراسيمين وألفا ترينين ولبنالول وبورنيول وبيتا كاريوفيلين وثيرمول وكارفاكروول. يحتوي زيت الزعتر

العطري على 20٪ إلى 54٪ من الثيمول ، والذي يعطي زيت الزعتر خصائصه المطهرة.



### فوائد زيت الزعتر

#### مضاد للروماتيزم

الخصائص المضادة للالتهابات المحتملة للثيمول معروفة جيدًا ، وفي بعض أنواع زيت الزعتر ، تصل نسبة الثيمول إلى 07٪. يمكن أن يساعد هذا المركب القوي في تخفيف آلام المفاصل وتعزيز نطاق أفضل للحركة ، مع تعزيز تدفق الدم إلى تلك المناطق أيضًا.



#### قتل البكتيريا

نفس الكاربيوفيلين والكامفين ، جنبًا إلى جنب مع بعض المكونات الأخرى ، يعطي زيت الزعتر الأساسي خصائص مضادة للبكتيريا. هذا قد يمنع نمو البكتيريا داخل وخارج الجسم عن طريق قتل البكتيريا وكذلك إبعادها عن أعضاء الجسم.



#### يحي قلبك

زيت الزعتر الأساسي مفيد لكل جزء من صحة القلب. قد يحافظ على عمل الصمامات بشكل صحيح مع كونه مضادًا محتملاً للتشنج ، وقد يريح الشرايين والأوردة وبالتالي يقلل من الضغط على القلب. علاوة على ذلك ، فهو يقوي عضلات القلب وينشط القلب لأنه منشط.



#### يعالج أمراض الجهاز التنفسي

يصرف زيت الزعتر الاحتقان ويعالج التهابات الصدر والحلق التي تسبب نزلات البرد أو السعال. إن قدرة زيت الزعتر على قتل الالتهابات وتقليل القلق وتخليص الجسم من السموم وعلاج الأرق بدون أدوية تجعله العلاج الطبيعي المثالي لنزلات البرد.



### يعزز صحة الأسنان

من المعروف أن زيت الزعتر يعالج مشاكل الفم مثل تسوس الأسنان والتهاب اللثة والبلاك ورائحة الفم الكريهة. بخصائصه المطهرة والمضادة للبكتيريا ، يعتبر زيت الزعتر وسيلة طبيعية لقتل الجراثيم في الفم. الثيمول ، عنصر نشط في زيت الزعتر ، يستخدم كطلاء أسنان يحمي الأسنان من التسوس.



### يخفف التوتر والقلق

زيت الزعتر طريقة فعالة للتخلص من التوتر وعلاج الأرق. إنه يريح الجسم ويسمح لرئتيك وأوردتك وعقلك بالانفتاح والحفاظ على عمل الجسم بشكل صحيح.

### يوازن الهرمونات



زيت الزعتر الأساسي له تأثيرات موازنة البروجسترون. يفيد الجسم عن طريق تحسين إنتاج البروجسترون. تم ربط مستويات البروجسترون المنخفضة بالعقم ، متلازمة تكيس المبايض والاكنتاب ، بالإضافة إلى هرمونات أخرى غير متوازنة داخل الجسم. من خلال تحفيز الهرمونات ، من المعروف أيضًا أن زيت الزعتر يؤخر انقطاع الطمث. كما أنه يعمل كعلاج طبيعي لتخفيف انقطاع الطمث لأنه يوازن بين مستويات الهرمونات ويخفف أعراض سن اليأس ، بما في ذلك تقلب المزاج والتهبات الساخنة والأرق.



### يعالج الأورام الليفية

تشمل أسباب الأورام الليفية ارتفاع مستويات هرمون الاستروجين وانخفاض مستويات البروجسترون بسبب السمنة أو قصور الغدة الدرقية أو انقطاع الطمث أو اتباع نظام غذائي منخفض الألياف. نظرًا لأن زيت الزعتر يزيد من مستويات هرمون البروجسترون في الجسم ، فهو بمثابة علاج طبيعي للورم الليفية. افركي قطرتين من زيت الزعتر على البطن مرتين يوميًا لعلاج الأورام الليفية وتخفيف أعراض الدورة الشهرية والحيض.



## كيفية استخدام زيت الزعتر

يتم إنتاج زيت الزعتر الأساسي من خلال التقطير بالبخار لأوراق وأزهار نبات الزعتر. لصنع زيت الزعتر الخاص بك ، اختر حفنة من الزعتر الطازج ، واغسل العشب ، واتركه حتى يجف. ثم سحق العشب يمكنك القيام بذلك باستخدام الهاون والمدقة. بمجرد سحق الأوراق وإخراج الزيوت الطبيعية ، أضف الأوراق المطحونة وكوب واحد من الزيت الحامل (مثل زيت الزيتون أو زيت جوز الهند) إلى قدر على نار متوسطة. سخني المزيج لمدة 5 دقائق ، حتى تلاحظي أنه يغلي. بمجرد أن يبرد الخليط ، يمكن تخزينه في وعاء زجاجي يحفظ في مكان بارد.

فيما يلي بعض الطرق السهلة لاستخدام زيت الزعتر في حياتك اليومية:

- لتخفيف التعب ، أضف قطرتين من زيت الزعتر إلى ماء الاستحمام الدافئ.
- لتخفيف تقلصات الدورة الشهرية ، افركي بطنك قطرتين من زيت الزعتر مع أجزاء متساوية من الزيت الناقل.
- لاستخدامه كغسول للفم ، أضف قطرتين من زيت الزعتر إلى الماء والغرغرة.
- لفتح ممرات الأنف المسدودة ، استنشق قطرتين من زيت الزعتر أو أضفه إلى الماء الساخن لاستنشاق البخار.
- لقتل فطريات أصابع القدم ، أضفي 5 قطرات من زيت الزعتر إلى حمام دافئ للقدم.
- لقتل الالتهابات والطفح الجلدي ، افركي قطرتين من زيت الزعتر على المنطقة المطلوبة.
- لزيادة الدورة الدموية ، استنشق أو انشر 2-3 قطرات من زيت الزعتر يوميًا.

## الآثار الجانبية المحتملة

- زيت الزعتر آمن للبالغين والأطفال عند تناوله بكميات غذائية عادية.
- إذا كنت تعاني من حساسية تجاه النعناع ، فقد يكون لديك أيضًا حساسية تجاه زيت الزعتر والزعتر.



- لا تتناول زيت الزعتر إذا كنت تعاني من اضطراب النزيف. قد يبطئ الزعتر من تخثر الدم ، ويمكن أن يزيد تناول الزعتر من خطر النزيف ، خاصة إذا تم استخدامه بكميات كبيرة.
- لا ينبغي أبدًا استخدام زيت الزعتر العطري حول العينين أو الأنف الداخلية أو أي مناطق حساسة من الجلد. لإجراء اختبار رقعة الجلد ، قم بتخفيف الزيت العطري في زيت ناقل وضعي كمية صغيرة منه على منطقة غير حساسة من الجلد. راقب أي أعراض أو ردود فعل.



## 9. زيت إكليل الجبل

إكليل الجبل هو نبات صغير دائم الخضرة ينتمي إلى عائلة النعناع ، والتي تشمل أيضًا أعشاب اللافندر والريحان والآس والمرمية. يستخدم على نطاق واسع كتوابل عند الطهي ، خاصة في أطباق البحر الأبيض المتوسط. تقليديا ، تم استخدام إكليل الجبل طبيًا من أجل:

- تحسين الذاكرة
- تخفيف آلام وتشنج العضلات
- تحفيز نمو الشعر



### فوائد زيت إكليل الجبل العطري

يمكن استخدام زيت إكليل الجبل في مجموعة متنوعة من التطبيقات:

#### 1. يمنع تساقط الشعر ويعزز النمو

داء الثعلبية هو سبب لتساقط الشعر. يتجلى في تساقط الشعر في بقع دائرية حول الرأس وفي أماكن أخرى من الجسم. يعتقد الباحثون أنه قد يكون فعالاً مثل المينوكسيديل (علاج دوائي شائع للحالة) في زيادة عدد الشعر. يمكن لزيت إكليل الجبل أيضاً عكس آثار داء الثعلبية. الخبراء ليسوا متأكدين من الآليات الكامنة وراء هذه التأثيرات ، لكن يبدو أنها تعمل.



#### 2. تعزيز الكبد

يستخدم إكليل الجبل تقليدياً لقدرته على المساعدة في علاج مشاكل الجهاز الهضمي ، كما أنه منظف ومُعزز رائع للكبد. إنه عشب معروف بأثاره على الغده الصفراويه ووقاية الكبد. تعني أن إكليل الجبل مادة تزيد من كمية الصفراء التي يفرزها الكبد. ووقايه الكبد تعني قدرة شيء ما على منع تلف الكبد.



#### 3. آلام العضلات والمفاصل

يستخدم زيت إكليل الجبل موضعياً (على الجلد) في بعض الأحيان لعلاج آلام العضلات والتهاب المفاصل وتحسين الدورة الدموية.



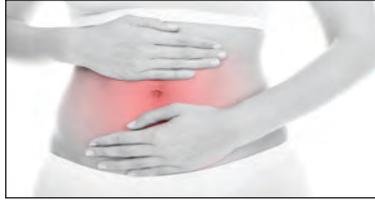
#### 4. تحسين الذاكرة أو التركيز

غالبًا ما يستخدم إكليل الجبل في العلاج بالروائح لزيادة التركيز والذاكرة وتخفيف التوتر.



#### 5. التسمم الغذائي

يقول الكثير من الناس أن زيت إكليل الجبل يمكن أن يكون مفيدًا عند الإصابة بالتسمم الغذائي. عادة ما يعمل تأثيره المهدئ على الجهاز الهضمي على تهدئة المعدة.



#### أفضل استخدامات زيت إكليل الجبل

- تحسين الذاكرة: اخلطي 3 قطرات من زيت إكليل الجبل مع 1/2 ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند وافركيها على الجزء العلوي من الرقبة أو وزعيها لمدة ساعة واحدة في اليوم.



- الدراسه بشكل أفضل: إذا كنت تحاول حفظ المعلومات للاختبار القادم، انشر زيت إكليل الجبل أثناء الدراسة لتعزيز الوظيفة الإدراكية والذاكرة.



- مكثف للشعر: جرب علاج الشعر بزيت الزيتون مع إكليل الجبل واللافندر ، أو يمكنك أيضًا استخدام وصفة شامبو إكليل الجبل بالنعناع المصنوعة منزليًا ، وهي طريقة رائعة أخرى لدمج إكليل الجبل في روتينك لتعزيز فروة الرأس والشعر.



- تعزيز صحة البروستاتا: اخلط قطرتين من زيت إكليل الجبل مع نصف ملعقة صغيرة من الزيت الحامل وافرك الخصيتين.



- تقليل الألم: اخلطي قطرتين من زيت إكليل الجبل وقطرتين من زيت النعناع وملعقة صغيرة من زيت جوز الهند وافركي العضلات المتألمة والمفاصل المؤلمة لزيادة الدورة الدموية وتقليل الالتهاب.



- تحسين وظيفة المرارة: اخلطي 3 قطرات من زيت إكليل الجبل مع 1/4 ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند وافركي منطقة المرارة مرتين يوميًا.
- علاج الأمراض العصبية والألم العصبي: خذ قطرتين من زيت إكليل الجبل وقطرتين من زيت الهليكريس وقطرتين من زيت السرو ونصف ملعقة صغيرة من الزيت الحامل وافركي منطقة الاعتلال العصبي.



#### إحتياطات خاصة

- حساسية الأسبرين. يحتوي إكليل الجبل على مادة كيميائية تشبه إلى حد بعيد الأسبرين. قد تسبب هذه المادة الكيميائية رد فعل لدى الأشخاص الذين لديهم حساسية من الأسبرين.
- اضطرابات النزيف: قد يزيد إكليل الجبل من خطر النزيف والكدمات لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النزيف. استخدم بحذر.
- اضطرابات النوبات (الصرع): قد يجعل الروزماري اضطرابات النوبات أسوأ. لا تستخدم أكثر من الكميات الموجودة في الأطعمة.
- الحمل: يشيع تناول الروزماري في الأطعمة. قد يكون إكليل الجبل غير آمن عندما يؤخذ عن طريق الفم بكميات طبية أثناء الحمل.
- الرضاعة الطبيعية: لا توجد معلومات موثوقة كافية لمعرفة ما إذا كان إكليل الجبل آمنًا للاستخدام كدواء عند الرضاعة الطبيعية. ابق على الجانب الآمن والتزم بكميات الطعام.

#### 10. زيت الليمون



يستخرج زيت الليمون من قشر الليمون. زيت الليمون الأساسي هو مكون طبيعي تمامًا يعمل أيضًا كعلاج للصحة المنزلية. يمكن تخفيف الزيت العطري ووضعه مباشرة على الجلد أو نشره في الهواء واستنشاقه. يعتبر زيت الليمون من أشهر زيوت الحمضيات الأساسية بسبب تعدد استخداماته وخصائصه المضادة للأكسدة القوية.

## الفوائد

### 1. يخفف الغثيان

إذا كنت تبحثين عن طريقة للتخلص من الغثيان ، خاصة إذا كنتِ حاملاً وتعانين من غثيان الصباح ، فإن زيت الليمون الأساسي يعمل كعلاج طبيعي وفعال.



### 2. يحسن الهضم

يمكن أن يساعد زيت الليمون الأساسي في تهدئة مشاكل الجهاز الهضمي ، بما في ذلك مشاكل مثل التهاب المعدة والإمساك.



### 3. الحد من حب الشباب أو الأمراض الجلدية الأخرى

- تم استخدام زيت الليمون الأساسي لمجموعة واسعة من الأمراض الجلدية ، من الخراجات والدمامل إلى الثآليل والجروح.
- بسبب خصائصه المضادة للبكتيريا ، يمكن لزيت الليمون المخفف الأساسي أن يقتل البكتيريا التي من شأنها أن تسبب انتشار المرض.
  - لأنه مادة قابضة ، يمكن استخدامه لإزالة الخلايا الميتة التي يمكن أن تسد المسام.
  - لأنه من المعروف أنه يسرع الشفاء ، فقد يساعد في تندب ما بعد الكسر.



### 4. يساعد على تنقية الجسم

زيت الليمون له تأثير مطهر ومنظف ووقائي للجسم. يساعد في الدفاع عن الجسم ضد مسببات الأمراض الضارة ويعزز إزالة السموم من الدم والكبد.

يحفز زيت الليمون أيضاً التصريف اللمفاوي. يساعد ذلك الجسم على تطهير نفسه من الفضلات والسموم.



## 5. يعزز صحة الفم

بالنظر إلى أن زيت الليمون الأساسي قد أثبت خصائصه المضادة للبكتيريا والفطريات ، فإنه يعمل كعلاج طبيعي للعديد من أمراض الفم ، بما في ذلك مرض القلاع الفموي ورائحة الفم الكريهة. يمكن استخدامه أيضًا لتبييض أسنانك بشكل طبيعي ومنع تسوس الأسنان.



## 6. يدعم مزاجك

في مراجعة علمية لـ الغدد الصماء العصبية ، تم العثور على رائحة زيت الليمون لتعزيز إفراز النوربينفرين وله تأثير إيجابي على الحالة المزاجية.



## 7. له خصائص مضادة للفطريات

يحتوي زيت الليمون العطري على خصائص مضادة للفطريات لعلاج بعض حالات فرط نمو الجلد.



## المخاطر والآثار الجانبية

- حساسية الجلد. هناك بعض الأدلة على أنه يمكن أن يجعل البشرة أكثر حساسية للشمس (ويعرف أيضًا باسم الحساسية للضوء) ويسبب احمرارًا مؤقتًا يشبه حروق الشمس. إذا كنت تستخدمه موضعيًا ، فتجنب أشعة الشمس المباشرة.
- رد فعل تحسسي. يجب عليك دائمًا التخفيف وإجراء اختبار البقعة قبل وضع زيت عطري جديد على بشرتك. حتى لو تم تخفيفه ، لا يزال من الممكن أن يسبب رد فعل.
- السمية للحيوانات الأليفة. بعض الزيوت الأساسية سامة للأصدقاء ذوي الفراء. تجنب التطبيق الموضعي على كلب أو قطة واستشر الطبيب البيطري قبل استخدام العلاج العطري حول الحيوانات الأليفة. ويجب دائمًا استخدام الزيوت الأساسية في منطقة جيدة التهوية بغض النظر.

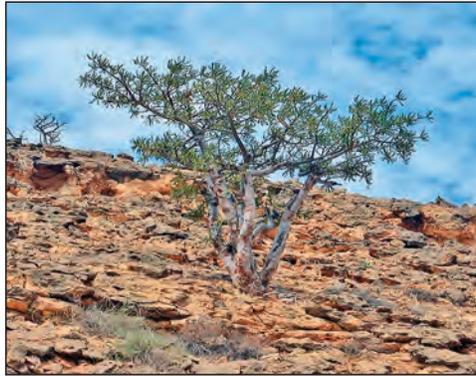
## 11. زيت اللبان

اللبان ، المعروف أيضًا باسم اللبان ، مصنوع من راتنج شجرة اللبان المنشاري. تنمو هذه الشجرة عادةً في المناطق الجبلية الجافة في الهند وإفريقيا والشرق الأوسط. اللبان له رائحة خشبية حارة ويمكن استنشاقه أو امتصاصه من خلال الجلد أو تناوله كمكمل غذائي.



### كيف يتم استخراجة؟

يتم استخراج الزيت من عصارة شجرة اللبان عند قطع اللحاء. يُترك الراتنج ليتصلب ثم يتم كشطه من الشجرة. على الرغم من أنه يمكن استخدامه جافًا ، إلا أنه مطبوخ على البخار لصنع الزيت العطري.



### فوائد زيت اللبان

#### 1. قد يقلل من التهاب المفاصل

لللبان تأثيرات مضادة للالتهابات قد تساعد في تقليل التهاب المفاصل الناتج. يبدو أن التربين ، بما في ذلك حمض البوزوبليك ، هو أقوى المركبات المضادة للالتهابات في اللبان. قد يساعد مستخلص اللبان في تقليل أعراض هشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي.



#### 2. منتج النظافة الطبيعية

نظرًا لخصائصه المطهرة ، يعد زيت اللبان إضافة رائعة لأي نظام نظافة للفم ويمكن أن يساعد في علاج التصبغات ومشاكل الأسنان الأخرى.



### 3. مكافح الشيخوخة والتجاعيد

زيت اللبان الأساسي هو مادة قابضة قوية ، مما يعني أنه يساعد في حماية خلايا الجلد. يمكن استخدامه للمساعدة في تقليل عيوب حب الشباب ، وإخفاء ظهور المسام الكبيرة ، ومنع التجاعيد ، كما أنه يساعد في رفع وشد الجلد لإبطاء علامات الشيخوخة بشكل طبيعي. يمكن استخدام الزيت في أي مكان يصبح فيه الجلد مترهلاً ، مثل البطن أو الفكين أو تحت العينين. امزج ست قطرات من الزيت مع أونصة واحدة من الزيت الحامل غير المعطر وقم بتطبيقه مباشرة على الجلد. تأكد دائماً من إجراء اختبار منطقة رقعة صغيرة أولاً لاختبار الحساسية المحتملة.



### 4. يحسن الربو

استخدم الطب التقليدي اللبان لعلاج التهاب الشعب الهوائية والربو لعدة قرون. تشير الأبحاث إلى أن مركباته قد تمنع إنتاج الليكوترينات ، والتي تتسبب في انقباض عضلات الشعب الهوائية في حالة الربو. قد يؤثر اللبان أيضاً على السيستوكينات ، والتي يمكن أن تسبب الالتهاب والإفراط في إنتاج المخاط لدى الأشخاص المصابين بالربو.



### 5. يخفف من أعراض عسر الهضم

إذا كنت تعاني من أي ضائقة في الجهاز الهضمي ، مثل الغازات ، والإمساك ، وآلام المعدة ، ومتلازمة القولون العصبي ، والمتلازمة السابقة للحيض أو التشنجات ، يمكن أن يساعد زيت اللبان في تخفيف الانزعاج المعدي المعوي. يساعد في تسريع هضم الطعام ، على غرار الإنزيمات الهاضمة.



### 6. يساعد في تخفيف الآلام والالتهابات

لتحسين الدورة الدموية وتقليل أعراض آلام المفاصل أو آلام العضلات المتعلقة بحالات مثل التهاب المفاصل واضطرابات الجهاز الهضمي والربو ، جرب تدليك زيت اللبان على المنطقة المؤلمة أو نشره في منزلك.

يمكنك إضافة قطرة من الزيت إلى الماء بالبخار ونقع منشفة فيه. ثم ضع المنشفة على جسمك أو على وجهك لاستنشاقها لتقليل آلام العضلات.



## المخاطر والتحذيرات:

- قد يؤدي وضع زيت اللبان غير المخفف على بشرتك إلى حدوث التهاب أو تهيج أو حرقة.
- لا ينصح بتناول زيت اللبان أو مستخلصه شجره اللبان
- من المعروف أيضاً أن اللبان له تأثيرات مميعة للدم ، لذلك يجب على أي شخص يعاني من مشاكل تتعلق بتخثر الدم عدم استخدام زيت اللبان أو التحدث مع الطبيب أولاً.



## 12. زيت القرنفل

زيت القرنفل هو زيت أساسي مشتق من أشجار القرنفل. شجرة القرنفل ، موطنها جنوب شرق آسيا. يتم إنتاج زيت القرنفل عن طريق تقطير براعم الزهور المجففة التي يتم جمعها من شجرة القرنفل. يمكن أيضاً استخدام أجزاء أخرى من الشجرة ، مثل الساق والأوراق.



## الفوائد والاستخدام

- يستخدم زيت القرنفل تقليدياً لأغراض متنوعة ، بما في ذلك:
- كمضاد للميكروبات ، للمساعدة في قتل البكتيريا



- كمسكن للألام لحالات مثل وجع الأسنان وآلام العضلات



## • لاضطراب الجهاز الهضمي



## • للتخفيف من أمراض الجهاز التنفسي مثل السعال والربو



## علاج وجع الأسنان:

يُعرف زيت القرنفل في المقام الأول باستخدامه في طب الأسنان كعلاج تقليدي لألم الأسنان. يحتوي على الأوجينول ، وهو مضاد طبيعي للميكروبات ومسكن للألام يوجد في القرفة. يستخدم زيت القرنفل أيضًا لعلاج رائحة الفم الكريهة وتعزيز صحة الفم.



## يهدي التهيج:

غالبًا ما يستخدم زيت برعم القرنفل كعنصر نشط لتهدئة الحكّة والحرق المرتبط عادةً بالتلامس مع البلوط السام أو اللبلاب السام



## يقلل الألام:

يعتبر القرنفل مثاليًا للمساعدة في تخفيف آلام الأورام والثآليل. انقعي قطعة قماش في زيت القرنفل وضعيها على المنطقة المصابة. اتركه هناك لبضع دقائق أو حتى يهدأ الألم. يمكن أن يكون نفع قطعة قماش في زيوت القرنفل أو ببساطة وضع الزيت على الجلد طريقة رائعة لتهدئة آلام الأعصاب أيضًا.



### يحسن الدورة الدموية:

يستخدم زيت برعم القرنفل في بلسم النمر للمساعدة في تحسين الدورة الدموية. نظرًا لأن هذا البلسم المخصص يستخدم لتهدئة آلام العضلات والآمها ، فإن القرنفل هو العنصر النشط الذي يساعد على تدفق الدم عبر المنطقة ويساعد في تقليل الألم.



### يقلل من آلام المعدة:

تم استخدام القرنفل لتسكين آلام المعدة لعدة قرون. يساعد على تهدئة الأعصاب والمساعدة في الهضم في حالة تناولك شيئًا لا يتفق معك. ضعي بضع قطرات من الزيت في مشروب لاستخدامه في علاج آلام المعدة.



### يدعم صحة الجلد:

يوضح البحث العلمي أن زيت القرنفل لديه القدرة على القضاء بشكل فعال على كل من الخلايا العوالق والأغشية الحيوية لبكتيريا خطيرة تسمى المكورات العنقودية الذهبية والتي ترتبط بأمراض حب الشباب. كعلاج طبيعي للقضاء على حب الشباب ، تناول ثلاث قطرات من زيت القرنفل مخلوطًا مع ملعقتين من العسل الخام. اغسلي وجهك بهذه التركيبة ، ثم اشطفيه واتركه حتى يجف.



### يحارب الفطريات:

تأثير قوي آخر لزيت القرنفل العطري هو محاربة الفطريات.



### المخاطر والتحذيرات

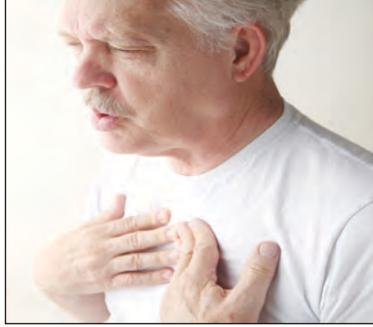
في حين أنه آمن بشكل عام لمعظم الأشخاص لاستخدامه بكميات مناسبة ، إلا أن هناك بعض الاحتياطات التي يجب أن تكون على دراية بها. يمكن أن يؤدي الإفراط في استخدامه إلى آثار جانبية ، مثل:

- تهيج الجلد

• حرقان بالفم أو الأنف أو الحلق



• صعوبات في التنفس



• عسر الهضم



• إسهال



• ينصح بتخفيف زيت القرنفل بزيت ناقل مثل جوز الهند للاستخدام الموضعي. يمكن أن يتسبب استخدام الزيت غير المخفف على الجلد في حدوث تهيج ، لذا تجنب وضعه مباشرة على الجلد.  
• عند تناول زيت القرنفل داخليًا ، لا تستخدمه لمدة تزيد عن أسبوعين متتاليين.



### 13. زيت عشب الليمون

يأتي زيت عشب الليمون الأساسي من نبات الليمون ، الذي ينمو في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية من العالم. يمكن أن يكون الزيت أصفر فاتح أو شاحب مع تناسق رقيق ورائحة الليمون.

زيت عشب الليمون الأساسي هو مصدر للفيتامينات الأساسية مثل فيتامين أ ، ب 1 ، ب 2 ، ب 3 ، ب 5 ، ب 6 ، حمض الفوليك وفيتامين ج. كما يوفر المعادن الأساسية مثل المغنيسيوم والفوسفور والمنغنيز والنحاس والبوتاسيوم والكالسيوم والزنك ، والحديد.



### الفوائد والاستخدام

#### 1. منظم ومزيل روائح طبيعية

استخدم زيت عشب الليمون كمعطر أو مزيل روائح طبيعي وآمن. يمكنك إضافة الزيت إلى الماء واستخدامه كزاد أو استخدام موزع أو مبخر للزيت.



#### 2. صحة الجلد

إحدى الفوائد الرئيسية لزيت عشبة الليمون هي خصائصه العلاجية للبشرة. أضف زيت الليمون إلى الشامبو والبلسم ومزيلات العرق والصابون والمستحضرات. يعتبر زيت الليمون منظم فعال لجميع أنواع البشرة. تجعل خصائصه المطهرة والقابضة زيت عشب الليمون مثاليًا للحصول على بشرة متجانسة ومتوهجة ، وبالتالي جزء من روتين العناية بالبشرة الطبيعي. يمكن أن يعقم مسامك ، ويعمل بمثابة تونر طبيعي ، ويقوي أنسجة بشرتك. عن طريق فرك هذا الزيت في شعرك وفروة رأسك وجسمك ، يمكنك تخفيف الصداع أو آلام العضلات.



#### 3. طارد حشرات طبيعي

بسبب محتواه العالي من السترال والجيرانيل ، يُعرف زيت عشب الليمون بقدرته على صد الحشرات مثل البعوض والنمل. هذا الطارد الطبيعي له رائحة خفيفة ويمكن رشه مباشرة على الجلد.



#### 4. مرخ للعضلات

تشمل فوائد زيت الليمون أيضًا قدرته على المساعدة في تخفيف آلام العضلات والتشنجات. قد يساعد أيضًا في تحسين الدورة الدموية. جرب فرك زيت عشب الليمون المخفف على جسمك أو اصنع حمام قدم بزيت عشب الليمون.



#### 5. القدرات المضادة للفطريات لإزالة السموم

تم استخدام زيت أو شاي الليمون كمزيل للسموم في العديد من البلدان. من المعروف أنه يزيل السموم من الجهاز الهضمي والكبد والكلية والمثانة والبنكرياس. لأنه يعمل كمدر طبيعي للبول ، فإن استهلاك زيت عشب الليمون سيساعدك على طرد السموم الضارة من جسمك. حافظ على نظافة نظامك الغذائي عن طريق إضافة زيت الليمون إلى الحساء أو الشاي.



#### 6. تسكين تقلصات الدورة الشهرية

من المعروف أن شرب شاي الليمون يساعد النساء في تقلصات الدورة الشهرية. يمكن أن يساعد أيضًا في الغثيان والتهيج.



#### 7. يساعد في مشاكل الجهاز الهضمي

يمكن أن يساعد زيت الليمون في تخفيف الألم الناتج عن تهيج الغازات في المعدة والأمعاء. كما ثبت أن له تأثيرات مضادة للإسهال.



#### 14. زيت شجره الشاي

زيت شجرة الشاي هو زيت أساسي له عدة استخدامات ، بما في ذلك الحفاظ على صحة بشرتك وشعرك وأظافرك. زيت شجرة الشاي ، المعروف أيضًا باسم زيت الميلاليوكا ، هو زيت أساسي مقطر من أوراق النبات الأسترالي الأصلي ميلالوكا التريفوليا.



بعض الفوائد الصحية لزيت الشاي:

1. يمكن استخدامه كغسول للفم

زيت شجرة الشاي له القدرة على تخفيف التهابات الفم ، خاصة عند استخدامه بعد جراحة الأسنان أو بعد علاج جذور الأسنان ، كما أن الخصائص العلاجية للزيت ورائحته العطرية معاً ستساعدك على الحصول على نفس منعش.



2. يساهم في علاج حب الشباب

تطبيق هلام زيت شجرة الشاي بنسبة 5٪ على حب الشباب الخفيف أو المعتدل فعال مثل استخدام البنزويل بيروكساید على البثور ، ولكن نتائج هذا الأخير أسرع من تلك التي ستظهر نتيجة استخدام الجل.



3. يساعد في علاج فطريات الأظافر (فطار الأظافر)

قد يؤدي تطبيق زيت شجرة الشاي بنسبة 1٪ على أظافرك إلى علاج فطريات الأظافر ، وإذا لم يعالج فطريات الأظافر تمامًا ، فيمكنه تحسين مظهرها بشكل ملحوظ.



4. يمكن أن يساعد في علاج قدم الرياضي

في حالة قدم الرياضي ، فإن وضع كريم يحتوي على زيت شجرة الشاي بتركيز 10٪ قد يساهم بشكل فعال في تخفيف أعراض الحالة ، ولكن إذا

كنت ترغب في استخدامه للعلاج بشكل دائم ، يجب أن يكون تركيز الزيت 7.25 - 7.50 .



5. يفيد في علاج مشاكل فروة الرأس

والتي تشمل ما يلي:

1. علاج قشرة الرأس

أظهرت النتائج الأولية لإحدى الدراسات أن استخدام شامبو يحتوي على 5٪ زيت شجرة الشاي قد يساعد في تقليل قشرة الرأس. لصنع شامبو منزلي ، يمكنك إضافة 30 قطرة من زيت شجرة الشاي لكل 23 مليلترًا من الشامبو.



2. القضاء على قمل الرأس

يمكن لمحلول يحتوي على 1٪ زيت شجرة الشاي أن يقتل قمل الرأس. لعمل المحلول ، يمكنك إضافة 6 قطرات من الزيت لكل 23 مليلترًا من الماء وتطبيقه على فروة الرأس لوضع دقائق قبل غسله بالترتيب.



15. زيت اللافندر

يعد زيت اللافندر الأساسي أحد أكثر الزيوت الأساسية شيوعًا وتنوعًا المستخدمة في العلاج بالروائح. يساعد الزيت المقطر من نبات لافندر انغستيفوليا على الاسترخاء ويعتقد أنه يعالج القلق والالتهابات الفطرية والحساسية والاكنتاب والأرق والأكزيما والغثيان وتشنجات الدورة الشهرية.



1. يخفف التوتر والقلق

يمكن أن تفيد بضع قطرات من زيت اللافندر في علاج الصداع النصفي والاكنتاب والتوتر العصبي والتوتر ، وله القدرة على تقليل التوتر والقلق.



## 2. يعزز التئام الجروح

زيت اللافندر الأساسي هو زيت أساسي ممتاز في تناول اليد لأنه يساعد في علاج الجروح الطفيفة والكدمات والحروق. يعزز الزيت العطري تكوين الكولاجين ويشفي أنسجة الجلد.



## 3. يعالج اضطرابات الجهاز التنفسي

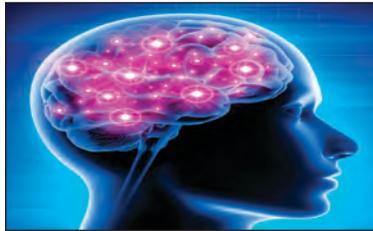
يستخدم زيت اللافندر على نطاق واسع لعلاج مشاكل التنفس المختلفة بما في ذلك:

- التهاب الحلق.
- أنفلونزا.
- السعال.
- البرد.
- الربو.
- احتقان الجيوب الأنفية.
- التهاب الشعب الهوائية.
- السعال الديكي.
- التهاب الحنجرة.
- التهاب اللوزتين.
- تخفيف البلغم.



## 4. تحسين صحة الدماغ

زيت اللافندر لديه القدرة على تقليل وذمة الدماغ وتحسين القدرة الوظيفية للأشخاص الذين يعانون من نقص التروية الدماغية. علاوة على ذلك ، يساعد الزيت على زيادة قدرة الجسم المضادة للأكسدة ويمنع الإجهاد التأكسدي.



## 5. تحسين نوعية النوم

يحفز زيت اللافندر على النوم وغالبًا ما يستخدم كعلاج بديل للأرق. ضعي بضع قطرات من الزيت العطري في راحة يدك وافركها على غطاء الوسادة والشراشف ، فهذا سيضمن لك نومًا جيدًا. بالإضافة إلى ذلك ، يعمل زيت اللافندر على تحسين جودة النوم ويؤثر بشكل إيجابي على معدل ضربات القلب.



#### 6. يساعد في الهضم

زيت اللافندر مفيد في عملية الهضم لأنه يزيد من حركة الطعام داخل الأمعاء. كما يحفز الزيت إنتاج العصارة المعدية والصفراء مما يساعد في علاج عسر الهضم وآلام المعدة والمغص وانتفاخ البطن والقيء والإسهال.



#### 7. يحسن الدورة الدموية

يفيد زيت اللافندر أيضًا في تحسين الدورة الدموية في الجسم وله آثار مفيدة على الدورة الدموية التاجية. كما أنه يقلل من ضغط الدم وغالبًا ما يستخدم كعلاج لارتفاع ضغط الدم. فهو لا يزيد مستويات الأكسجين فحسب ، بل يعزز أيضًا قوة العضلات وصحتها ، ويجعل البشرة مشرقة وملينة بالدم والجسم محمي من مخاطر النوبات القلبية وتصلب الشرايين.



#### 8. العناية بالشعر

لقد ثبت أنه فعال للغاية في التخلص من القمل وبيض القمل والصئبان. علاوة على ذلك ، فقد ثبت أيضًا أن زيت اللافندر الأساسي مفيد جدًا في علاج تساقط الشعر خاصةً للمرضى الذين يعانون من الصلع ، ويوصى أحيانًا بزيت اللافندر كإجراء وقائي للصلع الذكوري.



#### 9. يخفف الآلام

من المعروف أن زيت اللافندر الأساسي علاج ممتاز لأنواع مختلفة من الألم بما في ذلك تلك الناجمة عن توتر العضلات والامها ، وآلام العضلات ، والروماتيزم ، والالتواء ، وآلام الظهر. يمكن للتدليك المنتظم بزيت اللافندر أن يريحك من آلام المفاصل.



## 16. زيت الكركم

يُعرف الكركم بشكل شائع باسم مسحوق التوابل المشتق من جذور الكركم وكمكون أساسي في المطبخ الهندي. اكتسب مسحوق الكركم العديد من الاستخدامات الأخرى ، مثل مستحضرات التجميل والعلاج ، مثل زيت الكركم الأساسي.



### استخدامات زيت الكركم وفوائده

#### 1. تحسين صحة العظام والمفاصل

يحتوي زيت الكركم على خصائص طبيعية لتسكين الآلام ، وقد يساعد في تقليل الالتهاب ، لذا فإن استخدامه موضعياً على المفاصل قد يساعد في ما يلي: تخفيف آلام المفاصل ، والذي قد يكون مفيداً بشكل خاص للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. والوقاية من التهاب المفاصل الروماتويدي.

#### 2. تعزيز صحة الجهاز الهضمي



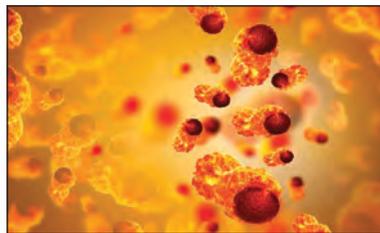
قد يساعد زيت الكركم الأساسي في تعزيز الهضم وتحسين صحة الجهاز الهضمي بشكل عام ، غالباً لأن هذا الزيت يحتوي على مجموعة من المركبات الكيميائية التي قد يكون لها القدرة على:

- تحفيز إنتاج العصارات الهضمية التي قد تساعد في تحسين صحة الجهاز الهضمي أو علاج عسر الهضم.
- تقليل الأعراض التي قد تصاحب القولون العصبي ، مثل: إمساك وألم في البطن.
- التقليل من شدة الأعراض المصاحبة لقرحة المعدة.

#### 3. محاربة السرطان



قد يكون لزيت الكركم والكركم العديد من الفوائد المحتملة في علاج السرطان والوقاية منه ، حيث يحتوي زيت الكركم على مركبات قد تساعد في ما يلي:



- منع تحول الخلايا السليمة إلى خلايا سرطانية.
- تثبيط انقسام الخلايا السرطانية.
- تحفيز موت الخلايا السرطانية عن طريق تثبيط الجزء الخلوي الذي يمد الخلية السرطانية بالطاقة اللازمة لنموها وانقسامها.
- أظهرت العديد من الدراسات سابقاً أن استخدام زيت الكركم قد يلعب دوراً في مكافحة بعض أنواع السرطان وخاصة سرطان القولون وسرطان الثدي وسرطان الدم.

#### 4. تقليل القلق والاكتئاب

- قد يساعد زيت الكركم في تحسين الصحة العقلية ، حيث أظهرت بعض الدراسات أن استخدام هذا الزيت قد يؤدي إلى ما يلي:
- تحسين المزاج وتعزيز المشاعر الإيجابية.
  - التقليل من شدة الأعراض المصاحبة لبعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق.



#### 5. تحسين مظهر وصحة الشعر والجلد

نظرًا لخصائص زيت الكركم الطبيعية المطهرة والمضادة للالتهابات والمضادة للبكتيريا ، فإن وضع زيت الكركم موضعيًا على الجلد وفروة الرأس قد يساعد في:

- علاج بعض الأمراض الجلدية والمشاكل الصحية أو تخفيف الأعراض المصاحبة لها وخاصة الأمراض الجلدية والمشاكل التالية:
- الرؤوس السوداء.
  - الصدفية.
  - الأكزيما.
  - تقليل التجاعيد وتحسين مظهر الجلد بشكل عام.
  - علاج بعض أنواع الفطريات الجلدية.
  - التقليل من بعض أنواع الصلع وتقوية بصيلات الشعر.
  - تسريع الشفاء من الكدمات.



قد يكون لزيت الكركم الأساسي العديد من الفوائد المحتملة الأخرى ، مثل:

- قد يساعد زيت الكركم في دعم صحة الجهاز العصبي ، وكذلك وظيفة الخلايا.
- تحسين صحة الكبد وتقليل فرص الإصابة بالالتهابات.
- خفض مستويات السكر في الدم.
- تحسين صحة الدماغ والجهاز العصبي والوقاية من بعض الأمراض العصبية أو التخفيف من أعراضها لدى المصابين مثل: مرض الزهايمر ومرض باركنسون.
- تعزيز صحة القلب.
- تسريع الشفاء من البرد.
- تقليل أعراض الحساسية.
- تخلص الجسم من السموم.

## 17. زيت الزنجبيل

الزنجبيل هو نبات مزهر في عائلة الزنقابرديسي. يستخدم جذره على نطاق واسع كتوابل ، وقد استخدم في الطب الشعبي منذ آلاف السنين. استخدم الصينيون والهنود مقويات الزنجبيل لعلاج الأمراض لأكثر من 0074 عام. يحتوي زيت الزنجبيل العطري على خصائص دافئة ومهدئة تجعله مفيداً في الحياة اليومية. بعض الفوائد الصحية لاستخدام زيت الزنجبيل هي:



### 1. يعزز صحة الجهاز الهضمي

وهذا يشمل علاج تهيج المعدة ، وزيت الزنجبيل من أفضل العلاجات الطبيعية لعسر الهضم والإسهال وآلام المعدة وحتى الغثيان والقيء. وجدت دراسة أن زيت الزنجبيل له دور مهم في تعزيز صحة الجهاز الهضمي ككل.



### 2. يساعد في علاج العدوى

زيت الزنجبيل له خصائص مطهرة تعمل على التخلص من مسببات العدوى في الجسم وتساعد على التقليل من مشكلة التسمم الغذائي. وجد أن هذا له خصائص مضادة للفطريات أيضاً.



### 3. يساهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي

يساعد زيت الزنجبيل على التخلص من المخاط المتراكم في منطقة الحلق والرتتين ، مما يجعله علاجاً منزلياً مناسباً لنزلات البرد والإنفلونزا والربو والتهاب الشعب الهوائية أيضاً. أي أن زيت الزنجبيل يعمل على ترطيب الجهاز التنفسي ككل ، وتخليصه من التهيج مما يساعد على التنفس بشكل أفضل.



#### 4. يقلل من مخاطر الإصابة بالعدوى

يحتوي زيت الزنجبيل على مادة معينة تسمى زنجيبين ، والتي توفر خصائص مضادة للالتهابات. حيث تساهم هذه المادة في التخلص من الآلام الناتجة عن الالتهابات والحماية من التهاب المفاصل والصداع النصفي. يُعتقد أن زيت الزنجبيل يقلل من مستويات البروستاجلاندين في الجسم ، وهو ما يرتبط أيضًا بانخفاض مستوى الألم.



#### 5. يساعد على تقوية صحة القلب

زيت الزنجبيل له القدرة على خفض مستويات الكوليسترول المرتفعة والحماية من تجلط الدم مما يساهم بدوره في تقوية القلب وتعزيز صحته. وهذا يعني أن زيت الزنجبيل له دور في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب المختلفة ، بما في ذلك النوبات القلبية.



#### 6. يمتلك مستويات عالية من مضادات الأكسدة

يحتوي زيت الزنجبيل على مستويات عالية من مضادات الأكسدة التي لها فوائد عديدة لجسم الإنسان. لعل أهم فوائد مضادات الأكسدة هي قدرتها على منع أضرار الجذور الحرة الضارة المتراكمة في الجسم ، مما يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة المختلفة.

#### 7. فوائد أخرى لزيت الزنجبيل

- يعزز الصحة الجنسية عن طريق ترطيب المهبل والمساهمة في علاج ضعف الانتصاب.
- يقلل من التوتر والقلق.
- يساعد في تقليل وعلاج الأعراض المصاحبة للحيض.
- يساهم في رفع كفاءة عمل الكبد.

#### 18. زيت الأوريغانو

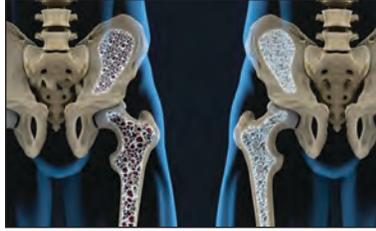
الأوريغانو هو عشب عطري يشتهر بأنه أحد مكونات الطعام الإيطالي. ومع ذلك ، يمكن أيضًا تركيزه في زيت عطري غني بمضادات الأكسدة والمركبات القوية التي أثبتت فوائدها الصحية.



## الفوائد والاستخدام

### 1. الوقاية من هشاشة العظام:

الأوريغانو غني بفيتامين K الذي يعزز نمو العظام ويحافظ على كثافتها. مما يساعد على منع الكسور أو هشاشة العظام. ولا يخفى دوره في إنتاج البروتينات المسؤولة عن تخثر الدم. بالإضافة إلى ذلك ، فهو غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الخلايا من الآثار الضارة للجذور الحرة.



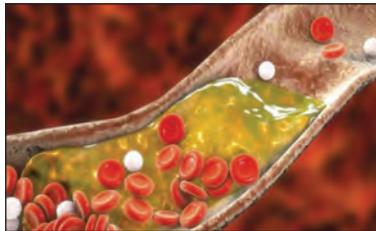
### 2. تعزيز صحة الجهاز المناعي:

أحد المكونات النشطة في الأوريغانو هو حمض الروزمارينيك. وهو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تدعم نظام المناعة الصحي. يعتبر الأوريغانو من أقوى مضادات الأكسدة (أقوى 24 مرة من التفاح والخوخ).



### 3. مضادات الالتهابات والوقاية من أمراض القلب:

يحتوي الأوريغانو على بيتا كاروفيلين الذي يثبط عملية الالتهاب ويفيد في الوقاية من تصلب الشرايين ومتلازمة التمثيل الغذائي. بالإضافة إلى كارفاكروول الذي له دور فعال في القضاء على 14 سلسلة من مسببات الأمراض. الأوريغانو له خصائص مضادة للفيروسات. يحتوي على زيوت عطرية لها دور فعال في إزالة أعراض التهابات الجهاز التنفسي العلوي مثل التهاب الشعب الهوائية بشكل مباشر. كلما زاد تركيز كارفاكروول ، كانت الفعالية العلاجية أفضل.



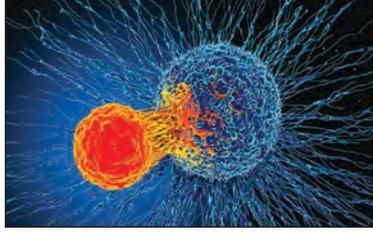
### 4. خفض الكوليسترول السيئ:

يعتبر الأوريغانو مصدرًا طبيعيًا لأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تقلل الكوليسترول الضار وتمنع تصلب الشرايين والسكتة الدماغية والذبحة الصدرية.



### 5. التخلص من سموم الجسم:

يعمل الأوريغانو على تحفيز إفراز العرق (التعرق) كنوع من الوسائل لتخليص الجسم من السموم ، كما يساعد هضمه على التخلص من البلغم



## 6. الوقاية من السرطان:

المواد الكيميائية النباتية الموجودة في الأوريغانو (كارنوزول) فعالة في علاج سرطان البروستاتا والثدي والجلد والقولون. الفوائد الصحية الأخرى هي:

- تعزيز صحة الجهاز الهضمي وعلاج انتفاخ البطن والغازات والقضاء على الطفيليات المعوية.
- مسكن للألم مثل آلام العضلات ، وجع الأسنان ، وآلام الأذن ، أو الصداع.
- العلاج الموضعي للقضاء على حب الشباب أو القشرة.
- زيادة مستويات الطاقة وتخفيف التوتر والإرهاق.

## 19. زيت الهال



### 1. تخفيف أعراض مشاكل الهضم

يرتبط الهيل بالزنجبيل ويمكن استخدامه بنفس الطريقة لمواجهة مشاكل ومشاكل الجهاز الهضمي. يمكنك استخدامه لمكافحة الغثيان والحموضة والانتفاخ والغازات وحرقة المعدة وفقدان الشهية والإمساك وغير ذلك الكثير.



### 2. إزالة السموم من الجسم

تساعد هذه التوابل الجسم على التخلص من الفضلات من خلال الكلى. هذه الميزة مثالية لمن يريدون التخلص من السموم والمواد الكيميائية من أجسامهم لتسريع فقدان الوزن والدهون.



### 3. التخلص من رائحة الفم الكريهة

امضغ أوراق الهيل! الهيل من التوابل العطرية التي تترك رائحة منعشة تدوم في فمك عندما تمضغه.

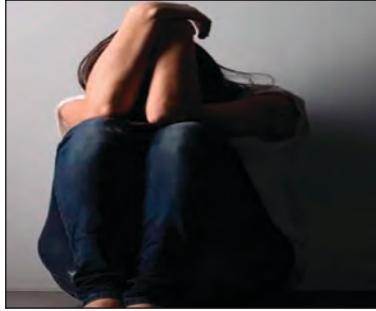


### 4. مدرقوي للبول

يعود جزء من سبب كون الهال مطهرًا جيدًا للسموم بفضل خصائصه المدرة للبول. يساعد على تنظيف المسالك البولية والمثانة والكلى وإزالة الفضلات والملح والمياه الزائدة والسموم ومكافحة الالتهابات أيضًا.



### 5. الاكتئاب



### 6. يعزز صحة الفم بشكل أفضل

بصرف النظر عن المساعدة في التخلص من رائحة الفم الكريهة ، يستخدم الهيل لعلاج التهاب الحلق وتقرحات الفم والتهابات الفم والحلق.



### 7. منع أعراض البرد والانفلونزا

قد تساعد هذه التوابل اللاذعة في منع وتخفيف أعراض البرد والانفلونزا. كما أنها تستخدم لعلاج التهاب الشعب الهوائية والسعال. بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن ، فإن الخصائص القابضة لشاي الهيل تجعله جيدًا للمساعدة على محاربة البكتيريا في الجسم. يمكن أن يساعد شرب كوب دافئ من شاي الهيل على تلطيف التهاب الحلق ويمكن أن يساعد في قمع السعال.



## 8. ينظم ضغط الدم

باعتباره من التوابل المدرة للبول والغنية بالألياف ، فإن الهيل يخفض ضغط الدم بشكل كبير. ممارسة الرياضة ، وخفض السكر وإضافة المزيد من البوتاسيوم إلى نظامك الغذائي واستهلاك كمية أقل من الصوديوم يمكن أن يساعد في الحفاظ على استقرار ضغط الدم.



## 9. منع تجلط الدم

يمنع الهيل الجلطات الدموية الخطيرة عن طريق منع تراكم الصفائح الدموية ثم الالتصاق بجدران الشرايين. على المدى الطويل ، قد يكون هذا مفيداً في منع التخثر الذي يهدد الحياة.



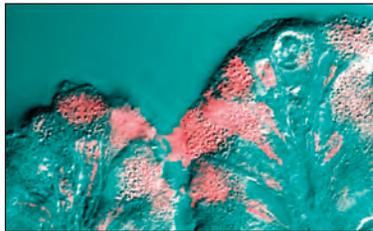
## 10. له خصائص مضادة للالتهابات

مثل الزنجبيل والكرم ، للهيل بعض الخصائص المضادة للالتهابات التي تحد من الألم والتورم ، وخاصة في الأغشية المخاطية والفم والحلق.



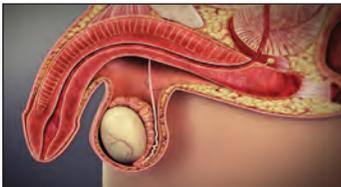
## 11. التخلص من الفواث

الهيل مضاد للتشنج يمكن أن يساعد في التخلص من الفواث. وينطبق هذا أيضاً على تشنجات العضلات الإرادية الأخرى ، مثل تقلصات المعدة والأمعاء.



## 12. زيادة الرغبة الجنسية كمنشط جنسي فعال

يسرد الطب التقليدي الهيل كمنشط جنسي قوي يمكن أن يساعد في علاج ضعف الانتصاب والعجز من خلال تحسين الدورة الدموية.



## 20. زيت القرفة

زيت القرفة العطري هو خلاصة خشبية حارة يتم الحصول عليها من شجرة سيناموم زيلانيكوم ، التي هي موطنها الأصلي في سريلانكا. يستخدم زيت القرفة العطري في العلاج بالروائح ، ويساعد على الاسترخاء وإدارة المشاعر المسببة للتوتر وتحسين الحالة المزاجية. المكونات النشطة الرئيسية لزيت القرفة الأساسي هي سينامالديهيد ، يوجينول ولبينالول. كما أنه يسخن عند اللمس وله خاصية تنقية تساعد على تنظيف المسالك الهوائية وتعزيز التنفس العميق.

هناك نوعان أساسيان من زيوت القرفة المتوفرة في السوق: زيت لحاء القرفة وزيت أوراق القرفة. يُستخرج زيت لحاء القرفة من اللحاء الخارجي لشجرة القرفة. يعتبر قويًا جدًا وله رائحة قوية "شبيهة بالعطور". زيت أوراق القرفة له رائحة "المسك والتوابل" ويميل إلى أن يكون لونه أفتح.



### فوائد زيت القرفة

على مر التاريخ ، تم ربط نبات القرفة بالحماية والازدهار. من المعروف أن القرفة تمتلك خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات ومضادة للميكروبات ومضادة للسكري ومضادة للسرطان.

### 1. تعزيز صحة القلب

يمكن أن يساعد زيت القرفة بشكل طبيعي في تعزيز صحة القلب. تُظهر الدراسات أيضًا كيف يمكن لمستخلص القرفة وممارسة الرياضة أن تساعد في خفض كل من الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار LDL مع زيادة الكوليسترول الجيد HDL. ثبت أيضًا أن القرفة تساعد في تعزيز إنتاج أكسيد النيتريك ، وهو أمر مفيد للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو الذين عانوا من نوبة قلبية أو سكتة دماغية.



### 2. مثيل للشهوة الجنسية الطبيعية

في طب الايورفيدا ، يُنصح أحيانًا باستخدام القرفة لعلاج العجز الجنسي.



### 3. يحسن مستويات السكر في الدم

ثبت أن القرفة لها تأثيرات إيجابية على إفراز الأنسولين ، مما يعني أنها يمكن أن تساعد في الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم وبالتالي منع التعب المزمن وتقلب المزاج والرغبة الشديدة في تناول السكر والإفراط في تناول الطعام.



#### 4. قد يساعد في إنقاص الوزن

تكتسب القرفة سمعة طبية لكونها غذاء يحرق الدهون وأداة قيّمة لفقدان الوزن. من خلال قدرته على موازنة مستويات السكر في الدم وتحلية مذاق الأطعمة بدون إضافة سكر ، فإنه مفيد جدًا للكبح جماح الرغبة في تناول الحلويات.



#### 5. يساعد في التهاب الحلق

يعتبر زيت القرفة الأساسي خيارًا رائعًا لمكافحة الالتهابات مثل التهاب الحلق ، وذلك بفضل مضادات الالتهاب والميكروبات ومضادات الأكسدة والتأثيرات المناعية المعروفة.



#### 21. زيت الميرمية



#### محااربة الاكتئاب

تدخل الجزيئات العطرية للزيوت الأساسية الجهاز الحوفي للدماغ من خلال الأعصاب الشمية في الأنف. هذا يحفز اللوزة والحصين في الدماغ ويؤدي إلى الذكريات والعواطف الممتعة وخفض ضغط الدم. إيجابية العقل هي الأداة التي تمس الحاجة إليها لمحااربة الاكتئاب. يمكن استخدام الميرمية لتحسين اليقظة العقلية أيضًا. من المعروف أيضًا أن زيت الميرمية الأساسي يحسن الوظائف الإدراكية ؛ لذلك ، استخدم الزيت العطري في غرفة دراسة الأطفال.



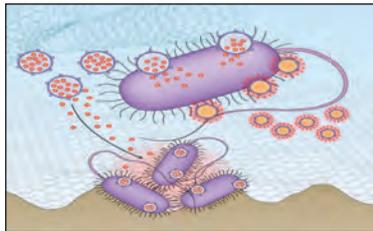
يخفف من التشنجات

تحتوي الميرمية على خصائص مضادة للتشنج تفيد في تقليل التشنجات في الجسم. التشنجات التي تحدث في المعدة او التشنجات بسبب السعال المستمر.



يمنع الالتهابات البكتيرية

أظهر الزيت فعالته ضد بعض سلالات البكتيريا. يتم استخدامه لمنع الالتهابات التي تسببها البكتيريا كعلاج مستقل أو كعلاج تكميلي.



يحفز الرغبات الجنسية

الزيت مفيد لأولئك الذين يعانون من مشاكل جنسية بما في ذلك فقدان الرغبة الجنسية وضعف الانتصاب في مرحلة مبكرة.



عناية بالجلد

الميرمية لها تأثير مرطب على الجلد. مناسب لكل من أنواع البشرة الدهنية والجافة. له طبيعة مهدئة تعمل على تهدئة الالتهابات واحمرار الجلد. يتم استخدامه كعنصر في منتجات العناية بالبشرة. تعمل خصائص زيت الميرمية على تعزيز أو تنظيم الزيوت الطبيعية في الجلد. هذا النوع من الزيوت العطرية مناسب للأشخاص ذوي البشرة الدهنية.



ينظم الدورة الشهرية

يُعرف زيت الميرمية أيضًا باسم "زيت المرأة" لأنه ينظم المشكلات المتعلقة بالهرمونات لدى النساء. عندما يفرك على البطن فإنه يمكن أن يقلل من

آلام الدورة الشهرية ، وأفضل من بعض الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية.



#### انخفاض ضغط الدم

في بحث منشور ، وجد أن استنشاق رائحة زيت المريمية كلاري يقلل من مستويات ضغط الدم لدى النساء على وشك الدخول في الجراحة.



#### يقلل الالتهاب

لكونه عاملاً مضاداً للالتهابات ، يتم تطبيق زيت الميريميه على أجزاء الجسم التي تعاني من الالتهاب. يتم استخدامه بشكل عام على المفاصل لعلاج آلام التهاب المفاصل.



#### يقلل من اضطرابات المعدة

زيت الميريميه معدي يساعد في تخفيف آلام البطن وعسر الهضم والإمساك وانتفاخ البطن. يمكن تناول الزيت كبسولة نباتية أو تدليكه في البطن للحصول على الراحة وتعزيز صحة المعدة.



## يزيل الرائحة الكريهة

يتميز زيت الميرمية العطري برائحة حلوة وعشبية مع نغمات العنبر ، ويستخدم كمكون في العطور ومزيلات العرق. يمكن وضع حكيم كلاري المخفف مباشرة على الجسم لإزالة الرائحة.



## يخفف الأرق

الميرمية لها رائحة مع تأثير مهدئ. ينتشر بالقرب من وقت النوم للحث على النعاس. وبالتالي فهو علاج طبيعي لحالات الأرق البسيطة.



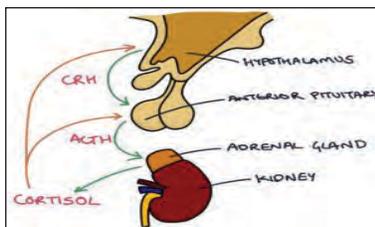
## 22. زيت عرق السوس

جذر عرق السوس ، الذي يعتبر أحد أقدم العلاجات العشبية في العالم ، يأتي من جذر نبات عرق السوس (العرقسوس غلابرا). يعود أصل عرق السوس إلى غرب آسيا وجنوب أوروبا ، وقد استخدم منذ فترة طويلة لعلاج الأمراض المختلفة ونكهة الحلوى والمشروبات والأدوية. كما تم استخدامه في الأدوية الصينية والشرق أوسطية واليونانية التقليدية لتهدئة اضطراب المعدة وتقليل الالتهاب وعلاج مشاكل الجهاز التنفسي العلوي.

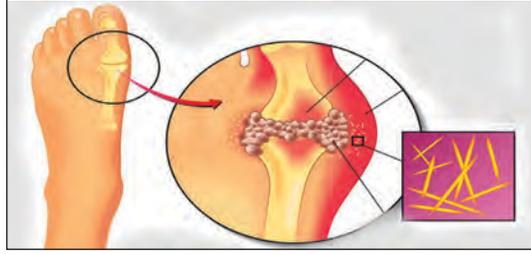


## فيما يلي بعض الفوائد الصحية:

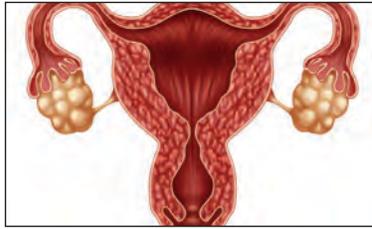
1. علاج قصور الغدة الكظرية: حيث يعمل عرق السوس على تنظيم عمل الغدة الكظرية ، والسبب في ذلك أن عرق السوس له خصائص مشابهة لخصائص الكورتيزول ، أو ما يعرف بهرمون التوتر الذي تفرزه قشرة الغدة الكظرية ، مما قد يقلل من التوتر.



2. علاج التهاب المفاصل الروماتويدي والنقرس ، وذلك بسبب الفوائد المضادة للالتهابات لعرق السوس ، ودوره في تقليل مستويات السيتوكينات المرتبطة بالتهاب والتورم ، وبالتالي قد يساهم في علاج آلام التهاب المفاصل وتسكينها.



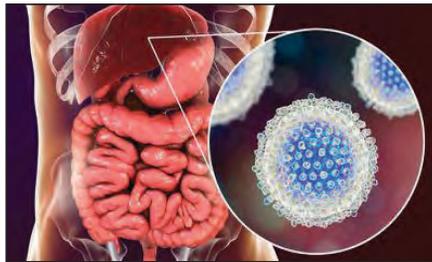
3. علاج أعراض انقطاع الطمث ومتلازمة ما قبل الحيض لأن عرق السوس يحتوي على الايسوفلافون الذي يساعد على موازنة هرمون الاستروجين والبروجسترون في الجسم ، وبالتالي يخفف من الهبات الساخنة وتشنجات البطن. ومن بين فوائد عرق السوس للمرأة أيضًا المساهمة في علاج مشاكل الخصوبة الناتجة عن الاضطرابات الهرمونية ، مثل تكيس المبايض.



4. الوقاية من تسوس الأسنان. يمكن أن يساعد جذر عرق السوس في منع تسوس الأسنان من خلال نشاطه المضاد للبكتيريا المرتبط عادةً بالتسوس ، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول الجرعة المثلى وطريقة الاستخدام لتحقيق هذه الفائدة.



5. الوقاية من أمراض الكبد ، لأن عرق السوس يحتوي على الجلوسرين الذي يعيد توازن إنزيمات الكبد ، وقد يساعد في علاج التهاب الكبد الوبائي المزمن الذي لا يستجيب للعلاجات الأخرى.

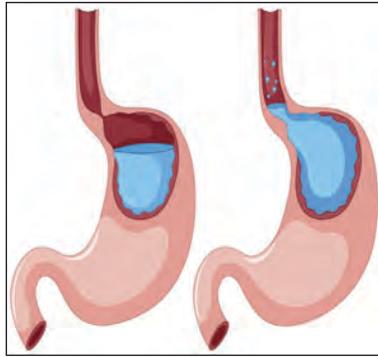


6. التخلص من البلغم حيث أنه يعمل كطارد للبلغم ويساعد على طرد المخاط والمواد الأخرى من الشعب الهوائية والرئتين. علاج السعال ونزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية وبعض أمراض الرئة مثل السل. علاج الربو ، عرق السوس يساعد في تقليل الانقباضات في الشعب الهوائية مما يساعد في تخفيف أعراض الربو.

7. منع التهاب الحلق بعد الجراحة. تساعد الغرغرة بمحلول عرق السوس قبل الجراحة بـ 15-1 دقيقة على منع أو تقليل شدة التهاب الحلق بعد العملية الجراحية في المرضى الذين يتم إعطاؤهم أنبوب التنفس. يسرع التئام بطانة المعدة في حالات التسمم الغذائي ، وقرحة المعدة ، والتهابات المعدة ، لاحتوائها على مواد ذات خصائص مضادة للالتهابات.



8. يخفف آلام المعدة والغثيان والحرقة. يساعد في علاج القرحة الهضمية ، حيث يساهم مستخلص عرق السوس في قتل بكتيريا الجرثومه الحلزونية(H. بيلوري) ، وهي أحد أسباب قرح المعدة. يخفف أعراض الارتجاع المعدي المريئي وحرقة المعدة.



23. أشواغاندا

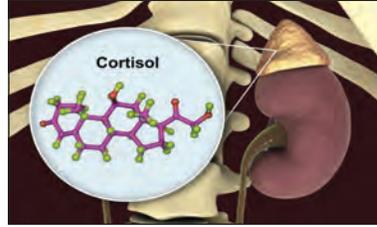
1. خفض مستويات السكر في الدم



وجد أن الأشواغاندا لها دور في خفض مستويات السكر في الدم ، عن طريق زيادة إفراز هرمون الأنسولين وزيادة حساسية الأنسولين في خلايا العضلات في الجسم. وأشارت بعض الدراسات العلمية المختلفة إلى أن تأثير الأشواغاندا على مستويات السكر كان واضحًا لدى مرضى السكر وغير مرضى السكر أيضًا. إلى جانب ذلك ، تعمل هذه العشبة على خفض مستوى السكر في الدم عند الصيام ، وكان تأثيرها مشابهًا لبعض أدوية السكري.

## 2. خفض مستويات الكورتيزول

من أهم فوائد الأشواغاندا أنها تقلل من مستويات هرمون الكورتيزول في الجسم ، المعروف أيضًا باسم هرمون التوتر. يفرز الجسم هذا الهرمون من الغدة الكظرية عند تعرضه للإجهاد ، كما يتم إفرازه إذا انخفض مستوى السكر في الدم بشكل ملحوظ. في بعض الأحيان ، يمكن أن ترتفع مستويات هرمون التوتر بشكل كبير ومزمن ، مما قد يتسبب في مشاكل صحية أخرى ، لكن أشواغاندا قادرة على تقليل مستويات هذا الهرمون.



## 3. تقليل أعراض الاكتئاب

على الرغم من أن هذه العلاقة بين أشواغاندا وتقليل أعراض الاكتئاب ليست مؤكدة بعد ، إلا أنه يعتقد أنها تساهم في ذلك. في دراسة علمية استهدفت 46 مشاركًا ، وجد أن أولئك الذين تناولوا مستخلص الأشواغاندا قللوا من أعراض الاكتئاب بنحو 79٪.



## 4. خصائص مضادة للسرطان

وجدت بعض الدراسات العلمية أن أشواغاندا لها خصائص مضادة للسرطان. أشارت الدراسات إلى أن هذه العشبة قادرة على إبطاء نمو الخلايا السرطانية في الجسم بطرق مختلفة ، ولكن لا تزال هناك حاجة لمزيد من البحث حول هذا الموضوع.



## 5. تقليل التوتر والقلق

أشواغاندا معروفة منذ العصور القديمة بدورها في تقليل مستويات القلق والتوتر لدى البشر. يُعتقد أنه يمنع مسار الإجهاد في الدماغ عن طريق تنظيم إشارات كيميائية معينة في الجهاز العصبي.



## 6. فوائد أخرى للأشواغاندا

تشمل الفوائد الأخرى المرتبطة بهذه العشبة ما يلي:

- زيادة الخصوبة عند الرجال عن طريق رفع مستويات هرمون التستوستيرون
- زيادة كتلة العضلات وقوتها
- تقليل مخاطر الإصابة بالعدوى
- الحد من ارتفاع مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية
- تعزيز صحة الدماغ والذاكرة
- القدرة على مكافحة العدوى سواء من الفيروسات أو البكتيريا
- يقوي جهاز المناعة ويعزز وظائف الجسم.



## 24. جينجكو بيلوبا

الجنكة مكمل عشبي مصنوع من شجرة الجنكة. موطنها الأصلي هو الصين ، لكنها تنمو في جميع أنحاء العالم. وتسمى أيضاً شجرة كزبرة البئر. كانت الجنكة جزءاً من الطب الصيني التقليدي لعدة قرون. يحتوي المستخلص على مكونين رئيسيين ، الفلافونويد والتربينويدات ، التي لها خصائص قوية مضادة للأكسدة. تم استخدام الأوراق لعلاج مشاكل الدماغ والدورة الدموية وأمراض الجهاز التنفسي. استُخدمت مكسرات الجنكة للسعال والحصى والإسهال وآلام الأسنان وحتى السيلان.



قد تشمل فوائد واستخدامات الجنكة:

- الجنكة بيلوبا هي واحدة من أكثر المكملات الغذائية شهرة في العالم لتحسين الذاكرة والصحة المعرفية ، فضلاً عن منع الالتهابات المزمنة.
- زيادة تمدد الأوعية الدموية وتدفق الدم وصحة الأوعية الدموية.
- دعم وظيفة المناعة بسبب آليات إزالة السموم ووظيفة الجهاز المناعي.
- تعزيز التعافي من السكتات الدماغية.



- المساعدة في علاج الحالات الطبية مثل مشاكل الدورة الدموية وتلك المتعلقة بضعف الذاكرة.
- الحد من الاضطرابات المزاجية الشائعة مثل القلق والاكتئاب ، بالإضافة إلى الاضطرابات التي تسببها الدورة الشهرية.
- علاج الصداع والصداع النصفي.



- تحسين الرغبة الجنسية.
- تحسين نوعية النوم.



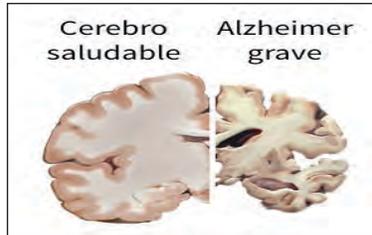
• تقليل الأعراض الناتجة عن اضطرابات الأذن مثل فقدان السمع والدوخة وطنين الأذن.

## 25. زيت الجينسنغ



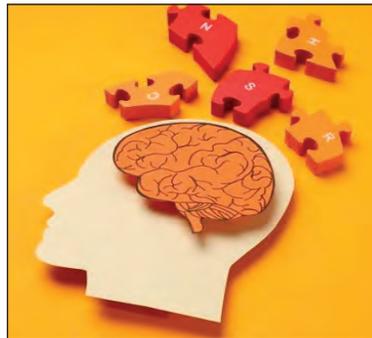
### 1. فوائد الجينسنغ لعلاج مرض الزهايمر

في إحدى الدراسات ، وجد أن تناول جذور الجينسنغ يوميًا لمدة 12 أسبوعًا يحسن الذاكرة والأداء العقلي لدى مرضى الزهايمر.



### 2. فوائد الجينسنغ للوظائف العقلية

وجد أن تناول الجينسنغ ساهم في تعزيز العمليات العقلية من الحساب والتفكير وردود الفعل كذلك ، حيث أظهرت بعض الدراسات أن خليط من أوراق الجنكة والجينسنغ كان له تأثير على تقوية الذاكرة لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 38 و 66 سنة.



### 3. فوائد الجينسنغ لأمراض الرئة

وجد أن تناول الجينسنغ يساهم في تعزيز وتحسين وظائف الرئة وتقليل أعراض بعض أمراض الرئة وخاصة مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)

والربو وكذلك تقليل مخاطر الإصابة بالأنفلونزا ، حيث وجد أن تناول الجينسنغ على طول مع المضادات الحيوية يساهم في زيادة فعاليتها في قتل الميكروبات. ومسببات الأمراض.



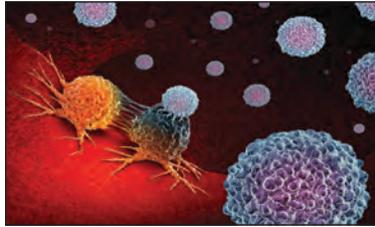
#### 4. فوائد الجينسنغ لارتفاع ضغط الدم

أظهرت بعض الدراسات أدلة على أن تناول الجينسنغ قد ساهم في خفض مستويات ضغط الدم للأشخاص المصابين به بشكل طفيف.



#### 5. فوائد الجينسنغ للسرطان

وجدت بعض الدراسات آثارًا إيجابية لاستخدام الجينسنغ في علاج بعض أنواع السرطانات مثل: سرطان الثدي وسرطان المبيض وسرطان الرئة وسرطان الجلد وسرطان الكبد ، ووجدت دراسات أخرى أن تناول الجينسنغ عن طريق الوريد ساعد في وقف وإبطاء النمو. من الخلايا السرطانية في الرئة.



#### 6. فوائد الجينسنغ لمرض السكري

وجدت دراسة أن تناول الجينسنغ ساعد في تقليل مستويات السكر في الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من أعراض ما قبل السكري ووجدت عدة أدلة على أن تناول الجينسنغ لمرضى السكر ساعد في تحسين مستويات السكر لديهم.



#### 7. الجينسنغ لصحة القلب

ساعد تناول الجينسنغ عن طريق الوريد مرضى قصور القلب وتحسين أعراض قصور القلب.



8. فوائد الجنسنج في تخفيف أعراض سن اليأس  
أشارت بعض الأبحاث إلى أن الجنسنج قد يساهم في تخفيف وتقليل بعض أعراض انقطاع الطمث وتحسين نوعية الحياة ، عن طريق تقليل التعب والاكتئاب والتهبات الساخنة واضطرابات النوم.



#### 9. استخدامات أخرى للجنسنج

للجنسنج استخدامات أخرى ، منها:

- علاج القيء والتهابات المعدة.
- علاج فقر الدم والفيبروميالغيا واضطرابات التزيف.
- علاج فقدان الشهية والأرق واضطرابات النوم.
- علاج آلام المفاصل.
- علاج الدوخة والتشنجات ومتلازمة التعب المزمن.
- علاج اضطرابات الحمل والولادة.
- علاج الآلام العصبية.
- معالجة الحمى والصداع الناجمين عن شرب الكحول.
- يبطئ عملية الشيخوخة.



#### 26. الصبار

الصبار هو أفضل هدية من الطبيعة للبشرية. هذا النبات الشائك ذو المظهر المتواضع له خصائص سحرية معروفة بعلاج العديد من الأمراض المتعلقة بالجلد والشعر والصحة. تم استخدام الصبار لعدة قرون لخصائصه العلاجية وهو عنصر شائع في معظم مستحضرات التجميل ومنتجات



الرعاية الصحية. لدينا العديد من فوائد زيت الصبار لاضطرابات الشعر والجلد والصحة. يتم استخراج زيت الصبار عن طريق خلط هلام النبات في زيت ناقل.

تركيبة زيت الصبار:

- الصبار هو مخزن للعديد من العناصر الغذائية بما في ذلك الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة. يتكون هذا الزيت المعجز من:
1. الأحماض الأمينية: يحتوي زيت الصبار على 02 من الأحماض الأمينية ، بما في ذلك الأحماض الأمينية الأساسية.
  2. المعادن: الصبار غني بالمعادن ومليء بالنحاس والمغنيسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم.

3. الأنتراكينونات: وهي عوامل مضادة للفيروسات تشمل ألوين ، إستر حامض سيناميك ، والصبار إيمودين.
4. المركبات الدهنية: يتكون زيت الصبار من الأحماض الدهنية مثل حمض الأراكيدونيك وحمض جاما لينوليك.
5. الفيتامينات: تتكون من العديد من الفيتامينات بما في ذلك فيتامين ج وفيتامين هـ وفيتامين ب 1 وفيتامين ب 2 وفيتامين ب 6.

هنا لدينا بعض من أفضل استخدامات زيت الصبار للجسم والشعر وكذلك للبشرة.

#### 1. زيت الصبار يساعد في الوقاية من السرطان:

من أفضل الفوائد التي قد تحتاجها لنفسك باستخدام زيت الصبار هي منع السرطان. هناك مضادات أكسدة في السائل تساعد في منع الجذور الحرة من إتلاف الخلايا وبالتالي تمنع وتحمي الجسم من سرطان القولون. كما أنه الزيت الذي يساعد في التغلب على الآثار الجانبية الناجمة عن العلاج الكيميائي. كما أنه يقلل من سرعة نمو الورم.



#### 2. زيت الصبار للجهاز المناعي:

من المعروف أن زيت الصبار يقوي جهاز المناعة إلى حد كبير.

يساعد في الحفاظ على توازن مستويات الجلوكوز في الدم بسبب هذه الفائدة والسيطرة على مرض السكري وكذلك يعالج مشاكل الصرع وهشاشة العظام والربو. الصبار له خصائص مضادة للالتهابات ، ومضادة للبكتيريا ، ومضادة للفطريات ، ومضادة للفيروسات بالإضافة إلى أنها تجعل المناعة قوية.



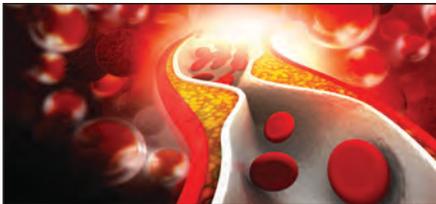
#### 3. يعمل زيت الصبار كمضاد للالتهابات:

يحتوي الصبار في حد ذاته على خصائص مضادة للالتهابات تعمل على تلطيف المنطقة المصابة وتنعيمها على الفور مع تهدئة التورم الملتهب ، وبالتالي تقليل الاحمرار والألم أيضًا. هذا لا يقتصر فقط على مشاكل الجلد ولكن التهاب المفاصل والهيكل العظمي أيضًا. طريقة الاستخدام: يضاف زيت الصبار إلى مزيج من الكركم والعسل ويوضع على المنطقة الملتهبة المصابة.



#### 4. زيت الصبار يتحكم في نسبة الكوليسترول في الدم:

تشمل فوائد زيت الصبار أيضًا احتواء مستويات الكوليسترول لديك مع تهدئة مستوى السكر في الدم حتى تتمكن دائمًا من العمل بشكل صحي وقوي. للاستفادة من هذه الميزة ، يجب على المرء أن ينتبه بشكل خاص إلى زيت الصبار الصالح للأكل أثناء الشراء ، وهو أمر يمكن إضافته بسهولة إلى نظامك الغذائي اليومي.



##### 5. يعمل زيت الصبار كمضاد للميكروبات:

يتم إثراء الصبار بخصائصه المضادة للميكروبات ، وهو ما يفسر قيمه الطبية. تدمير الجراثيم في الداخل ، يمكن إضافة زيت الصبار إلى الوجبات الغذائية للحفاظ على الهضم السليم والعمل السلس لوظائف الجسم.



##### 6. زيت الصبار كعلاج للجروح:

زيت الصبار للبشرة شديد النضج بطبيعته ؛ أي أنه يعزز التئام الجروح بسرعة. قد تبدو الجروح المفتوحة على الجلد مروعة وقد تستغرق وقتًا أطول للشفاء. في مثل هذه الحالة ، استخدم فوائده زيت الصبار الأساسي لعلاج أو إغلاق الجرح بمعدل أسرع.



##### 7. زيت الصبار يعالج الالتهابات الفطرية:

الصبار له خصائص مضادة للفطريات. في كثير من الأحيان يمكن أن تحدث الالتهابات الفطرية في الجلد مسببة علامات سيئة وحتى حالات أكثر ضررًا للبشرتك. فقط استخدم فوائده زيت الصبار لعلاج مشاكل الفطريات.



##### 8. زيت لتسكين الآلام:

يعمل زيت الصبار كزيت تدليك جيد يمكنه علاج آلام المفاصل والتهاب المفاصل وآلام أخرى في الجسم. عن طريق مزج النعناع والزيوت العطرية الشتوية الخضراء ، يمكنك تعزيز خصائصه لتوفير الراحة والتخفيف من الألم. يمكنك أيضًا الشعور بالراحة من الالتهاب الناجم عن الإصابات أو إجهاد العضلات.



## 9. العناية بالأسنان:

زيت الصبار وزيت جوز الهند مفيدان لصحة الفم.

كيف تستعمل: الصبار ، عند مزجه بزيت جوز الهند ، يمكن أن يوفر الراحة من أمراض اللثة. يجب تدليك اللثة بالزيت لمدة 5 دقائق للتخفيف من مخاوف الأسنان.



## 10. مضاد للقشرة:

تساعد الخصائص المضادة للبكتيريا والفطريات لزيت الصبار في تقليل تكاثر الخميرة على فروة الرأس. كما أنه يقلل من الدهون الزائدة ويحافظ على توازن الزيت.



## 27. شوك الحليب



### 1. تعزيز صحة الكبد

يعد الحفاظ على صحة الكبد من أهم استخدامات شوك الحليب ، حيث أظهرت بعض الدراسات فوائد شوك الحليب في تحسين مشكلة تليف الكبد. لا يكفي استخدام شوك الحليب وحده لعلاج مشاكل الكبد ، ولكن يمكن الاعتماد عليه كمكمل علاجي يمكن إضافته إلى علاجات أخرى.



### 2. تعزيز صحة الجلد

يساعد شوك الحليب على تحسين صحة الجلد وشفاء الالتهابات ، ويحتوي شوك الحليب على مضادات الأكسدة التي تساعد في تقليل عوامل

الشيخوخة المصاحبة للشيخوخة ، ولكن لا توجد دراسات كافية حول فعالية تطبيق شوك الحليب مباشرة على الجلد.



### 3. تحسين أعراض الربو

تساعد بعض المواد الموجودة في نبات السلبين المريحي على التخلص من الالتهابات ، وقد أثبتت بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات فاعلية السيليمارين في التخلص من التهاب الشعب الهوائية لدى مرضى الربو.



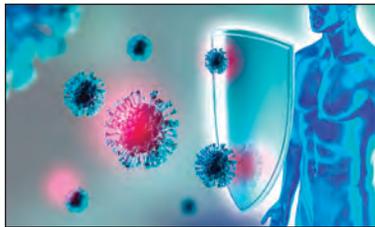
### 4. زيادة الإدراك

أظهرت الدراسات فاعلية شوك الحليب في تقليل العوامل المؤكسدة التي تؤدي أحياناً إلى مرض الزهايمر ، وبالتالي يساعد شوك الحليب على زيادة الإدراك.



### 5. تقوية جهاز المناعة

يساعد شوك الحليب في تقوية جهاز المناعة وقدرته على محاربة الأمراض المختلفة ، حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول مستخلص شوك الحليب له دور كبير في تحسين استجابة الجهاز المناعي للأمراض المختلفة.



### 6. خفض مستوى السكر في الدم

أظهرت بعض الدراسات فاعلية شوك الحليب في خفض مستوى السكر في الدم وخفض الكوليسترول ، خاصة في مرضى السكري من النوع 2. أظهرت الدراسات أيضاً أن شوك الحليب يساعد في تقليل مقاومة الأنسولين لدى مرضى السكري من النوع 2 أيضاً.



## 7. تعزيز صحة القلب

يساعد شوك الحليب على تقليل الكوليسترول السيئ ، وبالتالي يحمي من أمراض القلب. يمكن أيضًا تناول شوك الحليب مع أدوية الكوليسترول لفوائده في حماية الكبد ، حيث أن مشاكل الكبد هي أحد الآثار الجانبية لأدوية الكوليسترول.



## 8. لها فوائد أخرى

يحتوي شوك الحليب على فوائد أخرى محتملة:

- إنقاص الوزن: أثبتت بعض الدراسات فعالية شوك الحليب في إنقاص الوزن.
- الحد من انتشار الخلايا السرطانية: يساعد شوك الحليب على وقف انتشار بعض الخلايا السرطانية في جسم الإنسان ، وخاصة سرطان القولون.
- صحة العظام: أظهرت الدراسات فائدة شوك الحليب في تعزيز صحة العظام وتقليل فقد والضعف الذي يحدث نتيجة لنقص هرمون الاستروجين.

## 28. زيت جمنيم



## 1. يساعد في محاربة مرض السكري

أكدت الدراسات أن الجمنيم تمتلك تأثيرات ملحوظة على سكر الدم ، ووفقًا للباحثين ، "تشكل منصة علاجات مرض السكري في النظام التقليدي للأدوية." تساعد التأثيرات المضادة لمرض السكر ل الجمنيم في الحفاظ على مستويات السكر في الدم الطبيعية ، خاصة بعد الوجبات. هذا هو بالضبط سبب تسمية هذه العشبة النادرة بـ "مدمرة السكر" في الهند.



2. يساعد على فقدان الوزن

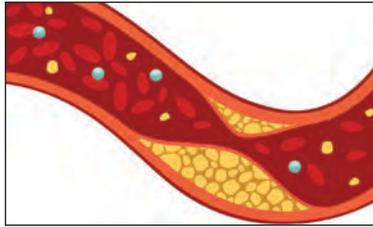
تحظى الجمنيما لعلاج السمنة باهتمام كبير نظراً لقدرتها على إنقاص وزن الجسم ، وتثبيط امتصاص الجلوكوز وتقليل الرغبة الشديدة في تناول السكر ، كما يتضح من الأبحاث التي أجريت في الهند.



3. يحسن مستويات الكوليسترول

ثبت تأثير الجمباز على امتصاص الدهون ومستويات الكوليسترول. قد تكون هذه العشبة النادرة قادرة على المساعدة في خفض نسبة الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية ، مما يجعلها أداة قوية لمكافحة أمراض القلب.

4. يحسن أعراض التهاب المفاصل

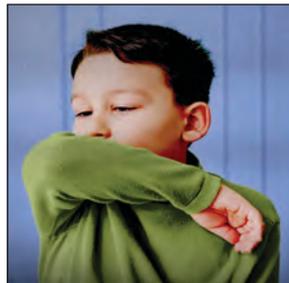


العفص والسابونين الموجودان في قورمار مسؤولان عن التأثيرات المضادة للالتهابات للعشب. تسمح هذه المركبات العلاجية للألعاب الرياضية بمكافحة الأمراض الالتهابية مثل التهاب المفاصل.



5. يحارب التجايف

سيلفستر له تأثيرات مضادة للجراثيم وقد ثبت أنه يحارب التهابات الأسنان الجرثومية. لهذا السبب ، أصبحت معاجين الأسنان العشبية المصنوعة من مسحوق الكركم متوفرة.



## 6. ينظم جهاز المناعة

أظهرت الجمنيمنا نشاطاً مناعياً في الدراسات التي أجريت على الفئران. هذه العشبة قادرة في الواقع على قمع الاستجابات المناعية ، والتي يمكن أن تقلل التورم وعوامل الالتهاب الأخرى.



## 7. الفوائد الصحية الأخرى

بالإضافة إلى هذه الفوائد المدروسة ، هناك بعض الأبحاث التي تشير إلى أن فوائد الجمنيمنا تشمل أيضاً قدرتها على:

- تعزيز التئام الجروح
- قد يعالج لدغات الثعابين
- يعمل كملين
- يعمل كمدر طبيعي للبول
- يمكن أن تساعد في تخفيف السعال

## 29. زيت الشومر



الفوائد المختلفة لاستخدام زيت الشومر هي كما يلي:

- يهدئ القلب وينظم دقاته.
- يعمل على فتح الشهية.
- يزيل آلام المفاصل والعظام.

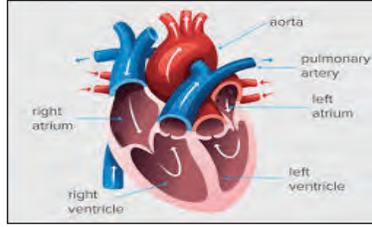


- ينشط الرحم ويقويه ، يجب تقليل تناوله عند النساء الحوامل لتجنب الإجهاض.
- يستخدم لطرد الغازات من المعدة والقولون. يساعد أيضاً في تهدئة الاضطرابات المعوية. يستخدم للتخلص من المغص وخاصة عند الاطفال.
- يقلل من الضغط الشرياني المرتفع.
- يحسن البصر.

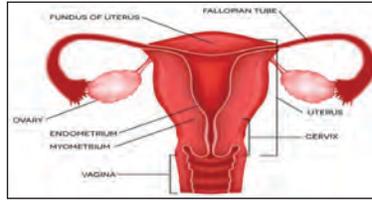
• ينظم عملية الهضم.



- يعالج مشاكل وعيوب الجهاز التنفسي مثل السعال والربو والتهاب الشعب الهوائية.
- يعمل على التخلص من البلغم.
- يستخدم للتخفيف من الغثيان.
- يفيد في علاج وعلاج مشاكل الجلد والجلد وعيوبه.
- يخفي الخطوط الناتجة عن التجاعيد التي تصيب البشرة.
- يعالج التهابات اللثة والفم إذا تم استخدامه كغسول.
- يساعد في عملية إدرار الحليب لدى النساء المرضعات.
- يعالج مشاكل وعيوب عسر الطمث.
- يعالج الالتهابات والترسبات التي تصيب الكلى والمسالك البولية.



- يخفف آلام العضلات والتشنجات الناتجة عن أمراض الروماتيزم.
- يستخدم في عملية فقدان الوزن الزائد.
- مفيد للتخلص من مشاكل وعيوب اضطرابات النوم مثل الأرق.



- ينظم الهرمونات الأنثوية.
- يستخدم زيت الشمر في صناعة مستحضرات التجميل مثل العطور والصابون. لأنه يحتوي على رائحة عطرية لطيفة.
- يستخدم في حالات الصداع.



### 30. لحاء الصفصاف

تم استخدام لحاء الصفصاف على مر القرون في الصين وأوروبا ولا يزال يستخدم حتى اليوم لعلاج الألم (خاصة آلام أسفل الظهر وهشاشة العظام) ، والصداع ، والحالات الالتهابية ، مثل التهاب الجراب والتهاب الأوتار. يحتوي لحاء الصفصاف الأبيض على مادة الساليسين ، وهي مادة كيميائية تشبه الأسبرين (حمض أسيتيل الساليسيليك). بالاشتراك مع المركبات النباتية القوية المضادة للالتهابات (تسمى مركبات الفلافونويد) ، يُعتقد أن الساليسين مسؤول عن التأثيرات المسكنة للألم والمضادة للالتهابات للعشب.



### فوائد أوراق الصفصاف واللحاء

#### 1. يساعد في علاج آلام أسفل الظهر

تحتوي أوراق ولحاء الصفصاف على مادة الساليسين التي تساعد في تخفيف آلام أسفل الظهر. الجرعة الموصى بها هي 60-240 ملغ من الساليسين في اليوم.



#### 2. تقليل الصداع النصفي

لحاء الصفصاف الأبيض تأثير طويل الأمد على الصداع والصداع النصفي ، ويقلل الساليسين من التوتر في الأوعية الدموية التي تسبب الصداع والألم ، وقد يساعد كوب من شاي الصفصاف الأبيض في تخفيف الألم والتوتر.

#### 3. يقلل من الآلام والتهاب المفاصل

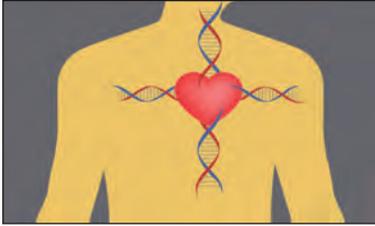


يمكن أن يكون لحاء الصفصاف علاجًا فعالاً لتقليل الألم والتهاب المفاصل عن طريق تثبيط الإنزيمات المؤكسدة ، وبالتالي تقليل التورم ، وبالتالي أهمية فوائد أوراق الصفصاف ، واحتواء نبات الصفصاف على البروستاجلاندين يقلل الالتهاب ، وبالتالي يقلل من الألم المصاحب له..



#### 4. يمنع النوبات القلبية

تحتوي أوراق الصفصاف الأبيض على الساليسيلات ، والتي تعمل على تحسين عمل القلب كما يفعل الأسبرين ، لذا حاول ألا تتناول كميات كبيرة من مستخلص الصفصاف لأنه يمكن أن ينقص الدم ويجعله عرضة للتخثر.



#### 5. يهدئ تقلصات الدورة الشهرية

ينظم لحاء الصفصاف إنتاج البروستاجلاندين الذي يقلل الالتهاب في الجسم ، مما يساعد في تخفيف التشنجات وأعراض الدورة الشهرية.



#### 6. علاج الحمى

يستخدم لحاء الصفصاف تقليديا لعلاج الحمى والبرد ، ويمكنك صنع شاي مصنوع من خلاصة الصفصاف الأبيض ، وتناوله 2-3 مرات في اليوم ، وهذا يساعد في علاج الحمى والانفلونزا.



#### 7. يخفف وجع الاسنان

أوراق الصفصاف لها نشاط مضاد للالتهابات ، مما يؤدي إلى تخفيف آلام الأسنان. يؤدي غلي أوراق الصفصاف والغرغرة بها إلى تقليل الالتهاب في اللثة وتقليل الألم.



#### 8. يعزز فقدان الوزن

يعزز لحاء الصفصاف الأبيض نشاط المكونات الإضافية التي تعزز فقدان الوزن ، ويتم خلط العديد من مكملات إنقاص الوزن مع مستخلصات الصفصاف الأبيض للحصول على نتائج أفضل.



## الفصل 2: البذور والمكسرات مفيدة لصحتنا

ما هي البذور؟

التعريف الرسمي للبذور هو نوع من النبات الجنيني محاط بغطاء خارجي واقٍ. يتم إنتاج البذور بواسطة بويضات النبات بعد إخصابها بحبوب اللقاح وتتكون من تركيبين رئيسيين: الجنين وغطاء البذرة. العديد من أنواع البذور صالحة للأكل ومليئة بالعناصر الغذائية والفوائد الصحية الهامة. بذور عباد الشمس وبذور القنب وبذور الشيا ليست سوى أمثلة قليلة من البذور المغذية التي يمكن الاستمتاع بها بسهولة كجزء من نظام غذائي صحي.



هنا قمنا بذكر بعض المكسرات والبذور الصحية التي يمكن للمرء أن يستهلكها بانتظام.

### 1. بذور الكتان

اكتسب هذا النوع من البذور شعبية لا مثيل لها عندما تدور المناقشة حول الصحة الجيدة. بذور الكتان غنية جدًا بالألياف ودهون أوميغا 3 والبروتينات مما يجعلها الخيار الأفضل للعناصر الغذائية. يمكن أن يساعد استهلاكه المنتظم في مكافحة أمراض القلب والأوعية الدموية والوقاية منها والحفاظ على صحة القلب ومستويات الكوليسترول. كما أنه مفيد للتحكم في مستويات السكر في الدم والوقاية من الأورام. يمكنك خلطها مع السلطات أو الحلويات أو حتى تناول بذور الكتان المطحونة بالماء الدافئ كل يوم.



تحتوي أونصة واحدة من بذور الكتان على ما يقرب من:

- 150 سعرة حرارية
- 8.1 جرام كربوهيدرات
- 5.1 جرام بروتين
- 11.8 جرام دهون
- 7.6 جرام ألياف غذائية
- 0.7 ملليغرام منجنيز (35 بالمائة من القيمة اليومية)

- 0.5 ملليغرام من الثيامين (31 بالمائة من القيمة اليومية)
- 110 ملليغرام من المغنيسيوم (27 بالمائة من القيمة اليومية)
- 180 ملليجرام فسفور (18 بالمائة من القيمة اليومية)
- 0.3 ملليغرام من النحاس (17 بالمائة من القيمة اليومية)
- 7.1 ميكروغرام من السيلينيوم (10 بالمائة من القيمة اليومية)

### فوائد بذور الكتان

بذور الكتان ، المعروفة بأنها واحدة من أغنى مصادر أحماض أوميغا 3 الدهنية الأساسية وتحتوي على قشور مقاومة للسرطان أكثر بنحو مائة مرة من الأطعمة الأخرى ، وقد ثبت أيضًا أنها مفيدة ضد سرطان الثدي والبروستاتا ؛ السيطرة على مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية والسكر في الدم. تقليل الالتهاب وعلاج الإمساك بنجاح.

1. تحسين الكوليسترول وصحة القلب: بذور الكتان غنية بالأوميغا 3- والألياف لتعزيز صحة القلب. تحتوي بذور الكتان على عناصر غذائية تسمى قشور وهي مركبات نباتية تمت دراستها لخصائصها القوية في مكافحة السرطان.



2. تساعد في الهضم: تحتوي بذور الكتان على نوعين من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان والتي تتخمر بواسطة البكتيريا في الأمعاء لدعم صحة الأمعاء وتحسين انتظام الأمعاء.



3. تخفيف أعراض التهاب المفاصل: حمض ألفا لينولينيك في بذور الكتان قد يساعد في تقليل الالتهاب وقد يساعد في تقليل آلام المفاصل وتيبسها.



4. تحسين نسبة السكر في الدم: قد يساعد قشور الليغنان وغيره من الإستروجين النباتي في بذور الكتان في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل مرض السكري.



5. قد تساعدك على التحكم في وزنك: قد تساعدك بذور الكتان على الشعور بالشبع لفترة أطول ، مما قد يدعم إدارة الوزن.



6. تشمل استخدامات بذور الكتان في طب الايورفيدا ما يلي:

- تعزيز الصحة العامة
- استعادة توازن درجة الحموضة في الجلد
- الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السكري وتصلب الشرايين والتهاب المفاصل.



#### موانع

- يجب على النساء الحوامل والمرضعات عدم استكمال وجباتهم الغذائية ببذور الكتان المطحونة.
- الأشخاص الذين يستخدمون مخففات الدم ، مثل الوارفارين (الكومادين) أو الأسبرين.
- استخدام العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات.
- استخدام الأدوية الخافضة للكوليسترول
- لديك حساسية للهرمونات في الثدي أو سرطان الرحم
- لديك حساسية من بذور الكتان



#### 2. بذور الشيا

تعتبر بذور الشيا واحدة من أكثر البذور صحة على هذا الكوكب ، فهي غنية بمضادات الأكسدة والألياف وأوميغا 3. كما أنه مصدر غني بالمعادن مثل الكالسيوم والزنك والمغنيسيوم والحديد. يعزز الدورة الدموية الصحية لمستويات السكر في الدم ، ويحسن صحة القلب ، ويعزز عملية التمثيل



الغذائي ، والطاقة. يمكنك استخدامها بسهولة عن طريق خلطها مع الزبادي أو نثرها على السلطات والتوابل والخضروات وما إلى ذلك. كما يمكنك استخدامها لصنع البودينغ اللذيذ.

### حقائق غذائية عن بذور الشيا

بالمقارنة مع الأنواع الأخرى من البذور ، تعد بذور الشيا واحدة من أفضل مصادر الألياف المتاحة. كما أنها توفر كمية جيدة من المنجنيز والفوسفور والكالسيوم ، وكذلك البروتين والدهون الصحية للقلب. تحتوي أونصة واحدة من بذور الشيا على ما يقرب من:

137 سعرة حرارية

12.3 جرام كربوهيدرات

4.4 جرام بروتين

8.6 جرام دهون

10.6 جرام من الألياف الغذائية

0.6 ملليغرام منجنيز (30 بالمائة من القيمة اليومية)

265 ملليغرام فسفور (27 بالمائة من القيمة اليومية)

177 ملليغرام من الكالسيوم (18 بالمائة من القيمة اليومية)

### فوائد بذور الشيا

• يدعم صحة الأمعاء



• نسبة عالية من البروتين النباتي

• يقوي العظام

• يحسن صحة القلب



• يمنع الإمساك

### 3. بذور الرجيرة

تُعرف أيضًا باسم بذور القطيفة ، وهي غنية بالألياف والبروتين والعديد من المغذيات الدقيقة الأخرى. كما أنه مصدر جيد جدًا للحديد والمنغنيز والمغنيسيوم والفوسفور. يعزز وظائف المخ الفعالة ويحمي من بعض الاختلالات العصبية. غني بمضادات الأكسدة ، فهو يساعد في تقليل الالتهابات ويعزز صحة العظام. يمكنك أن تأكل بذور الرجيرا بأشكال عديدة.



- القطيفة هو نبات قوي يمكن أن يساعد في منع العديد من الحالات الصحية المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان والسكتة الدماغية. كما أنه مفيد في علاج مشاكل الالتهاب مثل التهاب المفاصل.



- القطيفة هو أحد أفضل مصادر البروتين النباتي في العالم. يحتوي على أعلى مستويات البروتين الذي يسهل على جسم الإنسان امتصاصه.
- يحتوي القطيفة على ليسين ، وهو حمض أميني مهم. يحتوي اللايسين على مستويات عالية من البروتين ، أعلى من الحليب. يعتبر اللايسين أسهل في الهضم من بروتين الحليب ، لذلك من المرجح أن يحصل جسمك على بروتين أكثر من الحليب.
- الكالسيوم هو عنصر غذائي مهم آخر في القطيفة. محتوى الكالسيوم فيها أكثر من 4 مرات من الحبوب الأخرى. في الواقع ، يحتوي على الكالسيوم أكثر من الحليب. إذا كنت تتحمل اللاكتوز (بمعنى أنك لا تستطيع هضم الحليب) ، فيجب أن يكون راجيرا هو طعامك المفضل للحصول على الكالسيوم.
- الراجيرا غني بالحديد والزنك والمغنيسيوم والفوسفور والبوتاسيوم. تحتوي حبوب القطيفة على 6 إلى 10٪ زيت غير مشبع مفيد لصحتك. تعتبر حبوب الأمانث أيضًا مصدرًا جيدًا لفيتامين سي.



#### 4. بذور عباد الشمس

- بذور عباد الشمس مغذية للغاية لأنها مليئة بالبروتينات والدهون الأحادية غير المشبعة وفيتامين هـ والألياف والمغنيسيوم والنحاس والمزيد. يساعد في تقليل الالتهابات ومستويات الكوليسترول. كما أنه مفيد في تحسين صحة الجلد ومكافحة السرطان. من الجيد تضمينها في النظام الغذائي ويمكنك رشها على الفواكه والخضروات والحلويات والحبوب والزبادي ، إلخ.
- تعد إضافة بذور عباد الشمس إلى نظامك الغذائي طريقة سهلة لزيادة تناولك لفيتامين E والثيامين والمنغنيز. تحتوي أونصة واحدة من بذور عباد الشمس المجففة على ما يقرب من:



- 164 سعرة حرارية
- 5.6 جرام كربوهيدرات
- 5.8 جرام بروتين
- 14.4 جرام دهون
- 2.4 جرام ألياف غذائية
- 9.3 ملليغرام من فيتامين هـ (47 بالمائة من القيمة اليومية)
- 0.4 ملليغرام من الثيامين (28 بالمائة من القيمة اليومية)
- 0.5 ملليغرام منجنيز (27 بالمائة من القيمة اليومية)
- 0.5 ملليغرام من النحاس (25 بالمائة من القيمة اليومية)
- 91 ملليغرام من المغنيسيوم (23 بالمائة من القيمة اليومية)
- 14.8 ميكروغرام من السيلينيوم (21 بالمائة من القيمة اليومية)
- 0.4 ملليغرام من فيتامين ب 6 (19 بالمائة من القيمة اليومية)
- 63.6 ميكروجرام حمض الفوليك (16 بالمائة من القيمة اليومية)



#### فوائد بذور عباد الشمس

- وجبة خفيفة مريحة ومحمولة
- يحافظ على صحة البشرة
- يقلل من الالتهابات
- يحافظ على مستويات صحية من الكوليسترول
- يخفض نسبة السكر في الدم

#### 5. بذور اليقطين

هذه هي الأكثر استهلاكاً من قائمة أسماء البذور من قبل الأسر في جميع أنحاء العالم. فهي غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة وأوميغا 6 والفسفور. تحتوي بذور اليقطين على وحدات عالية من فيتوسترولس التي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم. يساعد بشكل كبير في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان وحصى المثانة. كما أنه يساعد في تحسين أعراض اضطرابات المسالك البولية والبروستاتا. بالإضافة إلى ذلك ، فهي مصدر جيد للحديد والزنك والمغنيسيوم والأحماض الأمينية. تأتي بذور اليقطين بنكهات مختلفة مثل التوابل والمملحة وما إلى ذلك.



تحتوي أونصة واحدة من بذور اليقطين المجففة على ما يقرب من:

- 151 سعرة حرارية
- 5 جرام كربوهيدرات
- 6.9 جرام بروتين
- 12.8 جرام دهون
- 1.1 جرام من الألياف الغذائية
- 0.8 ملليغرام منجنيز (42 بالمائة من القيمة اليومية)
- 150 ملليغرام من المغنيسيوم (37 بالمائة من القيمة اليومية)

- 329 ملليغرام من الفوسفور (33 بالمائة من القيمة اليومية)
- 4.2 ملليغرام من الحديد (23 بالمائة من القيمة اليومية)
- 0.4 ملليغرام من النحاس (19 بالمائة من القيمة اليومية)
- 14.4 ميكروجرام من فيتامين ك (18 بالمائة من القيمة اليومية)
- 2.1 ملليغرام من الزنك (14 بالمائة من القيمة اليومية)

#### فوائد بذور اليقطين

- مصدر جيد لمضادات الأكسدة
- يعزز الانتظام
- خيار وجبة خفيفة سريعة ومريحة
- نسبة عالية من البروتين النباتي
- يساعد على منع فقر الدم الناجم عن نقص الحديد



#### 6. بذور الريحان

تُعرف أيضًا باسم بذور الصابغة ، وهي مليئة بالألياف والمعادن ، مثل الحديد والكالسيوم والمغنيسيوم المسؤولة عن الحفاظ على صحة العظام ووظيفة العضلات. كما أنه مصدر جيد للعديد من العناصر الغذائية التي تساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم ، ومستويات الكوليسترول ، كما أنه غني بأوميغا 3.



تشير الدلائل إلى أن 100 جرام من بذور الريحان الهندية تحتوي على:

- 14.8 جرام من البروتين
- 13.8 جرام من الدهون
- 63.8 جرام كربوهيدرات
- 22.6 جم من الألياف
- المعادن الرئيسية الموجودة في 100 جرام من بذور الريحان هي:

- 2.27 ملليغرام من الحديد
- 31.55 مجم مغنيسيوم
- 1.85 مجم زنك

#### الفوائد الصحية لبذور الريحان

##### 1. يساعد على إنقاص الوزن

غنية بحمض ألفا لينولينيك ، تشتهر بذور الصابجا بخصائصها في إنقاص الوزن. نظرًا لأنها مليئة بالألياف ، فإنها تبتئك ممتلئًا لفترة طويلة ، وتمنع الرغبة الشديدة في تناول الطعام ، وتساعد في إنقاص الوزن.



2. يتحكم في مستويات السكر في الدم  
يبطئ عملية التمثيل الغذائي في الجسم ويسيطر على تحويل الكربوهيدرات إلى جلوكوز. حتى أنها تعتبر جيدة لمرضى السكري من النوع الثاني.

3. يساعد في تخفيف الإمساك والانتفاخ  
تزيل بذور السجا من السموم بشكل طبيعي عن طريق تنظيم حركة الأمعاء. يحتوي على زيت طيار يساعد في التخلص من الغازات من الجهاز الهضمي ويعمل كمطهر للمعدة.

4. يساعد في علاج الحموضة والحموضة المعوية  
تساعد بذور السابجا على تحييد التأثير الحمضي لـ LCH في الجسم ، والذي يمكن أن يخفف من الحموضة والحموضة المعوية. وذلك لأننا نستهلك البذور بعد نقعها في الماء ، فإن محتوى الماء يساعد في تهدئة بطانة المعدة ويخلصك من الإحساس بالحرقان.



5. جيد للبشرة والشعر  
يمكننا تحقيق فائدة بذور الريحان للبشرة عن طريق إضافة البذور المطحونة إلى زيت جوز الهند وتطبيقها على المنطقة المصابة. هذا يساعد في علاج الأمراض الجلدية مثل الأكزيما والصدفية. كما أن لها العديد من الفوائد الأخرى مثل تناول البذور بانتظام يساعد جسمك على إفراز الكولاجين المطلوب لتكوين خلايا جلد جديدة.

6. يحتوي على كنز من المعادن  
تعد بذور الصبا مصدرًا غنيًا بالحديد والكالسيوم والمغنيسيوم. الكالسيوم والمغنيسيوم ضروريان من أجل الأداء الأمثل للعضلات والعظام. الحديد ضروري للحفاظ على مستويات الهيموجلوبين ، وهو البروتين المطلوب لنقل الأكسجين في الدم. بذور الصبا هي أفضل مصدر لزيادة مستويات الحديد والكالسيوم في حالة نقصها.

7. بذور القنب  
بذور القنب مليئة بالعناصر الغذائية الهامة. بالإضافة إلى توفير كمية جيدة من البروتين والدهون الصحية ، فإن بذور القنب مليئة أيضًا بالمنجنيز وفيتامين E والمغنيسيوم. لديهم 20 من الأحماض الأمينية بما في ذلك 9 أحماض أمينية أساسية لا يستطيع الجسم إنتاجها. كما تحتوي على بروتينات تعزز جهاز المناعة وتزيل السموم من الجسم. يمكنك أن تأكل بذور القنب بأي شكل لجني الفوائد.

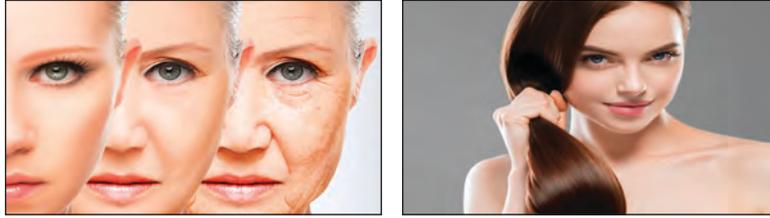


تحتوي أونصة واحدة من بذور القنب على ما يقرب من:

- 161 سعره حراريه
- 3.3 جرام كربوهيدرات
- 9.2 جرام بروتين
- 12.3 جرام دهون
- 2 جرام ألياف غذائية
- 2.8 ملليغرام منجنيز (140 بالمائة من القيمة اليومية)
- 15.4 ملليغرام من فيتامين هـ (77 بالمائة من القيمة اليومية)
- 300 ملليغرام من المغنيسيوم (75 بالمائة من القيمة اليومية)
- 405 ملليغرام من الفوسفور (41 بالمائة من القيمة اليومية)
- 5 ملليغرام من الزنك (34 بالمائة من القيمة اليومية)
- 3.9 ملليغرام من الحديد (22 بالمائة من القيمة اليومية)

#### فوائد بذور القنب

- محملة بمضادات الأكسدة
- يقي من الأمراض المزمنة
- يدعم صحة الجلد



- غني بالدهون الصحية للقلب
- يعزز نمو العضلات



#### 8. بذور الرمان

الرمان مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة. يعتبر الرمان من أفضل أنواع البذور التي يمكن تناولها لأنه يحمي الجسم من الجذور الحرة التي قد تؤدي إلى الشيخوخة المبكرة. كما أنه يحتوي على مادة البوليفينول - نوع من مضادات الأكسدة التي قد تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسرطان. علاوة على ذلك ، يقلل من تلف الغضاريف ويساعد في علاج التهاب المفاصل. بذور الرمان منخفضة في السعرات الحرارية ولكنها مليئة بالألياف وفيتامين ك وفيتامين سي.



تحتوي حصة نصف كوب من بذور الرمان على ما يقرب من:

- 72 سعرة حرارية
- 16.3 جرام كربوهيدرات
- 1.5 جرام بروتين
- 1 جرام دهن
- 3.5 جرام من الألياف الغذائية
- 14.3 ميكروغرام من فيتامين ك (18 بالمائة من القيمة اليومية)
- 8.9 ملليغرام من فيتامين ج (15 بالمائة من القيمة اليومية)
- 33 ميكروجرام حمض الفوليك (8 بالمائة من القيمة اليومية)
- 205 ملليغرام من البوتاسيوم (6 بالمائة من القيمة اليومية)
- 0.07 ملليغرام من فيتامين ب 6 (4 بالمائة من القيمة اليومية)
- 31 ملليغرام فسفور (3 بالمائة من القيمة اليومية)

#### فوائد بذور الرمان

- يحافظ على تجلط الدم الطبيعي
- يعزز وظيفة المناعة



- غني بمضادات الأكسدة



- يساعد في إدارة الوزن





### 9. بذور السمسم

السمسم هو محصول يزرع بشكل أساسي من أجل الزيت الموجود في بذوره ، ولهذا السبب يعتبر من البذور الزيتية. موطنها المناطق الاستوائية في آسيا وإفريقيا وأمريكا الجنوبية. تعد بذور السمسم مصدرًا جيدًا للمعادن مثل النحاس والمنغنيز والمغنيسيوم والحديد والفسفور والعديد من العناصر الغذائية مثل الكالسيوم وفيتامين ب 1. علاوة على ذلك ، يحتوي على مادتين صحيحتين تقللان من مستويات الكوليسترول. بالإضافة إلى أنها تحمي الكبد من الأكسدة.



تحتوي أونصة واحدة من بذور السمسم المجففة على ما يقرب من:

- 160 سعرات حرارية
- 6.6 جرام كربوهيدرات
- 5 جرام بروتين
- 13.9 جرام دهون
- 3.3 جرام من الألياف الغذائية
- 1.1 ملليغرام من النحاس (57 بالمائة من القيمة اليومية)
- 0.7 ملليغرام منجنيز (34 بالمائة من القيمة اليومية)
- 273 ملليغرام من الكالسيوم (27 بالمائة من القيمة اليومية)
- 98.3 ملليغرام من المغنيسيوم (25 بالمائة من القيمة اليومية)
- 4.1 ملليغرام من الحديد (23 بالمائة من القيمة اليومية)
- 176 ملليغرام فسفور (18 بالمائة من القيمة اليومية)
- 0.2 ملليغرام من الثيامين (15 بالمائة من القيمة اليومية)

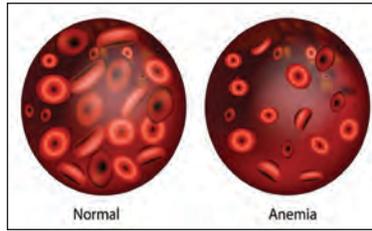
2.2 ملليغرام من الزنك (14 بالمائة من القيمة اليومية)  
0.2 ملليغرام من فيتامين ب 6 (11 بالمائة من القيمة اليومية)

فوائد بذور السمسم

• يعزز تكوين خلايا الدم الصحية



- يقوي العظام
- مصدر جيد للبروتين
- يخفض ضغط الدم
- يحيي من فقر الدم



1. مصدر جيد للألياف

توفر ثلاث ملاعق كبيرة (30 جرامًا) من بذور السمسم غير المقشورة 5.3 جرام من الألياف ، وهو ما يمثل 12٪ من الاستهلاك اليومي المرجعي (RDI). تشتهر الألياف بدعمها لصحة الجهاز الهضمي ، لذا فهي مفيدة أيضًا لجهازك الهضمي.

2. قد يخفض الكوليسترول والدهون الثلاثية

تتكون بذور السمسم من 15٪ دهون مشبعة و 41٪ دهون متعددة غير مشبعة و 39٪ دهون أحادية غير مشبعة. بالإضافة إلى أن بذور السمسم تحتوي على نوعين من المركبات النباتية الليجنان و فيتوستيرول التي قد يكون لها أيضًا تأثيرات على خفض الكوليسترول.

3. مصدر مغذي للبروتينات النباتية

توفر بذور السمسم 5 جرامات من البروتين لكل 3 ملاعق كبيرة (30 جرامًا) ، والتي تعتبر لبنة أساسية لجسمك.

4. قد يدعم صحة العظام

بذور السمسم المقشورة غنية بالعديد من العناصر الغذائية التي تعزز صحة العظام ، على الرغم من أن الكالسيوم موجود بشكل أساسي في الهيكل.

10. بذور العنب



يحتوي العنب على تركيز جيد من مركبات الفلافونويد وفيتامين هـ والبوليفينولين. يمكن لبذور العنب أن تمنع حدوث ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول. يمكنك إضافة إلى نظامك الغذائي إما في شكل بذور أو مسحوق.

## الفوائد الصحية لمستخلص بذور العنب

تساعد جميع مضادات الأكسدة القوية في القضاء على الكثير من أكسدة الخلايا ، وقائمة الفوائد الصحية التي يمكنك الاستمتاع بها طويلة جدًا ، بما في ذلك ما يلي:

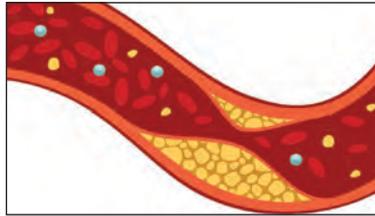
### يعزز مكافحة الشيخوخة

تضعف أكسدة خلايا الجلد بشرتك ، وتجعلها أقل مرونة وأكثر عرضة للتجاعيد والتشقق. تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في مستخلص بذور العنب على استعادة مظهر بشرتك الصحي وتقليل التجاعيد وتقوية بشرتك.



### يخفض نسبة الكوليسترول

يوفر مستخلص بذور العنب كميات عالية كافية من مضادات الأكسدة لخفض مستويات الكوليسترول الضار في الجسم ، مما يساعد على تقليل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

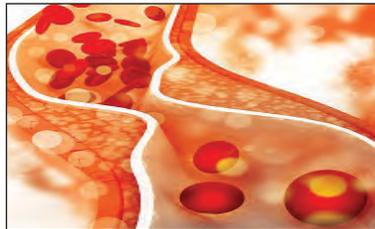


### يحسن فقدان الوزن

بالإضافة إلى خصائصه المضادة للأكسدة ، فقد ثبت أن مستخلص بذور العنب يمنع ترسب الدهون ويقلل من امتصاص الدهون من وجباتنا الغذائية. مع زيادة الطاقة التي يوفرها ، يمكن للمستخلص زيادة معدل الأيض ، مما يساعدك على حرق المزيد من السعرات الحرارية.

### يقوي جهاز المناعة لديك

بالإضافة إلى خصائصه المعززة لجهاز المناعة ، فإن مستخلص بذور العنب يحفز أيضًا فيتامين سي الموجود بالفعل في الجسم.



### يعزز قوة الدماغ

تم ربط المركبات الموجودة في مستخلص بذور العنب بتحسين التركيز والذاكرة والمزاج.

### 11. بذور الكراوية

تم استخدام بذور الكراوية منذ العصور القديمة بسبب خصائصها العلاجية وفوائدها الصحية. يساعد في علاج مشاكل الهضم. كما أن لها خصائص مطهرة. تعتبر بذور الكراوية أيضًا مصدرًا ممتازًا للحديد. يساعد في التمثيل الغذائي ومفيد للصحة. عند استخدامها طبيعيًا ، يمكن تحويل

الكرابوية إلى شاي أو تناولها كمكمل غذائي. يمكنك أيضًا وضع زيوتها الأساسية على بشرتك.



### الفوائد الصحية

تستخدم بذور الكرابوية لعلاج العديد من المشكلات الصحية المرتبطة بشكل أساسي بصحة الجهاز الهضمي والتي تشمل القولون العصبي والإمساك وحرقة المعدة والانتفاخ. دعونا نلقي نظرة على بعض الفوائد بالتفصيل.

### تخفيف القولون العصبي

عند تناولها ، يمكن أن تقلل هذه البذور من حرقة المعدة ، والانتفاخ ، والإمساك ، وقد ثبت موضعياً أن المكونات النشطة في هذه البذور تخفف أعراض القولون العصبي والالتهابات.



### تحسين النوم

يساعد شرب شاي الكرابوية المحضر من بذور الكرابوية في تقليل آثار الربو وتعزيز النوم. ويرجع ذلك إلى محتواه العالي من المغنيسيوم ، والذي يمكن أن يؤثر على الناقلات العصبية في الدماغ ويحفز على الاسترخاء.



### راحة الدورة الشهرية

يشتهر شاي الكرابوية أيضًا بكونه منشطًا لتسكين الآلام لتقلصات الدورة الشهرية ويساعد أيضًا في تعزيز إنتاج حليب الأم.



## فقدان الوزن

مستخلص الكراوية هو أداة غذائية شائعة للمساعدة في إنقاص الوزن لأن الألياف تساعدك على الشعور بالشبع وتقليل تناول الوجبات الخفيفة الزائدة أو الإفراط في تناول الطعام.

## صحة القلب

يساعد الكراوية في تقليل مستويات الكوليسترول في نظام القلب والأوعية الدموية بسبب محتواه العالي من الألياف. إنه أيضًا مكمل دعم كبير لصحة القلب ، إلى جانب محتواه العالي من مضادات الأكسدة والبيوتاسيوم.

## انخفاض ضغط الدم

الكراوية الغنية بالبيوتاسيوم تساعد في خفض ضغط الدم.



## 12. بذور الخشخاش

بذور الخشخاش هي بذور صغيرة من ، خشخاش الأفيون ، وتستخدم في المقام الأول في الطبخ. تم حصاد البذور الصغيرة على شكل الكلى من قرون البذور المجففة من قبل الحضارات المختلفة لآلاف السنين. لا يزال يستخدم على نطاق واسع في العديد من البلدان ، وخاصة في وسط أوروبا وجنوب آسيا. تعتبر بذور الخشخاش مصدرًا جيدًا للألياف ، بالإضافة إلى أنها تحتوي على جرعة دسمة من المنغنيز والكالسيوم. تحتوي أونصة



واحدة من بذور الخشخاش على ما يقرب من:

147 سعرة حرارية

7.9 جرام كربوهيدرات

5 جرام بروتين

11.6 جرام دهون

5.5 جرام من الألياف الغذائية

1.9 ملليغرام منجنيز (94 بالمائة من القيمة اليومية)

403 ملليغرام من الكالسيوم (40 بالمائة من القيمة اليومية)

97.2 ملليغرام من المنغنسيوم (24 بالمائة من القيمة اليومية)

244 ملليغرام من الفوسفور (24 بالمائة من القيمة اليومية)

0.5 ملليغرام من النحاس (23 بالمائة من القيمة اليومية)

0.2 ملليغرام من الثيامين (16 بالمائة من القيمة اليومية)

2.2 ملليغرام من الزنك (15 بالمائة من القيمة اليومية)

2.7 ملليغرام من الحديد (15 بالمائة من القيمة اليومية)

## الفوائد الصحية لبذور الخشخاش:

### 1. يحسن الخصوبة

تلعب بذور الخشخاش دورًا محوريًا في زيادة خصوبة الإناث. من المعروف أنها تزيل المخاط من قناتي فالوب وتساعد في تحقيق الحمل.



### 2. يحارب الأرق

الأفيون الخشخاش فعال في إحداث النوم. من المعروف أن البذور لها تأثير مهدئ ، فهي تساعد في خفض مستويات التوتر.

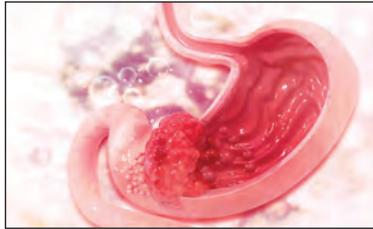


### 3. دعم العظام

كونها غنية بالنيحاس والكالسيوم ، تساعد بذور الخشخاش في تحسين صحة العظام. يساعد المنجنيز الموجود في البذور في إنتاج بروتين الكولاجين الذي يحمي العظام من التلف الشديد.

### 4. يحسن الهضم

بذور الخشخاش مصدر غني بالألياف غير القابلة للذوبان وتساعد في تقوية الجهاز الهضمي وعلاج الإمساك بشكل فعال.



### 5. يحسن صحة القلب والأوعية الدموية

تحتوي بذور الخشخاش على وفرة من الألياف الغذائية الموجودة فيها. يلعبون دورًا في تقليل مستويات الكوليسترول الضار في الجسم والحفاظ على ارتفاع مستويات الكوليسترول الجيد. بذور الخشخاش غنية أيضًا بالحديد وتحسن الدورة الدموية.

### 6. علاج فعال لتقرحات الفم

نظرًا لأن لها تأثير تبريد على الجسم ، فمن المعروف أن بذور الخشخاش علاج رائع لقرحة الفم.



7. تنظيم ضغط الدم  
من المعروف أن حمض الأوليك ، وهو مكون أساسي في بذور الخشخاش ، يخفض مستويات ضغط الدم.

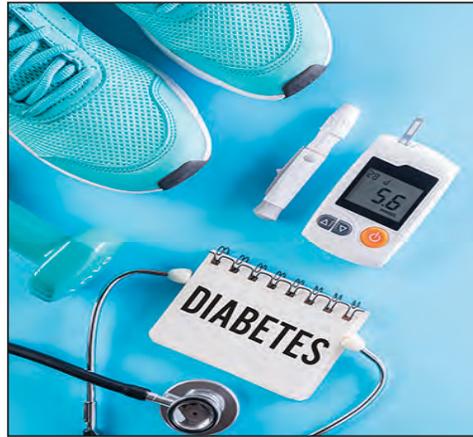
8. جيد للعيون  
يساعد محتوى الزنك ومضادات الأكسدة في بذور الخشخاش على تحسين الرؤية والحماية من أمراض العين مثل الضمور البقعي.



9. يساعد في علاج حصوات الكلى  
يساعد محتوى البوتاسيوم في بذور الخشخاش في علاج حصوات الكلى ويمنع تكرارها أيضًا

10. جيد للغدة الدرقية  
يعتبر الزنك عنصرًا محوريًا في الغدة الدرقية ، ويفضل محتواها الغني بالزنك ، تلعب بذور الخشخاش دورًا مهمًا في أداء الغدة الدرقية بشكل سليم.

11. علاج مرض السكري  
تحتل بذور الخشخاش مكانًا لا يتجزأ من النظام الغذائي لمرضى السكر. يساعد المنغنيز الموجود في البذور في علاج مرض السكري.

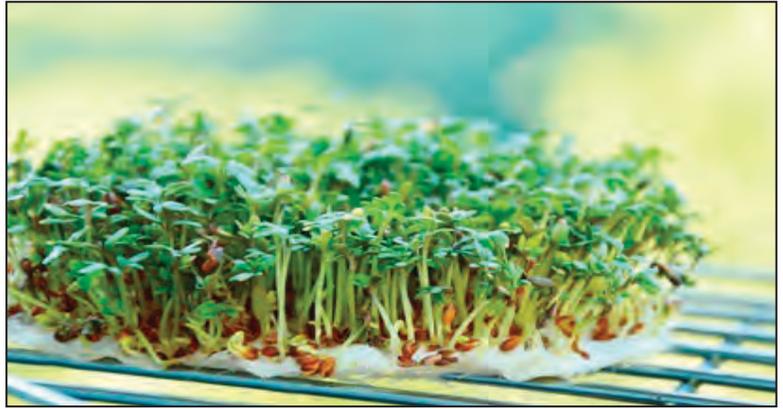


12. مسكن طبيعي  
استخدم العديد من الممارسين الطبيين القدماء الخصائص المسكنة لبذور الخشخاش لتهدئة مرضاهم من الألم وعدم الراحة.



### 13. بذور الرشاد

هو نبات صالح للأكل ينتهي إلى عائلة الجرجير والخردل ويشتهر بالفلفل والنكهة والرائحة المنعشة.



#### حقائق غذائية

كوب واحد (50 جرام) نبيء يحتوي على:

السعرات الحرارية: 16

الكربوهيدرات: 3 جرام

البروتين: 1.3 جرام

الدهون: 0 جرام

الألياف: 0.5 جرام

البوتاسيوم: 6٪ من القيمة اليومية

فيتامين أ: 10٪ من القيمة اليومية

فيتامين ج: 39٪ من القيمة اليومية

فيتامين ك: 452٪ من القيمة اليومية

#### الفوائد الصحية لبذور حب الرشاد

• يمنع الربو

• يحسن الهيموجلوبين

• جيد لصحة القناة الهضمية

• ينظم الدورة الشهرية

• يقوي الذاكرة

• مفيد لصحة البشرة والشعر

• يعزز إنتاج حليب الأم

• ينظم مرض السكري

• يسهل فقدان الوزن

• يقوي المناعة



### 14. بذور الحلبة

الحلبة عشب يستخدم منذ فترة طويلة في الطب البديل. إنه عنصر شائع في الأطباق الهندية وغالبًا ما يتم تناوله كمكمل غذائي. قد يكون لهذه العشبة فوائد صحية عديدة.

## حقائق غذائية

ملعقة كبيرة واحدة (11.1 جرام) من بذور الحلبة الكاملة تحتوي على 35 سعرة حرارية والعديد من العناصر الغذائية:

- الألياف: 3 جرام
- البروتين: 3 جرام
- الكربوهيدرات: 6 جرام
- الدهون: 1 جرام
- الحديد: 20٪ من القيمة اليومية
- المنغنيز: 7٪ من القيمة اليومية
- المغنيسيوم: 5٪ من القيمة اليومية

## الفوائد الصحية

- يقلل من نسبة الكوليسترول
- ينظم سكر الدم والضوابط
- يحسن إنتاج حليب الأم



- يحمي من السرطان
- يحافظ على مستويات هرمون التستوستيرون الصحية
- يساعد على الهضم



- يساعد في إنقاص الوزن



## 15. الحبة السوداء

زيت الحبة السوداء هو مكون عشبي مشتق من نبات الحبة السوداء ، موطنه أوروبا الشرقية وغرب آسيا. يعتبر زيت الحبة السوداء مصدراً جيداً للأحماض الدهنية الأساسية وبعض العناصر الغذائية الأخرى. تشمل مكونات الحبة السوداء الأحماض الأمينية والبروتينات والكربوهيدرات والزيوت الثابتة والزيوت الطيارة والقلويدات والصابونين والألياف.



### الفوائد الصحية

1: يقوي الذاكرة



2: يساعد في السيطرة على مرض السكري



3: قلب سليم

4: يقلل الالتهاب

5: يتحكم في ضغط الدم

6: يجعل الأسنان أقوى

7: يخفف الربو

8: دعم فقدان الوزن



9: لمشاكل الجلد والشعر

10: يحيي الكلى



11: خصائص مضادة للسرطان



12: تقليل الصداع

16. الصنوبر

على الرغم من اسمها ، تصنف حبات الصنوبر فعليًا على أنها نوع من البذور. بالإضافة إلى كونها مصدرًا كبيرًا لفيتامين K ، فإن الصنوبر غني أيضًا



بالنحاس والمغنيسيوم. تحتوي أونصة واحدة من الصنوبر على ما يقرب من:

190 سعرات حرارية

3.7 جرام كربوهيدرات

3.9 جرام بروتين

19.3 جرام دهون

1 جرام من الألياف الغذائية

2.5 ملليغرام منجنيز 124 بالمائة من القيمة اليومية

15.2 ميكروغرام من فيتامين ك 19 بالمائة من القيمة اليومية

0.4 ملليغرام من النحاس 19 بالمائة من القيمة اليومية

70.9 ملليغرام من المغنيسيوم 18 بالمائة من القيمة اليومية

162 ملليجرام فسفور 16 بالمائة من القيمة اليومية

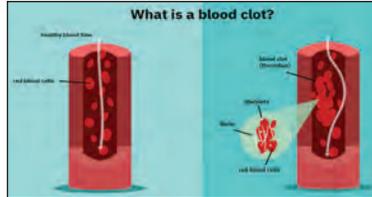
2.6 ملليغرام من فيتامين هـ 13 بالمائة من القيمة اليومية

1.8 ملليغرام من الزنك 12 بالمائة من القيمة اليومية

فوائد الصنوبر  
• يدعم وظيفة الدماغ



• يحافظ على صحة تخثر الدم



• يحافظ على قوة العظام  
• يحسن امتصاص الحديد  
• متعدد الاستخدامات وسهل الاستمتاع

#### 17. الكينوا

غالبًا ما يمكن العثور على الكينوا في قائمة البذور والحبوب الصحية لأنه يتم تحضيرها واستهلاكها كحبوب ولكنها تعتبر في الواقع نوعًا من البذور الصالحة للأكل.



يحتوي كوب واحد من الكينوا المطبوخة على ما يقرب من:

- 222 سعرة حرارية
- 39.4 جرام كربوهيدرات
- 8.1 جرام بروتين
- 3.6 جرام دهون
- 5.2 جرام من الألياف الغذائية
- 1.2 ملليغرام منجنيز 58 بالمائة
- 118 ملليغرام من المغنيسيوم 30 بالمائة
- 281 ملليغرام فسفور 28 بالمائة
- 77.7 ميكروغرام حمض الفوليك 19 بالمائة
- 0.4 ملليغرام من النحاس 18 بالمائة

- 2.8 ملليغرام من الحديد 15 بالمائة
- 0.2 ملليغرام من الثيامين 13 بالمائة
- 2 ملليغرام من الزنك 13 بالمائة
- 0.2 ملليغرام ريبوفلافين 12 بالمائة
- 0.2 ملليغرام من فيتامين ب6 - 11 بالمائة

#### فوائد الكينوا

- بروتين نباتي كامل
- مصدر جيد لفيتامينات ب
- يدعم الانتظام
- غني بالحديد



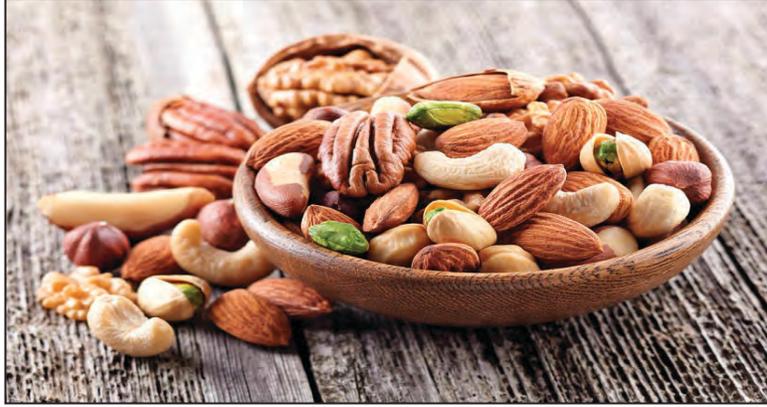
- يعزز وظيفة العضلات والأعصاب



في الختام ، تعد هذه الأنواع المختلفة من البذور مصدرًا سريعًا وسهلاً ورائعًا للبروتينات والدهون الصحية والطاقة والمعادن والكثير من الفيتامينات ، يتم رشها على الأطعمة الشهية ، مما يجعلها لذيذة أكثر.

## البذور مقابل المكسرات

كثير من الناس يخلطون بين المكسرات والبذور ولسبب وجيه. كلاهما مغذيان بشكل لا يصدق ويستخدمان لإضافة قمرمشة لذيذة إلى الأطباق. ومع ذلك ، من الناحية النباتية ، فإن الاثنين مختلفان. في الواقع ، في حين يتم تصنيف البذور على أنها نباتات جنينية محاطة بغطاء خارجي ، فإن المكسرات تعتبر في الواقع نوعًا من الفاكهة يتكون من قشرة صلبة وبذور صالحة للأكل.



فيما يلي بعض من أصح المكسرات التي يمكنك تضمينها في نظامك الغذائي:

### 1. الفول السوداني

الفول السوداني هو من البقوليات التي نشأت في أمريكا الجنوبية. يذهبون بأسماء متنوعة ، مثل الفول السوداني ، والفول السوداني ، والجوز. إنها مرتبطة بالفول والعدس وفول الصويا.



### حقائق غذائية

فيما يلي الحقائق الغذائية لـ 3.5 أوقية (100 جرام) من الفول السوداني الخام:

سعرات حراريه:	567
البروتين:	25.8 جرام
الكربوهيدرات:	16.1 جرام
السكر:	4.7 جرام
الألياف:	8.5 جرام
الدهون:	94.2 جرام
المشبعة:	6.28 جرام
الأحادية غير المشبعة:	24.43 جرام
متعدد غير مشبع:	15.56 جرام
أوميغا 6:	15.56 جرام

## الفيتامينات والمعادن في الفول السوداني

يعتبر الفول السوداني مصدرًا ممتازًا للعديد من الفيتامينات والمعادن ، بما في ذلك:  
البيوتين. الفول السوداني هو أحد أغنى المصادر الغذائية للبيوتين ، وهو أمر مهم أثناء الحمل.  
النحاس. يعتبر النحاس من المعادن النادرة في النظام الغذائي ، وغالبًا ما يكون منخفضًا في النظام الغذائي الغربي.  
النياسين. يُعرف أيضًا باسم فيتامين ب 3 ، وله العديد من الوظائف المهمة في جسمك. تم ربطه بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب.  
حمض الفوليك. يُعرف أيضًا باسم فيتامين ب 9 أو حمض الفوليك ، وله العديد من الوظائف الأساسية وهو مهم بشكل خاص أثناء الحمل.  
المنغنيز. يوجد المنغنيز في مياه الشرب ومعظم الأطعمة.  
فيتامين (هـ) أحد مضادات الأكسدة القوية ، وغالبًا ما يوجد هذا الفيتامين بكميات عالية في الأطعمة الدهنية.  
الثيامين. يساعد خلايا الجسم على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة وهو ضروري لوظيفة قلبك وعضلاتك وجهازك العصبي.  
الفوسفور. الفول السوداني مصدر جيد للفوسفور ، وهو معدن يلعب دورًا أساسيًا في نمو أنسجة الجسم والحفاظ عليها.  
المغنيسيوم. يُعتقد أن تناول المغنيسيوم ، وهو معدن غذائي أساسي له وظائف مهمة مختلفة ، يحمي من أمراض القلب.

## 2. اللوز

اللوز غني بالألياف والبروتين وفيتامين هـ إلى جانب العديد من المغذيات الدقيقة الهامة الأخرى.  
تحتوي الوجبة الواحدة من اللوز على ما يقرب من:



161 سعره حراريه
6.1 جرام كربوهيدرات
5.9 جرام بروتين
14 جرام دهون
3.4 جرام من الألياف الغذائية
7.4 ملليغرام من فيتامين هـ 37 بالمائة
0.6 ملليغرام منجنيز 32 بالمائة
75.5 ملليغرام من المغنيسيوم 19 بالمائة
0.3 ملليجرام ريبوفلافين 17 بالمائة

## الفوائد الصحية للوز

### 1. غني بالمغذيات

من أبرز صفات اللوز احتوائه على نسبة عالية من العناصر الغذائية التي تزود الجسم بعناصر مهمة مثل الألياف بالإضافة إلى جرعة صحية من البروتين.



## 2. مليئ بمضادات الأكسدة

كما أن اللوز مليء بمضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الجسم من الالتهابات. مضادات الأكسدة هي واحدة من أفضل الجدران ضد الإجهاد التأكسدي ، وهي عملية قد تساهم في عدد من الأمراض بما في ذلك السرطان. اللوز مليء بمضادات الأكسدة القوية التي تعمل على الحفاظ على صحة الجسم.



## 3. يمكن أن يساعد اللوز في صحة الأمعاء

تم العثور على كل من اللوز الخام والمحمص ليكون بمثابة البريبايوتكس ، والتي تعمل كغذاء للبكتيريا المفيدة في الأمعاء المرتبطة بالمناعة ، ومضادة للالتهابات ، والصحة العقلية.



## 4. خفض الكوليسترول

يساعد تناول اللوز على خفض مستويات النوع السيئ من الكوليسترول ، والذي يسمى البروتين الدهني منخفض الكثافة ، وزيادة مستويات البروتين الدهني عالي الكثافة من النوع الجيد.



### 5. يخفض ضغط الدم

يمكن أن يساعد اللوز في خفض ضغط الدم الانقباضي ، والذي يوفر حماية أكبر ضد أمراض القلب.



### 6. تقوية العظام

يحتوي اللوز على الكالسيوم والفوسفور ، مما يحسن صحة العظام ويمكن أن يحميك من الكسور.



### 7. تحكم أفضل في سكر الدم

يبدو أن اللوز يساعد في الحد من ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد الوجبات ، وهو أمر أساسي لمرضى السكري.



### 3. المكسرات البرازيلية

الجوز البرازيلي هو واحد من أصح المكسرات على هذا الكوكب. إنه غني بالسيلينيوم بشكل خاص ، وهو معدن مهم له أنشطة مضادة للأكسدة تساعد في محاربة الجذور الحرة الضارة لمنع تلف الخلايا.



تحتوي أونصة واحدة (أو حوالي ستة حبات) من المكسرات البرازيلية على ما يقرب من:

185 سعرة حرارية

3.5 جرام كربوهيدرات

- 4 جرام بروتين
- 18.8 جرام دهون
- 2.1 جرام من الألياف الغذائية
- 542 ميكروغرام من السيلينيوم 774 بالمائة
- 106 ملليغرام من المغنيسيوم 27 بالمائة
- 0.5 ملليغرام من النحاس 25 بالمائة
- 205 ملليغرام فسفور 20 بالمائة
- 0.3 ملليغرام منجنيز 17 بالمائة

## الفوائد الصحية

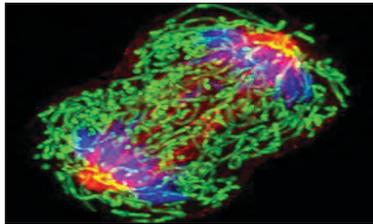
### 1. مضاد للالتهابات

المكسرات البرازيلية مفيدة للغاية في علاج مشاكل الالتهابات في الجسم لأنها من الأطعمة الهائلة المضادة للالتهابات. كما هو الحال مع معظم المكسرات ، فهي تحتوي على حمض الإيلاجيك. عنصر آخر مهم مضاد للالتهابات في الجوز البرازيلي هو السيلينيوم ، وهو مهم للغاية عند مكافحة الالتهابات في الجسم. يشارك السيلينيوم في النشاط المضاد للأكسدة الذي يدافع عن كل من أضرار الجذور الحرة والالتهابات.



### 2. مضاد للسرطان

المكسرات البرازيلية مدرجة أيضًا في قائمة الأطعمة المقاومة للسرطان ، مرة أخرى بسبب ارتفاع مستويات حمض الإيلاجيك والسيلينيوم. حمض الإيلاجيك هو أيضا مضاد للطفرات ومضاد للسرطان.



### 3. تحسين المزاج

مصدر الغذاء رقم 1 على كوكب الأرض للسيلينيوم هو الجوز البرازيلي. ثبت علميًا أن السيلينيوم يرفع المزاج ويمنع الاكتئاب.



### 4. يدعم وظيفة الغدة الدرقية

تنتج غدتك الدرقية هرمونات ضرورية للنمو والتمثيل الغذائي وتنظيم درجة حرارة الجسم. تحتوي حبة جوز برازيلي على كمية كافية من السيلينيوم لدعم إنتاج هرمونات الغدة الدرقية والبروتينات التي تحمي الغدة الدرقية.



#### 5. جيد لقلبك

تحتوي المكسرات البرازيلية على أحماض دهنية صحية للقلب ، مثل الدهون المتعددة غير المشبعة ، وهي غنية بمضادات الأكسدة والمعادن والألياف ، وكلها قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

#### 6. يعالج حب الشباب

إلى جانب تحسين صحة البشرة بشكل عام على مدى فترة طويلة ، تعد المكسرات البرازيلية أيضًا من الأشياء الرائعة التي يجب تناولها إذا كنت تعاني من حب الشباب أو مشاكل الجلد. يمكن وضع الفيتامينات والمعادن الموجودة في المكسرات على الجلد لتقليل الالتهاب الناتج عن حب الشباب أو مشاكل الجلد الأخرى المرتبطة بحب الشباب.



#### 7. يعزز جهاز المناعة

بفضل جميع الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى ، ناهيك عن الخصائص المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات ، ستعمل المكسرات البرازيلية على تحسين جهاز المناعة عند تناولها بشكل منتظم.

#### 4. الكاجو

الكاجو من المكسرات الشعبية التي توفر جرعة دسمة من الدهون الصحية بالإضافة إلى الكثير من الفوائد الصحية.



تحتوي أونصة واحدة من الكاجو على ما يقرب من:

155 سعره حراريه

- 9.2 جرام كربوهيدرات
- 5.1 جرام بروتين
- 12.3 جرام دهون
- 0.9 جرام من الألياف الغذائية
- 0.6 ملليغرام من النحاس 31 بالمائة
- 0.5 ملليغرام منجنيز 23 بالمائة
- 81.8 ملليغرام من المغنيسيوم 20 بالمائة
- 166 ملليجرام فسفور 17 بالمائة

## الفوائد الصحية

### 1. صحة القلب



الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة والمتعددة غير المشبعة الموجودة في الكاجو يمكن أن تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الضار LDL ومستويات الدهون الثلاثية. هذا يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية والنوبات القلبية. يحتوي الكاجو أيضًا على نسبة دهون أقل من الأنواع الأخرى من المكسرات ولكنه لا يزال يوفر كمية جيدة من الدهون الصحية للقلب.

### 2. يقوي مناعتك

بالإضافة إلى احتوائه على كميات عالية من النحاس ، يعتبر الكاجو مصدرًا كبيرًا للزنك. يؤدي الفشل في الحصول على ما يكفي من الزنك إلى الإضرار بوظائف الجهاز المناعي ، لأن هذا المعدن مهم لتطوير خلايا الجهاز المناعي ، وإنتاج الإنزيمات المضادة للأكسدة ونشاط منظمات الجهاز المناعي.

### 3. منع السكتة الدماغية

قد يساعد المغنيسيوم الموجود في الكاجو في تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. هذا الرابط هو الأكثر بروزًا في حالات السكتات الدماغية النزفية ، التي تنتج عن وعاء ضعيف ينسكب الدم في أنسجة المخ عند التمزق.

### 4. صحة العظام



الكاجو هو أحد المصادر الغذائية القليلة التي تحتوي على نسبة عالية من النحاس. تحتوي أونصة واحدة من الكاجو على 622 ميكروغرامًا من النحاس. بالنسبة للبالغين الذين تبلغ أعمارهم 19 عامًا فما فوق ، فإن المدخول الموصى به من النحاس يوميًا هو 900 ميكروغرام. يرتبط نقص النحاس الحاد بانخفاض كثافة المعادن في العظام وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام.

### 5. غني بمضادات الأكسدة

الكاجو مليء بمضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في الحماية من أضرار الجذور الحرة وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. وجدت إحدى الدراسات أن تضمين الكاجو في النظام الغذائي ساعد في زيادة قدرة مضادات الأكسدة لدى مرضى متلازمة التمثيل الغذائي.

## 6. صحة القلب

يحتوي الكاجو أيضًا على نسبة دهون أقل من الأنواع الأخرى من المكسرات ولكنه لا يزال يوفر كمية جيدة من الدهون الصحية للقلب.



## 5. البندق

البندق مصدر كبير للمغنيز والنحاس بالإضافة إلى العديد من المغذيات الدقيقة الأساسية الأخرى.



تحتوي أونصة واحدة من البندق على ما يقرب من:

- 176 سعرة حرارية
- 4.7 جرام كربوهيدرات
- 4.2 جرام بروتين
- 17 جرام دهون
- 2.7 جرام من الألياف الغذائية
- 1.7 ملليغرام منجنيز 86 بالمائة
- 0.5 ملليغرام من النحاس 24 بالمائة
- 4.2 ملليغرام من فيتامين هـ 21 بالمائة
- 0.2 ملليغرام من الثيامين 12 بالمائة

## الفوائد الصحية

بالإضافة إلى توفير مصدر سريع للطاقة ومصدر سهل للبروتين النباتي ، يقدم البندق مجموعة متنوعة من الفوائد الصحية الأخرى.

## 1. تحسين صحة القلب

البندق مصدر لأحماض أوميغا 3 الدهنية. أوميغا 3 لها عدد من الفوائد الصحية للقلب وقد ثبت أنها تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. بالإضافة إلى محتواها من أوميغا 3 ، فإن البندق مليء أيضًا بمضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الإجهاد التأكسدي الذي

يمكن أن يساهم في ارتفاع ضغط الدم. تحتوي على كميات عالية من المركبات الفينولية التي تساعد قلبك على البقاء بصحة جيدة عن طريق تقليل الكوليسترول والالتهابات.



## 2. تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان

قد يزيد الإجهاد التأكسدي من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان. ديسموتاز المنغنيز الفائق أحد الإنزيمات المضادة للأكسدة الموجودة في البندق يساعد في تقليل الإجهاد التأكسدي وقد يساعد في تقليل خطر الإصابة بالسرطان. يحتوي البندق أيضًا على فيتامين E ، الذي يساعد على حماية الخلايا من أنواع التلف الخلوي التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.



## 3. تحسين حساسية الأنسولين

قد يساعد تناول مزيج المكسرات الذي يحتوي على البندق في تحسين حساسية الأنسولين.



## 4. تقليل الالتهاب

قد يساعد تناول البندق في تخفيف الالتهاب.



## 5. تحسين عدد الحيوانات المنوية

تشير الأبحاث الحديثة إلى أن تناول المزيد من المكسرات ، بما في ذلك البندق ، قد يزيد من عدد الحيوانات المنوية ويحسن جودة الحيوانات المنوية.



## 6. الجوز

يمكن أن يوفر الجوز كمية جيدة من البروتين وكذلك بعض المنغنيز والنحاس والمغنيسيوم.



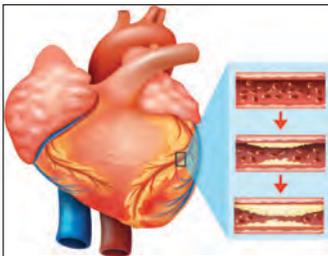
تحتوي أونصة واحدة من الجوز على ما يقرب من:

- 183 سعرة حرارية
- 3.8 جرام كربوهيدرات
- 4.3 جرام بروتين
- 18.3 جرام دهون
- 1.9 جرام ألياف غذائية
- 1 ملليغرام منجنيز 48 بالمائة
- 0.4 ملليغرام من النحاس 22 بالمائة
- 44.2 ملليغرام من المغنيسيوم 11 بالمائة
- 96.9 ملليغرام فسفور 10 بالمائة

### الفوائد الصحية

#### 1. صحة القلب

أظهرت الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة والمتعددة الموجودة في الجوز أنها تقلل من مستويات الكوليسترول الضار LDL ومستويات الدهون الثلاثية. وهذا بدوره يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية والنوبات القلبية.



#### 2. يحارب الالتهابات

يعتبر الجوز أيضًا مصدرًا ممتازًا لأحماض أوميغا 3 الدهنية النباتية ، والتي يمكن أن تقلل الالتهاب وتقلل خطر الإصابة بالأمراض.

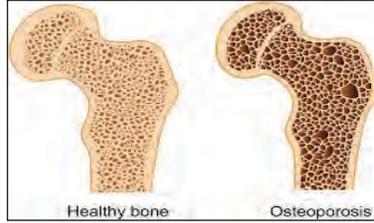


### 3. إدارة الوزن

في التجارب التي قارنت فقدان الوزن باستخدام الأنظمة الغذائية التي تتضمن أو تستبعد المكسرات ، أظهرت الأنظمة الغذائية التي تضمنت المكسرات باعتدال فقدًا أكبر للوزن.

### 4. صحة العظام

الجوز مصدر جيد للنحاس المعدني. يرتبط نقص النحاس الحاد بانخفاض كثافة المعادن في العظام وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام.



### 5. قد يدعم وظيفة الدماغ

أحماض أوميغا 3 الدهنية في الجوز مفيدة أيضًا للدماغ. قد يؤدي تناول الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية (مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية) إلى إبطاء التدهور المعرفي.



وجدت بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن الجوز قد يحسن أيضًا وظائف المخ.

### 7. الفستق

يحتوي الفستق على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن ، كما أنه أحد أفضل المكسرات للبروتين.



تحتوي أونصة واحدة من الفستق المحمص الجاف على ما يقرب من:

161 سعرة حرارية

7.8 جرام كربوهيدرات

6 جرام بروتين

13 جرام دهون

2.9 جرام من الألياف الغذائية

- 0.4 مليغرام من النحاس 19 بالمائة
- 0.4 مليجرام منجنيز 18 بالمائة
- 0.4 ملليغرام من فيتامين ب 6 18 بالمائة
- 0.2 ملليجرام ثيامين 16 بالمائة
- 137 ملليجرام فسفور 14 بالمائة

#### الفوائد الصحية

1. الفستق هو واحد من أكثر الأطعمة الغنية بفيتامين ب 6. فيتامين ب 6 مهم للعديد من وظائف الجسم ، بما في ذلك تنظيم نسبة السكر في الدم وتكوين الهيموجلوبين ، وهو جزيء يحمل الأكسجين في خلايا الدم الحمراء.



2. نسبة عالية من مضادات الأكسدة  
مضادات الأكسدة حيوية لصحتك. إنها تمنع تلف الخلايا وتلعب دورًا رئيسيًا في الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض ، مثل السرطان. يحتوي الفستق على مضادات أكسدة أكثر من معظم المكسرات والبذور الأخرى.
3. قليلة السعرات الحرارية لكنها غنية بالبروتين  
في حين أن تناول المكسرات له العديد من الفوائد الصحية ، إلا أنها عادة ما تكون غنية بالسعرات الحرارية. لحسن الحظ ، يعتبر الفستق من أقل أنواع المكسرات السعرات الحرارية.
4. تعزيز بكتيريا الأمعاء  
يحتوي الفستق على نسبة عالية من الألياف ، حيث يحتوي الفستق على 3 جرامات. تنتقل الألياف عبر الجهاز الهضمي في الغالب غير مهضومة ، ويتم هضم بعض أنواع الألياف بواسطة البكتيريا الجيدة في أمعائك ، وتعمل كمواد حيوية.



8. مكسرات المكاديميا  
تحتوي مكسرات المكاديميا على نسبة عالية من الدهون بشكل خاص بالإضافة إلى العناصر الغذائية مثل المنغنيز والثيامين.



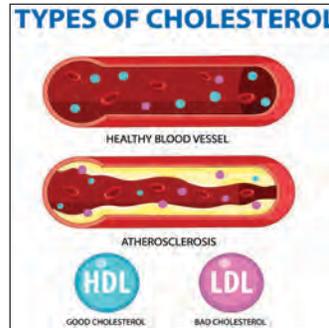
تحتوي أونصة واحدة من مكسرات المكاديميا على ما يقرب من:

- 203 سعرات حرارية
- 2.2 جرام كربوهيدرات
- 4 جرام بروتين
- 21.4 جرام دهون
- 2.4 جرام ألياف غذائية
- 1.2 ملليغرام منجنيز 58 بالمائة
- 0.3 ملليغرام من الثيامين 23 بالمائة
- 0.2 ملليغرام من النحاس 11 بالمائة

الفوائد المعززة لصحة القلب من مكسرات المكاديميا تؤمن مكانتها كواحدة من أصح المكسرات. أظهرت إحدى الدراسات أن استهلاك جوز المكاديميا على المدى القصير ساعد في تقليل علامات الإجهاد التأكسدي والالتهاب لدى المرضى.



وجدت دراسة أخرى نشرت في مجلة التغذية أن اتباع نظام غذائي غني بمكسرات المكاديميا ساعد في تقليل كوليسترول الكلي والضار لدى البالغين المصابين بارتفاع الكوليسترول.



## 9. الجوز الأمريكي

الجوز الأمريكي هو نوع آخر من المكسرات المشهوره لفوائدها القلبية الوعائية. إنها مصدر غني بالمنغنيز بالإضافة إلى العديد من الفيتامينات والمعادن الرئيسية الأخرى.



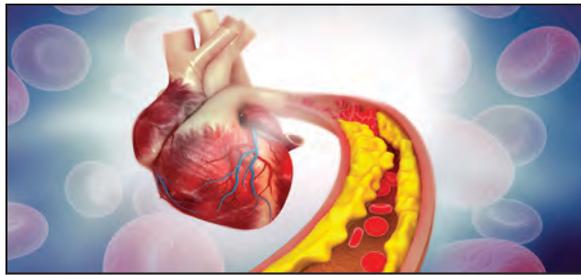
تحتوي أونصة واحدة من الجوز الأمريكي على ما يقرب من:

- 195 سعرة حرارية
- 4 جرام كربوهيدرات
- 2.6 جرام بروتين
- 20.3 جرام دهون
- 2.7 جرام من الألياف الغذائية
- 1.3 ملليغرام منجنيز 64 بالمائة
- 0.3 ملليغرام من النحاس 17 بالمائة
- 0.2 ملليغرام من الثيامين 12 بالمائة
- 1.3 ملليغرام من الزنك 9 بالمائة
- 34.2 ملليغرام من المغنيسيوم 9 بالمائة

قد يساعد تناول الجوز الأمريكي في تقليل العديد من عوامل الخطر لأمراض القلب ، بما في ذلك خفض مستويات الكوليسترول. أظهرت دراسة نشرت في مجلة الجمعية الأمريكية للتغذية أن البقان يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار ، حتى في الأشخاص الذين يعانون من الكوليسترول الطبيعي.



قد يؤدي تناول الجوز أيضًا إلى تعزيز حالة مضادات الأكسدة لتحديد الجذور الحرة ومكافحة الأمراض المزمنة.



تحتوي كل من المكسرات والبذور على العناصر الغذائية الهامة ، مثل الألياف والبروتين والدهون الصحية للقلب. لذلك ، يجب أن تهدف إلى تضمين مجموعة متنوعة جيدة من البذور والمكسرات الصحية في نظامك الغذائي للاستفادة من الفوائد التي يقدمها كل منها.

### الفصل 3 : كيف يتم تصنيع الزيوت الأساسية

تأتي كلمة الزيت العطري من الجذر اليوناني "أساسي". هذه المركبات لها رائحة قوية جدا ورائحة. معظمها عديم اللون طالما أنها طازجة ونقية. تتبخر الزيوت الأساسية بسهولة في درجة حرارة الغرفة عند تعرضها للهواء. تُعرف الزيوت العطرية أيضاً باسم الزيوت ذات الرائحة العطره ويمكن استخلاصها من مصادر نباتية مختلفة ، على سبيل المثال الزهرة (الياسمين) والورد والبنفسج واللافندر) والأوراق (الزعتر والأوكالبتوس والسالفيا) واللحاء (القرفة) والبراعم (القرنفل) والأعشاب والفواكه (البرتقال والليمون) والأغصان والبذور (الهيل) والخشب (الصندل) والجذور (الزنجبيل) وغيرها.



تستخدم الزيوت العطرية العشبية على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم في صناعات مثل مستحضرات التجميل والأدوية والأغذية والزراعة والصناعة وغيرها كعطور. معظمها لها خصائص مثل مضادات البكتيريا ومضادات الأكسدة ومبيدات الفطريات ومضادات الفيروسات ومضادات الطفيليات وطارد الحشرات والعطور والنكهات وما إلى ذلك ، لذا فقد حظيت باهتمام كبير في مختلف الصناعات. يمكن تصنيف المركبات التي تنتجها النباتات في الطبيعة إلى مجموعتين رئيسيتين. المستقبلات الرئيسية أو الأولية هي تلك المكونات الموجودة في عائلة النباتات والحيوانات بأكملها وتشكل العناصر الرئيسية للحياة. بما في ذلك الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والأحماض النووية. في النباتات ، هناك طرق أيضا أخرى لا يعرفها الكائن الحي تماماً إنتاج هذه الطرق. يشار إلى هذه المركبات على أنها مستقبلات ثانوية وتسمى طريقة إنتاجها التمثيل الغذائي الثانوي. الزيوت الأساسية هي مستقبلات ثانوية للنباتات.

يختلف تكوين الزيوت الأساسية للنباتات بسبب تأثير عوامل مثل الوراثة والبيئة. كما تختلف هذه المركبات حسب طرق الاستخراج من النباتات وكيفية نمو النبات.

تتكون مركبات الزيوت الأساسية النباتية من جزيئات عضوية ذات وزن جزيئي منخفض نسبياً بما في ذلك الكربون والأكسجين والهيدروجين. نادراً ما توجد عناصر أخرى مثل النيتروجين والكبريت والكلور والبروم في هذه المركبات. تشكل الزيوت العطرية النباتية جزءاً صغيراً (أقل من 5٪) من التركيب النباتي يتكون أساساً من التربينات (تمثل المونوتربين (C10) أكثر من 8٪ من تركيبة الزيوت العطرية النباتية وسيكربينات (C15) والمركبات العطرية (الألدheid) ، والكحول ، والفينول ، ومشتقات الميثوكسي ، وما إلى ذلك) ، والتربينويدات (الأيزوبرينويدات).

يمكن تقسيم مركبات الزيوت الأساسية إلى مجموعتين رئيسيتين: التربين الهيدروكربونات والمركبات المؤكسجة. تتكون الهيدروكربونات من ذرات كربون وهيدروجين مرتبة في سلاسل. يمكن أن تحتوي هذه الهيدروكربونات على بنية غير دائرية وحلقية وعطرية من ذرات الكربون والهيدروجين مرتبة في سلاسل. يمكن أن تحتوي هذه الهيدروكربونات على بنية لا حلقية ، أو أليساكيلية (أحادية ، أو ثنائية الحلق ، أو ثلاثية الحلقات) ، أو بنية عطرية. المركبات الكيميائية الأكثر شيوعاً والأكثر شيوعاً هي التربينات الموجودة في الزيت العطري. تتكون التربينات من وحدات إيزوبرين (5 وحدات كربون) ويسمى الجمع بين وحدتي إيزوبرين "وحدة تربين". تشمل الزيوت العطرية النباتية أيضاً مركبات أخرى مثل الديتيربين (C20) ، ترايتيربين (C30) ورباعي الأسطوانات (C40) بتركيز منخفض. الفئة الثانية من الزيوت العطرية النباتية هي المركبات المؤكسجة بما في ذلك C و H و O. ويمكن الحصول على مركبات الأكسجين من التربينات ، وفي هذه الحالة يطلق عليها تربينويدس على سبيل المثال الفينولات والكحوليات والألدهيدات والكيتونات: الإسترات ، الأكاسيد ، اللاكتونات ، الإثيرات. تتسبب المركبات الموجودة في الزيوت الأساسية في اختلاف الرائحة أو النكهة.

Species	Common name	Family	Major terpenes and/or phenylpropanoid	Major oil-producing organ(s)
<i>Mentha arvensis</i>	Commint	Lamiaceae	Menthol, Methyl acetate	Leaf
<i>Mentha piperata</i>	Peppermint		Menthone, Menthol, Isomenthone	Leaf
<i>Mentha spicata</i>	Spearmint		Carvone, Carveol	Leaf
<i>Salvia officinalis</i>	Sage		Camphor, Thujone	Leaf
<i>Ocimum basilicum</i>	Sweet basil		Chavicol, Linalool, Eugenol	Leaf
<i>Lavandula officinalis</i>	Lavender		Geraniol, Linalool	Flower
<i>Origanum majorana</i>	Sweet marjoram		Terpenen-4-ol, Pinene	Leaf and flower
<i>Origanum vulgare</i>	Oregano		Carvacrol, Thymol, g-Terpinene, p-Cymene	Leaf
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Rosemary		α-pinene, Bornyl acetate, Camphor, 1,8-cineole	Leaf
<i>Thymus vulgaris</i>	Thyme		Thymol, Carvacrol, g-Terpinene, p-Cymene	Leaf
<i>Cymbopogon winterianus</i>	Citronella	Poaceae	Citronellal, Citronellol, Geraniol	Leaf
<i>Cymbopogon flexuosus</i>	Lemongrass		Citral, Geraniol	Leaf
<i>Cymbopogon martinii</i>	Palmarosa		Geraniol, Geranyl acetate	Leaf
<i>Vetiveria zizanioides</i>	Vetiver			Vetiverol Roots
<i>Eucalyptus species</i>	Eucalyptus	Myrtaceae	Eugenol, Methyl eugenol	Leaf
<i>Syzygium aromaticum</i>	Clove (bud)		Eugenol, Eugenyl acetate	Bud
<i>Mdaleuca altensisfoli</i>	Tea-tree		Terpenen-4-ol, Terpinolene	Leaf and twig
<i>Rosa damascena</i>	Rose	Rosaceae	Geraniol, Rose oxide	Flower
<i>Artemisia annua</i>	Qinghasu	Compositae	Artemisia ketone	Leaf
<i>Artemisia dracunculid</i>	French tarragon		Methyl chavicol	Leaf
<i>Pdargonium graveolens</i>	Geranium	Geraniaceae	Geraniol, L-citronellol	Flower and leaf
<i>Carum carvi</i>	Caraway	Umbellifereae	Limonene, Carvone	Seeds
<i>Matricaria chamomilla</i>	Chamomile	Asteraceae	Azulene	Flower
<i>Santalum album</i>	Sandalwood	Santalaceae	Santalol	Stem
<i>Coriandrum sativum</i>	Cilantro	Apiaceae	Linalool, E-2-decanal	Leaf
<i>Cinnamomum zeylandicum</i>	Cinnamon	Lauraceae	trans-cinnamaldehyde	Bark

يوضح الجدول أعلاه بعض الزيوت العطرية النباتية الهامة ومكوناتها الرئيسية.

نظرًا لقلّة كميات الزيوت العطرية في النبات والأهمية الكبيرة لها ، فقد تم تطوير العديد من الطرق لتحديد كمية هذه المركبات. هناك طريقتان شائعتان وهاتان لتحليل الزيوت العطرية هما اللوني وقياس الطيف الكتلي. اللوني للغاز مع مطياف الكتلة (GC-MS) والكروماتوجرافيا السائلة عالية الأداء (HPLC) وهي الأكثر استخدامًا. أضاف الكروماتوجرافيا الغازية - مطياف الكتلة (GC-MS) إلى التطوير والتحسين في تحليل الزيوت الأساسية التي يمكن أن تكون مركبات مميزة ذات هياكل كيميائية متشابهة جدًا لبعضها البعض. بشكل عام ، كروماتوجرافيا الغاز (GC) لتحليل المركبات المتطايرة والكروماتوجرافيا السائلة (LC) لتحليل المركبات غير المتطايرة في الزيوت الأساسية المستخدمة.

يمكن استخلاص الزيوت العطرية من نباتات مختلفة بطرق استخلاص مختلفة. يعتمد تصنيع الزيوت العطرية وطريقة استخلاص الزيوت العطرية على المواد النباتية المستخدمة. عامل آخر لاستخراج الزيت العطري هو حالة وشكل المادة. من العوامل المهمة التي لها تأثير كبير على جودة الزيت العطري طريقة الاستخراج. يمكن أن يؤدي إجراء الاستخراج غير المناسب إلى إتلاف التركيب الكيميائي للزيت العطري ، مما يؤدي بدوره إلى تغيير الجودة والخصائص الطبيعية للزيت العطري. بشكل عام ، يمكن تقسيم طرق الاستخلاص إلى مجموعتين: الطرق التقليدية (التقطير والضغط على البارد وما إلى ذلك) والطرق الجديدة (السوائل فوق الحرجة والميكروويف وما إلى ذلك). أدى البحث في التقنيات الجديدة ، في العقود الماضية ، إلى عمليات استخراج أكثر كفاءة ، على سبيل المثال تقليل استهلاك الطاقة ووقت الاستخراج ، وإنتاجية عالية وتحسين جودة الزيوت الأساسية. في الآونة الأخيرة ، بسبب قيود ومساوئ طرق الاستخراج من النباتات السليمة ، تحاول الشركات الكبيرة الانتقال إلى طرق التكنولوجيا الحيوية وصنع مجموعة متنوعة من المركبات النباتية بواسطة الكائنات الحية الدقيقة. من خلال القيام بذلك ، ليس لديهم أي ضغوط بشأن مشاكل مثل الظروف المناخية ونقص الإمدادات والكوارث الطبيعية وأمراض النبات وما إلى ذلك ، ويتم الحصول على منتج بكفاءة وجودة عالية للغاية. يمكن أن يكون إنتاج المنتجات الطبيعية والمتطايرة من خلال التكنولوجيا الحيوية استجابة مناسبة لطلب المستهلكين فيما يتعلق باستهلاك المنتجات الطبيعية والانتقال نحو "العمليات الخضراء" والصدقة للبيئة.

في هذا الاستعراض ، حاولنا شرح طرق إنتاج الزيوت الأساسية ، بما في ذلك الزيوت التقليدية.

#### الأساليب التقليدية

تشمل الطرق التقليدية التقطير ، والضغط على البارد ، واستخلاص المذيبات ، وعملية النقع.

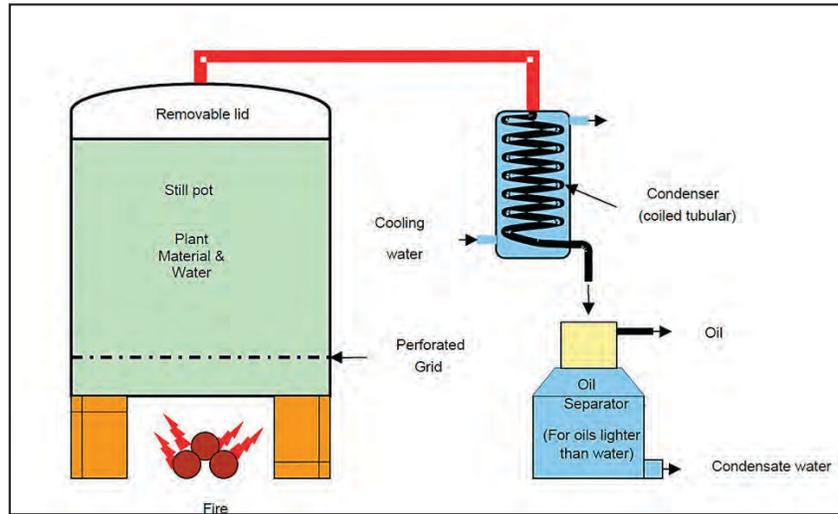
#### التقطير

الطريقة الأكثر شيوعًا لاستخراج الزيوت العطرية في جميع أنحاء العالم هي التقطير. أثناء التقطير ، تقوم النباتات العطرية بإطلاق الزيت العطري من خلال التبخير. عندما يكون ضغط بخار السوائل مساويًا للضغط المحيط ، يتم تحويله إلى بخار وعن طريق التبريد غير المباشر بالماء ، يتم تكثيف خليط البخار (الزيت والماء). من المكثف ، يتدفق السائل المقطر إلى فاصل ، حيث ينفصل الزيت عن الماء. تشمل أنواع طرق التقطير التقطير المائي (الماء) والتقطير بالبخار والتقطير الجاف والتقطير الفراغي.



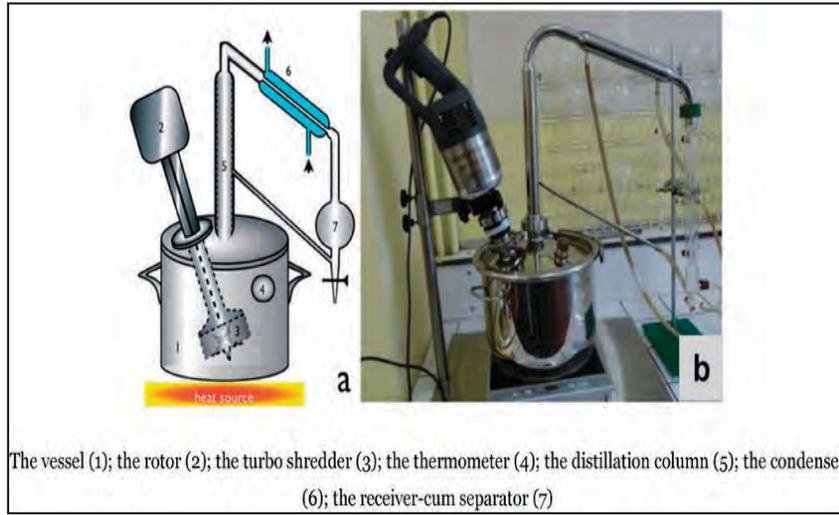
### التقطير المائي

هذه الطريقة كطريقة قياسية هي أبسط وأرخص طريقة يتم اختيارها لاستخراج الزيت العطري من المواد النباتية. في هذه الطريقة ، تُغمر المادة في الماء ويُغلى الخليط. يتم تكثيف الماء وبخار الزيت العطري إلى جزء مائي. من المكثف ، يتدفق المقطر إلى فاصل ميكانيكي أو دورق ، حيث ينفصل الزيت عن الماء. يجب دائمًا غمر المواد النباتية في الماء أثناء عملية الاستخراج ، لذلك يجب استبدال الماء المتبخر. تستخدم هذه الطريقة لاستخراج الزيت من الزهور والمساحيق المجففة. المشكلة الرئيسية في هذه العملية هي أن الحرارة تدمر المركبات غير المستقرة والحساسة للحرارة أو تسبب تغيرات هيكلية. أيضًا ، بعض الزيوت العطرية قابلة للذوبان في الماء ويصعب فصلها. تم استخلاص نبات الغرنوقي المعطر بالورد ، والنعناع والزعتر. بالتقطير المائي وتم مقارنة كفاءتها.



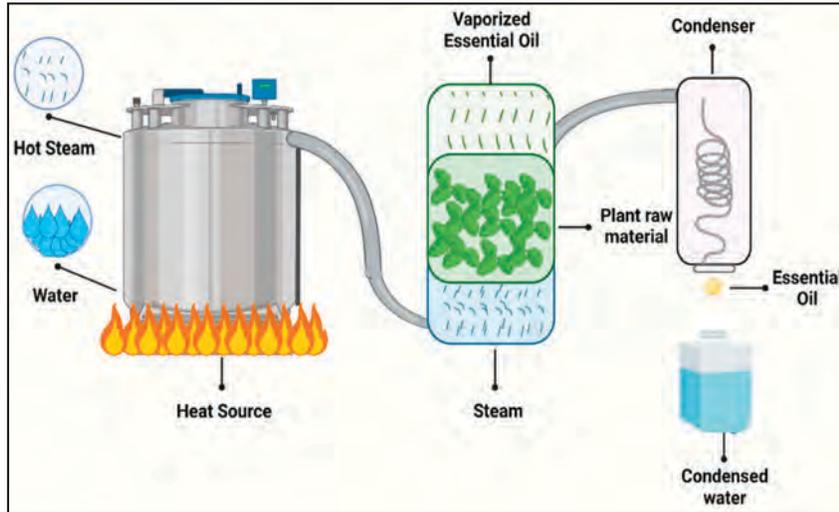
### التقطير التوربيني

عملية التقطير التوربيني هي نفس عملية تقطير الماء ، فيما عدا أنه في هذه الطريقة ، يتم تقليب الخليط باستمرار باستخدام محرك من الفولاذ المقاوم للصدأ بسرعة مناسبة. هذه الطريقة مناسبة للمواد الخام الخشنة والتي يصعب استخلاصها (توابل ، أخشاب). يقلل التقطير التوربيني أوقات التقطير واستهلاك الطاقة ويمنع تكسر المركبات المتطايرة مقارنة بالتقطير المائي. في الواقع ، إنه نوع من الاستخلاص الأخضر من تقطير الماء.



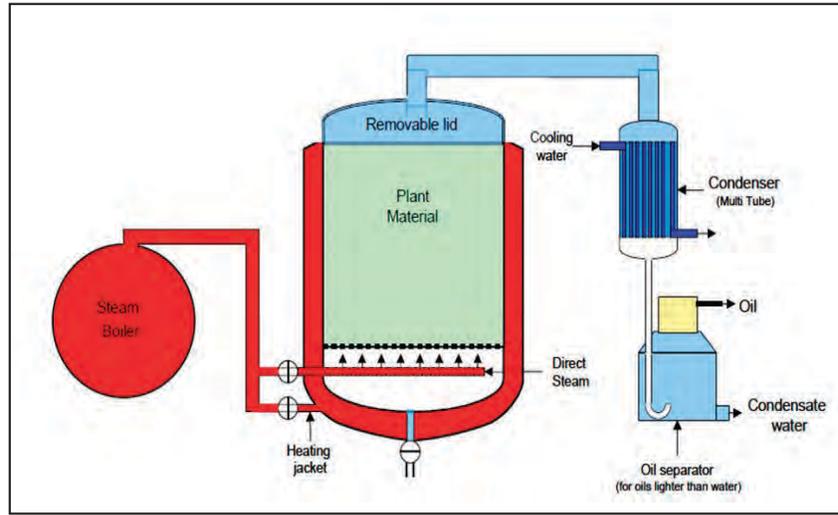
### تقطير بخار الماء

نظام تقطير الماء والبخار مشابه جدًا لتصميم تقطير الماء (الشكل 3). يتم تعبئة المواد النباتية في وعاء فولاذي يجلس على مصدر حراره فوق الماء المغلي. بسبب الحرارة ، يتحول الزيت العطري بالماء إلى بخار ويتكثف. بعد ذلك ، يتم فصل الزيت والماء عن بعضهما البعض في فاصل ميكانيكي أو دورق. يتم استخدامه للنباتات الجافة والطازجة التي لا تتلف بسبب الغليان. في هذه الطريقة ، يتم طحن المواد النباتية (الجافة) أولاً وخلطها بالماء ، ثم يمر تدفق البخار عبر المادة الرطبة. تم الإبلاغ عن كفاءة استخراج الزيت العطري لأزهار الكانانكا عن طريق تقطير بخار الماء بنسبة 43.52٪. أيضًا ، يتم إنتاج زيت السترال من عشب الليمون عن طريق تقطير بخار الماء بكفاءة 40٪.



### التقطير بالبخار

الطريقة الأكثر استخدامًا لاستخراج الزيت العطري للنبات هي التقطير بالبخار. التقطير بالبخار هو عملية تقطير مادة المصنع بالبخار المتولد في الخارج في غلاية قائمة بذاتها. كنظام التقطير بالبخار والماء ، يتم وضع المادة النباتية على قمة حزام مثقوب فوق مدخل البخار. يتم استخدام كل من الماء والبخار في هذه الطريقة ، لكن مادة المصنع ليست على اتصال مباشر بالماء والبخار المتولد خارج الساكن في المرجل ويتدفق عبر أنبوب إلى قاع الفولاذ. يتم تبخير خليط من الماء والزيت وتكثيفه. أخيرًا ، يتم فصل الزيت عن الماء بواسطة فاصل. دائمًا ما يكون البخار مشبعًا بالكامل ورطبًا ولا يتم تسخينه أبدًا بهذه الطريقة. أيضًا ، لا يحدث تدهور حراري للمكونات ، وكمية البخار قابلة للتعديل. بالطبع ، هذه الطريقة أعلى من التقطير المائي وتقطير الماء بالبخار.. حيث نجح (كاسل) في استخلاص زيوت إكليل الجبل والريحان واللافندر بنسبة 0.51٪ و 0.38٪ و 0.32٪ (وزن / وزن) على التوالي.



### التقطير الجاف

يتضمن التقطير الجاف التسخين في غياب الأكسجين وعادة ما يتم تطبيق الحرارة كلهب مباشر على الوعاء. تطلق درجات الحرارة المرتفعة الزيوت الأساسية. ويتم تكثيف بخار الزيت العطري لإنتاج الزيت العطري ، وقد تؤدي هذه العملية إلى انحلال حراري في المادة الصلبة. في استخلاص التقطير الجاف ، قد تتحلل العديد من المركبات العضوية. تستخدم هذه الطريقة لاستخراج الزيوت العطرية ذات درجة غليان عالية من الخشب أو الفحم.

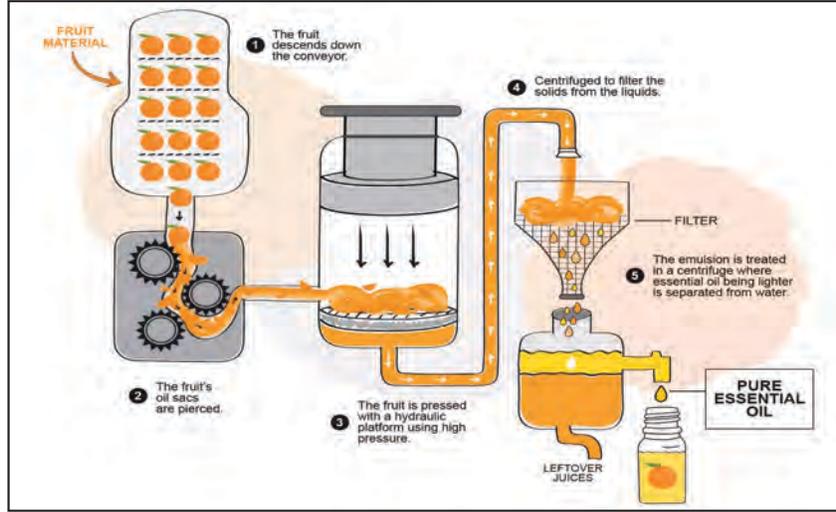
### التقطير الفراغي

يتم الحصول على الزيت العطري من المواد النباتية في ظل فراغ متفاوت في شدته اعتمادًا على المادة. تكون درجة حرارة تبخر المادة أقل في حالة الفراغ. نتيجة لذلك ، يمكن فصل المواد عن طريق استهلاك طاقة أقل. التقطير الفراغي طريقة مناسبة لفصل المكونات التي لها درجة غليان عالية وتمنع تدمير المواد المتطايرة. نادرًا ما تستخدم هذه الطريقة لتقطير الزيت مباشرة من المواد النباتية. يوضح الجدول 2 مقارنة عامة بين طرق التقطير التقليدية (التقطير المائي ، تقطير بخار الماء ، التقطير بالبخار). في هذا الجدول ، تتم مقارنة التركيب ودرجة الحرارة المتاحة والضغط المتاح وملاءمة المواد النباتية واستخدام الانتشار المائي وحالة التحلل المائي ومعدل التقطير والمحصول.

Method	Construction	Plant material suitability	Pressure	Temperature	Hydrolysis	Hydro-diffusion	Rate distillation and yield
<b>Water (hydro) distillation</b>	Simple, based on ancient designs	Finely powdered material such as wood, rhizomes, flowers, not suitable for material that contain acidic material which can saponify, water soluble, or high boiling constituents, material must be covered by water.	Atmosphere	100 °C	High rate of ester hydrolysis	Excellent	Low, due to hydrolysis and loss of water soluble constituents into water, high boiling constituents often un-distilled.
<b>Water-steam distillation</b>	Material rested on a grill above the boiling water	Can be used for the most herbs. Material must be packed in a uniform way to until the steam reaches everywhere.	Atmosphere	Approximately 100 °C	Usually low, although excessive wetting of plant material through long distillation can promote hydrolysis .	Good	Moderate rate, good yield
<b>Steam distillation</b>	steam generated outside the still in a boiler .	Most material except fine powders, good for high boiling materials, Material must be packed in a uniform way to until the steam reaches everywhere.	Both high and reduced pressures.	Can be increased or reduced according to pressures used.	Slight hydrolysis	Steam should be slightly wet to promote diffusion, superheated or high press steam can dry out the plant and inhibit diffusion	Fast tare, good yield

## العصر البارد

الضغط على البارد هو طريقة تقليدية لاستخراج أنواع الحمضيات (البرتقال ، البرغموت ، الجريب فروت ، الليمون ، إلخ) لإنتاج الزيت العطري. أثناء الاستخراج ، تتكسر الغدد الزيتية وتطلق الزيوت الطيارة. توجد الغدد الزيتية في قشرة الفاكهة أو خارج ميزوكارب. يوضح الشكل 5 مقطعاً عرضياً لفاكهة الحمضيات (الشكل 5). في هذه الطريقة الفيزيائية ، في البداية ، يتم سحق قشر الثمار ، ثم طحنها وضغطها لإخراج الزيوت الطيارة في الجلد. في هذا القسم ، يتم إنتاج خليط من الماء والزيت في وقت واحد. أخيراً ، يُسمح للخليط بالاستقرار. ثم يتم غسل الزيت الذي تم جمعه بالماء وفصله بواسطة جهاز طرد مركزي. يمثل الشكل 6 مخططاً للعصر البارد.



## استخراج المذيبات

تستخدم طريقة الاستخلاص بالمذيبات لاستخراج الزيوت الأساسية غير المتطايرة. توضع المواد النباتية في مذيب طازج وتتم إزالة الزيوت العطرية غير المتطايرة من النباتات. يصبح المذيب أكثر إثراءً بالمركبات الزيتية للنباتات حتى اكتمال الاستخلاص ، يليه الترشيح. أخيراً ، يتم تركيز ناتج الترشيح عن طريق تبخير المذيب ويتم تحضير بقايا سميكة تسمى "مركز". ثم يخلط المركز مع الكحول لاستخراج مركبات الزيت. يمتص الكحول مركبات الزيت. بعد تقطير الكحول عند درجات حرارة منخفضة ، يتم الحصول على المركب المركز ، والذي يعرف باسم "المطلق" ويستخدم في صناعة العطور. يجب أن تحتوي المذيبات المستخدمة في هذه الطريقة على درجة غليان منخفضة ، وأن تكون خالية من الروائح والشوائب ، ويجب أيضاً أن تكون خاملة لتركيبات الزيت. تستخدم مذيبات مختلفة في هذه الطريقة مثل: الأستيون ، الهكسان ، الأثير البترولي ، الميثانول ، أو الإيثانول. أهم ميزة لهذه الطريقة هي درجة الحرارة المناسبة والمنخفضة (50 درجة مئوية). طريقة استخلاص المذيبات لها عيوب مثل سمية المذيبات في بعض الحالات ، ارتفاع استهلاك المذيبات ، قابلية المذيبات للاشتعال وأهم عامل هو المذيب المتبقي في المنتج النهائي.

## الانتشار

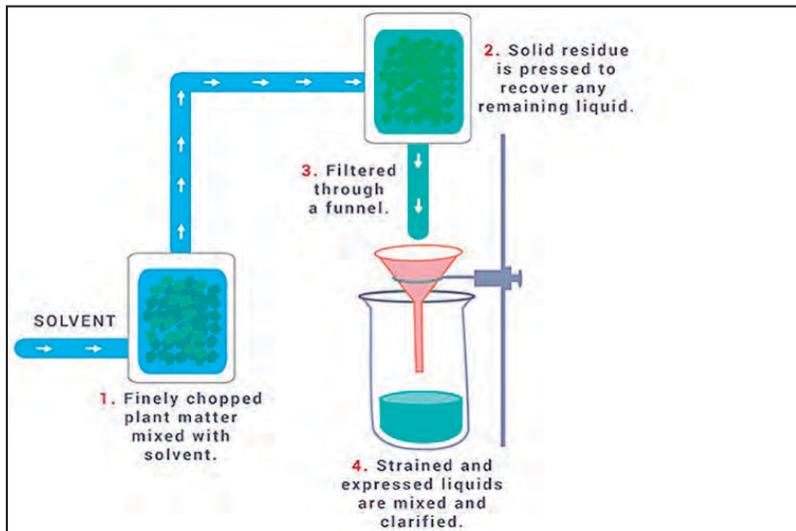
هذه طريقة قديمة لاستخراج الزيوت الأساسية ولا يتم استخدامها بشكل شائع اليوم. في هذه الطريقة ينتشر الزيت أو الدهون الحيوانية (عادة الماعز) على ألواح زجاجية في إطار. توضع الأزهار أو المادة النباتية فوق طبقة الدهن وتضغط عليها. حتى يتم نقل المركبات العطرية إلى الدهون ،

لأيام أو أسابيع حسب النوع. بعد ذلك يتم ترشيح الزيت ليترك منتج يسمى "مرهم" ثم يتم الحصول على المطلق بخلط المرهم بالكحول ثم التقطير. ثم يتم استبدال المواد المستنفدة بمواد طازجة حتى يتم تخصيب الدهون بالمواد العطرية. يمكن إجراء عملية التشبع إما بطريقة "ساخنة" أو "باردة".



### عملية النقع

عملية النقع هي طريقة تقليدية وشائعة الاستخدام. يتمتع الزيت المستخرج بالنقع بميزة على الزيت المقطر لأنه ينتج زيتًا أساسيًا أكثر بسبب امتصاص جزيئات أكبر من تلك الموجودة في عملية التقطير والتي بدورها تحافظ على معظم المركبات القيمة للنبات. في هذه الطريقة، يجب أن تكون المادة النباتية جافة قدر الإمكان لأن أي رطوبة ستؤدي إلى زخخ الزيت وتؤدي إلى نمو الجراثيم. في عملية النقع، يتم سحق المواد النباتية جيدًا أو طحنها إلى مسحوق خشن ووضعها في وعاء مغلق. يضاف المذيب (مينستروم). يُسمح للخليط بالوقوف لمدة أسبوع ويتم رجّه من حين لآخر (يعتمد على نوع النبات). السائل متوتر. يتم ضغط بقايا الزيت (Marc) لاستعادة أي سائل متبقي. يتم خلط السوائل المصفاة والمضغوطة. أخيرًا، يتم تنقية السوائل من خلال الترشيح أو الهبوط. طريقة النقع مفيدة للأزهار التي تفقد خصائصها الفسيولوجية بسرعة بعد الحصاد بعد حصادها. على سبيل المثال، زنبق الوادي. في عملية النقع الساخنة، يتم سحق المادة النباتية، أو طحنها إلى مسحوق خشن وتغمر في الدهون المنصهرة التي يتم تسخينها عند 45-60 درجة مئوية لمدة ساعة إلى ساعتين، اعتمادًا على نوع النبات. لذلك، بسبب الحرارة والغطس في الدهون، يتم تقليل وقت التشبع الطويل. بعد كل غمس، يتم ترشيح الدهون وفصلها عن المواد النباتية. يتم فصل الدهون عن بقايا الأزهار بعد 10 إلى 20 غمرها. أخيرًا، يتم الحصول على النقع المطلق من خلال عملية الاستخراج والتركيز تحت ضغط منخفض من الزيت المحتوي على الدهون.



## الفصل 4: العمر الافتراضي للزيوت العطرية

عندما تقرر البدء في دمج الزيوت الأساسية في روتين الرعاية الذاتية الخاص بك ، فمن المحتمل أنك بدأت بزيت أساسي واحد كنت تعرف أنك تحبه أو بمجموعة صغيرة من الزيوت العطرية للعلاج بالروائح. ولكن إذا كنت شخصًا يحب الزيوت الأساسية وفوائدها الصحية ، فمن المحتمل أن تكون هذه المجموعة قد نمت بسرعة كبيرة. مدة الصلاحية ليست سوى كم من الوقت يستمر الزيت العطري بمجرد كسر ختمه.

لذا ، هل الزيوت العطرية تنتهي صلاحيتها؟

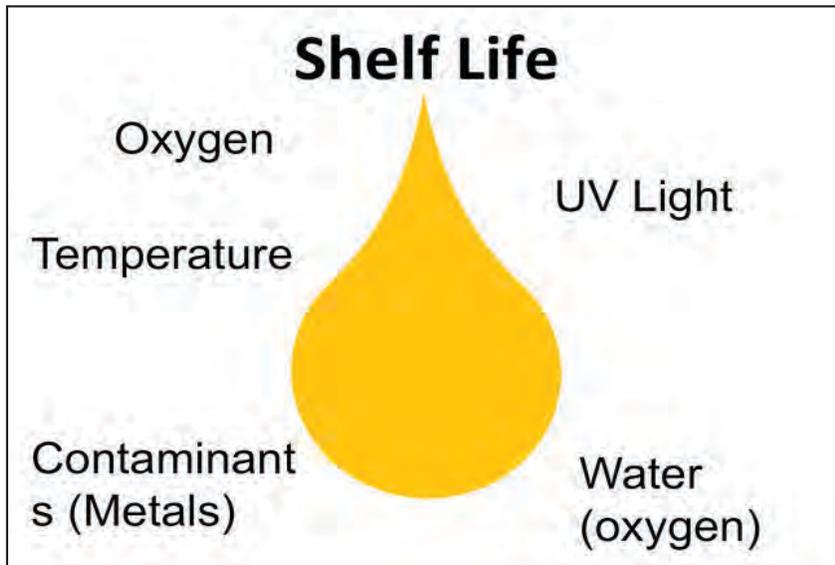
الإجابة المختصرة هي نعم ، فالزيوت الأساسية لها بالتأكيد مدة صلاحية ، على الرغم من أنها تختلف من زيت إلى زيت. من اللحظة التي تفتح فيها الزيت العطري لأول مرة ، تبدأ عملية الأكسدة.



تصف الأكسدة العملية التي تتحلل من خلالها المنتجات عند تعرضها للأكسجين. تلتصق جزيئات الأكسجين بالكربون في الزيت وتخلق رابطة بين الكربون والأكسجين مما يؤدي إلى الأكسدة. يحدث ذلك باستمرار بمجرد كسر الختم لأنه يتلامس باستمرار مع الأكسجين عند فتح زجاجة الزيت العطري.

كيف يمكنك أن تقول أن الزيت الخاص بك قد زنج؟

لن تكون تأثيرات عملية الأكسدة واضحة في البداية ، ولكن في النهاية ، قد تتمكن من رؤية تغير في لون الزيت العطري أو حتى الشعور برائحته الكريهة بسبب التغيير في التركيب الكيميائي. خاصة إذا كنت تستخدم زيوتًا أساسية نقية عالية الجودة حصريًا ، يجب أن تكون على دراية بفترة صلاحية الزيت العطري لأن الزيوت الأساسية النقية لا تحتوي على مواد حافظة.



## هل الزيوت العطرية منتهية الصلاحية خطيرة؟

بشكل عام ، لا يتوفر الكثير من الأبحاث العلمية عندما يتعلق الأمر بالزيوت الأساسية ، لذلك لا يوجد أيضًا الكثير من الأبحاث التي تصف آثار استخدام الزيت العطري عندما يتجاوز عمره الافتراضي.

نحن نعلم أن الأكسدة يمكن أن تؤثر سلبًا على رائحة الزيوت الأساسية ، وقد يؤثر ذلك سلبًا على الخصائص العلاجية التي يُعتقد أن الزيوت العطرية تمتلكها لصحتك العقلية والبدنية. قد تسبب الزيوت العطرية التي تجاوزت تاريخ انتهاء صلاحيتها أيضًا في حدوث تهيج للجلد ، مثل تقشير الجلد أو الطفح الجلدي ، لذلك من الأفضل عدم استخدامها إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان الزيت العطري الخاص بك لا يزال في تاريخ انتهاء صلاحيته ، خاصة إذا كنت تستخدم زيوتك بشكل عام للعناية بالبشرة.

## إذن ما هي مدة صلاحية الزيوت الأساسية بعد ذلك؟

كما ذكرنا سابقًا ، تتمتع جميع الزيوت العطرية بمدة صلاحية مختلفة. من الجيد تدوين تاريخ انتهاء صلاحية الزيت العطري عند فتحه إذا لم تتم طباعته على العبوة بحيث يكون لديك سجل. لحسن الحظ ، تدوم الزيوت الأساسية في الواقع لفترة طويلة ، لذلك إذا كنت قد اشتريتها مؤخرًا ، فلا داعي للقلق. تنتهي صلاحية الزيوت العطرية في أي مكان من سنة إلى ثماني سنوات من تاريخ فتحها لأول مرة قبل انتهاء صلاحيتها.

General Essential Oil Shelf Life		
BASED ON CHEMICAL FAMILY		
		
<b>MONOTERPENES</b> Shelf life: 1-3 years	<b>MONOTERPENOLS</b> Shelf life: 3-5 years	<b>SESQUITERPENES</b> Shelf life: 6 - 8 years, or longer
<b>ESSENTIAL OILS</b> Lemon Frankincense Tea Tree	<b>ESSENTIAL OILS</b> Basil Sweet Clary Sage Geranium	<b>ESSENTIAL OILS</b> Cedarwood Patchouli Vetiver

إذا كنت تتساءل عن موعد انتهاء صلاحية الزيت العطري الخاص بك ، فقد قمنا بتجميع ورقة الغش الصغيرة للرجوع إليها. لا يعني عدم وجود زيت عطري في هذه القائمة أنه ليس له تاريخ انتهاء صلاحية.

## 2-1 سنة الصلاحية

تتمتع هذه الزيوت بعمر افتراضي يصل إلى 1-2 سنوات عند تخزينها بأمان وبدون أي شيء آخر مثل زيت أساسي آخر أو زيت ناقل ممزوج به. تتمتع زيوت الحمضيات عمومًا بعمر افتراضي أقصر.



1. الجريب فروت



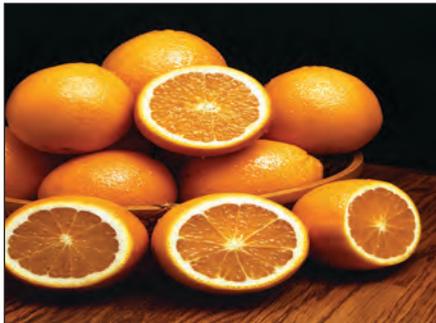
2. الليمون



3. الماندرين



4. البرتقالي



5. اليوسفي



## 3-2 سنوات الصلاحية

تتمتع هذه الزيوت بعمر افتراضي يصل إلى 3-2 سنوات عند تخزينها بأمان وبدون أي شيء آخر مثل أي زيت أساسي آخر أو زيت ناقل ممزوج.  
1. البرغموت



2. فلفل أسود



3. الكافور



4. النعناع البري



5. البابونج



6. السرو



7. اللبان



8. توت العرعر



9. عشبة الليمون



10. مانوكا



11. ميليسا



12. ازهار البرتقال



13. جوزة الطيب



14. إكليل الجبل



15. نعناع



16. شجرة التنوب



17. شجرة الشاي



#### 4-3 سنوات الصلاحية

تتمتع هذه الزيوت بعمر افتراضي يصل إلى 3-4 سنوات عند تخزينها بأمان وبدون أي شيء آخر مثل زيت أساسي آخر أو زيت ناقل ممزوج.  
1. ريحان



2. الهيل



3. السترونيليا



4. الميرمية



5. شجرة الكينا



6. الشممر



7. الزنجبيل



8. الياسمين المطلق



9. الخزامى



10. المر



11. الزعتر



5-4 سنوات الصلاحية

تتمتع هذه الزيوت بعمر افتراضي يصل إلى 4-5 سنوات عند تخزينها بأمان وبدون أي شيء آخر مثل أي زيت أساسي آخر أو زيت ناقل ممزوج.

1. المهارات



2. حشيشة الدود الأزرق



3. القرنفل



4. إبرة الراعي



5. النعناع



6. روز



7. الميرمية



8. الفانيليا



9. وينترجرين



10. يلانغ يلانغ



8-6 سنوات الصلاحية

تتمتع هذه الزيوت بعمر افتراضي يصل إلى 8-6 سنوات عند تخزينها بأمان وبدون أي شيء آخر مثل زيت أساسي آخر أو زيت ناقل ممزوج.

1. خشب بوذا



2. الباتشولي



### 3. خشب الصندل



### 4. خشب الأرز



### 5. نجيل الهند



### ولكن ماذا لو قمت بخلط الزيوت العطرية الخاصة بك؟

إذا قمت بتخزين زيوتك الأساسية في خلطات ممزوجة مسبقاً أو قمت بتخزينها ممزوجة مسبقاً بزيت ناقل للتطبيقات الموضعية ، فقد تشعر بعدم اليقين بشأن مدة الصلاحية. كقاعدة عامة ، من الجيد دائماً أن تمر بتاريخ انتهاء الصلاحية الذي يأتي في أقرب وقت. سواء تم مزج الزيت بعمر تخزين لمدة عام واحد ، على سبيل المثال ، مع الزيوت الأساسية التي لن تنتهي صلاحيتها لمدة ست سنوات ، فإنه لا يزال منتهي الصلاحية ، وربما يفقد بعض الفاعلية في أحسن الأحوال. في أسوأ الأحوال ، يمكن أن يكون لديك آثار جانبية سلبية من الاستمرار في استخدامه. جميع الزيوت لها تواريخ انتهاء الصلاحية الخاصة بها. ربما يكون من الأسهل تجنب تخزين زيوتك الأساسية الممزوجة مسبقاً بزيت ناقل إذا كنت لا تعتقد أنك ستستخدمها بسرعة ، فقط لتكون آمناً. ولكن إذا لزم الأمر ، استخدم نفس المنطق على النحو الوارد أعلاه ، انتقل إلى أي تاريخ انتهاء صلاحية قريباً.

Oil	Shelf Life
Coconut Oil	12 months
Palm Oil	12 months
Avocado Oil	12 months
Canola Oil	12 months
Corn Oil	9-12 months (opened)
Olive Oil	6-12 months
Macadamia Oil	6-12 months
Almond Oil	6-12 months
Safflower	6 months
Soybean Oil	6 months
Peanut Oil	6 months (opened)
Grape Seed Oil	3-6 months
Sunflower Oil	3 months
Walnut Oil	2-4 months
Sesame Oil	2-4 months



هل هناك أي طريقة لإطالة العمر الافتراضي للزيت العطري؟

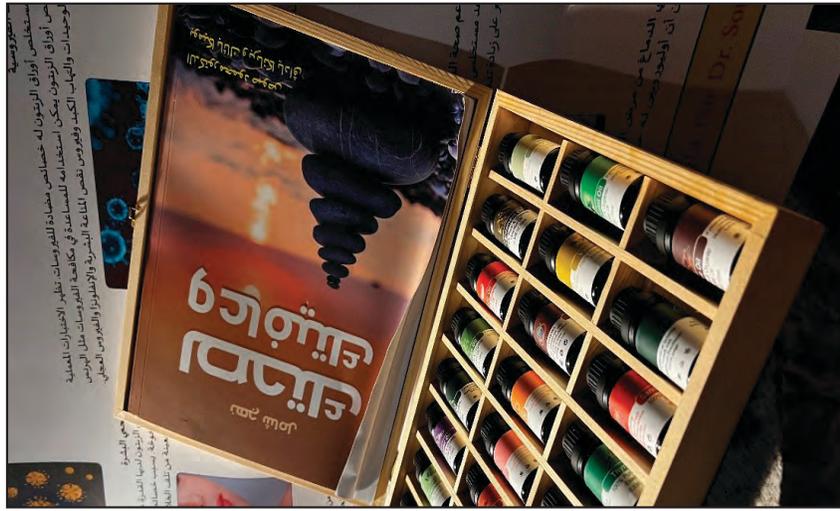
الأكسدة هي ما يصنع الزيوت منتهية الصلاحية ، وللأسف ، إنها عملية طبيعية وحتمية. ومن الواضح أن سلامة الزيت الأساسية هي المفتاح ، لذلك عليك أن تكون على دراية بتاريخ انتهاء الصلاحية الخاصة بك. ولكن هناك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التأكد من أن الزيوت الأساسية الخاصة بك تدوم لأطول فترة ممكنة ، حتى تتمكن من الحصول على أقصى استفادة ممكنة منها.

#### احتفظ بها مغطاة

نظرًا لأن الأكسدة هي المشكلة ، فإن تقليل كمية تعرض الزيوت الأساسية للأكسجين هو أفضل طريقة لإبطاء هذه العملية. لا تترك غطاء زجاجة من الزيت العطري ، وتأكد من تثبيته بإحكام قدر الإمكان قبل إعادة وضعه مرة أخرى.

#### يبقيه في مكان بارد ومعتم

تعمل الزيوت العطرية بشكل أفضل عند تخزينها في مكان بارد ومظلم. أي خزانة أو حاوية تخزين ستفي بالغرض. إذا كنت قد اشتريت زيتًا عطريًا في زجاجة ذات لون فاتح ، فقد ترغب في استبداله بشيء ملون أو معتم. كلما تمكنت من تقليل تعرض الزيت الأساسي للضوء وأشعة الشمس المباشرة والحرارة ، كان ذلك أفضل. أيضًا ، من الأفضل أن تشتري زيوتك في عبوات زجاجية ، لأنها تحمي المحتويات بشكل أفضل.



#### اجعلها صغيرة

إذا كنت متسوقًا في صفقة جيدة ، فقد يكون من المغري شراء أشياء بكميات كبيرة. ولكن عندما يتعلق الأمر بالزيوت الأساسية ، لا تريد شراء شيء يأتي في وعاء كبير. كلما كانت الزجاجة أصغر ، قل الأكسجين الذي يمكن أن تحبسه بداخلها.

#### ختاماً

يعتمد مقدار الوقت الذي ستستمر فيه زيوتك الأساسية على الزيت الفردي وكيف تعتني به. في حين أن بعض الزيوت تنتهي صلاحيتها بعد عام ، فإن البعض الآخر لها مدة صلاحية تصل إلى ثماني سنوات ، لذلك من المهم الاحتفاظ بعلامات واضحة على الأشياء ، ومن ثم قم بتدوين وقت فتح الأشياء. من الواضح أن بعض الزيوت الأساسية ستتحلل بمرور الوقت ، وستتمكن من رؤية أو شم الفرق عندما تتوقف الأشياء. قد تصبح الزيوت الأساسية أقل فائدة لك بمرور الوقت ، على الرغم من صعوبة ملاحظة ذلك. ولكن لن تكون هناك دائمًا علامات واضحة على أن الزيت العطري الخاص بك قد تجاوز فائدته ، لذلك من المفيد أن تتبعه.

الخبر السار هو ، إذا كنت تعتني جيدًا بمجموعة الزيوت الأساسية الخاصة بك ، على الرغم من أنها قد لا تدوم إلى الأبد ، فمن المؤكد أنها ستكون معك لفترة طويلة.

## الفصل 5: إجراءات الأمان أثناء استخدام الزيت العطري

مع استمرار نمو سوق الزيوت الأساسية ، هناك مخاوف بشأن ما إذا كانت هذه المستخلصات النباتية عالية التركيز آمنة للاستخدام الشائع. لا يدرك العديد من المستهلكين المخاطر المحتملة أثناء استخدام الزيوت الأساسية في إجراءات العافية والجمال والتنظيف. يعتمد ما إذا كان زيتًا معينًا آمنًا بالنسبة لك على عدد من العوامل ، بما في ذلك:

- العمر
- الظروف الصحية الأساسية
- استخدام الأدوية والمكملات الغذائية

عندما يتعلق الأمر بالزيوت الأساسية ، من المهم مراعاة ما يلي:

- التركيب الكيميائي والنقاء
- طريقة الاستعمال
- مدة الاستخدام
- الجرعة



إرشادات السلامة للاستخدام الموضوعي

يلجأ الكثير من الناس إلى الزيوت الموضعية لخصائصها العلاجية للجلد أو لتسكين الآلام. ومع ذلك ، إذا تم تناوله بشكل غير صحيح ، فقد يحدث طفح جلدي وآثار جانبية أخرى.

يمكن أن تكون بعض الزيوت الأساسية سامة إذا تم امتصاصها مباشرة من خلال الجلد. يمكن أن تسبب أنواع أخرى ، مثل البرتقال والليمون والليمون ، تسممًا ضوئيًا إذا تم تطبيقها قبل التعرض لأشعة الشمس.

تخفيف

تتطلب الزيوت الأساسية التخفيف لمنع التفاعلات العكسية. كقاعدة عامة ، يجب أن تحافظ على مستويات تركيز الزيوت الأساسية أقل من 5 في المائة. يمكنك تخفيف الزيوت العطرية بسهولة عن طريق مزج بضع قطرات مع زيت ناقل. عادة ما تكون الزيوت الحاملة نباتية. إنها تحمل الزيت العطري بأمان على بشرتك وتساعدك على نشره على مساحة سطح كبيرة.

إختبار البقعة

تسمح لك اختبارات البقعة بمعرفة كيفية تفاعل بشرتك مع زيت معين قبل إجراء التطبيق الكامل. فيما يلي خطوات إجراء اختبار التصحيح:

- اغسل ساعدك بصابون غير معطر.
- اتركها حتى تجف.
- افرك بضع قطرات من الزيت العطري المخفف في بقعة صغيرة من ساعدك.

- انتظر 24 ساعة.
- إذا كانت البقعة الجلدية حمراء ، أو مثيرة للحكة ، أو متقرحة ، أو منتفخة ، فقد كان لديك رد فعل سلبي على الزيت ويجب التوقف عن استخدامه.



- إذا شعرت بعدم الراحة قبل انتهاء فترة الـ 24 ساعة ، اغسل المنطقة على الفور بالصابون والماء الدافئ.



- إذا لم يحدث شيء ، فلا بأس في استخدام الزيت.



- الزيوت التي لا تحتاج إلى تخفيف
- الزيوت الأساسية الشائعة التي يمكن استخدامها مع أو بدون تخفيف (تطبيق أنيق):
- البابونج



• شجرة السرو



• الأوكالبتوس



• الخزامى



• شجرة الشاي (غير مؤكسدة)



• الورد



• خشب الصندل



يجب أن تتم التطبيقات تحت إشراف متخصص.  
الزيوت الأساسية الشعبية التي يجب تخفيفها:  
• الغار



• لحاء أو أوراق القرفة



• برعم القرنفل



• السترونيا



• كمون



• عشب الليمون



• لوزية الليمون



• الزعتر البري



• زعتر



إرشادات السلامة للاستخدام الداخلي  
يجب ألا تستخدم الزيوت الأساسية داخليًا إلا إذا كنت قد خضعت لتدريب وشهادة متقدمين أو كنت تتصرف بتوجيه من متخصص مدرب.  
تجنب الابتلاع عن طريق الفم والتطبيق الداخلي ، كما هو الحال في الفم أو المهبل أو الأغشية المخاطية الأخرى.

## إرشادات السلامة للعلاج بالروائح

إن فوائد العلاج بالروائح مدروسة جيداً. يمكن أن يساعد استنشاق بعض الزيوت الأساسية ، مثل البرتقال الحلو ، في تخفيف أعراض التوتر والقلق. قد يؤدي استنشاق اللافندر إلى تحسين جودة النوم. يمكنك جني فوائد العلاج بالروائح من خلال الاستنشاق أو الانتشار. يكون الاستنشاق أكثر فاعلية عند علاج مشاكل الجهاز التنفسي ، في حين أن الانتشار هو الأنسب لإدارة الحالة المزاجية.



عند نشر الزيوت ، استخدم احتياطات السلامة التالية:

اتبع إرشادات التخفيف المناسبة.

• تأكد من انتشاره في منطقة جيدة التهوية.

• الانتشار بشكل متقطع ، عادة 30 إلى 60 دقيقة ، ثم 30 إلى 60 دقيقة.

الزيوت الأساسية الشائعة التي يمكن نشرها دون أي مخاطر محتملة على الأطفال أو الحيوانات الأليفة:

• خشب الأرز



• التنوب



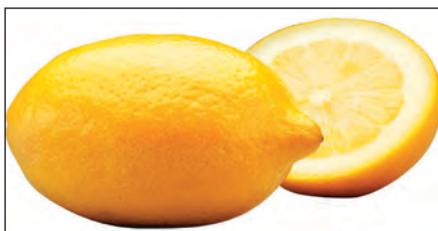
• جريب فروت



• الخزامى



• ليمون



• النعناع



• يوسفي



زيوت عطرية شائعة يجب نشرها بحذر لأنها من المواد المهيجة للأغشية المخاطية:

• الغار



• لحاء أو أوراق القرفة



• برعم القرنفل أو ورقة



• عشب الليمون



• النعناع



• زعتر



هل يمكنك استخدام الزيوت الأساسية أثناء الحمل؟

هذه ممارسة مثيرة للجدل للغاية خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى.

يشعر بعض الناس بالقلق من أن الزيوت الأساسية الموضعية يمكن أن تعبر حاجز المشيمة وتؤدي الجنين. في حين أن هناك بعض الزيوت الأساسية التي لا ينبغي أبدًا استخدامها أثناء الحمل ، إلا أن هناك القليل منها يعتبر آمنًا للاستخدام أثناء التدليك قبل الولادة أو من خلال طريقة الموزع. وفقًا لإحدى الدراسات ، قد تكون بعض الزيوت الأساسية فعالة في تقليل القلق والخوف من الولادة. إذا كنت ترغب في استخدام الزيوت الأساسية أثناء الحمل ، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية والقابلة قبل الاستخدام.

**ESSENTIAL OILS  
TO AVOID**  
during pregnancy

الزيوت العطرية الشائعة التي لا ينبغي أبدًا استخدامها أثناء الحمل أو المخاض أو أثناء الرضاعة الطبيعية:  
• الكافور



• بذور البقدونس



• الزوفا



• بينيروبال



• نبات الطرخون





#### هل يمكنك استخدام الزيوت الأساسية للرضع والأطفال؟

هذا موضوع آخر مثير للجدل. الرضع والأطفال لديهم جلد أرق وأكباد أقل تطوراً وجهاز مناعة. هذا يجعلها أكثر عرضة للسمية المحتملة المرتبطة باستخدام الزيت. يعد اتباع إرشادات السلامة وتوخي الحذر الشديد أمرًا بالغ الأهمية. يجب عليك دائمًا استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل استخدام الزيوت الأساسية على الرضع والأطفال أو حولهم. بعد عامين ، يمكن إعطاء بعض الزيوت العطرية موضعياً ومن خلال طرق العلاج بالروائح ، ولكن بتركيز أضعف بكثير من جرعات البالغين. عادة ما تكون نسبة التخفيف الآمن 0.5 إلى 2.5 بالمائة.



#### إرشادات السلامة الأخرى للأطفال فيما يتعلق بالزيوت الأساسية:

- لا ينبغي استخدام النعناع موضعياً أو نشره حول الأطفال دون سن 6 سنوات.
- لا ينبغي أن يوضع الكافور موضعياً أو ينتشر حول الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 10 سنوات.
- تذكر أن التخفيف بنسبة 1٪ يعادل إضافة 6 قطرات من الزيت العطري إلى 1 أونصة من الزيت الحامل.
- يجب ألا يتناول الرضع والأطفال (أو الكبار) الزيوت الأساسية. كإجراء وقائي للسلامة ، يجب دائماً إبقاء الزيوت العطرية بعيداً عن متناول اليد.
- تحدث إلى مقدم الرعاية الطبية قبل استخدام هذه الزيوت الأساسية مع الأطفال أو حولهم.

زيوت عطرية شائعة لا ينبغي أبدًا استخدامها عند الرضع والأطفال أو حولهم:

• الأوكالبتوس



• الشمر



• النعناع



• إكليل الجبل



• لوزة



• وينترجرين



## الآثار الجانبية العامة والمخاطر المرتبطة بالزيوت الشعبية

لا يزال هناك الكثير مما لا نعرفه عن الآثار طويلة المدى للعلاج بالروائح. يجب النظر في الآثار طويلة المدى المحتملة ودراستها قبل أن يصبح استخدام الزيوت الشعبية ممارسة رئيسية في الطب الغربي. هناك مخاطر. وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:  
يانسون. عند استخدامه داخليًا ، يقلل اليانسون من التأثيرات المضادة للاكتئاب لبعض الأدوية ويزيد من تأثير الأدوية التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي.



البرغموت. يمكن أن يسبب هذا الزيت حساسية للجلد وينتج عنه حرقان إذا تم استخدامه بتركيز موضعي عالٍ قبل التعرض لأشعة الشمس.



قرفة. إذا تم استخدامه دون تخفيف أو بلع ، يمكن أن يسبب هذا الزيت تهيج الغشاء المخاطي والتهاب الجلد التماسي واحمرار الوجه والرؤية المزدوجة والغثيان والقيء.



أوكالبتوس. في حالة ابتلاعه ، يمكن أن يسبب هذا الزيت نوبات.



لافندر. ثبت أن التطبيق الموضعي يؤثر على الهرمونات لدى الذكور الذين لم يبلغوا سن البلوغ.



لوزة الليمون. إذا تم تطبيقه موضعياً قبل التعرض لأشعة الشمس ، فقد يتسبب هذا الزيت في حدوث حساسية للضوء وقد يؤدي إلى الاحتراق.



جوزة الطيب. قد يتسبب هذا الزيت في حدوث طفح جلدي أو حروق إذا تم استخدامه موضعياً. يمكن أن يسبب أيضاً الهلوسة وحتى الغيبوبة عند تناوله بتركيزات عالية.



نعناع. يمكن أن يسبب هذا الزيت طفح جلدي وتهيجات أخرى عند وضعه على الجلد. يمكن أن يسبب أيضاً حرقة في المعدة إذا تم تناوله داخلياً.



الميرمية. إذا تم تناول كمية كبيرة ، يمكن أن يسبب هذا الزيت الأرق والقيء والدوار وسرعة ضربات القلب والرعدة والنوبات وتلف الكلى.



شجرة الشاي. عند استخدامه موضعياً ، يمكن أن يتسبب هذا الزيت في حدوث طفح جلدي أو تهيج. إذا ابتلع ، يمكن أن يسبب فقدان التنسيق العضلي والارتباك. قد يؤثر الابتلاع أيضاً على الهرمونات عند الذكور الذين لم يبلغوا سن البلوغ.



أشياء يجب مراعاتها قبل استخدام الزيوت الأساسية  
الزيوت الأساسية طبيعية ، لكن هذا لا يعني أنه يمكن استخدامها دون اتخاذ الاحتياطات. قبل استخدام أي زيت عطري ، يجب أن تسأل نفسك  
وتكون قادرًا على الإجابة على الأسئلة التالية:

◇ ما هي الطريقة التي تريد استخدامها؟

تعتمد الطريقة التي تستخدمها على التأثير المطلوب. هل تبحث عن تأثيرات تغير الحالة المزاجية (العلاج بالروائح)؟ هل تتطلع إلى علاج مرض  
جلدي أو تخفيف الآلام (موضعي)؟ أم أنك تتطلع إلى علاج حالة طبية (علاج عن طريق الفم أو العلاج بالروائح)؟



◇ هل الزيت بحاجة إلى التخفيف؟

تحتاج معظم الزيوت الأساسية ، ما لم يتم اعتبارها "نظيفة" ، إلى التخفيف. تحقق دائمًا من إرشادات التخفيف.



◇ هل يزيد الزيت من الحساسية للضوء؟

بشكل عام ، الزيوت الأساسية من الحمضيات تزيد من الحساسية للضوء. يمكن أن يؤدي وضعها قبل التعرض لأشعة الشمس إلى حروق  
جلدية خطيرة.



◇ هل للزيت أي تفاعلات سريرية؟

يمكن لبعض الزيوت الأساسية ، التي يمتصها الجسم من خلال العلاج بالروائح ، أن تسبب تفاعلًا عكسيًا عند استخدامها مع أدوية أو مكملات  
أخرى. قد تؤدي أيضًا إلى ظهور أعراض حالة طبية كامنة أو تفاقمها.



◇ هل الزيت آمن للاستخدام حول الرضع أو الأطفال أو الحيوانات الأليفة؟

تحقق دائمًا مما إذا كان زيتًا أساسيًا معيّنًا آمنًا للأطفال والحيوانات الأليفة. ضع في اعتبارك أن ما قد يكون آمنًا للكلاب قد يكون سامًا للقطة.

القطط أكثر حساسية للزيوت الأساسية من الحيوانات الأليفة الأخرى. تجنب استخدام العلاج بالروائح في الأماكن العامة.



◊ هل الزيت آمن للابتلاع؟

قد تكون الزيوت العطرية الآمنة تمامًا عند استخدامها موضعياً أو في العلاج بالروائح سامة عند تناولها. يمكن أن تكون بعض الزيوت ، مثل وينترجرين ، مميتة.



الاحتياطات العامة التي يجب اتخاذها

- بشكل عام ، يجب أن تعالج الزيوت الأساسية مثل الأدوية الأخرى أو المكملات الغذائية أو المواد الضارة. وهذا يعني توخي الحذر عند شرائها وتخزينها واستخدامها.
- عند النشر ، لا تتجاوز فترات 30 إلى 60 دقيقة. مع الزيوت الأساسية ، يكون القليل في كثير من الأحيان أكثر. لا يؤدي تجاوز الأوقات المثالية إلى تضخيم فوائد الزيت. في الواقع ، يمكن أن يسبب ضغطاً على جسمك ، وخاصة الجهاز العصبي.
- لا تنتشر إلا في مناطق جيدة التهوية
- كقاعدة عامة ، إذا كان كل ما يمكنك شممه هو الزيت العطري ، فإن منطقتك ليست جيدة التهوية. في مثل هذه الحالات ، فإنك تخاطر بتهيج الجهاز التنفسي.
- التهوية مهمة بشكل خاص في وجود الحيوانات الأليفة ، وهي تشمل ترك الأبواب مفتوحة للحيوانات الأليفة لإخراجها بنفسها.

إذا كنت في شك ، قم بتخفيف الزيت

عند الاستخدام الموضعي ، لا ينبغي التغاضي عن الزيوت الحاملة. فهي ليست مفيدة فقط في نشر الزيت العطري على مساحة سطح أكبر ، بل إنها تحمي بشرتك من الطفح الجلدي والتهيج.

لا تستخدم أبداً زيوت التحسس من الضوء قبل التعرض للأشعة فوق البنفسجية  
توصي إرشادات السلامة بالانتظار لمدة 24 ساعة كاملة بعد استخدام زيوت الحساسية للضوء قبل زيارة مقصورة الدباغة أو قضاء الوقت في ضوء الشمس المباشر.

اغسل يديك دائماً بعد استخدام الزيوت العطرية  
إذا كان لديك بقايا زيوت عطرية على يديك وفركت عينيك أو خدشت أذنيك من الداخل ، فقد تتعرض لرد فعل سلبي خطير. يجب ألا تتلامس  
الزيوت الأساسية مع العينين والأذنين.

احفظ جميع الزيوت العطرية بعيداً عن اللهب

الزيوت الأساسية شديدة الاشتعال. لا ينبغي استخدامها أو تخزينها بالقرب من الشموع أو مواقد الغاز أو السجائر المشتعلة أو المواقد المفتوحة.

ماذا تفعل في حالة حدوث آثار جانبية

سيساعد توخي الحذر واتباع إرشادات السلامة على ضمان أن تكون تجربتك في استخدام الزيوت الأساسية تجربة إيجابية. ومع ذلك ، لا يزال من  
الممكن حدوث ردود فعل سلبية. جزء من الاستخدام المسؤول للزيوت الأساسية هو معرفة ما يجب فعله في حالة حدوث آثار جانبية.  
في معظم الحالات ، يمكن معالجة الآثار الجانبية البسيطة في المنزل.

إذا دخلت الزيوت العطرية في عينيك ، فيمكنك القيام بأحد شيئين:

- انقع قطعة قطن في زيت دهني صالح للطعام مثل السمسم أو الزيتون. امسح المسحة على جفنتك المغلق.
- اغسل المنطقة فوراً بمياه باردة ونظيفة.

إذا كنت تعاني من تهيج الجلد: استخدم زيتاً أو كريمًا دهنيًا لامتصاص الزيت العطري ومسحه.

إذا كنت قد تناولت الزيت عن طريق الخطأ أو تناولته بشكل مفرط ، فاتصل على الفور بمركز مكافحة السموم المحلي. بعد ذلك ، اتبع هذه  
الاحتياطات:

- اشرب حليب كامل الدسم أو 2 بالمائة
- تجنب القيء
- احتفظ بزجاجة الزيت العطري في متناول يدك لإظهار فريق الاستجابة للطوارئ

## الفصل 6: تقنيات استخدام الزيوت الأساسية

كما ناقشنا الكثير من الأعشاب والبذور والمكسرات والزيوت الأساسية وفوائدها في الفصول السابقة. الآن ، حان الوقت لتتعلم أيضًا بعض الطرق التي يمكنك من خلالها دمج هذه الأعشاب في حياتك اليومية. العلاجات العشبية لها القدرة على دعم أهدافك الصحية وحتى علاج بعض الأمراض. على سبيل المثال ، يساعد الزنجبيل على صحة الجهاز الهضمي ، ويساعد اليلسان في دعم جهاز المناعة ، ويمكن أن يساعد الكركم في تقليل الالتهاب.



كيف نستخدم هذه الأعشاب في حياتنا اليومية؟

إذا كنت مهتمًا بمدى فعالية العلاجات العشبية ، وأي منها تستخدم لدعم أهدافك الصحية ، فمن المفيد أن تتعلم طرقًا مختلفة لاستخدام الأعشاب المفضلة لديك. فيما يلي بعض الطرق الشائعة التي يمكنك من خلالها استخدام الأعشاب في حياتك اليومية بينما تعمل على تحقيق أهدافك الصحية.

### 1. العلاج بالروائح

العلاج بالروائح هو علاج شامل للشفاء يستخدم مستخلصات نباتية طبيعية من الزهور والأعشاب وأجزاء الأشجار ، مثل اللحاء والجذور والقشور والبتلات لتعزيز الصحة والرفاهية. يطلق عليه أحيانًا العلاج بالزيت الأساسي. يستخدم العلاج بالروائح الزيوت العطرية بشكل طبي لتحسين صحة الجسم والعقل والروح. يعزز الصحة الجسدية والعاطفية. تم استخدام العلاج بالروائح لعدة قرون. عند استنشاقها ، تنتقل جزيئات الرائحة الموجودة في الزيوت العطرية من الأعصاب الشمية مباشرة إلى الدماغ وتؤثر بشكل خاص على اللوزة الدماغية ، المركز العاطفي للدماغ.

كيف يعمل العلاج بالروائح



يعتقد الخبراء أن العلاج بالروائح ينشط مناطق في أنفك تسمى مستقبلات الشم ، والتي ترسل رسائل عبر جهازك العصبي إلى عقلك. قد تنشط الزيوت مناطق معينة من دماغك ، مثل الجهاز الحوفي ، والذي يلعب دورًا في عواطفك. يمكن أن يكون لها أيضًا تأثير على منطقة ما تحت المهاد ، والتي قد تستجيب للزيت عن طريق إنتاج مواد كيميائية جيدة في الدماغ مثل السيروتونين. يمكن أيضًا أن يمتص الجلد الزيوت الأساسية.

قد يضيف المعالج بالتدليك قطرة أو قطرتين من زيت وينترجرين إلى الزيت للمساعدة على استرخاء العضلات المشدودة أثناء التدليك. قد تضيف شركة العناية بالبشرة اللافندر إلى أملاح الاستحمام لإنشاء نقع مهدئ. هذه الزيوت العشبية الصغيرة عطرية قوية ويمكن أن تريح العقل بسرعة مع إبقائك منتبهًا ومتيقظًا.

يعمل العلاج بالروائح من خلال حاسة الشم وامتصاص الجلد باستخدام منتجات مثل:

- أجهزة النشر
- بخاخات عطرية
- أجهزة الاستنشاق
- أملاح الاستحمام
- زيوت الجسم أو الكريمات أو المستحضرات للتدليك أو للتطبيق الموضعي.
- الكمادات الساخنة والباردة
- أقنعة الطين

يمكنك استخدام احدي هذه الطرق بمفردها او معا.

#### كيفية استخدام الزيوت العطرية

نظرًا لأن الزيوت العطرية قوية جدًا ، فكن على دراية بأسباب وكيفية استخدامها. يتم استخدام كميات صغيرة فقط عادة بضع قطرات فقط. من الجيد أيضًا عدم استخدامها بشكل روتيني ، حيث يمكن لجسمك أن يعتاد عليها ، مما يقلل من فعاليتها.

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها استخدام الزيوت الأساسية:

#### باستخدام موزع الهواء

يمكنك نشر الزيوت العطرية ، وهو نوع من العلاج بالروائح. إنها طريقة رائعة لتغيير حالتك المزاجية بسرعة. أثناء الشهييق ، تحفز رائحة الزيت على الفور الجهاز العصبي المركزي ، مما يؤدي إلى استجابة عاطفية. يمكن أن يقلل من القلق والاستجابة للتوتر بسرعة. امزج الزيوت العطرية والماء في موزع الزيت العطري وقم بتشغيل السحر. ناشر الهواء عبارة عن جهاز ينثر جزيئات الزيت الدقيقة حول الغرفة حتى تتمكن من استنشاقها. اتبع توجيهات الموزع للحصول على النسبة الصحيحة من الزيت إلى الماء.



هناك عدة طرق أخرى للعلاج بالروائح. أيًا كانت الطريقة التي تختارها ، تجنب الاتصال المباشر بالزيت العطري وقم بتخفيفه أولاً. تشمل طرق العلاج بالروائح الأخرى ما يلي:

- التبخر الجاف. ضعي بضع قطرات من الزيت العطري على كرة قطنية واشتم رائحتها وهي تتشتت.



• الطريقة القديمة. خذ نفسا عميقا للرائحة بعد فتح الزجاجاة.



• استنشاق البخار. ضع بضع قطرات من الزيت العطري في وعاء من الماء الساخن. ضع رأسك على الوعاء ، وضع منشفة على رأسك واستنشق البخار.



• ملحقات العلاج العطري: عقود وأساور وسلاسل مفاتيح مصنوعة من مواد ماصة تقوم بوضع الزيوت العطرية عليها وشمها طوال اليوم.



## • بخاخات عطرية

بخاخ العلاج العطري هو مزيج بسيط من الماء والزيوت الأساسية. في بعض الأحيان توجد مكونات إضافية أيضًا (مثل محلول الذوبان). قد تسمع رشاشات العلاج بالروائح تسمى بالأسماء البديلة التالية بخاخ العلاج بالروائح ، رذاذ العلاج بالروائح ، بخاخ العلاج بالروائح.



### نصائح لاستخدام بخاخات العلاج العطري

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها استخدام بخاخ عطري للعلاج بالروائح:

1. رش القليل على وسادتك لمساعدتك على النوم ليلاً.
2. عطر سيارتك ببعض الرذاذات بدلاً من استخدام معطر هواء قياسي للسيارة.
3. استخدم البخاخ كعطر شخصي بدلاً من العطر التجاري.
4. استخدمه كمعطر للجو في الحمام أو المطبخ لتفريق الروائح الكريهة.
5. عطري غسيلك باستخدام البخاخ.
6. ساعدي على تهدئة الطفل بفرشة من البخاخ على فراشه.

هناك جميع أنواع الزيوت العطرية التي يمكنك إضافتها إلى البخاخ ؛ فقط تأكد من اختيار مزيج الزيت العطري المناسب لحالتك. على سبيل المثال ، تشمل الزيوت العطرية المهدئة اللافندر ، والزيوت العطرية الرومانسية تشمل اليلانغ ، والزيوت العطرية المرتفعة تشمل البرتقال الحلو والزيوت الأساسية المطهرة تشمل شجرة الشاي.

- **التطبيقات الموضعية:** مزيج من الزيوت الأساسية مع زيت ناقل مثل زيت الزيتون أو الجوجوبا أو زيت جوز الهند يمكن تدليكه على البشرة. لأن الزيوت الأساسية مركزة ، فإنها يمكن أن تسبب تهيجًا. تجنب استخدامها بكامل قوتها على البشرة. سيتم مناقشة كيفية استخدام الزيوت الأساسية للتدليك لاحقًا بالتفصيل.
- **ضعه على بشرتك.** يمكنك أيضًا وضع الزيوت العطرية على بشرتك حيث يمتصها جسمك. لا يجب وضع معظم الزيوت العطرية مباشرة على بشرتك دون تخفيفها. مع استثناءات قليلة ، من الأفضل تخفيف الزيت العطري بزيت ناقل ، مثل زيت جوز الهند أو زيت الجوجوبا ، لتجنب تهيج الجلد. عادة ، يتم التركيز على بضع قطرات من الزيت العطري إلى 30 مل من الزيت الحامل.



## لإجراء اختبار الحساسية:

1. خفف الزيت العطري في زيت ناقل بضعف التركيز الذي تخطط لاستخدامه.
2. افرك الخليط في منطقة صغيره من الداخل من الساعد.
3. إذا لم تكن هناك استجابة تحسسية خلال 42 إلى 84 ساعة ، فيجب أن تكون آمنة للاستخدام.

## 2. شاي الأعشاب

شاي الأعشاب هو مشروب مصنوع من نقع الأعشاب أو التوابل أو أي مادة نباتية أخرى في الماء الساخن. يُعرف شاي الأعشاب أيضًا باسم تيسان. يمكنك صنع مغلي الأعشاب باستخدام الأعشاب أو الجذور أو حتى التوابل ، مع حذف مسحوق الشاي أو الأوراق. نظرًا لأن هذا الشاي لا يأتي من نبات شاي كاميليا سينينسيس ، فهو خالٍ من الكافيين وغالبًا ما يشرب لخصائصه الصحية الطبيعية الوفيرة. توفر بعض الأعشاب أعظم الفوائد عند نقعها في الماء ، ويعد تخمير الشاي طريقة رائعة لتحقيق هذا الهدف. من خلال طرق الاستخراج المائية ، يمكنك استخلاص مركبات مفيدة من الأعشاب ، مما يتيح لك تجربة الفوائد والاستمتاع بقوامها ولونها ورائحتها.



## التاريخ

يُنطق الشاي في الصين على أنه "تو" يعني عشبًا مُرًا. إذا سبق لك تذوق أوراق الشاي أو حبوب الشاي المطحونة ، فأنت تعرف الطعم. في لغة



الماندرين ، الكلمة هي "تشا" ، وهكذا أصبحت "تشاي" في الهند.

في البداية ، لم يكن الشاي مشروبًا ترفيهيًا ، وكان يستخدم لفوائده الصحية. تم غلي أوراق الشاي في الماء لتحضير مشروب مركّز مثل الدواء. مع مرور القرون ، تمامًا مثل أي شيء آخر ، تطورت تقنيات صنع الشاي أيضًا. يعتبر شاي الأعشاب اختياريًا مثاليًا للمشروبات في بداية يومك ، ويقدم مشروبًا دافئًا لتناوله قبل الذهاب إلى الفراش ، ويختار مشروبًا جيدًا بين وجباتك أيضًا. يمكنك شرب شاي الأعشاب ساخنًا أو باردًا وبما أنه لا يحتوي على الكافيين ، فيمكن الاستمتاع به في أي وقت من النهار أو الليل. مثلما يوجد الكثير من النباتات ، هناك الكثير من أنواع شاي الأعشاب المختلفة أيضًا. تشمل بعض أنواع شاي الأعشاب الأكثر شيوعًا ما يلي:

1. شاي البابونج
2. شاي النعناع
3. شاي الزنجبيل

4. شاي الكركم
5. شاي الكركديه
6. شاي المريمية
7. شاي البيلسان
8. شاي القرفة

#### فوائد شاي الاعشاب

نظرًا لنمط حياة سكان المدن هذه الأيام ، يعتبر شاي الأعشاب نعمة للبشرية لأنه يوفر فوائد محددة - بما في ذلك الهضم وإزالة السموم وفقدان الوزن. غني بمضادات الأكسدة والمعادن والفيتامينات ، فهو لا يجعل جسمك بصحة جيدة فحسب ، بل يساعد أيضًا في الاسترخاء والتعافي وإنعاش عقلك.

#### 1. مكافحة الشيخوخة

تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في شاي الأعشاب في إبطاء عملية الشيخوخة. كما أنها تمنع التلف الذي تسببه الجذور الحرة وتستعيد عمر الخلايا في الجسم. هذا يجعل بشرتك تبدو خالية من العيوب وأصغر سنًا.



#### 2. تخفيف التوتر والقلق

شاي الأعشاب يهدئ ويريح العقل ويخفف التوتر والقلق. نظرًا لأنه يهدئ العقل ، فإن شرب شاي الأعشاب قبل النوم يساعد أيضًا الأشخاص الذين يعانون من الأرق.



شاي البابونج من أفضل أنواع الشاي لتخفيف التوتر وصعوبة النوم. قد يعمل التأثير المريح أيضًا كمضاد للاكتئاب لطيف للبعض لأنه يحفز الدماغ لتقليل مشاعر الاكتئاب.

#### 3. إزالة السموم

إنها أفضل طريقة لإزالة السموم من الجسم بشكل منتظم حيث أنه من السهل تحضير كوب من الشاي العشبي.



#### 4. يحارب البرد

شاي الأعشاب مفيد في علاج الزكام. تعتبر عشبة البيلسان من أفضل الأعشاب لمحاربة البرد حيث أن لها خصائص تنظف الممرات الأنفية وتوقف السعال الشديد. يمكن أن يقلل أيضاً من أعراض الربو.



#### 5. يحسن الهضم

من الفوائد الصحية العظيمة للشاي العشبي أنها تساعد في تكسير الدهون وتسريع إفراغ المعدة. عند القيام بذلك ، يمكنهم تقليل أعراض عسر الهضم والانتفاخ والقيء. من أفضل أنواع الشاي لعلاج هذه الأعراض الهندياء والبابونج والقرفة والنعناع وشاي الزنجبيل.

#### 6. يعزز جهاز المناعة

مضادات الأكسدة والفيتامينات الموجودة في شاي الأعشاب رائعة للمساعدة في مكافحة الأمراض والالتهابات. يمكن أن تحمي من الإجهاد التأكسدي وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. بعض من أفضل أنواع شاي الأعشاب لتقوية جهاز المناعة هو شاي البيلسان والايكينيسيا والزنجبيل وجذر عرق السوس.



#### 7. يقلل من الالتهابات

يمكن أن يساعد شرب شاي الأعشاب يوميًا بشكل كبير أولئك الذين يعانون من التهاب المفاصل. يمكن أن يقلل شاي الأعشاب من الألم والتورم والتعب في المفاصل. الزنجبيل هو في الواقع أحد أفضل الأعشاب لتخفيف الالتهاب ، وذلك بسبب مكونه الرئيسي ، وهو الجينجول. هذا يجعل الشاي علاجًا مثاليًا لآلام المفاصل والعضلات.

#### 8. يخفف ضغط الدم

بدلاً من تناول الحبوب ، جرب شرب شاي الأعشاب لخفض ضغط الدم بدلاً من ذلك. يمكن أن يقلل شاي الأعشاب مثل الكركديه من ضغط الدم دون أي آثار جانبية سلبية بسبب المواد الكيميائية التي يحتوي عليها.



### 9. لصحة الجلد

شاي الأعشاب علاج مفيد لحب الشباب ، بدون الآثار الجانبية التي تسببها بعض الأدوية. يمكن تناول الشاي بشكل طبيعي أو عن طريق وضع الشاي مباشرة على الجلد. يعتبر شاي المريمية وشاي البابونج من أفضل أنواع الشاي لعلاج البشرة بسبب مضادات الأكسدة وخصائصها المضادة للبكتيريا. قد يعمل شاي النعناع أيضًا لأنه يقلل من انتشار حب الشباب. بغض النظر عن مجموعة الأعشاب التي تختارها ، يمكنك تحضير الشاي من مزيج الأعشاب الطازجة أو الجافة المفضل لديك. ما عليك سوى ملء مصفاة الشاي بمزيج الأعشاب الخاص بك وتنقع في كوب من الماء الساخن لتحضير المشروب الساخن. لدعم الاستدامة البيئية ، اختر مصفاة شاي قابلة لإعادة الاستخدام مصنوعة من المعدن أو السيليكون أو القماش. استفد إلى أقصى حد من أوراقك الطازجة واستمتع بكوب من شاي الأعشاب المهدئ المصنوع من الأعشاب الطازجة في حديقتك.



### طريقه التحضير

إذا كان لديك أعشاب طازجة في حديقتك ، يمكنك إزالة الأوراق من سيقان النباتات وتقطيعها تقريبًا لكشف مساحة السطح. إذا لم تتوفر لديك أعشاب طازجة ، يمكنك أيضًا استخدام الأعشاب أو الأوراق المجففة للحصول على نتائج مماثلة. • اهدف إلى اضافه حوالي ملعقتين كبيرتين من الأعشاب لكل كوب ماء (قد تختلف القياسات وفقًا للأعشاب).



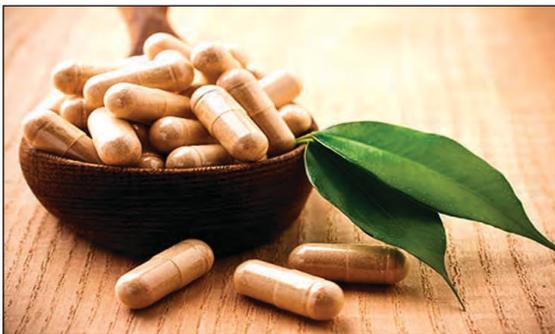
- سخن الماء ومزيج الأعشاب ثم ارفعه عن النار قبل أن يصل الماء إلى درجة الغليان.
- اترك الشاي ينقع لمدة 10-5 دقائق حسب القوة المرغوبة للشاي.
- صفي الشاي من خلال مصفاة أو شبكة دقيقة في إبريق الشاي أو الكوب.
- قدمها ساخنة أو ضعها في الثلجة للشاي المثلج. أضف قطرة من العسل أو شراب القيقب إذا رغبت في ذلك.

### 3. المكملات العشبية

يمكن أيضًا تناول الأعشاب كمكملات لدعم العديد من الاحتياجات الصحية بطريقة شاملة. قد يكون من الصعب تناول كميات كبيرة من الأعشاب المفيدة من النظام الغذائي الغربي النموذجي ، ومع ذلك ، فإن كبسولات الأعشاب تجعل الأمر سهلاً ، حيث إنها مليئة بالمغذيات النباتية المركزة والمركبات المفيدة الأخرى.

### ما هي المكملات العشبية؟

المكملات العشبية هي منتجات مشتقة من النباتات و / أو الزيوت أو البذور أو الثمار أو الزهور. تم استخدام المكملات العشبية لعدة قرون. يعتقد أن لها خصائص



ما هي بعض المكملات العشبية الشائعة واستخداماتها؟  
هناك العديد من المكملات العشبية التي لها استخدامات مختلفة. فيما يلي بعض من أكثرها شيوعاً:

الصبار: يستخدم موضعياً للحروق والصدفية وهشاشة العظام. يستخدم في شكل فموي لمشاكل الجهاز الهضمي مثل التهاب المعدة أو الإمساك.



الكوهوش الأسود: يستخدم لعلاج التهابات الساخنة والتعرق الليلي وجفاف المهبل وأعراض انقطاع الطمث.



البابونج: يستخدم لعلاج الأرق والقلق واضطراب المعدة والغازات والإسهال. كما أنها تستخدم موضعياً لأمراض الجلد. الحذر عند المصابين بحساسية الرجيد.



القنفذية: تستخدم لمحاربة أعراض البرد والإنفلونزا.



بذور الكتان: تستخدم لخفض الكوليسترول. مصدر جيد للألياف وأحماض أوميغا 3 الدهنية.

الجنكة: تستخدم لعلاج مشاكل الذاكرة وطين الأذن. يمكن استخدامه مع مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية المضادة للاكتئاب (SSRIs) لتعزيز الدفاع الجنسي والأداء الجنسي لدى الأشخاص الذين يعانون من آثار جانبية مع الأدوية المضادة للاكتئاب. الحذر عند الأشخاص الذين يتناولون مميعات الدم.



زيت النعناع: يستخدم لعلاج مشاكل الهضم مثل الغثيان وعسر الهضم ومشاكل المعدة وحالات الأمعاء.

الصويا: يستخدم لعلاج أعراض سن اليأس ومشاكل الذاكرة وارتفاع مستويات الكوليسترول. يُفضل طعام الصويا العضوي الكامل على مكملات الصويا وأطعمة الصويا المصنعة مثل نقانق الصويا.

نبته العرن المنقوب: تستخدم لعلاج الاكتئاب والقلق واضطرابات النوم. ملاحظة: تحتوي هذه العشبة على العديد من التفاعلات الدوائية والعشبية الأخرى. استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل البدء في هذا المكمل.



زيت شجرة الشاي: يستخدم موضعياً لعلاج عدة أمراض منها حب الشباب ، قدم الرياضي ، فطريات الأظافر ، الجروح ، الالتهابات ، القمل ، عدوى الخميرة الفموية (القلاع) ، القروح الباردة وقشرة الرأس.



كلمة تحذير

من المهم بشكل خاص التحدث مع طبيبك عن المكملات العشبية إذا:

- كنت تتناول أدوية موصوفة أو بدون وصفة طبية. يمكن أن تسبب بعض الأعشاب آثارًا جانبية خطيرة عند مزجها بأدوية مثل الأسبرين ومخففات الدم وأدوية ضغط الدم.
- أنت حامل أو مرضعة. الأدوية التي قد تكون آمنة بالنسبة لك كشخص بالغ قد تكون ضارة لطفلك.
- ستخضع لعملية جراحية. يمكن أن تؤثر العديد من المكملات العشبية على نجاح الجراحة. قد يقلل البعض من فعالية التخدير أو يسبب مضاعفات خطيرة ، مثل النزيف.
- عمرك أقل من 18 عامًا أو أكبر من 65 عامًا. تم اختبار القليل من المكملات العشبية على الأطفال أو تم تحديد جرعات آمنة للأطفال. وكبار السن قد يستقلبون الأدوية بشكل مختلف.

#### 4. تدليك بالأعشاب

التدليك يساعد على الاسترخاء العميق ويحفز الدورة الدموية ، ولكنه يمكن أن يكون أيضًا بمثابة وعاء لإيصال الخصائص المعززة للصحة للأعشاب. في الطب الهندي ، الزيوت التي نستخدمها للتدليك لا تقل أهمية عن التدليك نفسه ، حيث أن المزيج مصمم ليغوص في الجلد ويقدم الدعم للقلق الحالي.



#### فوائد التدليك

من خلال زيادة تدفق الدم واللمف في جميع أنحاء الجسم ، يوفر التدليك الذاتي العناصر الغذائية الشافية لمفاصلنا مع إرخاء العضلات المحيطة بها ، وبالتالي تحسين سلامتها ومرونتها ونطاق حركتها. هذه الفوائد مهمة بشكل خاص للحفاظ على وظائف المفاصل التي تعاني من الكثير من البلى مع مرور الوقت ، مثل تلك الموجودة في معصمينا وكاحلينا ووركينا. يساهم التدليك الذاتي أيضًا في إصلاح هذه الأنسجة عن طريق زيادة عدد خلايا الدم الحمراء المنتشرة والتي تحافظ على تزويد الأنسجة بالأكسجين.

بالإضافة إلى إفادة مفاصلنا وعضلاتنا ، فإن التأثير الإيجابي للتدليك على الدورة الدموية يدعم خفض ضغط الدم وزيادة كفاءة وظائف القلب. من خلال تحفيز تدفق الليمفاوية ، قد يساعد التدليك ليس فقط في زيادة التمثيل الغذائي عن طريق إزالة النفايات من الجسم بكفاءة ولكن أيضًا تقليل الوذمة المرتبطة بارتفاع ضغط الدم الرئوي. يعمل تحسين الدورة الدموية لكل من الدم واللمف على دعم الصحة العامة عن طريق تنشيط الدماغ وتقوية جهاز المناعة.

#### امتصاص الزيت عن طريق الجلد:

الجلد هو أكبر عضو في الجسم وأي شيء نضعه على بشرتنا يتم امتصاصه في مجرى الدم. عند وضع الزيوت العطرية على الجلد يتم امتصاصها وتنتقل في جميع أنحاء الجسم عبر مجرى الدم. وبهذه الطريقة يكون الزيت قادر على تقديم مجموعة من الفوائد لأجهزة الجسم وأعضائه. يزداد الامتصاص عن طريق التدليك ، لأن هذا يزيد من الدورة الدموية في تلك المنطقة من الجسم. يمكن أن يكون للحرارة تأثير مماثل ، مما يسمح بامتصاص أفضل للجزيئات في الزيت.

#### عوامل تزيد من امتصاص الجلد

- يمكن أن تؤثر العوامل المختلفة على امتصاص الجلد للزيوت الأساسية. إذا قمت بتدليك المنطقة أولاً ، فسيؤدي ذلك إلى زيادة الدورة الدموية في تلك المنطقة ، مما يؤدي إلى زيادة امتصاص الزيوت الأساسية. ستعمل الحرارة أيضًا على زيادة الدورة الدموية وبالتالي تعزيز الامتصاص.
- أفاد بعض الباحثين أن الزيوت العطرية قد يتم امتصاصها بسهولة أكبر من مواقع الجلد مع تركيزات أكبر من الغدد العرقية وبصيلات الشعر

- مثل الأعضاء التناسلية والرأس وباطن اليد وباطن اليد والإبط.
- نفاذية الجلد هي عامل في كيفية امتصاص الزيوت الأساسية. الجلد الرقيق ، مثل خلف الأذنين وداخل الرسغين شديد النفاذية.
- راحتي اليدين والقدمين والإبطين وفروة الرأس تمتص جزيئات الزيت بسهولة أكبر من الذراعين والساقين والبطن والظهر وما إلى ذلك.
- تنظيف مسام الجلد الخالية من الأوساخ يحسن الامتصاص.
- هناك عامل آخر يجب مراعاته عند وضع الزيوت الأساسية على بشرتنا وهو لزوجة الزيت الحامل الذي يتم فيه تخفيف الزيت العطري.
- اللوز الحلو وزيت جوز الهند المجزأ وزيت بذور العنب أقل لزوجة ويخترق الجلد بسهولة. لا تقدم الزيوت السميكة مثل زيت الأفوكادو أو زيت الزيتون أفضل مستوى تغلغل.

### التدليك بالزيت العشبي

- حاول القيام بهذا الروتين في الصباح ليوم حيوي ، أو قبل النوم لنوم أكثر راحة.
- ضع حوالي نصف كوب زيت في زجاجة. ضع زجاجة الزيت في قدر من الماء الساخن حتى يصبح الزيت دافئاً. يمكنك أيضاً تجربة بعض الطرق البديلة لتسخين زيت التدليك إذا كنت تفضل ذلك.



- اجلس أو قف بشكل مريح في غرفة دافئة ، على منشفة لا تمانع في إتلافها مع تراكم الزيت.
- ضع الزيت بسخاء على جسمك بالكامل.



- قومي بتدليك الزيت في جسمك بدءاً من الأطراف وصولاً إلى منتصف الجسم. استخدم ضربات طويلة على الأطراف وضربات دائرية على المفاصل. قم بتدليك البطن والصدر بحركات دائرية واسعة باتجاه عقارب الساعة. على البطن ، اتبع مسار الأمعاء الغليظة ، وتحرك لأعلى على الجانب الأيمن من البطن ، ثم عبر ، ثم إلى أسفل على الجانب الأيسر.
- تدليك الجسم لمدة 5 - 20 دقيقة.
- دع الزيت على بشرتك لمدة 5-10 دقائق. لا تتخطى هذه الخطوة ، حيث تعتمد الفوائد الأعمق على امتصاص الجسم للزيت والأعشاب. يستغرق الزيت بضع دقائق ليخترق أعماق طبقات الجلد ، وعدة دقائق أخرى ليخترق أنسجة الجسم الداخلية. هذا هو الوقت المناسب لتحضير بعض الشاي أو ممارسة بعض التنفس العميق.
- تمتع بحمام دافئ بعد التدليك. عندما تخرج من الحمام جفف نفسك باستخدام المنشفة. ارتدي زوجاً من الجوارب القطنية للتخلص من بقايا الزيت على قدميك.



تصف نصوص الطب الهندي القديمة فوائد التدليك للجسم كله ، ولكنها تحدد على وجه التحديد فوائد تطبيق الزيت على فروة الرأس والأذنين واليد والقدمين. نظرًا لأن الطب الهندي القديم يعتبر فروة الرأس والأذنين والقدمين خرائط تمثل الجسم كله ، فإن تدليك هذه المناطق يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على أجزاء وأنظمة الجسم الأخرى.

### تدليك فروة الرأس

يعد تدليك فروة الرأس والشعر بالزيت الدافئ الممزوج بالأعشاب الصديقة للشعر طريقة رائعة لتغذية فروة الرأس. كما أنه يريح عقلك وجهازك العصبي ، ويعزز النوم السليم ، وقد يساعد ذاكرتك أيضًا. تدليك الزيت الدافئ ، الذي يتم إجراؤه مرة واحدة في الأسبوع ، له الفوائد التالية:

- يعمل على ترطيب فروة الرأس ، مما يساعد على منع تكون القشور وجفاف فروة الرأس وحكة فيها.
- يساعد على تعزيز الدورة الدموية في منطقة الرأس والرقبة. عندما تكون فروة الرأس "مشدودة" بسبب الإجهاد ، يتم إعاقة الدورة الدموية ونمو الشعر.
- يساعد على تقوية جذور الشعر ويغذي جذور الشعر ويعزز نمو الشعر الجديد ويقوي الشعر الموجود.
- يساعد التدليك على استرخاء فروة الرأس وعضلات منطقة الرقبة.
- تهدئة وتنشيط أجهزة الحس.
- تقليل تجاعيد الوجه بشكل طبيعي ولطيف.



### زيوت مفيدة لتدليك فروة الرأس

يمكن أن تكون الزيوت الحاملة / الأساسية مفيدة للغاية في العناية بالشعر لأنها تؤثر على الغدد الدهنية ويمكن أن تجعل وظائفها طبيعية. تتغلغل الزيوت بعمق في جذع الشعرة وبصيلاتها وتساعد على إنتاج شعر صحي لامع وتشجيع نمو شعر جديد. يعتبر جوز الهند والجوجوبا واللوز والأفوكادو والزيتون من الزيوت الأساسية لتدليك فروة الرأس.



- زيت جوز الهند صلب في درجة حرارة الغرفة ويذوب بتدفنته في يديك. يحتوي هذا الزيت على خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات ، كما أنه رائع لحالة فروة الرأس الجافة

والشعر الجاف.



• زيت الجوجوبا ليس زيتًا في الواقع ولكنه عبارة عن شمع سائل غير دهني. إنه شديد الاختراق ويساعد على إذابة المواد الدهنية لفتح المسام مما يوفر بيئة صحية لفروة رأسك.



• يساعد زيت اللوز الحلو على تقوية الشعر والتدليك المنتظم يساعد على تحفيز نمو الشعر.



• يعتبر كل من زيت الزيتون والأفوكادو من العناصر الغنية بالفيتامينات المغذية وهي خيارات ممتازة لتحسين تدفق الدم إلى فروة الرأس وتحفيز نمو الشعر.



## كيفية تدليك فروة رأسك وشعرك

- صبب بعض الزيت في وعاء ودفع الزيت بوضعه في بعض الماء الساخن. يجب أن يكون الزيت دافئًا ومريحًا عند اللمس ، وبدلاً من ذلك قم بتدفئة القليل من الزيت عن طريق فرك يديك معًا.
- باستخدام وسادات أصابعك ، ادهن الزيت في فروة رأسك باستخدام حركات دائرية. تساعد الحركات البطيئة المتعمدة على الاسترخاء بينما تساعد الحركة القوية على تعزيز الطاقة والدورة الدموية.
- ضع الزيت شيئًا فشيئًا على أجزاء مختلفة من فروة رأسك ، وافرك شعرك حسب الحاجة.
- غطي فروة رأسك بالكامل حتى الجانبين وصولاً إلى أذنيك ومن الخلف إلى رقبتك.
- اترك الزيت لمدة 30-60 دقيقة على الأقل ، إذا أمكنك ذلك لفترة أطول.
- بعد التدليك ، اغمسي منشفة في الماء الساخن واعصرها ولفيها حول رأسك لمزيد من التكييف وتنعيم الشعر.
- يمكنك حتى ترك الزيت طوال الليل ووضع منشفة سميكة على وسادتك لحماية بياضات السرير.
- اغسليه بشامبو لطيف وطبيعي.

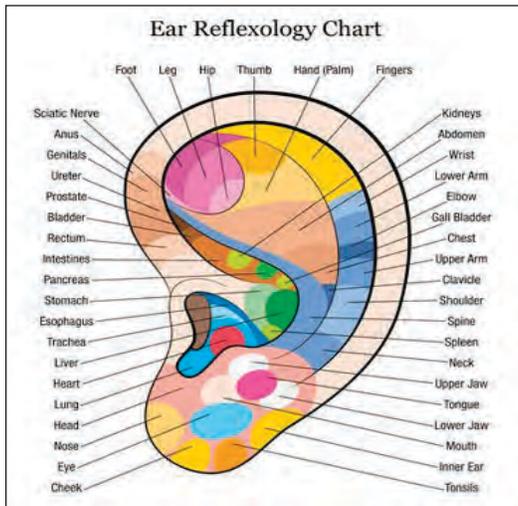


## تدليك الأذن

- الاذن هي موطن لبعض النقاط الحساسة بشكل لا يصدق والتي يمكن أن تحفز العديد من الفوائد. نظرًا لاستيعابها المستمر للأصوات والمحفزات ، يمكن أن تصبح الأذنين غير متوازنة بسهولة. يعمل تدليك الأذن أو علم انعكاسات الأذن ، المعروف أيضًا باسم علاج الأذنية ، على تخفيف التوتر عن طريق تحفيز نقاط ضغط الأذن هذه. أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل تدليك الأذن معروفًا أيضًا قويًا للغاية هو أن جلد الأذنين نفسه حساس بشكل خاص نظرًا لوجود عدد كبير من النهايات العصبية للأذن خاصة شحمة الأذن.

ينتج عن تدليك الأذن الاستجابات والفوائد التالية:

- الأحاسيس العصبية التي يتردد صداها في جميع أنحاء الجسم
- الشعور بالسعادة من انتقال الإندورفين الإيجابي
- تعزيز جهاز المناعة من تنشيط الحواس
- تحسين جودة البشرة من الجلد المحفز
- الاسترخاء من اللمسة العلاجية للتدليك.



## كيفية القيام بتدليك الأذن

فرك الحواف الخارجية للأذن. ضع الجزء العلوي من الأذن بين السبابة والإبهام ، افرك الإصبع للخلف وللأمام وأنت تعمل في طريقك إلى أسفل حافة الأذن. يحفز الاحتكاك نهايات عصب الأذن ويزيد من تدفق الدم إلى المنطقة ، مما يؤدي إلى وصول الدم إلى الرأس ويجعلك تشعر بمزيد من اليقظة والاستيقاظ.

### سحب الأذن

لتخفيف شد الأذن ، يمكنك البدء إما من أعلى الأذن أو في شحمة الأذن. ضع غضروف الأذن بين الإبهام والسبابة ، امسك الأذن برفق واسحبها للخارج بعيداً عن رأسك ، واترك الأذن تنزلق من خلال أصابعك حتى يتم تحريرها. احرص على الوصول إلى النقطة الموجودة خلف الأذن حيث تتصل الأذن بجانب رأسك قبل أن تبتعد برفق. هذا الجزء الموجود خلف أذنك حساس بشكل خاص لأنه لا يتم لمسه في كثير من الأحيان.



### تدليك شحمة الأذن

هناك عدة طرق لتدليك شحمة الأذن. جرب بعضاً من حركات التدليك هذه لترى ما تفضله.

### حركات دائرية

ضع السبابة والإبهام حول شحمة الأذن. مع إبقاء السبابة ثابتة ، حرك إبهامك في حركة دائرية حول الفص. الآن ، افعل الشيء نفسه مع السبابة بدلاً من ذلك ، مع إبقاء الإبهام ثابتاً. (قد يكون من المفيد أن تتخيل أن لديك ثقباً في الأذن وأنت تقوم بالفرك حول الثقب).



### سحب الفص

ابدأ من أسفل الأذن ، واسحب شحمة الأذن للأسفل برفق ، وبينما تعمل على طول شحمة الأذن ، اسحب أكثر فأكثر للخارج بعيداً عن الرأس.



### القرص أو الضغط

يُعرف هذا رسميًا باسم العلاج بالضغط ، أو التدليك المركز المطبق على نقاط الضغط. حول الفصوص يمكن أن يكون هذا فعالاً جداً ، ومن السهل جداً القيام به. اضغط على حافة شحمة الأذن بين إصبعك الأمامي والإبهام وشق طريقك حول حافة الفص. يمكنك حتى تمديد هذه الحركة لأعلى حول حافة الأذن الكاملة. يمكنك أيضاً الضغط بحركة دائرية حول الجزء اللحمي من الفص.

### تمسيد الأذن

يمكن أن تكون حركات التدليك الخفيفة قوية بشكل لا يصدق في تحفيز النهايات العصبية في أجزاء معينة من الجسم. حاول تتبع الخطوط العريضة لأذنيك ، وتتبع المنحنيات الداخلية لغضروف أذنيك ، ومداعبة الأذن بأكملها مرة واحدة بالأجزاء اللحمية من أطراف أصابعك. يمكنك أيضاً أن تمسك المنطقة الواقعة خلف الأذن من أعلى لأسفل حيث تتصل الأذن بالرأس للحصول على تأثير استرخاء رائع.



### البقعة خلف الأذن

هذا الجزء من الأذن كما ذكرنا سابقاً لديه حساسية مرتفعة قليلاً لأنه يصعب الوصول إليه وبالتالي يتم لمسه بشكل أقل. كما أن الجلد الموجود خلف الأذن ليس قاسياً مثل أجزاء أخرى من الجسم لأن هذه المنطقة محمية بواسطة الأذن نفسها وهذا يجعلها أكثر حساسية. يمكن بالمثل مداعبة هذه البقعة الموجودة خلف الأذن والضغط عليها وسحبها وضغطها لتقديم أحاسيس جميلة. ذلك برفق لأعلى ولأسفل على التجعد حيث تلتقي الأذن بالرأس



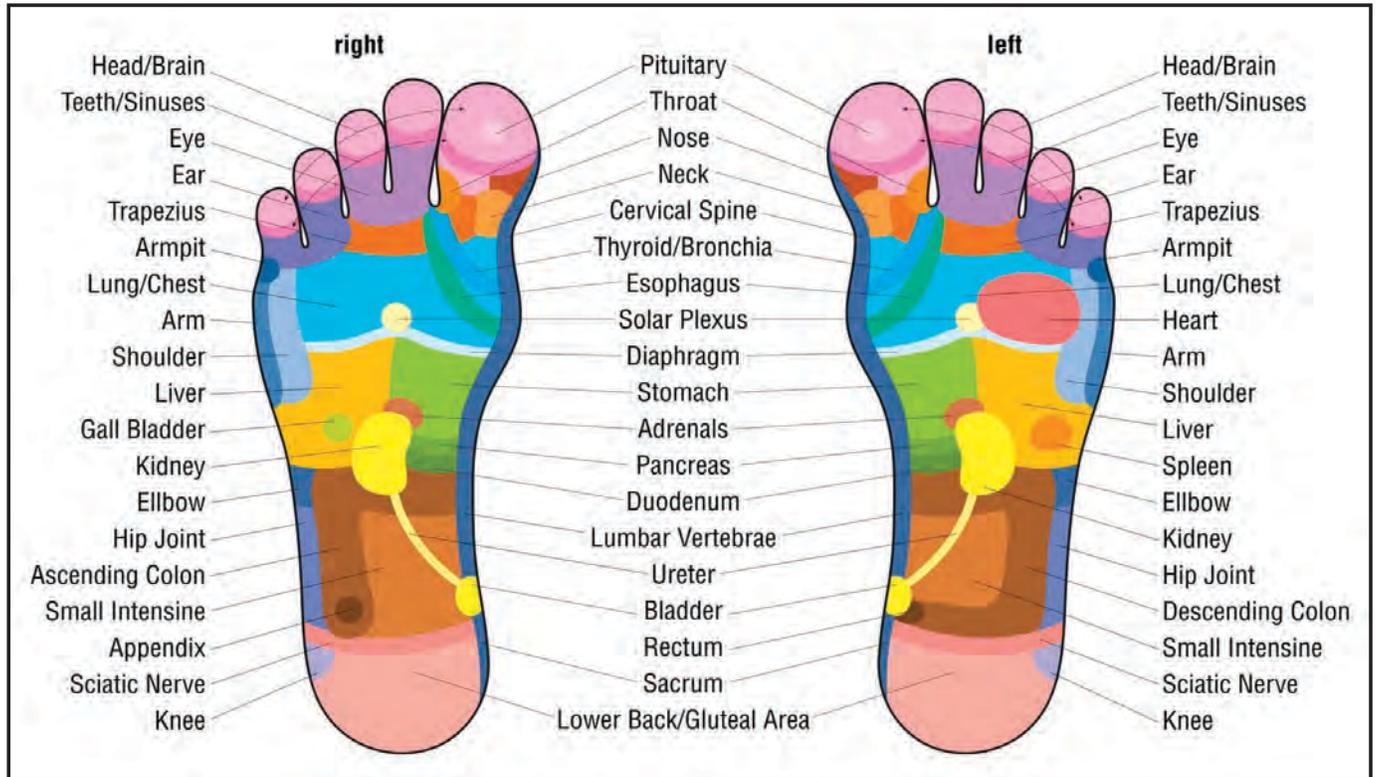
### تحريك الأذن بالكامل

قم بتغطية الأذن براحة اليد والضغط إلى الداخل ، وقم بتدوير راحة اليد بالكامل (بالأذن بأكملها) في حركة دائرية. سيعطي هذا أيضًا طفيفًا من تدليك الرأس ، ويطلق الإندورفين وإحساسًا جميلًا بالاسترخاء.

### تدليك القدم

تم ممارسة تدليك القدمين في العديد من الثقافات لعدة قرون كوسيلة لتعزيز الصحة والرفاهية. اليوم ، يستخدم الملايين حول العالم تدليك القدم كشكل من أشكال الطب التكميلي والبيديل. يمكن أن يكون تدليك قدميك تجربة مريحة للغاية ، خاصةً عند إجرائه جنبًا إلى جنب مع تدليك فروة الرأس ليلاً قبل النوم. تتضمن بعض فوائد تدليك القدمين ما يلي:

- توفير الراحة لألم القدمين المؤلمين
- تقوية القدمين
- تعزيز الرؤية
- تعزيز صحة الأنسجة والأوردة والأربطة المحلية.
- يخفف ضغط الدم
- يقلل من آثار الاكتئاب والقلق
- يساعد في القدم المسطحة والتهاب اللفافة الأخمصية



## كيفية القيام بتدليك القدمين:

### قبل البدء

- انقع القدمين في ماء دافئ مع بضع قطرات من الزيت العطري المخفف أو بدونها.
- جفف القدمين بمنشفة جافة.
- اجلس على كرسي مريح. اثنِ رجلك اليسرى وأرح قدمك اليسرى برفق على فخذك الأيمن.
- انثر زيت التدليك على القدم حتى الكاحل. افركها برفق في قدمك وذلك قدمك بالكامل بما في ذلك أصابع القدم والقوس والكعب.
- قم بعمل تدليك أعمق. اضغط على مفاصل أصابع يدك اليمنى في قدمك اليسرى. اعجن قدمك كما تفعل مع الخبز. أو قم بتمرير الجلد والعضلات عن طريق إمساك قدمك بكلتا يديك والضغط بإبهامك على الجلد.
- امسك مقدمة كاحلك بيد واحدة. ثم اضغط على الجزء الخلفي من كاحلك بإبهام وسبابة يدك الأخرى واسحبها لأسفل باتجاه كعبك. يؤدي هذا إلى إرخاء وتر العرقوب ، والذي يمكن أن يصبح مشدودًا بشكل خاص من التمارين والوقوف لفترات طويلة من الوقت وارتداء الكعب العالي.
- باستخدام يديك ، اسحب أصابع القدم برفق للخلف وللأمام أو بعيدًا عن بعضها. هذا يؤدي إلى شد العضلات تحتها.
- قم بإنهاء العملية بتدوير كل إصبع برفق. عندما تنتهي من كل شيء ، بدّل القدمين.
- كرر على القدم الأخرى.



## كيفية القيام بتدليك اليدين:

- للحصول على أقصى استفادة من تدليك اليدين ، من الأفضل القيام بذلك يوميًا لمدة 15 دقيقة على الأقل. حاول استخدام الضغط المعتدل بدلاً من الضغط الخفيف ، خاصةً إذا كنت تعاني من ألم في اليد. قد يؤدي القيام بتدليك اليدين قبل النوم إلى تحسين نوعية نومك.
- قد ترغب في استخدام بعض الحرارة على يديك وذراعيك قبل البدء في مساعدة عضلاتك على الاسترخاء. ثم اتبع الخطوات التالية:
- قم بإزالة جميع المجوهرات. قبل أن تبدأ في تدليك يديك وأصابعك ، تأكد من خلع أي خواتم أو أساور قد تعترض طريقك.



- اجلس في وضع مريح. لممارسة ضغط معتدل ، قد يكون من الأسهل وضع يد واحدة على طاولة بينما تستخدم يدك الأخرى للقيام بضربات التدليك.
- قم بفك يديك. هزهم وتذبذب أصابعك. افرد يديك من خلال ثنهما قدر المستطاع ، ثم اقبض يدك. ثني معصميك مع توجيه يديك للأسفل ، ثم اثني يدك لأعلى ولأسفل عدة مرات. استمر في استخدام هذه الأساليب لمدة دقيقة تقريبًا قبل أن تبدأ في تدليك يديك.



- استخدم راحة يدك للمداعبة ساعدك من الرسغ إلى الكوع والعودة مرة أخرى على كلا الجانبين. إذا كنت ترغب في ذلك ، يمكنك تمديد الضرب على كتفك. افعل هذا ثلاث مرات على الأقل على جانبي ساعدك. الفكرة هنا هي تدفئة عضلاتك.



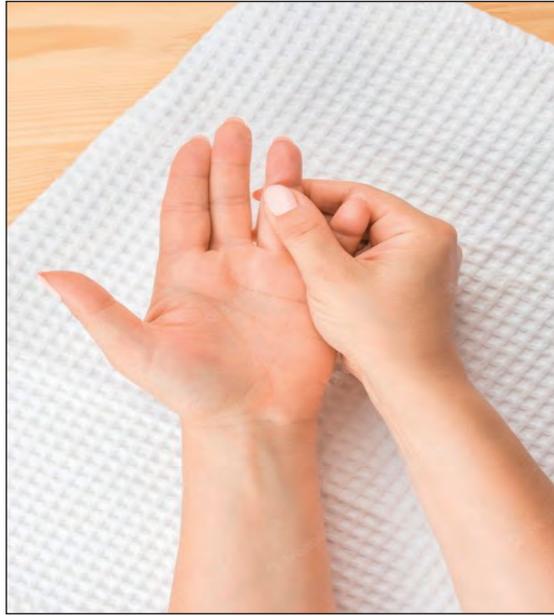
- استخدم راحة يدك للمداعبة من معصمك إلى أطراف أصابعك على جانبي يدك. افعل هذا ثلاث مرات على الأقل. استخدم ضغطًا معتدلاً.
- استخدم إبهامك للقيام بمعظم العمل. ابدأ بمد إحدى يديك مع إبقاء أصابعك مستقيمة. ثم لف أصابع يدك الأخرى حول مؤخرة يدك مع توجيه أصابعك لأعلى بشكل مستقيم. يجب أن يكون إبهامك مستلقيًا على راحة يدك ويشير نحوك.



- قم بتطبيق مقدار الضغط الذي تشعر بالراحة معه. ابدأ باستخدام الضغط الخفيف ، ثم اعمل في طريقك نحو تدليك أعمق. سيساعدك هذا في العثور على الأماكن المؤلمة أو الضيقة.



• عندما تصل إلى الإصبع ، استمر في الضغط عليه بقوة. ارفع إبهامك لأعلى ولأسفل في كل إصبع ، بدءًا من الكرات ، وشق طريقك ببطء حتى طرف إصبعك. اضغط على جانبي أصابعك أيضًا. كرر هذا لكل إصبع.



• اعكس موضع يدك وانتقل إلى المسافة بين الإبهام والسبابة. توجد هنا عضلة تحمل معظم التوتر في اليد. هنا ، ستقوم ببعض الضغوطات العميقة أو العجن أو الانزلاق. يمكنك القيام بذلك إما عن طريق الضغط بإصبع الإبهام والسبابة أو باستخدام مفاصل أصابعك.



## 5. حمام عشبي أو نقع

تم الاحتفاء بالقوى العلاجية للمياه المليئة بالأعشاب منذ آلاف السنين ، ويعود تاريخها إلى قدماء المصريين حيث قيل إن كليوباترا تستحم في بتلات الورد. كان الطبيب اليوناني الشهير أبقراط هو الذي تبني الممارسة المصرية المتمثلة في استخدام الماء لأكثر من مجرد النظافة ، كما قام بتطوير الخصائص العلاجية للمياه ، والتي تُعرف اليوم باسم العلاج المائي. من هناك ، قام الرومان ، بتحويل فن الحمام إلى وجهة احتفالية مع حماماتهم الشهيرة ، والتي تم تعيينها مع فرق من المدلكين الذين طبقوا الأعشاب العطرية على السباحين لتحسين الدورة الدموية. وتخفيف الإرهاق عصبي.



## فوائد الحمامات العشبية

### 1. تخفيف التوتر:

الإجهاد هو شيء يؤثر علينا جميعًا. ليس كل الإجهاد سيئًا ، ولكن يمكن أن يصبح مزمنًا بسهولة ويكون له تأثير سلبي على صحتك. أو ربما يمنعك من النوم في الليل ، وتحتاج إلى طريقة تهدئة لعقلك. الأعشاب هي واحدة من أفضل وسائل الدعم الطبيعية لجسمك وعقلك أثناء المرور بفترات التوتر. شاي الأعشاب للتوتر ، مثل البابونج ، يدعم الجهاز العصبي ويمكن أن يساعد في تهدئة العقل القلق. يعد الجمع بين هذه الأعشاب القوية مع ماء الاستحمام الدافئ طريقة رائعة للاسترخاء قبل النوم.

أعشاب الاسترخاء: اللافندر هو عشب كلاسيكي للتوتر والنوم. بتلات الورد والبابونج كلاهما زهري ومهدئ. بلسم الليمون يهدئ العقل ويهدئ الأرق.



### 2. استعادة النشاط والشباب

في حين أن شاي الاستحمام بالأعشاب لا يمكن أن يحل محل ليلة نوم جيدة وتناول طعام صحي ، فإن استخدام بعض الأعشاب يمكن أن ينشط ويصفي ذهنك. الأعشاب لطيفة وتميل إلى تهدئك حتى عندما تتجدد (على عكس الكافيين). إذا كنت تريد حقًا الانتعاش ، فاستخدم ماء الاستحمام البارد مع شاي الاستحمام بالأعشاب.

أعشاب للتجديد: النعناع مثل النعناع (قوي) له تأثير منشط. يمكن أن يساعد الروزماري والريحان في تصفية ذهنك. قشر



### 3. تهدئة الجلد

هناك العديد من الأعشاب المفيدة لبشرتك. سترها كمكوّنات في جميع أنواع منتجات العناية بالبشرة ، واستخدام تلك المناسبة كشاي استحمام عشبي يمكن أن يكون مهدئًا بشكل خاص للبشرة المتهيجة أو الجافة. للحصول على أقصى استفادة من الحمام لبشرتك ، استخدم الماء الفاتر أو البارد. يمكن أن يؤدي الماء الساخن بشكل مفرط إلى زيادة تهيج الجلد ، خاصة إذا كانت حمراء في البداية. يساعد وضع المستحضر أو الزيت بعد الاستحمام أيضًا في الحفاظ على رطوبة بشرتك.

أعشاب للبشرة: الشوفان من أفضل خيارات الاستحمام للبشرة الجافة. الأذريون هو أحد أفضل الأعشاب العامة للبشرة ويخفف العديد من تهيج الجلد. اللافندر مهدئ ومنظف. يعمل جذر الأرقطيون على تهدئة الالتهابات وانتشار البثور.



### 4. يدعم الشفاء

غالبًا ما يتم وصف الحمامات العشبية لتسريع عملية شفاء الجسم ودعمها. تعمل بعض الأعشاب على إزالة الاحتقان ، والبعض الآخر يساعد في التخلص من الحمى ، والبعض الآخر يساعد في إزالة السموم. يمكن لبعض الأعشاب أيضًا أن تعزز شفاء بشرتك. لطالما استخدمت النساء حمام المقعدة العشبي بعد الولادة للمساعدة في الألم وتعزيز التعافي.

الأعشاب للشفاء: يُعرف كل من القيصوم و السنفيتون بالأعشاب التي تساعد على التئام الجروح. يمكن أيضًا استخدام القيصوم كشاي للاستحمام للحمى مع زهرة البيلسان والنعناع.

### 5. يخفف آلام العضلات

هناك العديد من الأعشاب التي تساعد في علاج الألم والالتهابات. يمكنك استخدام بعضها في الحمام لتخفيف آلام العضلات والأوجاع الأخرى.

يعد النقع في الماء الدافئ إلى الساخن مع شاي الاستحمام بالأعشاب أمرًا رائعًا لتهدئة العضلات المؤلمة والمشدودة. يمكن أن يكون أخذ حمام بارد مفيدًا لأنواع معينة من الألم والإجهاد والإصابات. يمكن أن تساعد إضافة أملاح إبسوم أيضًا على تعافي العضلات.

الأعشاب للالتهابات: يساعد القيصوم والسنفيتون في التهاب والوجع والكدمات. يعتبر البابونج والنعناع مفيدًا بشكل خاص في حالات الصداع. الفلفل الحار يساعد على تخفيف الأوجاع ويعزز الدورة الدموية ولكن يستخدم كحمام للقدم فقط.



عند النقع في حمام عشبي ، تكون بشرتنا شديدة الامتصاص ، لذلك يمكننا الاستمتاع بفوائد الأعشاب الطبية عبر الجلد من خلال نقع حمام عشبي مريح.

### كيفية تحضير حمام عشبي

هناك طريقتان مختلفتان لتحضير حمام عشبي ، بحيث يمكنك ببساطة اختيار الطريقة التي تناسبك. أسهل طريقة هي إضافة الأعشاب مباشرة إلى ماء الاستحمام. ومع ذلك ، فإن بعض الناس لا يحبون هذا لأنهم لا يحبون شعور الأعشاب التي تلتصق بجلدهم. لذلك ، يمكنك إضافة مزيج الأعشاب الخاص بك إلى كيس موسلين برباط ولفه فوق الصنبور ، مما يسمح للماء الساخن بالمرور عبر الكيس وإعداد الشاي في الحوض. اضبط درجة حرارة الماء جزئيًا حتى تحصل على درجة حرارة دافئة أو باردة كما تريد.



هذه طريقة سهلة لعمل شاي عشبي ، لكن منقوع الأعشاب لن يكون قويًا جدًا.

لحمام أقوى ، استخدم طريقة النقع أدناه:

- امأل ربع جالون من ربع كوب إلى كوب واحد من الأعشاب ، اعتمادًا على مدى قوة الشاي الذي تريده.
- اختر نوع الأعشاب التي تريد استخدامها حسب احتياجاتك.
- صب الماء المغلي فوق الأعشاب ، واملأ الدورق.
- قم بتغطية المرطبان واتركه منقوعًا لمدة ساعة على الأقل وطول الليل.
- صفي الأعشاب وأضيفي الشاي إلى ماء الاستحمام أثناء ملء الحوض.
- إعطائها دوامة جيدة للتأكد من اختلاط كل المواد المفيدة.
- نقع فيه لمدة 30 دقيقة جميلة للاسترخاء.



تستغرق هذه الطريقة الثانية مزيدًا من التحضير ولكنها ستمنحك شاي استحمام أقوى بخصائص عشبية أقوى. إذا لم يكن لديك وقت للقيام

بأي من هذه الأشياء ، فيمكنك دائمًا شراء كيس شاي للاستحمام بالأعشاب التجارية ، وهو أكبر بكثير من الأكياس المستخدمة للشاي في الكوب ووضعه في ماء الاستحمام. يحتوي على مزيج من الأعشاب المصممة لرفع معنوياتك وتهدئة بشرتك.



المكونات الأخرى: فيما يلي العديد من المكونات الطبيعية الأخرى التي تكمل شاي الاستحمام بالأعشاب.

#### املاح الاستحمام

هناك عدة أنواع مختلفة من أملاح الاستحمام ، ولكل منها خصائصها الخاصة. تحتوي أملاح إبسوم على المغنيسيوم ، وهو جيد للعضلات المؤلمة والمتوترة. يحتوي ملح البحر الميت وملح الهيمالايا الوردي وأملاح البحر الأخرى على عناصر مغذية ويمكن أن تساعد في تقشير البشرة وإزالة السموم منها.



#### الطين

غالبًا ما يتم استخدام الطين كجزء من حمام التخلص من السموم. فهي تستخلص السموم وترتبط بها ويمكن أن تساهم في الحصول على بشرة أكثر صفاءً وصحة. غالبًا ما يستخدم طين البنتونيت في الحمام ، ولكن يمكنك أيضًا تجربة نوع آخر مثل الطين الأخضر الفرنسي.



## الزيوت الأساسية



غالبًا ما يتم الجمع بين الزيوت الأساسية وأملاح الاستحمام والزيوت الحاملة لعمل خلطات استحمام عطرية للغاية. إنها تساعد في الإجهاد ولديها العديد من الفوائد الأخرى الخاصة بها. لا تتردد في مزجها مع الأعشاب حسب الرغبة.

### الأعشاب مفيدة لتنقع الجسم

بعض الأعشاب لها رائحة طيبة ، والبعض الآخر له تأثير طبي. تعمل بعض الحمامات العشبية من خلال التناضح (يتم امتصاص بعض الجزيئات من خلال الجلد) والبعض الآخر عن طريق استنشاق الروائح العلاجية. اختر أعشاب الاستحمام الخاصة بك وفقًا لاحتياجاتك.

- البابونج يخفف الآلام ويخفف من لدغات الحشرات.
- الأوكالبتوس يفتح رئتيك ويساعدك على التنفس.
- الزنجبيل المبشور يعزز تدفق الدم إلى جميع أجزاء الجسم.
- الجنجل تخفف الأرق وتتركك تشعر بالنعاس.
- يعزز الياسمين مزاجك وينعش بشرتك.
- يهدئ اللافندر أعصابك ويجدد بشرتك.
- تساعد أزهار اليزفون في الاسترخاء ويمكن ان تخفف الزكام.
- الاكليل الابيض يخفف آلام العضلات ويحسن مزاجك.
- النعناع يحفز البشرة ويشفيها.
- تساعد أزهار البرتقال في الاسترخاء وخفض ضغط الدم.
- البقدونس يشفي الكدمات.
- بتلات الورد تريح جسمك وتنعش بشرتك بعد يوم طويل.
- الروزماري يعزز الاسترخاء.
- يمنع المرمية تيبس العضلات والتهابها بعد التمرين.
- ينشط نبات القراص الدورة الدموية ويعالج آلام المفاصل.
- زهور الهندباء تجدد بشرتك وتزيل كآبة الشتاء.

### كلمة تحذير:

- يؤدي الاستحمام بالماء الساخن أيضًا إلى خفض ضغط الدم ، لذا تجنبه إذا كان مستوى ضغطك منخفضًا بالفعل ، وإلا فقد يتسبب ذلك في ضعفك وإغماءك.
- إذا كانت بشرتك حساسة ، فمن الأفضل دائمًا إجراء اختبار رقعة بعشب جديد. اصنع منقوعا من العشب وافرك كمية صغيرة منه على ساعدك. إذا لم يحدث رد فعل خلال 42 ساعة ، يمكنك تجربته في الحمام.
- استخدام شاي الاستحمام بالأعشاب يختلف عن شرب شاي الأعشاب أو تناول المستخلصات. سيتم امتصاص بعض الخصائص العشبية في جسمك من خلال بشرتك ، ولكن بتركيز أقل. ومع ذلك ، لا يزال يتعين عليك اتباع الإرشادات الخاصة بالأعشاب والحمل إذا كنت حاملاً.
- خفي الزيوت العطرية دائمًا قبل إضافتها إلى ماء الاستحمام. لن تختلط الزيوت بمفردها مع الماء ويمكن أن تهيج بشرتك.
- الزيوت العطرية من الحمضيات والأعشاب الحمضية (مثل قشر الليمون) يمكن أن تجعل بشرتك أكثر حساسية للشمس. لا تستخدمه في حمامك إذا كنت ستخرجين في ضوء الشمس.

### 6. تقشير الجسم بالأعشاب

مقشر الجسم عبارة عن مقشرات جسدية ، مصممة بمزيج كثيف يشبه الجزيئات ، مما يساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة من أجزاء الجسم. عادة ما تكون جزيئات التقشير في مقشر الجسم عبارة عن مزيج من الملح والسكر.



## فوائد تقشير الجسم

مقشر الجسم الجيد ينظف البشرة ويقشرها ويرطبها ، لكن الفوائد لا تكمن فقط في عمق الجلد. إلى جانب تنعيم الملمس وتحسين مظهر البشرة ، تعمل مقشرات الجسم أيضاً على تعزيز الدورة الدموية واستخراج الشوائب. هذا يمكن أن يساعد في علاج مشاكل الجلد الأخرى مثل حب الشباب.

### 1. سحب الشوائب وإزالة الاحتقان

تزيل مقشرات الجسم خلايا الجلد الميتة من الطبقة العليا من بشرتك. كما أنها تزيل الأوساخ والغبار من مسام بشرتك. يجعل تقشير جسمك بشرتك منتعشة ومشرقة وأكثر نعومة بالتأكيد. مقشر الجسم ذو المكونات الطبيعية مثل مقشر القهوة ، مقشر الصبار وما إلى ذلك جيد حقاً للبشرة. يمكنك اختيار أساسه السكر أو أي مصدر طبيعي آخر لحمض الجليكوليك. تعمل بلورات السكر على إزالة خلايا الجلد الميتة وتلميع الجلد الجاف كمقشر غير جاف ، بينما تمتزج الأعشاب القوية مثل القهوة والصبار وخشب الصندل والزنجبيل والقرنفل والحمضيات لتغذية البشرة ورفع مستويات القلوية مع القضاء على سمية الجلد.



### 2. فوائد الترطيب

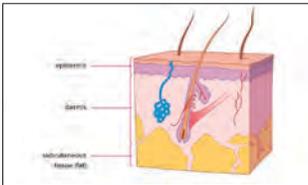
تقشر مقشرات الجسم بشرتك ، وهذا يفتح مسام الجلد المسدودة. عند وضع المرطب بعد الفرك ، فإنه يتغلغل في بشرتك بشكل أعمق. يمنحك هذا تجربة ترطيب أفضل ، ويعزز آثار المرطب الخاص بك ويرطب بشرتك.

### 3. يمنع ظهور نتوءات

يساعدك تقشير الجسم على التخلص من الدهون الزائدة المنتجة في أجزاء كثيرة من الجسم. تظل مسام بشرتك نظيفة ، وتقل فرص ظهور النتوءات. أيضاً ، عندما تحلق شعر جسمك ، هناك فرصة لحدوث نتوءات بسبب نمو الشعر تحت الجلد. يوصى بفرك أجزاء جسمك قبل الحلاقة لمنع ظهور نتوءات الحلاقة.

### 4. تعزيز الدورة الدموية وتجديد خلايا الجلد

التقشير باستخدام مقشر للجسم ، يقشر الطبقة الخارجية (البشرة) من بشرتك ويمنح بشرتك وقتاً لتجديد شبابها.



## 5. يحارب ندبات حب الشباب

يمكن أن يساعد الاستخدام المنتظم للمقشر على تجديد الجلد وتجديده شبابيه بمرور الوقت. المقشر يساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة لإفساح المجال لخلايا جديدة. تسمح إزالة بعض الطبقة القرنية (خلايا الجلد الميتة الموجودة في الجزء العلوي الذي كان موجودًا في البشرة) ، ببشرتك بالقيام بعملها لإصلاح نسيج الطبقة الموضعية وحمايتك من العناصر الضارة في البيئة.

## 6. يرفع مزاجك

مقشرات الجسم لها عطور أسرة. بصرف النظر عن إعطائك فوائد مذهلة للبشرة ، فإنها ترفع مزاجك وتجعلك تشعر بالانتعاش.



## ملح او سكر؟

تستخدم معظم مقشرات الجسم السكر و / أو الملح لتقشير الجلد. لكل من هذه الفوائد الفريدة بالنسبة لك.



## مقشر السكر

حبيبات السكر أكثر استدارة وأقل كشطًا من الملح ، مما يجعلها مقشرًا أطف. يعتبر السكر مصدرًا طبيعيًا لحمض الجليكوليك ، حيث يعمل على تكسير طبقات الجلد الميت وتنعيم سطح الجلد. كما أنه يسرع من معالجة الجفاف ، ويحافظ على ترطيب البشرة وترطيبها. لهذا السبب ، تعتبر مقشرات السكر اختيارًا رائعًا للأنواع الجافة والمجففة. الأنسب للبشرة الحساسة.



## مقشر الملح

تميل مقشرات الملح إلى أن تحتوي على جزيئات أكثر خشونة وهي مفيدة بشكل خاص في تنعيم المناطق الخشنة مثل القدمين والمرفقين. يحتوي الملح أيضًا على خصائص إزالة السموم. معادنه النادرة هي منقيات طبيعية تعمل على التخلص من السموم التي تسد المسام وتخفيف الاحتقن. يعمل هذا الإجراء على تنشيط الجلد ، وتعزيز الدورة الدموية بشكل أكثر كفاءة وتجديد خلايا الجلد الصحية. لا ينصح به للبشرة الحساسة.



كيفية عمل مقشر في المنزل؟

1. اختر المقشر المناسب للجسم

بلورات السكر لها خصائص ترطيب وهي أكثر استدارة من بلورات الملح ، مما يجعل السكر خيارًا جيدًا للبشرة الحساسة أو الجافة. من ناحية أخرى ، يتميز الملح بقوام أكثر نعومة وتأثيرًا لإزالة السموم ، لذا فهو مثالي للبشرة الخشنة أو الدهنية المعرضة لحب الشباب.



2. جهز بشرتك

نقع في ماء فاتر أو ضع بشرتك تحت الماء الفاتر الجاري لمدة 5-10 دقائق. يعمل ذلك على تنعيم البشرة وفتح المسام ، مما يجعل الخطوة التالية أسهل.



3. تطبق بشكل صحيح

ابدئ من القدمين ، ضع المقشر بحركة دائرية وأنت تتحرك لأعلى باتجاه قلبك. استخدم ضغطًا كافيًا فقط لتقشير بشرتك دون الإضرار بها. إذا كان الأمر مؤلمًا أو إذا تحولت بشرتك إلى اللون الأحمر الفاتح ، فربما تكون مقشرًا بشدة.



#### 4. التمشيط والترطيب

يميل أي شيء يوضع على الجلد المقشر حديثاً إلى الامتصاص بسرعة. بينما لا تزال بشرتك رطبة ، ضعي زيت أو لوشن للجسم لمزيد من النعومة والترطيب.



كم مرة يجب عليك تنظيف جسمك؟

يمكن تقشير الجسم مرة أو مرتين في الأسبوع. بشرتك ناعمة وحساسة ، ويمكن أن يتسبب الفرك المتكرر في الشعور بعدم الراحة.

\* لا تستخدم مقرر الجسم ، إذا كانت لديك جروح على جسمك أو إذا كانت بشرتك متهيجة بسبب الطفح الجلدي أو حروق الشمس. سيزيد التقشير من تهيج بشرتك.

#### أعشاب للاستخدام

من الأفضل استخدام الأعشاب المجففة حيث من غير المحتمل أن تفسد عند مزجها بالزيت ، وعند طحنها ، تمتزج جيداً مع السكر أو الملح بسبب الأحجام المتشابهة حتى تتمكن من توزيع الأعشاب بالتساوي في الخليط.

#### الاذريون

يُعرف أيضاً باسم القطيفة. استخدم الزهور البرتقالية والصفراء الزاهية بما في ذلك. جيد جداً لشفاء البشرة وتهديتها لجميع أنواع البشرة وجميع مشاكل البشرة (الطفح الجلدي والجروح والخدوش والأكزيما وما إلى ذلك).



البابونج: هناك نوعان ، كلاهما يعمل جيداً في مقرر الأعشاب ، لذلك لا تتردد في استخدام ما يمكنك الحصول عليه بسهولة.



اللافندر: شجيرة معمرة ، مضادة للبكتيريا ، تصد الحشرات ، علاج عطري مهدئ ؛ مهدئ للبشرة يمكن أن يساعد في التئام ومنع حب الشباب.



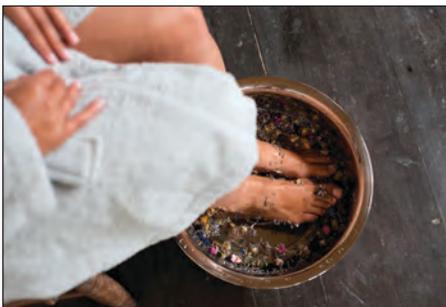
الورود: شجيرة معمرة ، العديد من الأصناف في الحجم واللون والعطر. استخدام البتلات في العناية بالبشرة والصابون. قابض رائع وتونر / سبلاش ، يساعد على شد البشرة وتوحيدها ، وتنعيم التجاعيد والخطوط الدقيقة.



المريمية: مجموعة متنوعة من الألوان بعضها بروائح ونكهات مختلفة ، تساعد على تجديد البشرة وتنعيم الخطوط الدقيقة ، وتنظيفها جيدًا للبشرة الدهنية والشعر ، ومضادات الأكسدة.



#### 7. نقع القدم



حمامات القدم هي ممارسة صينية قديمة تتمثل في نقع قدميك في الماء الساخن والأعشاب قبل النوم كل ليلة. نقع القدمين في المنزل طريقة سهلة للاسترخاء وإعادة الشحن بعد يوم طويل. كما يتيح لك التركيز على قدميك التي غالبًا ما يتم إهمالها ، والتي تعمل بجد طوال اليوم. نقع القدمين يساعد على الاسترخاء ويمكن أن يكون له العديد من الفوائد الصحية. قد يساعد نقع القدم أيضًا في تخفيف وجع العضلات. عادةً ما يضيف الناس ملح إبسوم إلى الحمام أو يستخدمون نقع القدمين بملح إبسوم لتخفيف ألم العضلات.

## كيف نقوم بعمل نقع القدم؟

في البداية ، يتم غمر القدمين والكاحلين في ماء دافئ لطيف. هذا له تأثير في التسبب في تمدد الأوعية الدموية في القدمين ، وحمل الدم الطازج (الأكسجين والمغذيات) إلى القدمين. كما أن لحرارة الماء تأثير على فتح المكونات الثمينة للأعشاب. مع فتح تدفق الدم ، يكون الجسم مستعدًا للامتصاص عبر الجلد للترينينات والزيوت المتطايرة والقلويدات الموجودة في الأعشاب.

هذا الإجراء الأولي لتوسيع الأوعية له تأثير مهدئ خفيف ويخفض ضغط الدم. غالبًا ما يبلغ الناس عن الاسترخاء الشديد أو الرغبة في النوم. مع استمرار النقع ، تتسبب الأعشاب في انتشار توسع الأوعية في الساقين والبدء في تحسين الدورة الدموية في باقي الجسم. مع تحسن الدورة الدموية في الصدر والقلب ، هناك زيادة طفيفة في معدل ضربات القلب. هذا عمل مفيد للغاية لأنه يحاكي تمرينًا خفيفًا للقلب والأوعية الدموية ، وهو أمر يصعب القيام به عندما يعاني شخص ما من ألم شديد. يميل هذا أيضًا إلى تحسين الطاقة (وظيفة الميتوكوندريا) لدى المصابين بالتعب المزمن. مع انتشار الدورة الدموية إلى أعلى وإلى الرأس ، قد يحدث عرق خفيف.

داخليًا ، تتصرف نقع القدم العشبية بطريقة تشبه الطريقة التي تبدو بها كرة الثلج بمجرد اهتزازها. هذا يعني أن الشوائب خارج الخلية والأنسجة الميتة التي تراكمت في أرجلنا وأقدامنا تشق طريقها مرة أخرى إلى الدورة الدموية. في هذه المرحلة ، يقوم الجهاز المناعي بإصدار إشارات الضامة (نوع من خلايا الدم البيضاء) للتخلص من الأنسجة الميتة وتخليص الجسم من هذه الشوائب.

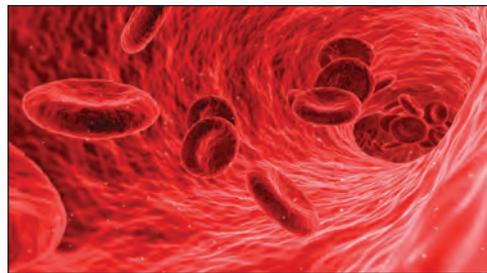
## ما الذي يمكن أن يعالجه نقع القدم؟

تستخدم نقع القدم العشبية كعلاج أولي ومساعد للعديد من الحالات المزمنة مثل: اعتلال الأعصاب المحيطية ، متلازمة الألم العضلي الليفي ، آلام أسفل الظهر ، آلام الرقبة ، آلام الركبة ، آلام الورك ، آلام التهاب المفاصل ، التهاب اللقافة الأخمصية ، مرض / ظاهرة رينود ، مشاكل الجهاز الهضمي ، مشاكل أمراض النساء ، وبعض أمراض الجلد والقدم.

## فوائد نقع القدمين

تعمل حمامات القدم على زيادة الدورة الدموية ، وهو أمر مفيد للغاية في المناطق الباردة.

### 1. يزيد الدورة الدموية



يؤدي نقع قدميك إلى زيادة معدل ضربات القلب بنفس طريقة ممارسة الرياضة ، وهو أمر مفيد لأولئك الذين يعانون من إعاقة جسدية. يعد نشاط القلب والأوعية الدموية أمرًا ضروريًا لجسمنا حتى تتم معالجته بكفاءة ، لذا فإن حمامات القدم فعالة للغاية لمن لديهم أنماط حياة أكثر استقرارًا. كما أنه يقلل الالتهاب ويحفز الدورة الدموية ، حيث ينقل الدم المحتقن إلى الأوعية المتوسعة في القدمين وأسفل الساقين.

### 2. يعزز جهاز المناعة

تزيد حمامات القدم من درجة حرارة الجسم الكلية ، مما يخفف من التوتر العضلي والعقلي ، ويزيد من نشاط خلايا الدم البيضاء. كل هذا يعزز جهاز المناعة لديك ، مما يمنع المرض ويزيد من صحتك وعافيتك بشكل عام.



### 3. يحارب التعب

قد يبدو من غير المنطقي أن حمامات القدم يمكن أن تكون مهدئة ومنشطه في نفس الوقت ، لكن لديها السحر لتهدئة وإيقاظ الجسم في نفس الوقت. لمزيد من القوة ، حاول تضمين ملح إبسوم في نقع قدمك. يمتص الجلد ملح إبسوم بسهولة ويعيد تغذية مستوى أيونات المغنيسيوم في جسمك ، مما يؤدي إلى العديد من الأشياء لجسمك. وتشمل هذه زيادة السيروتونين (مادة كيميائية ترفع الحالة المزاجية في الدماغ) ، وزيادة الطاقة والقدرة على التحمل ، وتقليل التهيج والأدرينالين ، وخفض ضغط الدم ، وزيادة التركيز ، وتحسين عادات النوم.



### 4. يقلل من الاكتئاب والقلق

يُعتقد أن حمامات القدم تساعد في علاج الاكتئاب لأنها يمكن أن تقلل و / أو تقضي تمامًا على التوتر والغضب والارتباك والعداء والقلق.



### 5. يزيل السموم

يعتقد بعض الخبراء أن نقع القدم الذي يحتوي على طين البنتونيت وبعض الأملاح والمعادن لديها القدرة على إزالة السموم من الجسم من خلال عملية تسمى التناضح العكسي ، والتي تسحب الملح والسموم الضارة من الجسم.

### 6. جيد لأمراض القدم

المكونان الرئيسيان المستخدمان في نقع القدمين هما ملح إبسوم والخل. يمتلك ملح إبسوم القدرة على التخلص من روائح القدم وفطريات القدم ، فضلاً عن المساعدة في علاج أظافر القدم الغارزة في اللحم. يتمتع الخل بخصائص طبيعية مضادة للبكتيريا ، لذلك تواجه البكتيريا صعوبة في النمو على جلدك.



الفوائد الصحية طويلة المدى:

• تقليل التعب

- تهدئة العقل وتحسين نوعية النوم
- يخفض ضغط الدم
- تحسين حالة الجلد والجمال
- تقوية العضلات والعظام
- زيادة الدورة الدموية

#### موانع نقع القدم

- الحمل
- ورم خبيث
- لديك عدوى نشطة
- لديك مرض يزداد سوءاً مع زيادة الدورة الدموية
- خضع لعملية جراحية مؤخراً / لديك جرح مفتوح

#### كيفية نقع القدم في المنزل:

هناك عدة مراحل لعملية حمام القدم ، ويبدأ الشفاء الحقيقي بعد عدة حمامات. إذا كان المرء يعاني من ضعف الدورة الدموية ، فقد تؤدي الحمامات القليلة الأولى إلى تدفئة القدمين فقط. بعد عدة حمامات ، إذا تحسنت الدورة الدموية ، سيشعر المرء بالحرارة من الحمام تتصاعد أعلى الساقين ، عبر الجسم حيث قد يشعر المرء بزيادة في معدل ضربات القلب إلى الرأس. في هذه المرحلة ، قد يبدأ الشخص في التعرق ، وهذا يشير إلى نهاية جلسة الاستحمام. للقيام بذلك في المنزل ، اتبع الخطوات أدناه.

1. قم بغلي الماء حتى درجة 104 فهرنهايت ، أو درجة حرارة مريحة ، مع الأعشاب المرغوبة
2. صب السائل في حمام القدم. استخدم أي وعاء يحتوي على الماء ويمكن أن تلائم قدميك.
3. نقع القدمين قبل النوم لمدة 20 دقيقة ، أو حتى تتعرق.
4. بعد النقع ، جفف قدميك وحافظ على دفيئهما.



إليك ما يجب معرفته عن المكونات التي تجعل نقع القدم مفيداً لصحتك.

#### 1. نقع الخل

قد يساعد نقع الخل في تليين القدمين ويسمح لك بإزالة الجلد الميت أو الجاف أو المتشقق. الطبيعة الحمضية لكل من الخل الأبيض وخل التفاح تجعلهما رائعين لإزالة الجلد الميت. في حمام القدم ، أو حوض الاستحمام البلاستيكي الصغير ، اخلطي مقادير متساوية من الخل والماء الساخن المعتدل. للحصول على أفضل النتائج ، انقعي القدمين لمدة 45 دقيقة وافركيها برفق بالخفاف بعد ذلك.



هناك طريقة أخرى لاستخدام هذا المحلول وهي نقع قدميك في خليط الخل والماء لمدة خمس دقائق ثم نضعهما في خل التفاح النقي لمدة 15 دقيقة. هذا يجعله أقوى من الخل المخفف.

## 2. نقع الليمون بالماء

قد تساعد الحموضة في الليمون على إزالة خلايا الجلد الميتة من قدميك.

إذا قررت استخدام هذه الطريقة:

- جهز حوض للقدم بالماء الدافئ.
- اعصري ليمونة واحدة في عصير الليمون. يمكنك أيضًا ترك قطع من قشر الليمون في الماء.
- انقعي قدميك لمدة تصل إلى 51 دقيقة.
- استخدم فرشاة القدم لفرك الجلد الميت عن قدميك.
- اغسل وجفف قدميك تمامًا. ضع مرطبًا أو زيت جوز الهند ، إذا رغبت في ذلك.



## 3. نقع ملح إبسوم في حالة التهاب القدمين

قم بعمل حمام للقدم بملح إبسوم. املا حمامًا للقدم ، أو وعاءًا بلاستيكيًا صغيرًا ، نصفه مملوء بالماء الدافئ إلى الساخن قليلاً. أضف نصف كوب من ملح إبسوم إلى الماء. أضف 5-10 قطرات من الزيت العطري المفضل ، مثل النعناع أو اللافندر أو إكليل الجبل (اختياري). انقع قدميك لمدة 10 دقائق. يمكنك أيضًا الفرك بلطف بحجر الخفاف لإزالة الجلد الميت الذي خففته عملية النقع.

## 4. لدوره دمويه أفضل

تحفيز الدورة الدموية ، وتخفيف الركود ، وجعل جسمك في حالة توازن مع نقع القدم المنشط.



## مكونات نقع القدم

- 1/2 كوب من الزنجبيل المطحون أو الطازج
- 10-5 قطرات من الزيت العطري المفضل ، مثل الليمون ، أو عشبة الليمون ، أو المريمية
- 6 ملاعق صغيرة. زيت ناقل

## ماذا أفعل

- أضف الزنجبيل إلى وعاء من الماء المغلي.
- قم بإضافته ببطء إلى حوض الماء.

- امزج بين الزيوت الأساسية والزيوت الحاملة قبل إضافتها إلى الحمام.
- انقعي قدميك لمدة 10-15 دقيقة.



#### 5. للترطيب

سوف تترك الخصائص المرطبة للعسل وحبوب جوز الهند للحصول على علاج حلو.

مكونات نقع القدم للترطيب

- 1 كوب عسل
- 1 كوب حليب جوز الهند
- 1 ملعقة صغيرة. مسحوق القرفة

#### ماذا أفعل

- ذوبي العسل وجوز الهند في وعاء صغير من الماء المغلي.
- أضيفي الخليط ببطء إلى حوض الماء.
- رشي مسحوق القرفة في الماء.
- انقعي قدميك لمدة 10-15 دقيقة.



#### 6. مكونات منقوع القدم للتخلص من السموم

- 2 ملعقة كبيرة. طين البنتونيت
- 2 ملعقة كبيرة. خل حمض التفاح
- 1/2 كوب ملح ايسوم

#### خطوات نقع القدمين

- اخلطي الطين مع خل التفاح حتى يصبح لديك قوام سميك قليلاً.
- أضيف المزيد من السائل أو الطين للحصول على التوازن الصحيح.
- ضع العجينة على قدميك لمدة 10 دقائق على الأقل أو حتى تجف تمامًا.
- قم بإذابة الملح في حوض الماء الساخن.
- عندما تنقع قدميك ، اسمح للطين أن يذوب بشكل طبيعي وينزل عن قدميك.
- استخدم فرشاة تقشير أو قطعة قماش لإزالة أي فائض برفق.



## 8. مقشر للقدم

مقشر القدم هو علاج يتم فيه تقشير القدمين بالصابون والصخور. الغرض من هذه العملية هو إزالة خلايا الجلد الميتة وتقليل مسامير اللحمية وتحسين الدورة الدموية وتخفيف توتر العضلات من الوقوف أو المشي طوال اليوم وتمهئة العضلات المتعبة. لا يساعد تقشير قدميك في جعلها ناعمة وجميلة فحسب ، بل يمكن أن يساعد في الواقع في تخفيف الكثير من الألم الذي قد تعاني منه في تلك المنطقة. عندما يتم فرك القدمين أو الحصول على تدليك ، يتم تحفيز تدفق الدم واندفاع الدم إلى المنطقة بشكل أسرع من المعتاد. يساعد تدفق الدم هذا الجسم على تخفيف آلام القدم اليومية.



باطن قدميك (راحتي يديك) هي الأجزاء الوحيدة من جلدك التي تفتقر إلى الغدد الدهنية. هذا سبب كبير يجعل قدميك أكثر عرضة للجفاف. نظراً لأن الجلد الجاف يتسبب في موت الخلايا بشكل أسرع من المعتاد ، فإن نظافة القدم الجيدة تساعدك على التخلص من هذه الطبقة العليا. إذا تراكمت خلايا الجلد الميتة ، فمن المرجح أن تعاني من قشور الجلد والحكة. يمكن أن يؤدي تقشير هذا الجلد الميت أيضاً إلى منع انسداد المسام والتسبب في مزيد من التهيج.

يمكن أن يوفر لك استخدام مقشر القدم كجزء من روتين العناية المنتظم العديد من الفوائد. هنا فقط بعض منهم.

## فوائد مقشر القدم

### 1. التقليل من مسامير اللحم

يساعد استخدام مقشر القدم مرتين في الأسبوع على الأقل على تنعيم الجلد وتنعيم أي مسامير على قدميك. يمكن أن تنشأ المسامير من ارتداء الكعب العالي ، والوقوف على قدميك لفترات طويلة من الوقت ، والأنشطة الرياضية اليومية ، وأكثر من ذلك. ولكن إذا لم يتم الاعتناء بها بشكل صحيح ، فقد تصبح عيوب القدم الشائعة قاسية للغاية وقد تسبب لك الألم. عن طريق فرك قدميك بانتظام ، يمكنك منع تلك المسامير من النمو ، والحفاظ على قدميك ناعمة وسلسة.



## 2. جلد أنعم

إن العناية بقدميك لا تمنع فقط المسامير من التطور ؛ كما أنه يفيد باقي بشرة قدمك من خلال إبقائها ناعمة وسلسة. هذا يحسن المظهر العام لقدميك ، ولكن الأهم من ذلك أنه يمكن أن يمنع قدميك من التشقق في الطقس الجاف جدًا. من المهم دائمًا وضع كريم مرطب للقدم بمجرد الانتهاء من مقشر قدمك.



## 3. آلام أقل للقدم

يمكن أن تمنع العناية المناسبة بالقدم أيضًا العديد من أنواع آلام القدم. كما ذكرنا سابقًا ، يمكن أن تسبب المسامير انزعاجًا كبيرًا في قدميك ، لذا فإن منع نمو مسامير القدم سيقي أيضًا من الألم. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تكون الأقدام الجافة والمتشققة مؤلمة للغاية ، لذا فإن ترطيب جلد قدميك بانتظام سيمنع هذا النوع من الانزعاج من التطور أيضًا.



## 4. زيادة الدورة الدموية

يساعد مقشر القدم على زيادة الدورة الدموية في قدميك وتحفيز تدفق الأكسجين ، مما يقلل من التورم والالتهاب والألم. يمكن أن يساعد مقشر القدم أيضًا في تقليل الألم في المناطق الأكثر حساسية في جسمك.

## 5. تجنب انسداد المسام

لن تسبب لك المسام الموجودة في قدميك أي حب الشباب ولكنها تؤثر على الغدد العرقية. على الرغم من أنه لا أحد يحب القدم المتعرقّة ، فإن هذه المسام تعمل بجد لتنظيم درجة حرارة جسمك ومنع قدميك من الجفاف. إذا أصيبت الغدد العرقية بالانسداد في أي وقت ، فلن تتمكن من أداء وظيفتها بشكل صحيح. سيؤدي ذلك بعد ذلك إلى عدم الراحة في الأطراف السفلية. عن طريق تقشير قدميك ، ستعزز تدفق الدم الصحي إلى قدميك وتشجع خلايا الجلد على الاحتفاظ بالأكسجين وتنظيف المسام.

## 6. الابتعاد عن الالتهابات

نظرًا لأننا نميل إلى التعرق كثيرًا أثناء الطقس الرطب ، فإن هذا جنبًا إلى جنب مع التعرض للغبار يمكن أن يسبب لك التهابات فطرية. يمكن أن يساعد فرك القدمين بانتظام في منع الالتهابات.



العناية بالقدم خطوة بخطوة:

الخطوة 1: ابدأ بالنقع

انقع قدميك قبل التقشير لتنعيم البشرة الجافة والميتة لمدة خمس إلى 10 دقائق على الأقل نقعها في ماء دافئ. يأتي نقع القدم مع بعض الفوائد الإضافية ، مثل تخفيف تعب القدمين ، وتخفيف أعراض الالتهابات الفطرية ، وتعزيز الدورة الدموية ، والحد من رائحة القدم.

الخطوة 2: التقشير



من أجل القيام بتقشير القدمين: تعتبر أحجار الخفاف أدوات شائعة للعناية بالقدم لسبب ما. تعتبر القطع الصغيرة من الصخور البركانية المسامية مثالية لفرك النسيج والجلد الميت دون الإضرار بجلدك. اغمس حجر الخفاف في ماء دافئ. حرك الحجر برفق في حركة دائرية أو جانبية حول قدمك لإزالة الجلد الميت. ركز على إزالة الطبقة العليا من الجلد وليس منطقة الجلد الميت بالكامل ، مما يساعد على تعزيز دوران الخلايا السليمة. اغسل وجفف قدميك تمامًا.



الخطوة 3: التقشير

يمكنك استخدام دقيق الشوفان لعمل مقشر منزلي لإزالة الجلد الميت. لعمل المقشر ، اخلطي أجزاء متساوية من دقيق الشوفان مع ماء الورد أو الحليب لعمل عجينة. ضعي المقشر على قدميك واتركيه لمدة تصل إلى 02 إلى 03 دقيقة. يمكنك استخدام فرشاة القدم لتقشير قدميك. اشطفها بالماء البارد واترك قدميك تجف.



#### الخطوة 4: تذكر الترطيب

هناك عدد قليل من كريمات القدم الرائعة التي يمكن أن تساعدك على التخلص من خلايا الجلد الميتة غير المرغوب فيها. كريم القدم الذي يحتوي على حمض اللاكتيك مع مكونات تتغذى على الجلد الميت وتترك بشرة قدمك ناعمة وطرية. هذه المكونات هي:

- اكتات الصوديوم
- البوتاسيوم
- هيدروكسيد الأمونيوم



سترغب في تجنب الكريمات والمستحضرات التي تحتوي على الكحول لأنها قد تجفف قدميك أكثر. مرطبات النعناع بدائل جيدة. سيستمر إحساس النعناع بالبرودة جيداً بعد نقعك.

مقشرات القدم شائعة الاستخدام:

1. مقشر السكر وزيت الزيتون: خذ أجزاء متساوية من زيت الزيتون والسكر الحبيبي واخلطهما معاً. يمكنك أيضاً إضافة الزيوت الأساسية إذا كنت ترغب في ذلك. افرك قدميك بهذا الخليط واتركيه لمدة 10 دقائق قبل شطفه بالماء الدافئ.

السكر هو أفضل مقشر ونعلمه جميعاً ، ولزيت الزيتون خصائص ترطيب رائعة. عند الجمع بينهما ، يعمل كلا المكونين كالسحر.



2. مقشر القهوة وزيت جوز الهند: خذ حوالي 2 ملعقة كبيرة من القهوة وملعقة كبيرة من زيت جوز الهند. اخلطهم معًا وشكلوا عجينة سميكة. استخدمه لفرك وتدليك قدميك. القهوة طريقة رائعة لتقشير بشرتك. كما أن الكافيين الموجود فيه يزيد الدورة الدموية. جوز الهند له خصائص مغذية ويمنع جفاف قدميك.



9. أفنعة الوجه من الزيوت العطرية: تقدم الزيوت الأساسية العديد من الفوائد العلاجية الرائعة. ومن المثير للاهتمام أن الكثير من الناس لا يدركون أن الزيوت الأساسية يمكن أن تفيد الجلد أيضًا. للمساعدة في الحفاظ على بشرتك صحية وإشراقها ، يمكن أن يكون قناع الوجه هو ما تحتاجه تمامًا خاصةً عندما يتكون القناع من مكونات طبيعية بالكامل.



#### فوائد أفنعة الوجه

فيما يلي بعض الطرق العديدة التي يمكن أن تفيد بها أفنعة الوجه بشرة وجهك:

1- يزيد الترطيب: تساعد أفنعة الوجه على إدخال الرطوبة إلى البشرة الجافة أو الجافة. يمكن للمكونات الموجودة في القناع أن تنغلغل بعمق في الجلد ، مما يؤدي في النهاية إلى تنعيم بشرتك وتحسين المرونة مما يمنحك مظهرًا ممتلئًا بشكل طبيعي وأكثر شبابًا.

2. يقلل من علامات الشيخوخة: الخطوط الدقيقة والتجاعيد وبقع الجلد وغيرها كلها علامات للشيخوخة ، لكن أفنعة الوجه العادية يمكن أن تحاربها.

3. يجعلك تسترخي: عندما تقوم بعمل قناع للوجه ، فإنك تمنح نفسك بعض الوقت للاسترخاء ومعالجة نفسك. بالإضافة إلى ذلك ، فإن استخدام أفنعة الوجه التي تحتوي على زيوت أساسية يمكن أن يساعدك أيضًا على الحصول على تأثير أكبر ، مثل الهدوء الذهني ، والعواطف المتوازنة ، والجسم الأكثر استرخاء.

4. ينظف بعمق ويفتح المسام: تتعرض بشرتك للأوساخ والزيوت والعديد من الشوائب الأخرى كل يوم. أثناء غسل وجهك يوميًا يمكن أن يساعد في تنظيف سطح بشرتك ، تتغلغل أفنعة الوجه بشكل أعمق وتزيل الشوائب الموجودة تحت طبقات الجلد العلوية. من خلال تنظيف المسام ، يصبح

من الصعب على البكتيريا أن تنمو تحت السطح ، مما يقلل تواتر ظهور البثور.

5. يمنحك بشرة مشدودة وأكثر نعومة ومتوهجة: يمكن لأقنعة الوجه أن تساعد في زيادة إنتاج الكولاجين ، والذي بدوره يساعد على محاربة أضرار الجذور الحرة. هذا لا يحارب علامات الشيخوخة فحسب ، بل يمنحك أيضًا بشرة أكثر تماسكًا. تساعد أقنعة الوجه أيضًا على زيادة الدورة الدموية في الوجه. عندما يتصلب القناع وأثناء إزالته ، تبدأ الأوعية الدموية في جلد وجهك في التوسع. هذا يزيد من تدفق الدم ، مما يمنحك لونًا أكثر تناسقًا للجلد ، وإشراقًا طبيعيًا ، وبشرة أكثر نعومة.

إذا لم تكن قد جربت قناعًا للوجه بالزيت العطري من قبل ، فستحب هذه الوصفة لصنع قناع وجه مملوء بالزيت العطري سريعًا وسهلاً:

#### 1. قناع الوجه بالزبادي والعسل

- 1 ملعقة كبيرة من الزبادي العادي
  - 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج
  - 2 ملعقة صغيرة عسل
  - 4 قطرات من زيت اللافندر الأساسي
- تُمزج جميع المكونات في وعاء ، ثم توضع على وجه نظيف وتترك لمدة 02 دقيقة. اشطفي بالماء الدافئ وضعي المرطب المفضل لديك.

#### 2. قناع مغذي للوجه بالعسل والكركم

رائع لتغذية بشرتك وتقليل الاحمرار والتهيج ومحاربة حب الشباب.

- 1 ملعقة صغيرة مسحوق كركم
  - 1 ملعقة صغيرة عسل خام
  - 1/2 ملعقة صغيرة زيت جوز الهند المجزأ
  - 1 قطرة زيت كركم عضوي
- تُمزج جميع المكونات في وعاء صغير وتخلط جيدًا. ضعي طبقة متساوية من خليط القناع على وجهك ، مع تجنب الفم والعينين. اتركي القناع لمدة 15-20 دقيقة. شطفه بالماء الدافئ ، واتركه حتى يجف ، ثم ضع المرطب المفضل لديك.



#### 3. أقنعة للوجه لمحاربة حب الشباب

قناع الطين لحب الشباب

- 2 ملعقة صغيرة من طين الوجه الطبيعي
- 1/2 ملعقة صغيرة هلام الصبار
- 1/2 ملعقة صغيرة عسل خام

• بضع قطرات من الماء حسب الحاجة لتخفيف الخليط

• 1 قطرة زيت شجرة الشاي

• 1 قطرة زيت ليمون

تُمزج جميع المكونات معًا في وعاء صغير حتى تتكون عجينة. أضف بضع قطرات من الماء حسب الحاجة حتى يصبح المعجون سميكًا وقابل للدهن. ضعيه على الوجه بطبقة متساوية مع تجنب الفم والعينين. اتركي القناع لمدة 10-15 دقيقة ، ثم اشطفيه برفق بالماء الدافئ. ضع المرطب.



#### 4. قناع الوجه الناعم للبشرة

إزالة الجلد الميت وتقليل ظهور البقع والحصول على بشرة أكثر نعومة بشكل طبيعي مع قناع الوجه الرائع هذا.

• 2 بياض بيضه

• 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون

• قطرتان من زيت الليمون

• 1 قطرة زيت خشب الأرز

اخفقي جميع المكونات معًا في وعاء صغير حتى يصبح المزيج رغويًا. ضعي القناع على وجهك مع تجنب العينين والفم. اتركيه لمدة 15-20 دقيقة ، أو حتى يجف القناع. قشري القناع عن وجهك ببطء ورفق. اغسلي وجهك بالماء الدافئ وضعي المرطب. \*لأن هذا القناع يستخدم زيت الليمون ، وهو زيت حساس للضوء ، نوصي باستخدام هذا القناع في الليل. إذا كنت تستخدم هذا في الصباح ، فتجنب أشعة الشمس المباشرة لمدة 12 ساعة بعد الاستخدام.

طين البحر الميت هو عنصر طبيعي ينتجه البحر الميت الغني بالمعادن ويحصده ويشتهر بتأثيراته العلاجية والمطهرة للسموم. هذا الطين القديم غني بالمغنيسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والألمنيوم والسيليكا والفوسفور والكبريت والزنك والنحاس.



## الفوائد

- طين البحر الميت المعدني له خصائص ترطيب ، وتجميل ، ومسهل ، ومعروف عنه أنه يخفف أعراض الأمراض الجلدية والعضلية الهيكلية.
- يستخدم موضعياً طين البحر الميت المعدني الذي يسرع عملية إزالة السموم من الجلد ، ويسحب الزيت الزائد ، ويشد ، ويقشر لإزالة الجلد الميت.
- يستخدم في الشعر ، طين البحر الميت المعدني يرطب ويغذي فروة الرأس والجذور عن طريق تعزيز الدورة الدموية ، والقضاء على البكتيريا الضارة ، وتنظيف وترطيب فروة الرأس ، وإصلاح التلف.

## 5. مكونات قناع طين البحر الميت

- 1 ملعقة صغيرة. من طين البحر الميت (حوالي 5 ملغ)
- 4 قطرات من زيت المر
- قطرتان من زيت اللبان العطري
- قطرة واحدة من زيت الورد أو زيت إبرة الراعي العطري (اختياري)

## تعليمات

في وعاء صغير ، اخلطي جميع المكونات معاً لعمل عجينة ناعمة. اغسل الوجه بالماء الدافئ. جففي وجهك وضعي زيت جوز الهند أو زيت الزيتون على منطقة العين والشفاه. ضعي قناع طين البحر الميت على الوجه مع تجنب منطقة العين والفم. اتركي القناع يجف لمدة 15 إلى 20 دقيقة. لا يجب أن يجف تماماً. ستشعر بالشد بينما يحاول القناع. يعمل الإحساس بالسحب على تقشير وإزالة الشوائب من الجلد والمسام. اشطف الوجه والبشرة بالماء الدافئ. جففيها وضعي المرطب.



## قناع للشعر وفروة الرأس

طين البحر الميت المعدني يرطب ويغذي فروة الرأس والجذور عن طريق تعزيز الدورة الدموية. هذا يقلل من فرص تساقط الشعر عن طريق تقوية وتعزيز صحة بصيلات الشعر التي تتقلص وتصبح ضيقة مع تقدم العمر. يمنع الانكماش الشعر من تلقي التغذية والأكسجين ، مما يؤثر سلباً على بروتين الشعر الضروري للنمو. وهذا بدوره يؤدي إلى تساقط الشعر. يعمل طين البحر الميت على تطهير وترطيب فروة الرأس لتقليل أو القضاء على الجفاف وقشرة الرأس ، وبالتالي منع ترقق الشعر وإصلاح التلف وترك الشعر الباهت مع زيادة اللمعان. يشتهر طين البحر الميت المعدني أيضاً بإزالة السموم البيئية المحمولة جواً التي يمتصها الشعر.



## كيفية استخدامها؟

يمكن وضع طين البحر الميت مباشرة على الخيوط الرطبة وفروة الرأس. ببساطة قم بتقسيم الشعر بمشط ، ثم ضع القناع على المناطق المكشوفة من فروة الرأس وقم بتنعيمه على الشعر. احتفظ بهذا القناع لمدة 10-20 دقيقة ، اشطفه جيدًا بشامبو لطيف دون غسله بقوة أو تدليكه. قد يلزم تكرار الشطف لإزالة كل بقايا الطين من الشعر وفروة الرأس. جففي الشعر بمنشفة ثم ضعي بلسماً أو زيت ناقل مثل جوز الهند.



## زيت أساسي مفيد للشعر

### زيت إكليل الجبل

يُعرف إكليل الجبل بأنه مرهم ومكثف للشعر. يشجع زيت إكليل الجبل نمو الشعر ويمكن أن يحسن الدورة الدموية في فروة الرأس. قد يساعد أيضاً في علاج حكة فروة الرأس وقشرة الرأس.

## زيت اللافندر الأساسي

اللافندر هو زيت لطيف ومهدئ محبوب مع خصائص علاجية طبيعية مذهلة. إنه مفيد لالتهاب فروة الرأس وجفافها. يحتوي زيت اللافندر الأساسي أيضاً على خصائص مضادة للميكروبات يمكن أن تساعد في منع البكتيريا والفطريات.

## بدائل الزيوت الأساسية الأخرى التي يجب تجربتها في قناع الشعر:

تساعد هذه الزيوت على تنعيم الشعر وترطيبه ، كما أنها تضيف لمعاناً صحياً.

- زيت شجرة الشاي
- زيت خشب الأرز العطري
- زيت النعناع
- زيت يلانغ يلانغ

## قناع الشعر لتنعيم الشعر

### المكونات تحتاج:

- 2 ملاعق طعام من زيت جوز الهند البكر
- 3 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري
- 3 قطرات من زيت اللافندر الأساسي
- 1 ملعقة طعام زيت الخروع

### طريقة التحضير:

في وعاء صغير ، يُمزج زيت جوز الهند والزيوت الأساسية ، ويُمزج جيداً معاً. من الأفضل استخدام زيت جوز الهند البكر في درجة حرارة الغرفة لخلطه بسهولة ووضعها على الشعر. بلل الشعر بالماء ، يمكنك فعل ذلك بزجاجة رذاذ مملوءة بالماء. ثم ضعي المزيج على الشعر باستخدام اليدين أو الفرشاة ، ومشطيه لتوزيعه بالتساوي. اتركي القناع على الشعر لمدة 30 دقيقة ، وقد ترغبين في تغطية الشعر بقبعة الاستحمام. اشطفي القناع من الشعر بالماء الدافئ ، وانتهي بقليل من الماء البارد.



### قناع لنمو الشعر

- 1-2 بيضة
- 3 قطرات من زيت إكليل الجبل
- 5 قطرات من زيت اللافندر
- 3 قطرات من زيت النعناع
- 7 قطرات من زيت الليمون

### طريقة التحضير:

- اكسري بيضة أو اثنتين في وعاء للخلط واخفقي جيدًا حتى يتكسر الصفار.
- الآن قم بإضافة الزيوت العطرية بلطف قطرة بقطرة.
- اخفقي مرة أخرى حتى تمتزج المكونات جيدًا.



- ضعي المزيج على الشعر باستخدام اليدين أو الفرشاة.
- اتركيه لمدة 30 دقيقة واغسله بالماء البارد أو الفاتر.

### 10. استنشاق البخار

كان استنشاق البخار وسيلة للتخفيف من حالات مثل سيلان الأنف والتهاب الشعب الهوائية والتهاب الحلق والسعال منذ العصور القديمة. كان المصريون هم أول مستخدمين معروفين للعلاج بالاستنشاق وغالبًا ما أدرجوا النباتات الجافة والمعادن في تحضيراتهم. العلاج بالبخار هو علاج غير دوائي شائع للمساعدة في إزالة المخاط وفتح الممرات الأنفية والحلق والرتتين. قد يساعد استنشاق البخار الدافئ قبل النوم أيضًا على الاسترخاء وزيادة النوم العميق وتحسين الجودة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل النوم الخفيفة والقلق. يمكن أن يضيف الزعتر والنعناع والأوكالبتوس والريحان وإكليل الجبل إلى فوائد العلاج بالبخار بالأعشاب.



## فوائد استنشاق البخار:

يحدث انسداد الأنف بسبب التهاب الأوعية الدموية للجيوب الأنفية. يمكن أن تهيج الأوعية الدموية بسبب عدوى الجهاز التنفسي العلوي الحادة ، مثل الزكام أو التهاب الجيوب الأنفية. تتمثل الفائدة الرئيسية لاستنشاق البخار الرطب الدافئ في أنه قد يساعد في تخفيف تهيج وتورم الأوعية الدموية في الممرات الأنفية. قد تساعد الرطوبة أيضًا في ترقيق المخاط في الجيوب الأنفية ، مما يسمح لها بالتفريغ بسهولة أكبر. هذا يمكن أن يسمح بتنفسك بالعودة إلى طبيعته ، على الأقل لفترة قصيرة من الزمن.

قد يوفر استنشاق البخار بعض الراحة المؤقتة من أعراض:

- نزلات البرد
- الانفلونزا (الانفلونزا)
- التهابات الجيوب الأنفية
- التهاب شعبي
- حساسية الأنف

## كيف يتم استنشاق البخار؟

هناك عدة طرق لاستنشاق البخار ، والذي ينتج عن غلي الماء بأعشاب مختلفة ثم استنشاق البخار الذي يطلقه.

- ضع 2 لتر من الماء في وعاء.
- سخن الماء حتى لا يغلي تمامًا ، فقط بالبخار.
- ضع حفتين من الأعشاب في الماء واتركها تنقع لمدة 10 دقائق.
- اصنع خيمة بمنشفة فوق رأسك لاستنشاق البخار.
- إذا أصبحت خيمة البخار شديدة السخونة أو شديدة ، فقم بإزالة الرأس من أسفل المنشفة. استرح لحظة. عد عندما تكون جاهزًا.
- استنشاق البخار لمدة لا تزيد عن 10 دقائق.
- لا ينصح باستنشاق البخار للأطفال حتى سن 12 سنة بسبب خطر الاحتراق.



احتفظ بمغلي ، أو مستخلص ، من الماء والأعشاب على المنضدة لبضع ساعات بعد الانتهاء. في هذه المرحلة ، أصبحت الأعشاب أكثر تركيزًا ، ويمكن ترك المواد الكيميائية التي تطلقها في الهواء من زيوتها الأساسية لتتبدد في الهواء ، حيث يمكنها الاستمرار في المساعدة على إنعاشك أنت وبيئتك. يمكنك رمي السائل بعد بضع ساعات.

## توجيهات لطريقة سريعة بالزيوت الأساسية:

يجب عدم استخدام الزيوت الأساسية من قبل المبتدئين لأنها يمكن أن تلحق الضرر بالجهاز التنفسي.

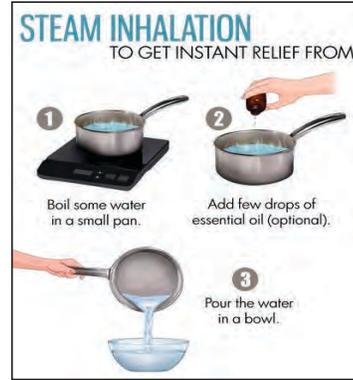


- صب 2-4 لترات من الماء في الوعاء.
- اجلب الماء ليغلي.

- ارفع الماء عن مصدر الحرارة.
- قم بإعداد منطقة على طاولة حيث يمكن وضع الرأس فوق القدر .
- ضع القدر الساخن على المنضدة ، باستخدام حامل لحمايته.
- ضع بطانية أو منشفة فوق رأسك ووعاءك لتشكيل خيمة بخار.
- اجلس فوق القدر مع وضع الرأس مباشرة فوق قدر الماء الساخن وداخل شرنقة البطانية.
- أضف 1-2 قطرات من الزيت العطري إلى القدر. (تحتوي معظم زجاجات الزيت العطري على قطارة).



- استنشق الأبخرة. أبق عينيك مغمضتين حتى لا تتضايق.
- إذا أصبح البخار شديدة السخونة :
- انزع الرأس من تحت البطانية.
- استرح لحظة.
- العودة عندما تكون جاهزاً.



سيختفي الزيت العطري كبخار بسرعة كبيرة ، لذا ستحتاج إلى إضافة قطرتين أو أكثر من كل زيت أساسي عند زوال بخار الزيت. لا تضيف الكثير من الزيت العطري. أضف باعتدال.

**أعشاب مفيدة لاستنشاق البخار:**

يمكن أن تساعد العديد من الأعشاب في زيادة الآثار المفيدة للعلاج بالبخار. فيما يلي خمسة خيارات شائعة:



**الزعرور:** هذه العشبة طارد للبلغم (تساعد على تفكيك المخاط) ولها خصائص مضادة للبكتيريا. لإزالة المخاط الزائد في الشعب الهوائية ، والقضاء على العدوى ، وفتح المسالك الهوائية التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم أعراض الجهاز التنفسي. يمكن إضافة هذا الزيت العطري إلى المرذاذ بمقدار 3-6 قطرات.

النعناع: يمكنك أيضًا استخدام أوراق النعناع في مغلي العلاج بالبخار. مزوده بخصائص مزيله للاحتقان ومضادة للتشنج ومهدئة ومضادة للالتهابات. يمكنه فتح ممرات التنفس ومنع نوبة الربو من أن تصبح أكثر حدة. له رائحة لطيفة ويساعد على تليين المخاط لكنه يحذر من استخدام زيت النعناع الأساسي للعلاج بالبخار ، لأنه قوي جدًا. قد يكون زيت النعناع المستخدم في أجهزة التبخير خيارًا أفضل.



الكافور: له خصائص تبريد ويستخدم كمزيل طبيعي للاحتقان ويمكن أن يساعد في أمراض الجهاز التنفسي. إنه رائع لتخفيف المخاط ، لكن استخدامه بجرعات صغيرة ، لأنه يمكن أن يكون طاغياً. فهو ملطف لالتهابات الحلق وممرات التنفس. أضف 5 قطرات من زيت الكافور إلى المرذاذ أو الموزع.



الريحان: مزيل للاحتقان وهو مطهر طبيعي ومضاد للبكتيريا.

الروزماري: هذه العشبة لها خصائص مضادة للفيروسات ومضادة للالتهابات ومضادة للميكروبات.



يستخدم زيت الياورو: الأساسي لعلاج أعراض البرد والإنفلونزا ، وللمساعدة في تقليل التهاب المفاصل.



زيت اللافندر: له خصائص مهدئة ومضادة للالتهابات تجعله مثاليًا للجهاز التنفسي. لتقليل التورم في الجهاز التنفسي وتهدئة التشنجات العضلية ، ومنع التشنج القصبي الذي يمكن أن يسبب الأزيز. يمكنك إضافة زيت اللافندر إلى حمام دافئ واستنشاق الأبخرة العطرية الناتجة بعمق أو خلط زيت اللافندر بزيت الجوجوبا.



زيت شجرة الشاي: يحفز استجابة الجهاز المناعي في صورة زيادة إفراز المخاط في الشعب الهوائية الملتهبة. يمكن لزيت شجرة الشاي أن يقاوم هذه الإصابة مباشرة عن طريق الجسم. طريقة الاستخدام: أضف خمس إلى ست قطرات إلى وعاء من الماء الساخن. ضع منشفة على رأسك وخذ نفسًا عميقًا.



زيت اللبان: يقطع المخاط ويخفف من ضيق الصدر ، ويعزز التنفس الطبيعي والصحي ، حتى أثناء نوبة الربو. يختار الكثير من الناس دهن زيت اللبان في الهواء طوال اليوم ، مما يخفف من ظروف التنفس السيئة. يمكن أيضًا وضع نسخة مخففة من هذا الزيت (جنبًا إلى جنب مع زيت جوز الهند) على صدرك ليلاً ، حيث ستساعدك على التنفس بشكل طبيعي طوال الليل دون انقطاع أثناء النوم.



زيت القرنفل: يمكن أن يمنع الجهاز التنفسي من الإصابة بالحساسية ، وهذا الزيت يخفف من توتر العضلات في الحلق أيضًا ، بحيث يستمر التنفس دون انقطاع. يتميز زيت القرنفل برائحته الرائحة ، مما يجعله خيارًا شائعًا لنشره في الغرف ، وكذلك لعلاج استنشاق البخار. يختار بعض الناس مزجه بزيت ناقل (مثل زيت اللوز أو زيت الزيتون) ووضعه على الصدر. ومع ذلك ، فإن الحساسية لهذا الزيت عالية جدًا ، لذا لا تستخدم الزيت غير المخفف على الجلد أبدًا.



زيت البابونج: يمكن لهذا الزيت الأسطوري المضاد للالتهابات أن يهدئ من التهاب الجهاز التنفسي ويدعم جهاز المناعة ، وليس له أي تفاعلات تحفيزية كبيرة. يمكن أن يعمل أيضًا كطارد للتخلص من المخاط الزائد من الحلق والرئتين ، مما يجعل نوبات الربو أقل حدة. طريقة الاستخدام: يمكنك إضافة بضع قطرات من زيت البابونج أثناء علاج استنشاق البخار لمساعدتك على التنفس بسهولة طوال اليوم.



النعنع الفلفلي: زيت النعناع هو أحد الزيوت الأساسية التي تمتلكها دائمًا لأنه ليس رائحته رائعة فحسب ، بل يساعد أيضًا في تخفيف الألم. يمكنك استخدام زيت النعناع الأساسي لعلاج العديد من المشاكل الصحية. وجدت الأبحاث أن زيت النعناع زيت طبيعي جيد لتخفيف الصداع ، وتحسين الاكتئاب ، وتسكين آلام العضلات ، وإزالة الاحتقان ، وتهديئة الأمراض الجلدية. أجهزة الاستنشاق بالبخار



أجهزة الاستنشاق بالبخار هي أجهزة توفر الراحة من أمراض الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد. تستخدم أجهزة الاستنشاق بالبخار بخار الماء ، الذي يستنشقه الناس للمساعدة في تفكيك المخاط في الممرات الأنفية والرئتين والحلق. يمكن أن تساعد أجهزة الاستنشاق بالبخار في تقليل أعراض أمراض الجهاز التنفسي ، بما في ذلك:

- نزلات البرد

- الربو
- التهاب الجيوب الأنفية
- الحساسية

نظرًا لأن استنشاق البخار بالطريقة التقليدية غير مستحسن للأطفال حتى سن 12 عامًا ، نظرًا لخطر الاحتراق. يمكننا استخدام قناع الوجه لجهاز الاستنشاق بالبخار لتوجيه البخار إلى الممرات الأنفية للأطفال الذين يعانون من أعراض الجيوب الأنفية والبرد.



تعتبر أجهزة الاستنشاق بالبخار خيارًا جيدًا لأنها:

- سهل الاستخدام والتنظيف
- ينتج الكثير من البخار ويسخن بسرعة
- يمكن استخدامه مع الزيوت الأساسية
- مناسبة للأطفال

تحتوي بعض أجهزة الاستنشاق البخارية أيضًا على تحكم بالبخار قابل للتعديل وناشر مدمج للعلاج بالروائح.

كيفية استخدام جهاز الاستنشاق بالبخار

الخطوات التالية هي بعض الإرشادات العامة التي قد تساعد الأشخاص عند استخدام مثل هذه الأجهزة:

- قم بإعداد الجهاز عن طريق إدخال البطاريات أو توصيله بمأخذ طاقة.
- صب الماء وأضف ضمادات مبخرة أو زيوت عطرية ، إذا لزم الأمر.
- قم بتشغيل جهاز استنشاق البخار واتركه يسخن.
- استنشق البخار لمدة تصل إلى 15 دقيقة.



جهاز الاستنشاق بالأعشاب مصنوع من أعشاب طبيعية 100٪. مجرد الاستنشاق لفترة جيدة سيجعلك مشحونًا ومنتعشًا وخاليًا من الإجهاد ونشطًا طوال اليوم. إنه منتج ذو مستخلصات عشبية ستجعلك تشعر بالراحة. تم تصميم هذا النوع من المنتجات بطريقة لا تحتوي على أي مواد كيميائية صناعية أو ضارة. يحتوي على أعشاب نقية والمكونات المستخدمة ستساعدك على التخلص من السعال والبرد والصداع. يحتوي على أبخرة مهدئة تساعدك على النوم جيدًا في الليل.



#### كيف تستعمل

- فقط افتح الغطاء.
- استنشق المحتوى لإحساس جديد.

#### المكونات

##### الكافور

يقلل الكافور من الألم المرتبط بنزلات البرد. إنه عنصر شائع في العلاجات المطبقة على الجلد للسعال وتهيج الجلد. كما أنه فعال ضد الفطريات التي تسبب التهابات في أظافر القدم.

##### النعناع

المكون الكيميائي الرئيسي للنعناع هنا هو مزيل احتقان فعال. تعمل مزيلات الاحتقان على تقليص الأغشية المتورمة في الأنف ، مما يجعل التنفس أسهل.

##### القرفة

تساعد القرفة على إزالة البلغم من الحلق وتقوية جهاز المناعة. هو علاج فعال لالتهابات الجهاز التنفسي التي تسببها الفطريات.

##### المنثول

هنا تم استخدام المنثول لتقليل ضيق التنفس في العديد من أمراض الجهاز التنفسي. يزيل احتقان الأنف والحنجرة والشعب الهوائية والرئة بشكل طبيعي. بصرف النظر عن قنوات الجهاز التنفسي ، فإنه يخفف أيضًا من التهيج الناجم عن السعال المزمن. إنه مضاد للالتهابات بطبيعته.

##### القرنفل

يعمل كطارد للبلغم لعلاج اضطرابات الجهاز التنفسي ، بما في ذلك نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والسعال والربو وأمراض الجهاز التنفسي العلوي بسبب خصائصه المضادة للالتهابات والتبريد.

##### فلفل اسود

ومن المفيد التخلص من حكة الحلق. تساعد الجودة المضادة للالتهابات الموجودة في الفلفل الأسود في تقليل التورم في العين وأجزاء أخرى من الجسم.

يساعد على التخلص من:

- البرودة: جهاز الاستنشاق يساعد على التخلص من البرد.
- الدوخة: استنشاق هذا سيساعد على الشعور بالتحسن من الدوخة.
- الجيوب الأنفية: وهي تساعد في تسكين آلام الجيوب الأنفية
- الصداع النصفي: يساعد في الصداع الناتج عن الصداع النصفي
- الإجهاد: يخفف التوتر ويساعدك على الشعور بالانتعاش
- القلق: جهاز الاستنشاق هذا يجعلك تشعر بالهدوء والاسترخاء

## 10. الغرغرة وغسول الفم

يحتوي عدد من الأعشاب على خصائص قوية مضادة للجراثيم والفيروسات والفطريات. لذلك ، فهي تشكل وسيلة رائعة للغرغرة وغسول الفم لأنها يمكن أن تكون سلاحًا مفيدًا ضد العدوى الأكثر شيوعًا في الحلق والفم. الغرغرة طريقة بسيطة وفعالة بشكل ملحوظ لقتل الجراثيم وتسكين



التهاب الحلق. إنها تهدئ الألم وتزيل المخاط وتقليل الالتهاب ، مما يساعدك على التعافي من التهابات الحلق بشكل أسرع. كما أنها فعالة جدًا في الوقاية من مجموعة متنوعة من أمراض الفم ، مثل التهاب اللثة أو تسوس الأسنان أو رائحة الفم الكريهة.

استخدام الزيت العطري لغسول الفم والغرغرة

### 1. وصفة طبيعية

ضع في اعتبارك الغرغرة بهذه الوصفة عدة مرات في اليوم:

- 1 كوب ماء
- 2 ملاعق صغيرة صبغة إشنسا
- 3-4 قطرات من زيت المر العطري
- قطرتان من زيت شجرة الشاي العطري

امزج المكونات في وعاء مظلم ، واحفظها في مكان بارد ومظلم. عندما يصبح جاهزًا للاستخدام ، أغلق المزيج ورجه جيدًا. تمضمض في فمك لمدة تصل إلى دقيقة. ثم ابصقه واشطف فمك بالماء. يحتوي كلا الزيتين الأساسيين في هذه الوصفة على أبحاث تدعم نشاطهما المضاد للميكروبات.

### 2. وصفة الغرغرة الأساسية لالتهاب الحلق بالمخاط

وصفة الغرغرة هذه مصممة لمنع نمو البكتيريا وتفتيت المخاط وإزالته وتجفيف الحلق. استخدمه عندما يكون لديك التهاب في الحلق مع التنقيط الأنفي الخلفي أو السعال المنتج.

- 2 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة ملح
- 1 قطرة زيت حريف
- 10 قطرات من زيت النعناع العطري
- 10 قطرات من زيت البرتقال أو الليمون العطري

- قطرتان من زيت الزعتر العطري
- قطرتان من زيت المر

يُغلى الماء ويضاف الملح. خففي الحرارة واتركها على نار هادئة حتى يذوب الملح. اتركه ليبرد ، ثم أضيفي زيت الفلفل الحار. الكمية الموصى بها هي قطرة واحدة ولكن استخدم أكثر أو أقل حسب التسامح الخاص بك.

أضف زيت النعناع العطري وزيت البرتقال أو الليمون العطري وزيت الزعتر العطري وزيت المر العطري. تغرغر بكوب واحد من الخليط. اشطف فمك ، ثم كرر ذلك مع الكوب المتبقي من محلول الغرغرة.

### 3. زيت الأوريغانو العطري للغرغرة

اخلطي ملعقة صغيرة ملح في كوب من الماء الساخن. أضف قطرتين إلى ثلاث قطرات من زيت الأوريغانو الأساسي. استخدمه كغرغرة لتخفيف الالتهاب والعدوى.

### 4. غرغرة الأوكالبتوس - الزعتر

يتعاون الأوكالبتوس والزعتر لتهديئة التهاب الحلق وعلاجه. اخلطي كوبًا واحدًا من الماء ، وقطرتين من زيت الأوكالبتوس عالي الجودة ، وقطرتين من زيت الزعتر الغذائي. تغرغر ثلاث مرات في اليوم حتى يزول الألم.

### 5. زيت الايكينسيا للغرغره

القنفذية هي عشب محفز للمناعة يمكن أن يساعد في مكافحة الالتهاب والعدوى. يمكنك صنع غسول طبيعي للحمى بالماء والزيت العطري فقط. أضف قطرة أو قطرتين من الزيت العطري إلى ربع كوب ماء وتغرغر به.

### 6. الغرغرة بالمياه المالحة

الغرغرة بالماء المالح علاج طبيعي معروف للتخلص من التهاب الحلق. يساعد الملح في تقليل التورم عن طريق سحب الماء من أنسجة الحلق. قد يساعد أيضًا في قتل الميكروبات الضارة في الحلق. يُمزج كوبًا واحدًا من الماء الدافئ مع 1 ملعقة صغيرة من الملح ويقلب حتى يذوب. تغرغر بضم من هذا الخليط لمدة 30 ثانية مرة كل ساعة.



7. الغرغرة بالمريمية: لها خصائص مضادة للالتهابات تجعلها عشب مفيد لشفاء القروح. سيقلل الاستخدام المنتظم لهذه الغرغرة من التورم والألم في الحلق. صب الماء المغلي فوق المريمية المجففة في كوب. غطها واتركها تنقع لمدة 30-45 دقيقة. صفى الأوراق من السائل وتخلص منها. يُضاف الملح



والفلفل وخل التفاح بينما الشاي لا يزال دافئًا. يقلب حتى يذوب المكونات.  
تفرغر بمعلقة صغيرة من الخليط كل 30 دقيقة. سيكون الشطف أكثر فاعلية كلما طال مدة الغرغرة. لا تبتلع لأن الطعم سيكون مزعجاً.

#### 8. الغرغرة بجذر الخطمي

للخطمي تاريخ طويل في الاستخدام لعلاج التهاب الحلق. يحتوي جذره على مادة هلامية تسمى الصمغ الذي يغلف الحلق ويلطفه.

- املا جرة بالماء البارد.
- ضع جذر الخطمي في القماش القطني واربطه في حزمة.
- اخفض الحزمة في الماء حتى يتم غمرها بالكامل.
- ضع الطرف المربوط للحزمة على حافة البرطمان ، ثم ضع الغطاء على البرطمان ، ثم قم بلفه.
- ضعيه طوال الليل ، أو لمدة 8 ساعات على الأقل ، ثم أزيل الحزمة.
- صب الكمية المطلوبة في كوب. أضف محليًا اختياريًا.
- عندما يكون جاهزًا ، قم بالغرغرة بلمسة من هذا الخليط لمدة 30 ثانية على مدار اليوم للمساعدة في تقليل الأعراض.



#### 9. بايكربونات الصودا للغرغرة

في حين أن الغرغرة بالمياه المالحة أكثر شيوعًا ، فإن الغرغرة بمزيج من الصودا والمياه المالحة يمكن أن تساعد أيضًا في تخفيف التهاب الحلق. يمكن لهذا المحلول الفموي أن يقتل البكتيريا ويمنع نمو الفطريات.

إذا كنت تعاني من التهاب في الفم ، فقم بالغرغرة والمضمضة برفق حول مزيج من:

- 1 كوب ماء دافئ
- ربع ملعقة صغيرة من الصودا
- 1/8 ملعقة صغيرة ملح



قم بالغرغرة بلمسة من هذا الخليط لمدة 30 ثانية ثلاث أو أربع مرات في اليوم والمتابعة بشطف فمك بالماء العادي يساعد كثيرًا. لا تبتلع الغرغرة ابصقها.

#### 10. الزنجبيل والعسل والليمون والغرغرة

هذا العلاج المنزلي لالتهاب الحلق يمزج ملعقة صغيرة من كل من مسحوق الزنجبيل أو قطع الزنجبيل الطازج والعسل ونصف كوب من الماء الساخن وعصير نصف ليمونة. يُسكب الماء فوق الزنجبيل ، ثم يُضاف عصير الليمون والعسل والغرغرة. العسل يغلف الحلق وله أيضًا خصائص خفيفة مضادة للجراثيم.



### غسول الفم بالزيت العطري

إحدى طرق إنعاش فمك دون قلق هي صنع غسول فم خاص بك باستخدام الزيوت الأساسية بدلاً من ذلك.

فيما يلي بعض الزيوت الأساسية المفيدة للغرغرة وغسول الفم:

1: القرنفل ضروري بشكل خاص لصحة الفم. تشير الأبحاث السريرية إلى أن زيت القرنفل يمكن أن يخفف من آلام الأسنان ورائحة الفم الكريهة ، وكذلك يساعد في تقليل أمراض اللثة. يحتوي زيت القرنفل أيضًا على القدرة الطبيعية على الحد من تطور البكتيريا ويمكن أن يساعد في مكافحة التهابات الفم والحلق.



2: ينتمي الزعتر إلى عائلة النعناع ولذلك يستخدم غالبًا في غسولات الفم والإكسير لإعطاء نكهة ونضارة لعلاجات صحة الفم. يحتوي على مواد كيميائية طبيعية تساعد في الحماية من تسوس الأسنان والتهاب اللثة والتهابات الفم العامة.



3: الأوريغانو هو أحد مضادات الأكسدة القوية المعروفة باحتوائه على خصائص مضادة للالتهابات للمساعدة في تقليل الالتهابات البكتيرية والفطرية. من المعروف أيضًا أن زيت الأوريغانو يساعد في تعزيز جهاز المناعة ويمكن استخدامه مع زيت جوز الهند لعلاجات سحب الزيت.



4: شجرة الشاي علاج طبيعي لرائحة الفم الكريهة وتحتوي على مكونات تقلل التصبغ. يعتبر هذا الزيت مكونًا مثاليًا لمعجون الأسنان أو غسول الفم المصنوع يدويًا نظرًا لقدرته على قتل البكتيريا وتقليل تسوس الأسنان وتخفيف نزيف اللثة.  
\* يرجى ملاحظة أنه لا ينبغي استخدام شجرة الشاي للاستخدام الداخلي بخلاف غسول الفم أو معجون الأسنان ، يجب عليك بصقها بعد الاستخدام وشطفها بالماء.



5: النعناع معروف بعناصره المبردة والمخدرة التي يمكن أن تهدئ بشكل فعال من آلام الأسنان والعضلات. وجدت الأبحاث أن زيت النعناع قوي بشكل استثنائي لمحاربة مسببات الأمراض عن طريق الفم وقتل البكتيريا الشائعة التي يمكن أن تؤدي إلى تسوس الأسنان وأمراض اللثة.



6: القرفة مضاد للبكتيريا ، ومضاد للفطريات ، ومطهر مما يجعلها مطهرًا فعالًا لكل احتياجات العناية بصحة الفم ، مثل تخفيف التهاب الحلق. يحتوي زيت القرفة أيضًا على واحدة من أعظم الخصائص المضادة للميكروبات التي تحمي من البكتيريا المسؤولة عن تسوس الأسنان.



7: المرهميد للثة ، حيث أنه يقلل الاحمرار والتورم المصاحب لضعف اللثة أو أمراض اللثة. يكاد يعالج انحسار اللثة وهناك أبحاث تشير إلى فعاليته في التئام تقرحات الفم.



جرب وصفات غسول الفم الأكثر بساطة لدينا أدناه:

#### المكونات

- 10 قطرات من زيت النعناع (يمكنك استخدام أي من الزيوت الأساسية المذكورة أعلاه وفقاً لمتطلباتك)
- 2 كوب ماء

#### تعليمات

أضف الماء والزيت العطري إلى زجاجة زجاجية داكنة سعة 61 أونصة.

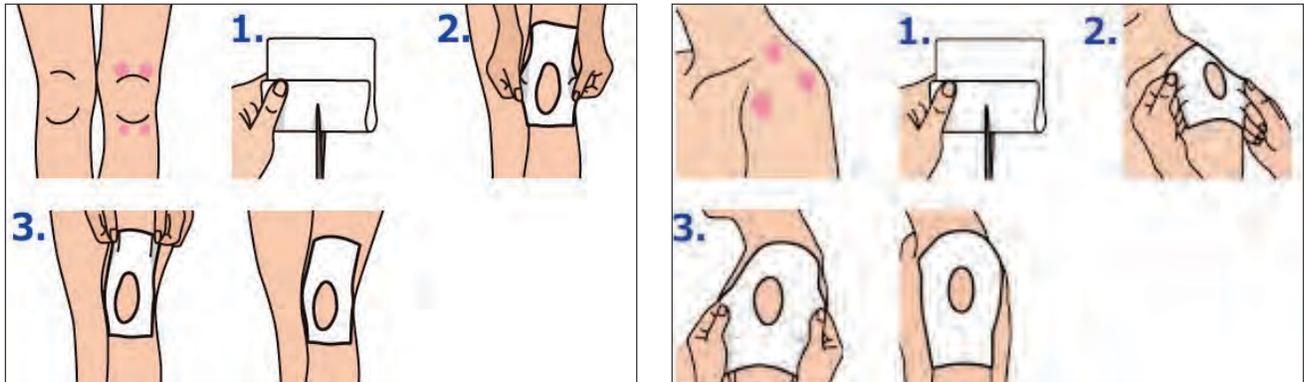
يهز جيداً قبل كل استخدام. خذ رشقات صغيرة وحفيف. لا ابتلاع.

لأن هذا ببساطة ماء وزيت أساسي ، يجب أن يستمر هذا الخليط لفترة. لكن يمكنك قص الوصفة إلى النصف إذا كنت تفضل استخدامها بسرعة أكبر.



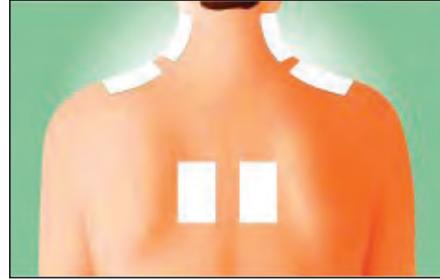
#### 11. اللاصقات (اللبخات) العشبية

يمكن أن يكون الألم المزمن أو الطفيف سبباً رئيسياً لعدم الراحة في حياتنا ويمكن أن يعيق بشكل خطير صحتنا ومزاجنا. غالباً ما يلجأ الناس إلى المسكنات لتخفيف الألم ولكنهم يفشلون في ملاحظة الآثار الجانبية المرتبطة بها. اللاصقات العشبية المسكنة للألم عبر الجلد لا تنبعث منها رائحة كريهة ، ولا تترك بقعاً على الملابس ويمكن وضعها مباشرة على الجلد تحت الملابس ، وتبقى مخفية عن الأنظار. أنها تتجاوز الجهاز الهضمي لمنع الآثار الجانبية المرتبطة بتفرقع مسكنات الألم عن طريق الفم. نظراً لأنه يتم تطبيق التصحيح محلياً على منطقة المشكلة ، فيمكنه توفير تركيز أعلى من مستخلصات تخفيف الألم لجني أقصى الفوائد. تحتوي كل رقعة لتخفيف الآلام على مكونات مثل وينترجرين والنعناع والكافور لتسكين الآلام على المدى الطويل. يتم توفير الإحساس بالوخز "بالحرارة" من خلال المكونات المسكنة للتدفئة ، وهي الكابيسين وزيت أوراق القرفة والزنجبيل. يساعد الكابيسين على تهدئة أعصاب الإحساس بالألم في الجسم ، بينما يقدم زيت أوراق القرفة والزنجبيل فوائد مضادة للالتهابات. تعتبر لصقات تخفيف الآلام مثالية للأفراد الذين يرغبون في الحفاظ على نمط حياتهم النشط من خلال محاربة الألم بسرعة وفعالية. يمكن أن تخفف هذه اللصقات من آلام الكتف ، وهشاشة العظام ، وآلام الظهر الناتجة عن الإصابات أو الالتواءات ، وآلام العضلات والمفاصل الناتجة عن ساعات الخمول الطويلة.



فيما يلي بعض فوائد هذه الرقع:

- آلام المفاصل والعضلات: بسبب الخاصية المضادة للالتهابات ، تساعد هذه البقع في تقليل تورم المفاصل. يعد استخدام اللاصقات لألم العضلات ممارسة معروفة لأنها تخفف إجهاد العضلات. تعمل هذه الرقع على تهدئة عضلات الرقبة وتساعد على تخفيف آلام الرقبة الشائعة بينما تساعد في تخفيف تيبس المفاصل / العضلات الناجم عن قلة الحركة لساعات طويلة.
- الألم والالتهابات المصاحبة لهشاشة العظام: تساعد الرقعة العشبية على تقليل الألم والالتهابات المصاحبة لهشاشة العظام بسبب خصائصها المضادة للالتهابات.
- آلام الظهر: يتم استخدام مزيج وينتجرين والنعناع على نطاق واسع في بقع آلام الظهر نظرًا لقدرتها على تخفيف آلام الظهر. توفر هذه اللاصقات العشبية الراحة من آلام أسفل الظهر الناتجة عن الوضع غير السليم أو الإصابة وآلام الظهر المزمنة الناتجة عن الإصابة أو الالتواء.
- آلام الكتف: فوائد استخدام لصقات آلام الكتف معروفة جيداً. أنها تساعد في تخفيف آلام الكتف الناجمة عن التهاب الأوتار / العضلات.



مناسبة لأولئك الذين يعانون

- وجع العضلات وآلامها
- ضعف الدورة الدموية
- التعب المزمن والنعاس أثناء النهار
- ألم المفاصل
- شد العضلات

عملية التطبيق:

1. جفف منطقة التطبيق تمامًا. افتح الحقيبة وقم بإزالة الرقعة.
2. انزع البطانة الواقية لكشف المنطقة اللاصقة.
3. ضع اللاصقة بشكل موحد على المنطقة المصابة بالألم.
4. في حالة وضعه على الشعر ، استخدم الماء الساخن لتقشيريه بسهولة.
5. يوضع على الفور بعد إزالته من العبوة الواقية.



معلومات السلامة:

- ضع 2 إلى 3 لصقات في اليوم أو حسب إرشادات الطبيب. إذا كانت اللاصقة تهيج الجلد ، قم بإزالتها على الفور. لا تحتفظ به وأنت نائم في الليل. تحذير: لا تستخدمه على العين أو الوجه أو الجروح المفتوحة أو الجلد المصاب.

تحتاج النساء الحوامل إلى استشارة الطبيب قبل الاستخدام.

### بعض الأعشاب مفيدة لبقع تسكين الألام

- الكافور- يخفف الألم والتورم
- المنثول - مسكن ، ينقل الدم
- الكابسييسين - يساعد على تهدئة أعصاب الإحساس بالألم
- الفلفل الأسود - عشبة دافئة لتنشيط الدورة الدموية
- الراوند الجذروالجذع - يشتت الدم الراكد ويتناغم مع الأعشاب الأخرى المنتشرة
- المرفقة - تنشط الأوعية الدموية ، وهي مفيدة لتسكين الألام في الكتفين والذراعين والمفاصل.
- القرنفل - مهدئ ، يحرك الدم ، خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للفطريات
- جذر القسط - يعزز الدورة الدموية ويسيطر على الألم
- اللبان - ينشط الدورة الدموية ويسيطر على النزيف ويريح العضلات ويسيطر على الألم.
- زهرة ماغنوليا - تقلل من تورم والتهاب المفاصل
- الزنجبيل - مضاد للالتهابات
- خشب الصندل - مهدئ ، يتحكم في الألام والتشنجات
- المر - ينقل الدم ويريح الأوتار ، وهو جيد للخدر
- عشبة الريحان الحلو - لتنسيق وتنظيم الدم

### 21. لفافات العنق والكتف

يعتبر التفاف العنق والكتف العضوي مثاليًا لتخفيف التوتر أو آلام العضلات أو التيبس أو التشنج. مصنوع من الصوف والقطن العضوي 100٪. ياقة عالية وشكل منحنى كبير يلتف حول رقبتك وأعلى الكتفين لتوفير راحة إضافية. يبقى الغلاف في مكانه أثناء المشي أو الوقوف أو الجلوس.



قم بالتدفئة في الميكروويف وتمتع بالحرارة المتغلغلة وفوائد العلاج العطري من الأعشاب والحبوب الطبيعية بنسبة 100٪. هذه العبوة عبارة عن محلول طبيعي فعال للتسكين الساخن / البارد ، لذلك يمكن أيضًا استخدامها مبردة للمساعدة في تقليل الالتهاب. يمكن استخدامه أيضًا لتخفيف الألم الناتج عن الإصابات الرياضية وتقليل التورم وتعزيز استرخاء العضلات. تساعد الرائحة المنعشة والمهدئة على تخفيف التوتر والإجهاد وتعزيز الاسترخاء والعافية بشكل عام.

يستخدم الميكروويف / الحرارة الرطبة

- تسكين آلام العضلات وآلامها
- تسكين آلام العضلات المصابة
- تخفيف آلام المفاصل الطفيفة
- تخفيف الصداع الطفيف

## التجميد / الاستخدامات الباردة

- تسكين آلام العضلات المصابة
- تخفيف الصداع الطفيف
- تخفيف الحروق والكدمات الطفيفة
- تعزيز استرخاء العضلات
- تقليل التورم والحمى

## كيفية استخدامها؟

لا يوضع مباشرة على الجلد. كرر حسب الضرورة ، يوصى بالتطبيق لمدة 10-30 دقيقة. توخى الحذر عند التقديم على الأجزاء الحساسة من الجسم. ينصح بإشراف الكبار عند استخدامه على الأطفال.

لاستخدامها كحزمة ساخنة: سخنها على حرارة عالية في الميكروويف لمدة دقيقة واحدة. إذا لم تكن العبوة دافئة بدرجة كافية ، أضف وقت تسخين لمدة 15 ثانية. لإعادة الاستخدام بعد التطبيق ، قم بإعادة التسخين لمدة 54 ثانية. لا تسخن المنتج.

للحرارة الرطبة: قبل التسخين ، بلل القماش برفق بالماء. لا تشبع المنتج. لا تنقع الأعشاب أو تبلل.

لاستخدامها كحزمة باردة: للاستخدام البارد الفعال ، ضع العبوة داخل كيس بلاستيكي قابل للغلق وضعه في المجمد لمدة ساعة إلى ساعتين.

## 31. تنظيف وتعقيم المنازل بالزيوت العطرية

نتعرض للمواد الكيميائية السامة طوال اليوم. من المواد الكيميائية الموجودة في العناية بالبشرة والعناية بالشعر ومنتجات التنظيف والأطعمة التي نتناولها ، تحيط بنا السموم باستمرار. تتسبب منتجات التنظيف هذه في تلوث الهواء الداخلي ، وهي مشكلة تزداد سوءاً في المنازل التي لا تفتح فيها النوافذ أبداً. تختلف المكونات الكيميائية والعطور الصناعية في منتجات التنظيف الخاصة بنا في نوع المخاطر الصحية التي تسببها. يمكننا جميعاً تعلم كيفية صنع بعض منظفات بالزيوت الأساسية لتقليل هذه السموم من منازلنا.



## 1. منظف لجميع الأغراض بالليمون

- 2 كوب خل أبيض
- 2 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة من صابون الأطباق الطبيعي (وليس الصابون القشثالي)
- 30 قطرة من زيت الليمون العطري
- 20 قطرة من زيت شجرة الشاي العطري

امزج جميع المكونات في زجاجة بخاخة بحجم ربع لتر. يُج المزيج. قم بالرش والمسح على المناضد والخزائن والمصارف والمراحيض وأي مكان آخر.



2. منظف خشب محلي الصنع

• 2 كوب خل

• 2 كوب ماء

• 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون

• زيت اللوز العطري (خمس قطرات على الأقل)

في زجاجة بخاخة أو بخاخ ، اخلطي كوبين من الخل مع كوبين من الماء. أضف ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون بالإضافة إلى زيت اللوز العطري. رجي المزيج واستخدميه لتنظيف أي شيء مصنوع من الخشب.



3. منظف النوافذ والمرايا بالنعناع المنعش

• 3 أكواب ماء مقطر

• 1/4 كوب كحول محمر

• ربع كوب خل

• 20 قطرة من زيت النعناع أو زيت النعناع الأساسي

امزج جميع المكونات في زجاجة بخاخة بحجم ربع لتر. رجهما لتندمج ثم رشها على المرايا أو النوافذ أو الفولاذ المقاوم للصدأ.



#### 4. مطهر:

في زجاجة 100 مل من الماء المقطر ، أضف 5 قطرات من اللافندر وقطرتين من البرتقال البري و 5 قطرات من زيت شجرة الشاي العطري. استخدمه لتطهير الأيدي والعدادات ومقابض الأبواب ومقاعد المراحيض والمزيد. يهز جيدا قبل كل استخدام.



#### 5. معطر جو برائحة اللافندر الحلو

- 3/4 كوب ماء (أنا أستخدم ماء الصنبور ، لكن المقطر جيد أيضًا)
- ملعقتان كبيرتان من الكحول ، أو خلاصة الفانيليا الحقيقية
- 10 قطرات من زيت اللافندر الأساسي
- 5 قطرات من زيت البابونج الأساسي

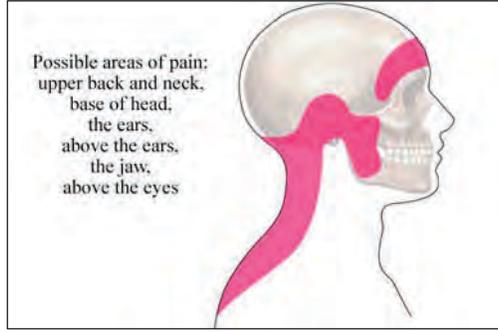
يُمزج كل شيء في زجاجة رذاذ ويهز المزيج. رش في جميع أنحاء المنزل للتخلص من الروائح الكريهة .



## الفصل 7: علاج بعض الامراض باستخدام الزيوت العطرية والأعشاب

### 1.الصداع الناتج عن التوتر

صداع التوتر هو ألم مزعج أو ضغط حول جبهتك أو مؤخرة رأسك وعنقك. وهو أكثر أنواع الصداع شيوعًا ويسبب ألمًا خفيفًا إلى متوسط.



### الأعراض

- آلام الرأس .
- الإحساس بضيق أو ضغط على الجبهة أو على جانبي ومؤخرة الرأس.
- ألم في فروة الرأس والرقبة وعضلات الكتفين.

### الأنواع: هناك نوعان:

1. صداع التوتر العرضي ويستمر من 30 دقيقة إلى أسبوع ويحدث أقل من 15 يومًا في الشهر.
2. صداع التوتر المزمن يستمر ساعات. ويحدث أكثر من 15 يومًا في الشهر. تأتي الأمراض المزمنة وتذهب على مدى فترة زمنية أطول تصل أحيانًا إلى 3 أشهر.

### علاج صداع التوتر

#### أولاً- التدليك بالزيوت العطرية:

الوصفة 1: (لافندر ، نعناع ، أوكالبتوس)

- 2 ملاعق صغيرة من زيت جوز الهند
- 1-2 قطرات من لافندر
- 1-2 قطرات من النعناع
- 1-2 قطرات من زيت الأوكالبتوس العطري

#### الوصفة 2.

- 10 مل من زيت ناقل (مثل زيت جوز الهند أو زيت الزيتون أو زيت الجوجوبا)
- قطرتان من زيت النعناع العطري
- قطرتان من زيت اللبان العطري
- قطرتان من زيت اللافندر الأساسي

#### الوصفة 3.

- 2 ملاعق صغيرة من زيت جوز الهند
- قطرتان من زيت إكليل الجبل

## • قطرتان من زيت البابونج

امزج كل شيء في وعاء صغير. برفق ، حرك المكونات بملعقة حتى تمتزج جيداً. قم بتدليك المزيج على الصدغ والجهة ومؤخرة العنق ، مع التركيز على المناطق التي تشعر فيها بالألم. تجنب وصول الزيوت بالقرب من عينيك.



## ثانيًا، الاستنشاق باستخدام الناشر

واحدة من أسهل الطرق لوضع الزيوت في الهواء للاستنشاق هي باستخدام جهاز نشر.

### الوصفة 1.

- 4 قطرات من زيت اللافندر الأساسي
- قطرتان من زيت النعناع العطري
- قطرتان من زيت الليمون العطري

### الوصفة 2.

- 3 قطرات لافندر
- قطرتان من البابونج الروماني
- قطرتان من اللبان

### الوصفة 3.

- 5 قطرات من زيت البابونج الأساسي
- 5 قطرات من زيت الأوكالبتوس العطري

الإرشادات: قم بإضافة الزيوت إلى الموزع بكمية الماء الموصى بها للناشر الخاص بك وجني فوائده.



## ثالثًا، وصفات نقع الجسم

### الوصفة 1.

- 4 ملاعق كبيرة زيت الجوجوبا
- 4 ملاعق حليب
- 10 قطرات من زيت البابونج الأساسي
- 10 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري

#### الوصفة 2.

- 2-1 قطرة زيت نعناع
- 2-1 زيت زعتر
- 2-1 قطرات من عشبة الليمون
- 2-1 قطرات الياسمين
- 2-1 قطرات من زيت الورد (حتى 8 قطرات إجمالاً)

ارسم كمية مريحة من ماء الاستحمام الدافئ. أضف الزيوت إلى الحمام بكمية متساوية من الشامبو أو الصابون السائل. حرك خليط الزيت والصابون في ماء الاستحمام. نقع في الحوض لمدة عشر دقائق على الأقل لتحقيق أقصى قدر من الفوائد.



#### رابعاً. وصفات نقع القدم

##### الوصفة 1.

- 8-6 قطرات من زيت النعناع
- 8-6 قطرات من زيت اللافندر
- 2 ملاعق كبيرة من ملح ابسوم

##### الوصفة 2.

- 10 قطرات من زيت إكليل الجبل
- 5 قطرات من زيت البابونج
- 5 قطرات من زيت اللافندر

في وعاء ، اخلط الزيوت العطرية. أضفه إلى الماء الدافئ وحركه بيديك. اجلس بشكل مريح واسترخي أثناء نقع قدميك لمدة 15 إلى 20 دقيقة.



## خامساً. وصفات مقشر للجسم

### الوصفة 1

- ثلاث ارباع كوب سكر
- 10 قطرات من زيت اللافندر الأساسي
- 10 قطرات من زيت اللبان العطري
- 2 ملاعق كبيرة من زيت اللوز الحلو

### الوصفة 2

- 1 كوب سكر حبيبات
- 3/4 كوب زيت زيتون
- 1-2 قطرات من زيت اللافندر الأساسي
- 1-2 قطرات من البابونج
- 1-2 نعناع

### طريقه التحضير:

تخلط جميع المكونات معاً وتوضع في وعاء زجاجي. إذا بدا المزيج جافاً ، يمكنك إضافة القليل من الزيت. للاستخدام ، ضع كمية صغيرة في راحة اليد وافركها بالكامل ، مع الانتباه إلى الكعبين والركبتين والمرفقين. اغتسل. اتبع ذلك بغسول مرطب.



## سادساً. شاي الأعشاب مفيد لصداع التوتر

### الوصفة 1. شاي الكركم (الكركمين)

- نصف ملعقة صغيرة. من الكركم
- ربع ملعقة صغيرة. عشبة اشواغاندا
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- رشة من مسحوق القرفة
- ملعقة صغيرة عسل



## الوصفة 2، وصفة العسل والشاي الأخضر

- 1 قطرة من زيت الليمون
  - 1 قطرة من زيت النعناع / غصن من أوراق النعناع
  - ملعقة صغيرة عسل
  - كيس شاي أخضر واحد
- امزج كل شيء في كوب من الماء الساخن واشربه.



## سابعاً. الغرغرة

### الوصفة 1

- 2 كوب ماء
- 2 ملعقة طعام ملح
- 1 قطرة زيت حريف
- 10 قطرات من زيت النعناع العطري
- 10 قطرات من زيت الليمون العطري
- قطرتان من زيت الزعتر العطري

### الوصفة 2

- 2 كوب ماء
- 2 ملعقة طعام ملح
- قطرتان من زيت الزنجبيل
- قطرتان من زيت الأوريغانو
- قطرتان من زيت النعناع

يُغلى الماء ويُضاف الملح. اتركه ليبرد ثم أضف الزيوت العطرية. تغرغر بكوب واحد من الخليط. ثم كرر مع الكوب المتبقي من محلول الغرغرة واشطف فمك بالماء العادي.



ثامناً. أشياء يجب تناولها للمساعدة في علاج صداع التوتر

1. المكسرات والبذور: المكسرات مثل الجوز البرازيلي واللوز والكاجو والفاول السوداني والجوز هي مصدر غني بالمغنيسيوم الذي يمكن أن يكون مفيداً حقاً في تقليل الصداع. في حين أن البذور المفيدة للصداع هي: بذور اليقطين وبذور الكتان والسلمون وبذور الشيا.



• 2 ملاعق من بذور الكتان

• 3-4 ملاعق من بذور اليقطين المنبتة

• 2 ملاعق من بذور الشيا

• 2 ملاعق من بذور السلمون

يمكنك تجربة تناول هذا مرة واحدة يوميًا للتخفيف من صداع التوتر لديك.

2. المغنيسيوم: غالبًا ما يرتبط نقص المغنيسيوم بأعراض الصداع. يمكنك تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من المغنيسيوم مثل السبانخ والخرشوف والتمر.

3. الموز: الموز مفيد للصداع لأنه يوفر جرعة من البوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامينات ب والكربوهيدرات المعقدة ، وكلها تساهم في تقليل آلام الصداع.



4. الشوكولاتة: الشوكولاتة الداكنة هي أيضًا مصدر جيد للمغنيسيوم الذي يمكن أن يساعد في تخفيف الصداع.



5. الزنجبيل: يمكن أن يساعد في علاج الصداع لأنه يزيد من مادة السيروتونين الكيميائية ، ويقلل من الالتهابات.



6. الفلفل الحار: يحتوي الفلفل الحار على مادة الكابسيسين التي تعمل على تخدير العصب الثلاثي التوائم في الدماغ وتثبيط الناقل العصبي المسؤول عن التسبب في الصداع النصفي والتوتر وصداع الجيوب الأنفية. يحتوي الفلفل الحار أيضًا على فيتامينات A و B و C و E.



- هلاينو
- هابانيروس
- حريف

2. ارتفاع ضغط الدم

ضغط الدم هو قياس الضغط أو قوة دفع الدم تجاه جدران الأوعية الدموية. عندما يكون لديك ارتفاع ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم) ، فهذا يعني أن الضغط على جدران الأوعية الدموية في جسمك مرتفع للغاية باستمرار.



الفئة	ضغط الدم
تحت 130/80 مم زئبق	طبيعي
031 إلى 139/80 إلى 89 مم زئبق	المرحلة الأولى من ارتفاع ضغط الدم (خفيف)
140/90 مم زئبق أو أعلى	المرحلة الثانية من ارتفاع ضغط الدم (معتدل)
180/120 مم زئبق أو أعلى	أزمة ارتفاع ضغط الدم (احصل على رعاية الطوارئ)

## أعراض ارتفاع ضغط الدم:

لا تظهر أي أعراض على معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم. يمكن أن تعاني من ارتفاع ضغط الدم لسنوات دون أي أعراض. قد يعاني بعض الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم من:

- الصداع
- ضيق في التنفس
- نزيف في الأنف

## تنظيم ضغط الدم المرتفع:

أولاً. مزيج من الزيوت الأساسية للتدليك

### الوصفة 1:

- قطرتان من اللبان
- قطرة واحدة من الياسمين
- قطرة واحدة من الليمون
- ملعقتين كبيرتين زيت زيتون

امزج المكونات المذكورة أعلاه في زجاجة داكنة وضعها مع زيتك الأخرى للتخزين. يمكنك تدليك هذا الخليط على الجزء السفلي من قدميك للاسترخاء. مكان آخر رائع لتطبيق الخلطات التي تركز على ارتفاع ضغط الدم موضعياً على صدرك الذي يغطي تجويف القلب. جرب خلط هذه المكونات وقم بتدليك هذا المزيج على منطقة صدرك مرة في الصباح ومرة قبل النوم للتخفيف من ارتفاع ضغط الدم لديك.

### الوصفة 2:

- 5 قطرات من زيت اللبان
- 5 قطرات من زيت إكليل الجبل
- 5 قطرات من زيت البردقوش
- 10 قطرات من زيت اللافندر
- 3-4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

ثانياً، الاستنشاق باستخدام الناشر

### الوصفة 1

- قطرتان من زيت اللبان
- قطرتان من زيت اللافندر
- قطرتان من زيت الزعتر

### الوصفة 2

- قطرتان من زيت القرفة
- قطرتان من زيت الهيل
- قطرتان من زيت الريحان

### الوصفة 3

- ثلاث قطرات من زيت الليمون



- ثلاث قطرات من زيت اللافندر
- ثلاث قطرات من زيت الياسمين

ضع الخليط في ناشر للعلاج بالروائح. استنشق الزيوت ببطء لمدة 51 إلى 03 دقيقة.

### ثالثاً. وصفات نقع الجسم

#### الوصفة 1.

- قطرة واحدة من خشب الصندل
- قطرة واحدة من البردقوش
- 1 قطرة من اللبان
- قطرتان من الخزامى



#### الوصفة 2.

- قطرة واحدة من خشب الصندل
- قطرة واحدة من الخزامى
- قطرة واحدة من الياسمين
- قطرتان من زيت الأوكالبتوس

### رابعاً. نقع القدم

#### الوصفة 1

- 5 قطرات من الخزامى
- 5 قطرات من الميرمية
- 5 قطرات من اللبان
- 2 ملاعق كبيرة من ملح ابسوم

#### الوصفة 2

- 5 قطرات من زيت خشب الأرز
- 5 قطرات من زيت الياسمين
- 5 قطرات من زيت الليمون
- 5 قطرات من زيت الورد
- 2 ملاعق كبيرة من ملح ابسوم



## خامساً. وصفات تقشير الجسم

### الوصفة 1

- ثلاث ارباع كوب من السكر
- 10 قطرات من زيت القرفة العطري
- 10 قطرات من زيت الزنجبيل العطري
- 5 قطرات من زيت المريمية
- 2 ملاعق كبيرة من زيت اللوز الحلو

### الوصفة 2

- نصف كوب سكر حبيبات
- 3/4 كوب زيت زيتون
- 5 قطرات من زيت اللافندر
- 1-2 قطرات من البابونج
- 1-2 قطرات من زيت الريحان

### طريقه التحضير:

تخلط جميع المكونات معاً وتوضع في وعاء زجاجي. إذا بدا المزيج جافاً ، يمكنك إضافة القليل من الزيت. للاستخدام ، ضع كمية صغيرة في راحة اليد وافركها بالكامل ، مع الانتباه إلى الكعبين والركبتين والمرفقين. اغتسل. اتبع بعد ذلك بغسول مرطب

### سادساً. شاي الأعشاب لارتفاع ضغط الدم

#### الوصفة 1. شاي الكركديه

- 1 كوب زهور الكركديه الطازجة أو نصف كوب زهور الكركديه المجففة
- 2 كوب ماء
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون طازج



اغلي زهور الكركديه والماء في وعاء. يمكنك أيضاً إضافة أعشاب أخرى مثل الريحان وعشب الليمون وقشر الليمون وما إلى ذلك. اترك الشاي منقوعاً لمدة 15-20 دقيقة. يُمزج العسل وعصير الليمون حتى يتجانسوا تمامًا. صفي الشاي واشربه.

## الوصفة 2

- 1 قطرة من زيت الليمون
- 1 قطرة من زيت البابونج
- 1 قطرة من زيت الزنجبيل
- كيس شاي أخضر
- 1 ملعقة صغيرة عسل



اخلط كل شيء في كوب من الماء الساخن ضع كيس الشاي الأخضر واشربه.

## الوصفة 3. شاي أوراق الزيتون

يمكن صنع شاي أوراق الزيتون مثل معظم أنواع الشاي الأخرى. انقع ملعقتين كبيرتين من أوراق شاي الزيتون المجفف في كوب من الماء المغلي المبرد قليلاً لمدة 10 دقائق. صفي الأوراق بمصفاة واستمتع بالشاي. يمكنك أيضاً إضافة العسل لتحليه الشاي.



## سابعاً. الغرغرة

### الوصفة 1

- 2 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة ملح
- قطرتان من زيت الليمون
- قطرتان من زيت اللبان

### الوصفة 2

- 2 كوب ماء
- 2 ملعقة طعام ملح
- قطرتان من زيت الزنجبيل
- قطرتان من زيت المريمية

• قطرتان من زيت خشب الأرز

يُغلى الماء ويُضاف الملح. اتركه ليبرد قليلاً ، ثم أضف الزيوت العطرية. تغرغر بكوب واحد من الخليط. ثم كرر مع الكوب المتبقي من محلول الغرغرة. اشطف فمك بالماء العادي.

ثامناً. البذور والمكسرات التي تخفض ضغط الدم المرتفع

يمكن أن يساعد المغنيسيوم في خفض ضغط الدم المرتفع. اللوز والكاجو وبذور عباد الشمس وبذور اليقطين مصادر جيدة للمغنيسيوم.

• 2 ملاعق كبيرة من بذور اليقطين

• 5 ملاعق كبيرة من بذور عباد الشمس

• 5-6 حبات لوز

• 3-4 حبات كاجو

يمكنك أن تأكل هذه الوصفة مرة واحدة في اليوم.



### 3. احتقان الصدر

احتقان الصدر هو أحد أعراض عدوى الجهاز التنفسي مثل الزكام أو التهابات أكثر خطورة مثل التهاب الشعب الهوائية. إنه ذلك الشعور بالثقل والضيق في الصدر ، وعدم قدره على التنفس.



### أسباب احتقان الصدر

يحدث احتقان الصدر عندما تتراكم السوائل الزائدة (المخاط) في الرئتين. يمكن أن يحدث الإفراط في إنتاج السوائل بسبب البكتيريا أو الفيروسات التي تهيج الغشاء مسببة الالتهاب. ينتج جسمك مخاطاً إضافياً لمحاولة إزالة المهيج وتقليل الالتهاب. يمكن أن يتراكم هذا البلغم ، مما يؤدي إلى احتقان الصدر.

### أعراض احتقان الصدر

• ثقل في الصدر

• الصفير

• السعال

• ضيق في التنفس

## علاج احتقان الصدر

أولاً. التدليك بالزيوت العطرية:

### الوصفة 1.

- ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند البكر الممتاز
- 4 قطرات من الأوكالبتوس
- 3 قطرات نعناع
- قطرتان من إكليل الجبل

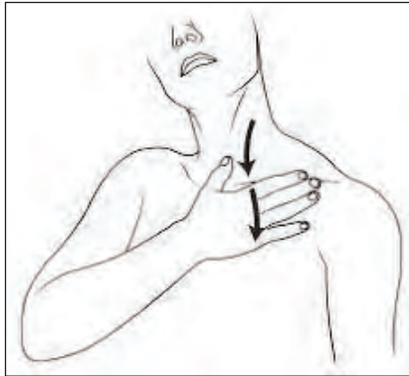
### الوصفة 2:

- ملعقتان كبيرتان من زيت الخروع أو زيت الزيتون
- 5 قطرات لافندر
- 4-3 قطرات لبان
- 3-2 قطرات ليمون
- قطرتان من شجرة الشاي

### الوصفة 3:

- 6 قطرات من زيت البابونج
- 4 قطرات من زيت الريحان المقدس
- 4 زيت أوكالبتوس
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

امزج المكونات المذكورة أعلاه في زجاجة داكنة وقم بتدليك هذا الخليط على جبهتك ومنطقة صدرك على حلقك. يمكنك التدليك بهذه الخلطات مرة في الصباح ومرة قبل النوم لتخفيف الاحتقان.



ثانياً. الاستنشاق باستخدام الناشر

### الوصفة 1.

- 4 قطرات من شجرة الشاي
- 6 قطرات زعتر
- 4 قطرات من الأوكالبتوس
- 3 قطرات نعناع
- 4 قطرات من الزنجبيل

### الوصفة 2.

- 4 قطرات من الأوكالبتوس
- 3 قطرات نعناع
- 3 قطرات من شجرة الشاي
- 5 قطرات ليمون

### الوصفة 3.

- 5 قطرات من اللبان
- 4 قطرات من الأوكالبتوس
- 2 قطرة اكليل الجبل

الإرشادات: قم بإضافة الزيوت إلى الموزع بكمية الماء الموصى بها للناسخ الخاص بك وجني فوائده.



استنشاق البخار- صب الماء الساخن في وعاء ، أضف 3 قطرات من زيت الأوكالبتوس ، 3 قطرات من زيت القرنفل ، ثم انحنى فوق الوعاء بمنشفة فوق رأسك. يساعد استنشاق البخار والأبخرة من الوعاء على تفكيك البلغم.



ثالثا. وصفات نقع الجسم

### الوصفة 1.

- 1 كوب ملح انجليزي
- 1 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
- 9 قطرات من زيت الأوكالبتوس العطري
- 9 قطرات من زيت الهيل العطري
- 5 قطرات من زيت شجرة الشاي العطري
- 5 قطرات من زيت النعناع العطري

### الوصفة 2.

- 8 قطرات لافندر

- 6 قطرات من اللبان
- 6 قطرات ليمون
- 4 قطرات نعناع
- 4 قطرات من البابونج
- 4 قطرات من الكافور
- 4 قطرات من شجرة الشاي
- 1 كوب الملح الانجليزي



إذا لم يكن لديك أي من الزيوت الأساسية المذكورة أعلاه ، يمكنك حذف واحد أو اثنين من الزيوت. ارسم كمية مريحة من ماء الاستحمام الدافئ. أضف الزيوت إلى الحمام بالشامبو أو الصابون السائل. حرك خليط الزيت والصابون في ماء الاستحمام. نقع في الحوض لمدة عشر دقائق على الأقل لتحقيق أقصى قدر من الفوائد.

رابعاً. وصفات نقع القدم

#### الوصفة 1.

- نصف كوب ملح انجليزي
- 8 قطرات من الكافور
- 8 قطرات ليمون
- 6 قطرات من لحاء القرفة
- 6 قطرات من اكليل الجبل

#### الوصفة 2.

- 4 قطرات من الأوكالبتوس
- 3 قطرات وينترجرين
- 3 قطرات من اللبان
- قطرتان من اكليل الجبل
- نصف كوب ملح انجليزي

في وعاء ، أضف الماء الدافئ واخلط كل شيء وقلب بيديك. اجلس بشكل مريح واسترخي أثناء نقع قدميك لمدة 15 إلى 20 دقيقة.



خامساً. وصفات مقشر للجسم

#### الوصفة 1.

- 1/2 كوب من القهوة المطحونة
- ربع كوب سكر بني
- ربع كوب زيت جوز الهند
- 6 قطرات من الكافور
- 6 قطرات نعناع
- قطرتان من إكليل الجبل



#### الوصفة 2

- 3/4 كوب سكر
- ربع كوب زيت جوز الهند
- 8 قطرات لافندر
- 4 قطرات من اللبان
- 4 قطرات من البابونج

أضف جميع المكونات في وعاء الخلط. يقلب جيداً حتى يصبح القوام مستويًا. يُسكب المزيج في وعاء محكم الغلق. للاستخدام ، ضع كمية صغيرة في راحة اليد وافركها بالكامل ثم اشطفها. اتبعي ذلك بغسول مرطب.

#### سادساً. الغرغرة

قد يصاحب احتقان الصدر احتقان الحلق. تساعد الغرغرة بالماء الدافئ المالح أيضًا على إزالة المخاط من الجهاز التنفسي.



#### الوصفة 1. (الغرغرة بالمياه المالحة)

يُمزج كوبًا واحدًا من الماء الدافئ مع 1 ملعقة صغيرة من الملح ويقرب حتى يذوب. تفرغ بضم من هذا الخليط لمدة 03 ثانية ، ثم ابصق وكرر مع الخليط المتبقي. يمكنك القيام بذلك كل ساعتين حتى تشعر بتحسن.

#### الوصفة 2.

- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 كوب ماء دافئ

• قطرتان من زيت شجرة الشاي  
يُمزج كل شيء معًا ويغرغر بلمعة لمدة 30 ثانية ، ثم يبصق ويكرر الأمر مع الخليط المتبقي.

سابعاً. المشروبات العشبية لاحتقان الصدر

الوصفة 1. امزج نصف ملعقة صغيرة من كل من الفلفل الأسود والكرم في كوب من الحليب الساخن ، وأضف ملعقة صغيرة من العسل. يمكنك شرب هذا يوميًا حتى يزول المخاط.



الوصفة 2: (شاي الليمون والعسل)  
اخلط ملعقة كبيرة من عصير الليمون وملعقة كبيرة من العسل وكوبًا من الماء الساخن واشربه على شكل شاي.



الوصفة 3

1 كوب ماء

- 2-4 ملاعق كبيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
- ملعقتان كبيرتان من الكركم المطحون (أو الميشور حديثًا)
- 1 ليمونة ، مبشورة طازجة
- 2 رشة فلفل أسود مطحون
- نصف ملعقة صغيرة عسل



قلّب جميع المكونات معًا (باستثناء العسل) في وعاء. قم بغلي كل شيء واتركه يبرد قليلاً (للحفاظ على فوائد العسل سليمة) ، الآن أضف العسل واشربه دافئًا.

#### الوصفة 4.

- تدفئ ملعقتان كبيرتان من العسل مع التأكد من أن درجة حرارته لا تزيد عن 40 درجة مئوية لأن العسل أكثر سخونة يفقد فعاليته العلاجية.
- أضف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور ورشة كركم. تناول ملعقتين كبيرتين يوميًا لمدة ثلاثة أيام.



#### ثامنًا. طعام جيد لاحتقان الصدر

- بصل
- ثوم
- الفلفل الحار والفلفل الحار
- زنجبيل
- مرق وحساء الدجاج
- عسل
- جذر عرق السوس
- ليمون
- الأطعمة الغنية بالزنك
- أناناس
- خل حمض التفاح
- قرفة

#### البذور والمكسرات

بذور عباد الشمس واللوز مفيدة للأكل عند الإصابة بالاحتقان.  
بذور القرم جيدة أيضًا لاحتقان الصدر ، يمكنك غلي الماء بملعقة كبيرة من بذور القرم وشربه طوال اليوم.

الأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها لعلاج احتقان الصدر هي كما يلي:

#### كمادات دافئه

غذي الكمادات بالزيوت الأساسية التي تساعد على تخفيف أعراض السعال والبرد. أضف قطرتين من أي من الزيوت العطرية التالية إلى وعاء مليء بـ 500 مل من الماء الدافئ:

- خشب الأرز
- ليمون
- القرنفل
- البخور
- زعتر
- شجرة الشاي
- النعناع

الارشادات: انقع قطعة قماش في الماء واعصرها لإزالة الماء الزائد. ضع الكمادة مباشرة على الجبهة أو الأنف أو الخدين أو على الحلق أو على الصدر. غطي الكمادة بمنشفة واتركها لمدة 1-2 ساعة. يمكنك وضع الكمادة الخاصة بك حتى ثلاث مرات كل يوم.



تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة وفيتامين ج  
الفلفل الحلو والبابايا واللفت والبرتقال والسبانخ والأفوكادو وزيت الزيتون مليئة بمضادات الأكسدة وفيتامين سي.



استخدم اجهزه ترطيب الهواء  
تضيف أجهزة ترطيب الهواء الرطوبة إلى الهواء وتساعد على منع الجفاف الذي قد يؤدي إلى تفاقم احتقان الصدر.



الحمام الساخن  
تبين أن استنشاق البخار من الدش الساخن يساعد في تخفيف احتقان الصدر.



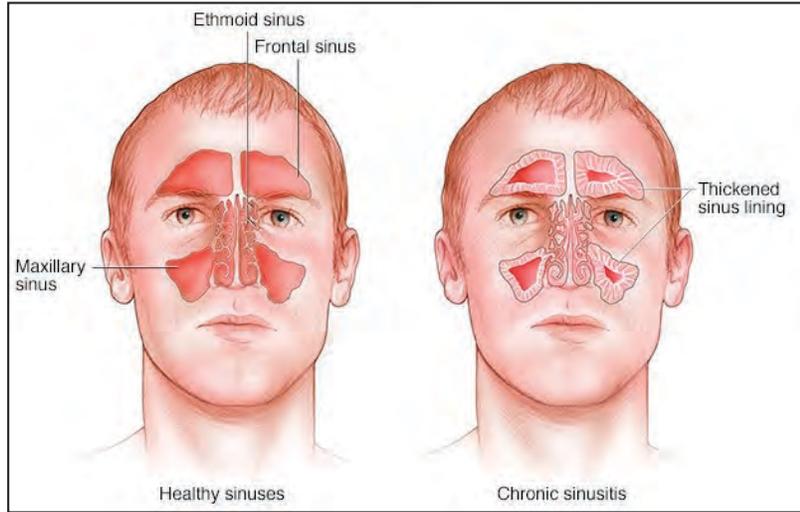
رفع الوسادة بشكل مناسب

قد ترغب في إجراء بعض التعديلات على الوسائد ووضعية النوم. يساعد إبقاء رأسك على ارتفاع مناسب حوالي 2 بوصة (أو 5 سم) على تدفق الهواء إلى الرئتين ويدعم وظيفة التنفس المستقرة.

#### 4. احتقان الجيوب الأنفية / التهاب الجيوب الأنفية

التهاب الجيوب الأنفية هو عدوى بكتيرية أو التهاب في واحد أو أكثر من ممرات الجيوب الموجودة في العظام المحيطة بالعينين والأنف. يمكن أن يكون سببه نزلة برد أو أنفلونزا أو التهاب اللوزتين أو الحساسية أو سوء نظافة الفم.

الجيوب الأنفية هي أربعة تجاويف مقترنة (فراغات) في الرأس. ترتبط بقنوات ضيقة. تصنع الجيوب مخاطًا رقيقًا يخرج من قنوات الأنف. يساعد هذا الصرف في الحفاظ على الأنف نظيفًا وخاليًا من البكتيريا. عادة ما تمتلئ الجيوب الأنفية بالهواء ، ولكن في حالة الإصابة تغلق بسبب زيادة إفراز السوائل.



#### الأعراض

تشمل العلامات والأعراض الشائعة لالتهاب الجيوب الأنفية ما يلي:

- الصداع وضغط الوجه
- سيلان الأنف
- انسداد الأنف
- التهاب الحلق
- سعال
- حى
- إعياء

#### الأسباب

- الاورام الحميدة الأنفية. يمكن أن تسد هذه الزيادات في الأنسجة الممرات الأنفية أو الجيوب الأنفية.
- انحراف الحاجز الانفي. الجدار بين فتحتي الأنف ليس مستقيماً مما قد يسد ممرات الجيوب الأنفية ، مما يجعل أعراض التهاب الجيوب الأنفية أسوأ.
- التهابات الجهاز التنفسي. يمكن أن تؤدي العدوى البكتيرية أو الفيروسية في الجهاز التنفسي ، والأكثر شيوعاً إلى نزلات البرد ، إلى التهاب أغشية الجيوب الأنفية وتثخينها ومنع تصريف المخاط.
- الحساسية مثل حى القش. يمكن أن يؤدي الالتهاب الذي يحدث مع الحساسية إلى انسداد الجيوب الأنفية.

كيف تتعامل مع احتقان الجيوب الأنفية؟

1. استنشاق البخار من الزيوت العطرية

وصفة 1.

- قطرتان من زيت إكليل الجبل العطري
- قطرتان من زيت النعناع العطري
- قطرة واحدة من زيت الكافور العطري

وصفة 2.

- قطرتان من الكافور
- قطرتان من إكليل الجبل
- قطرتان من شجرة الشاي
- 1 قطرة نعناع

الارشادات

1. سخن الماء في غلاية أو قدر حتى يسخن بالبخار.
2. صب الماء في وعاء مقاوم للحرارة.
3. أضف الزيوت العطرية إلى الماء ، قطرة بقطرة.
4. اتكى حتى يصبح وجهك بضع بوصات فوق الوعاء ولف رأسك بمنشفة لإنشاء خيمة بخار فوق الوعاء.
5. ابقى على هذا الوضع واستنشق البخار بعمق لمدة 5 إلى 01 دقائق.

الاستنشاق عن طريق الناشر

وصفة 1.

- 3 قطرات من الكافور
- 3 قطرات من إكليل الجبل
- 3 قطرات من شجرة الشاي
- قطرتان من النعناع

وصفة 2.

- 3 قطرات نعناع
- 3 قطرات من الأوريغانو
- 3 قطرات ميرمية
- 2 قطرات لافندر

افعل ذلك مرة واحدة يوميًا ، ويفضل قبل النوم.



## ثانيًا. التدليك بالزيوت العطرية



### وصفة 1.

بعد الاستنشاق ، اخلط مع 01 مل من الزيت الناقل (زيت الزيتون / الجوجوبا / زيت اللوز الحلو) وأضف الزيوت العطرية التالية:

- قطرتان من زيت الكافور العطري
- قطرتان من زيت النعناع العطري
- 3 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري
- 3 قطرات من زيت الورد العطري

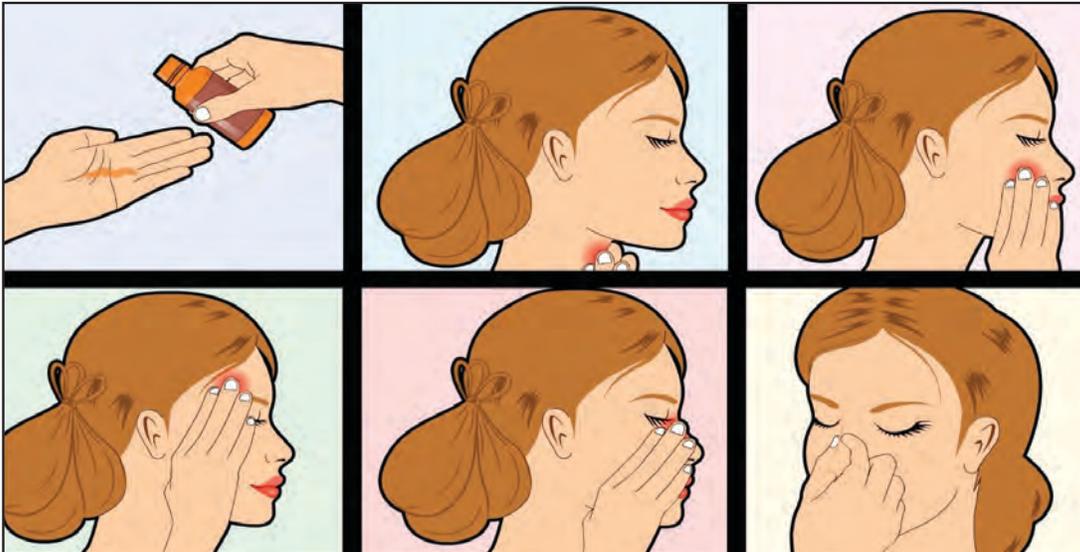
### وصفة 2.

- 1 قطرة من زيت الليمون العطري
- 4 قطرات من زيت الكافور العطري
- 4 قطرات من زيت خشب الأرز العطري
- 4 قطرات من زيت اللافندر الأساسي

### وصفة 3.

- 1 قطرة من زيت النعناع العطري
- قطرتان من زيت الزعتر العطري
- 3 قطرات من زيت إكليل الجبل

قم بتدليك الزيت حول الأنف ، أمام وخلف الأذنين ، الجبين ، عظم الوجنة ، الأنف والرقبة.



## ثالثا. وصفات نقع الجسم

### وصفة 1.

- 10-8 قطرات من زيت اللافندر الأساسي
- 6-5 زيت نعناع
- 1 كوب ملح انجليزي

### وصفة 2.

- 15 قطرة من زيت الكافور
- 10 قطرات من زيت الليمون
- 10-8 قطرات من زيت اللافندر
- ركوب ملح انجليزي

### الارشادات

- أضف الزيت العطري والملح الانجليزي إلى ماء الاستحمام الدافئ.
- نقع في الحمام من 02-51 دقيقة.
- افعل ذلك 3 مرات على الأقل في الأسبوع.



### رابعا : نقع القدم

### وصفة 1.

- 8-7 قطرات من زيت الكافور
- 8-7 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري
- 5 قطرات من زيت شجرة الشاي
- 5 قطرات من زيت النعناع
- 3 قطرات من زيت اللافندر
- نصف كوب ملح انجليزي

### وصفة 2.

- 2 كوب ملح انجليزي
- 2 ملعقة صغيرة من الباكناودر
- 6 قطرات من زيت النعناع العطري
- 6 قطرات من زيت الكافور العطري
- 2 ملعقتان كبيرتان من زيت الأفوكادو / زيت الزيتون



في وعاء ، أضف الماء الدافئ واخلط كل شيء وقلب بيديك. اجلس بشكل مريح واسترخي أثناء نقع قدميك لمدة 15 إلى 20 دقيقة.

## تقشير الجسم

- 1 كوب ملح انجليزي
- 1 كوب سكر
- 1/2 كوب زيت جوز هند
- 10 زيت عطري من خشب الصندل
- 10 من زيت النعناع العطري

## وصفة 2

- 1 كوب ملح انجليزي
- 1 كوب سكر
- 1/2 كوب زيت جوز هند
- 10 زيت عطري من الأوريغانو
- 10 من زيت الكافور العطري
- 5 قطرات من زيت الليمون العطري

## الارشادات:

1. في وعاء ، أضيفي ملح إبسوم والسكر وزيت جوز الهند. تخلط جيدا.
2. ثم أضف الزيوت العطرية إلى الخليط.
3. تخلط حتى تصبح متجانسة وتنقل إلى كوب.
4. باستخدام يدك ، ضع كمية صغيرة من مقشر الجسم على منطقة الصدر والرقبة للمساعدة في تخفيف الاحتقان وإزالة السموم من الجلد.



## السادس. شاي أعشاب لاحتقان الجيوب الأنفية

- نصف كوب ماء
- نصف كوب عصير ليمون
- نصف كوب من خل التفاح
- 1ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل الطازج المفروم أو نصف ملعقة صغيرة من الأرض المجففة
- 1ملعقة صغيرة كركم مفروم طازج أو نصف ملعقة صغيرة مطحون جاف
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود

- نصف ملعقة صغيرة فلفل حار
- كيس شاي أخضر
- 1 قطرة من زيت الأوريغانو

#### الارشادات

في قدر صغير على نار متوسطة ، اخلط الماء وعصير الليمون وخل التفاح وجذر الزنجبيل والكرم والفلفل الأسود والفلفل الحار معًا. قلب كل شيء معًا ثم أضف كيس الشاي. يُغلى المزيج على نار متوسطة عالية لمدة 10 دقائق. أضف قطرة من زيت الأوريغانو إذا كنت تستخدمه. اشرب الشاي وهو لا يزال دافئًا.



#### وصفة 2

أضف ملعقة كبيرة من جذر عرق السوس لكل كوب ماء إلى قدر. أضف عود من القرفة وبعض أوراق النعناع وشريحتين من الزنجبيل. يُغلى المزيج ، ثم تُخفض الحرارة ويُترك على نار خفيفة لمدة 01 دقائق. أطفئ النار واترك الشاي يرتاح لمدة 5 دقائق. صفها ودفنها.



#### السادس. وصفة الغرغرة

##### وصفة 1.

اخلط 1/4 كوب من الماء الدافئ مع 1/4 كوب من الخل. تفرغر بهذا الخليط لمدة دقيقتين لتخفيف ضغط الجيوب الأنفية.

##### وصفة 2.

- 1 كوب ماء دافئ
- 1 ملعقة صغيرة ملح البحر
- 1 ملعقة صغيرة خل التفاح
- 1 ملعقة صغيرة من عسل مانوكا العضوي
- قطرتان من زيت النعناع
- قطرتان من زيت الأوريغانو
- قطرتان من زيت الليمون
- 1 قطرة زيت زنجبيل

امزج كل شيء في الكوب وتغرغر به لمدة 30-60 ثانية ، ثم ابصقه للحصول على أفضل النتائج ، كرر 2-4 مرات يوميًا حتى تشعر بالراحة. ثامنًا. الأطعمة التي تساعد على محاربة التهاب الجيوب الأنفية 1. تعد بذور اليقطين مصدرًا رائعًا لأحماض أوميغا 3 الدهنية التي يمكن أن تساعد في تخفيف الالتهاب ، وكذلك المغنيسيوم الذي يقلل الالتهاب عن طريق المساعدة على استرخاء الأوعية الدموية.



2. الكركم: الذي يستخدم غالبًا في الأطعمة التايلاندية والهنديّة ، يحتوي على مادة الكركمين التي تقلل الالتهاب بشكل فعال.

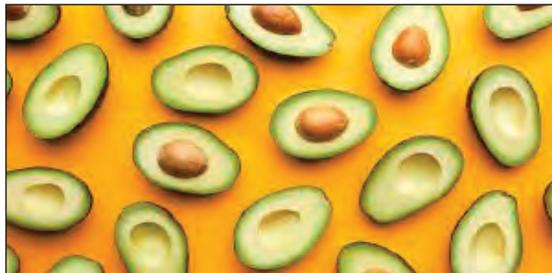


3. الثوم والزنجبيل: يحتوي الثوم على مركب كبريت غني بالخصائص المضادة للبكتيريا والفطريات التي تقلل الالتهاب وتحارب الفيروسات أيضًا. يحتوي الزنجبيل أيضًا على مضادات للالتهابات ومضادات الأكسدة ، والتي تسرع الشفاء وتقلل الألم والتورم.



4. الأفوكادو

الأفوكادو غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية ويمكن أن يقلل من ضعف المناعة.



## 5. الفول

الفاصوليا مثل المونج والبينتو غنية أيضًا بأحماض أوميغا 3 الدهنية.



## 6. الفلفل الأحمر

الفلفل الأحمر غني بفيتامين سي ويعمل كمضاد للأكسدة.



## 7. خضروات خضراء

تحتوي الخضراوات الخضراء مثل البروكلي والخضرة الورقية وبراعم الفاصوليا على مستويات عالية من فيتامين C والكالسيوم ، مما يساعد على مقاومة الهستامين ، وهي مادة يمكن أن تسهم في الالتهاب وسيلان الأنف والعطس وأعراض أخرى ذات صلة.



## 8. ثمار الحمضيات

الفواكه الحمضية مثل البرتقال والجريب فروت والتوت غنية أيضًا بفيتامين سي.



## 9. زيت اللبان

يحتوي زيت اللبان على خصائص مطهرة ومضادة للالتهابات وطاردة للبلغم. يمكن أن يوفر الراحة من التهابات الجيوب الأنفية عن طريق تفتيت البلغم في المسالك التنفسية وإرخاء عضلات رنتيك.

### وصفة

- 1-2 قطرات من زيت اللبان
- 1 ملعقة كبيرة عسل

### الارشادات

1. أضف قطرتين من زيت اللبان إلى ملعقة كبيرة من العسل.
  2. استهلك هذا الخليط.
- افعل ذلك مرة واحدة على الأقل يوميًا.

### وصفات أخرى يمكن أن تساعد في التهاب الجيوب الأنفية

#### غسيل الأنف بمحلول ملحي

الخصائص المضادة للبكتيريا والمطهرة لزيت شجرة الشاي تجعله أحد أفضل الزيوت الأساسية لعدوى الجيوب الأنفية. غسل الأنف بمحلول ملحي باستخدام وعاء نيتي علاج مثبت ضد التهابات الجيوب الأنفية.

سوف تحتاج

- 1 قطرة من زيت شجرة الشاي
- 1 كوب ماء دافئ
- 1 ملعقة كبيرة ملح البحر
- وعاء نيتي



### الارشادات

1. أضف قطرة من زيت شجرة الشاي إلى ملعقة كبيرة من ملح البحر.
  2. أضف هذا الخليط إلى كوب من الماء الدافئ واخلطه جيدًا حتى يذوب تمامًا. اسكبه في وعاء نيتي.
  3. انحنِ على المغسلة وأدر وجهك جانبًا حتى يميل رأسك بزاوية 45 درجة ، بحيث تكون إحدى فتحتي أنفك تجاه السقف والأخرى تجاه الأرض.
  4. تنفس من خلال فمك وأدخل طرف صنبور وعاء نيتي في فتحة الأنف العلوية. إبقاء رأسك بزاوية حتى يتدفق السائل من فتحة الأنف السفلية إلى الحوض. استمر حتى استخدام نصف المحلول.
  5. قم بإمالة رأسك إلى الجانب الآخر ، وقم بتبديل فتحتي الأنف ، وكرر نفس الخطوات.
  6. تأكد من أنك تتنفس عبر فمك طوال هذا الإجراء.
- افعل هذا مرة واحدة يوميًا. يمكنك استخدامه ثلاث مرات أسبوعيًا بمجرد حل الأعراض الحادة.

### مضمضه الزيت

تظهر أعراض الجيوب الأنفية على الأفراد المصابين بها بداية على هيئة تحسس ثم تبدأ البكتيريا بالنمو. يعتبر التصريف المخاطي إحدى طرق

الجسم لطرد السموم إلى الخارج. يزيل سحب الزيت السموم من الفم واللثة والغدد الليمفاوية.



#### الارشادات:

- خذ ملعقة من زيت جوز الهند / زيت الزيتون ، أضف 2-3 قطرات من زيت النعناع.
- تمضض برفق في فمك وبين أسنانك لمدة 15-20 دقيقة ، ولا تبتلع أي زيت.
- افعل ذلك أول شيء في الصباح قبل تنظيف أسنانك بالفرشاة أو الشرب.
- يمكنك القيام بذلك 4-5 مرات في الأسبوع.

#### 5. التهاب الحلق

التهاب الحلق هو ألم أو حكة أو تهيج في الحلق والذي غالبًا ما يزداد سوءًا عند البلع. ينقسم التهاب الحلق إلى أنواع ، بناءً على جزء الحلق الذي يصيبه:

- التهاب البلعوم يسبب تورم وألم في الحلق.
- التهاب اللوزتين هو تورم واحمرار في اللوزتين ، وهي الأنسجة الرخوة في مؤخرة الفم.
- التهاب الحنجرة هو انتفاخ واحمرار في الحنجرة.



#### الأسباب

السبب الأكثر شيوعًا لالتهاب الحلق (التهاب البلعوم) هو عدوى فيروسية ، مثل الزكام أو الأنفلونزا ، والتي تختفي بشكل أساسي من تلقاء نفسها. التهاب الحلق العقدي (عدوى المكورات العقدية) ، وهو نوع أقل شيوعًا من التهاب الحلق تسببه البكتيريا ، يتطلب العلاج بالمضادات الحيوية لمنع حدوث مضاعفات.

#### الاعراض:

يمكن أن تختلف أعراض التهاب الحلق اعتمادًا على سبب ذلك. بصرف النظر عن آلام الحلق ، قد تشمل أعراض التهاب الحلق ما يلي:

- حُمى
- صداع الراس
- اضطراب المعدة
- تورم الغدد الليمفاوية
- احتقان الأنف (انسداد الأنف)
- سيلان الأنف
- سعال

- إعياء
- بحة في الصوت

كيف تتعامل مع التهاب الحلق؟

أولا الغرغرة

1. الغرغرة بالمياه المالحة

الغرغرة بالماء المالح علاج طبيعي معروف للتخلص من التهاب الحلق.

يساعد الملح في تقليل التورم عن طريق سحب الماء من أنسجة الحلق. قد يساعد أيضًا في قتل الميكروبات الضارة في الحلق.

وصفة 1.

يُمزج كوبًا واحدًا من الماء الدافئ مع 1 ملعقة صغيرة من الملح ويقلب حتى يذوب. تفرغ بضم من هذا الخليط لمدة 03 ثانية ، ابصق ثم غرغرة بالمزيج المتبقي.

وصفة 2.

- 1 كوب ماء دافئ
- 1 ملعقة صغيرة ملح البحر
- 1 ملعقة صغيرة خل التفاح
- 1 ملعقة صغيرة من عسل مانوكا العضوي
- قطرتان من زيت النعناع
- قطرتان من زيت الأوريغانو
- قطرتان من زيت الليمون
- 1 قطرة زيت زنجبيل

وصفة 3.

- 1 ملعقة صغيرة ميرميه
- 2/1 ملعقة صغيرة شبة
- ربع كوب سكر بني
- 6 ملاعق كبيرة من الخل
- 2 ملعقة كبيرة ماء

وصفة 4.

- 4-2 قطرات من زيت عرق السوس
- نصف كوب ماء دافئ
- إذا لم يكن لديك زيت عرق السوس يمكنك استخدام جذور عرق السوس أو مسحوقها.

امزج كل شيء معًا وتفرغ به لمدة 30 ثانية ، ثم ابصق ثم تفرغ بالخليط المتبقي. تأكد من عدم ابتلاع أو ابتلاع الزيوت وبصقها بالكامل.

ثانيًا. استنشاق الزيوت العطرية

يعد استنشاق الزيوت العطرية البخار طريقة فعالة ليس فقط لتهدئة التهاب الحلق ولكن أيضًا لفتح المجاري التنفسية.

#### وصفة 1.

- قطرتان من زيت الكافور
- قطرتان من زيت شجرة الشاي
- قطرتان من زيت إكليل الجبل
- 1 قطرة زيت قرنفل
- 1 قطرة من زيت اللبان

#### وصفة 2.

- 3 قطرات من زيت القرنفل العطري
- 3 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري

#### التعليمات:

املاً وعاءً كبيراً أو قدرًا بالماء المغلي وأضف الزيوت العطرية وضع منشفة أو بطانية فوقك لاحتواء البخار. خذ شهيقاً عميقاً وبطيئاً.

#### الاستنشاق عن طريق الناشر

#### وصفة 1.

- 3 قطرات من الكافور
- 3 قطرات من اكليل الجبل
- 3 قطرات من اللبان
- قطرتان ليمون

#### وصفة 2.

- 3 قطرات من الكافور
- قطرتان من اكليل الجبل
- قطرتان برتقال
- قطرتان من القرنفل
- قطرتان من القرفة

أضف الكمية المطلوبة من الماء في ناشر الزيت العطري ثم أضف الزيوت العطرية.

#### ثالثاً. التدليك

لعدوى الحلق ، خذ مزيج الزيت العطري وقم بالتدليك برفق على منطقة العنق والصدر الأمامية والخلفية. سيتم امتصاص الزيت وتوفير الراحة. افعل هذا مرة واحدة في اليوم.

#### وصفة 1.

- 5 قطرات من خشب الصندل
- 3 قطرات من شجرة الشاي
- قطرتان من الكافور (للأطفال ، استبدل الكافور بزيت اللافندر)
- 10 مل من الزيت الناقل (زيت جوز الهند)

#### وصفة 2.

- 5 قطرات زعتر
- 4 قطرات قرنفل
- 10 مل من زيت الزيتون / جوز الهند / زيت اللوز

### وصفة 3.

- قطرتان من زيت النعناع
- قطرتان من زيت الليمون
- قطرتان من زيت الأوريغانو
- قطرتان من زيت الكافور

### رابعاً. شاي الاعشاب لالتهاب الحلق

#### وصفة 1.

- 1 ملعقة صغيرة من البودرة أو 1/2 "قطعة من الزنجبيل الطازج
- 1 ملعقة صغيرة عسل
- 1/2 عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة أوراق نعناع

اخلط الزنجبيل والعسل في الماء وأضيفي عصير الليمون. اتركه ليبرد قليلاً ثم ارتشفه للحصول على راحة فورية.

#### وصفة 2.

- خل حمض التفاح
- خل التفاح هو خيار رائع آخر لتغيير درجة الحموضة في الحلق والقضاء على الجراثيم.
- 1 ملعقة صغيرة من خل التفاح



- 1 ملعقة صغيرة عسل
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون (اختياري)
- 1 كوب ماء دافئ

اخلط خل التفاح والعسل والليمون في كوب من الماء الدافئ. اشربه وهو لا يزال دافئاً.

#### وصفة 3. شاي البابونج

للحصول على نوم عميق ، اشرب كوباً قبل النوم بساعة تقريباً ، فالزهور لها خصائص تعمل كعوامل طبيعية لتسكين الآلام وتشجع أيضاً على الاسترخاء.

- كيس واحد من شاي البابونج
- 1 كوب ماء مغلي



أضف كيس الشاي إلى كوب من الماء المغلي للتو. دع الشاي ينقع بقدر ما تريد ، ثم اشربه للراحة السريعة.

#### وصفة 4.

• ½ ملعقة صغيرة بخور

• 1 ملعقة صغيرة عرق سوس

• 1 ملعقة صغيرة عسل

• شريحة ليمون

أضف كل شيء إلى كوب من الماء المغلي للتو. دع الشاي ينقع بقدر ما تريد ، ثم اشربه للراحة السريعة.

#### خامسا: أشياء يجب تناولها في التهاب الحلق

##### 1. المرق والحساء

مرق الدجاج والخضروات والشوربات مليئة بالعناصر الغذائية والمكونات المضادة للالتهابات التي يمكن أن تهدئ وتشفى التهاب الحلق. هذا يساعد على ترقيق المخاط ويسهل القضاء على شكل الجسم.



##### 2. البيض

يعد الزنك والسيلينيوم والحديد وفيتامين ب 12 وفيتامين د من العناصر الغذائية العديدة الموجودة في البيض والتي يمكنها مكافحة التهاب الحلق وتسكينه.

##### 3. العسل

العسل عامل طبيعي مضاد للبكتيريا يمكنه تقليل الألم والالتهابات في الحلق.

##### 4. الزنجبيل

الزنجبيل هو عامل طبيعي آخر مضاد للجراثيم يمكنه مقاومة الألم والالتهاب الناجم عن التهاب الحلق. وهو أيضًا أحد مضادات الأكسدة التي تحمي من البكتيريا ومسببات الأمراض الأخرى التي تساهم في التهاب الحلق.

##### 5. الكركم

الكركم هو أحد مضادات الأكسدة القوية التي يمكن أن تقلل بشكل كبير من التورم والالتهابات ، بما في ذلك الحلق. اشرب شاي أعشاب الكركم أو أضف الكركم المطحون إلى البطاطا المهروسة والشوربات.

#### أشياء أخرى يجب القيام بها للمساعدة في علاج التهاب الحلق:

##### 1. الراحة

عندما يكون جسمك مصابًا بالعدوى ، يحتاج جسمك إلى الراحة والطاقة لمحاربة تلك العدوى.



## 2. المرطب

يمكن أن يقلل المرطب من التهاب الحلق ، ويسهل التنفس ويهدئ الأعراض. يساعد على التخفيف من جفاف الجلد والعينين والممرات الأنفية.



## 6. آلام الظهر

آلام الظهر هي واحدة من أكثر المشاكل الطبية شيوعاً التي تؤثر على معظمنا في وقت ما. يمكن أن تتراوح من ألم خفيف مستمر إلى ألم حاد ومفاجئ. في بعض الأحيان يمكن أن يحدث فجأة من حادث أو سقوط أو رفع شيء ثقيل ، أو يمكن أن يتطور ببطء بسبب التغيرات التنكسية المرتبطة بالعمود الفقري.



## تشريح الظهر

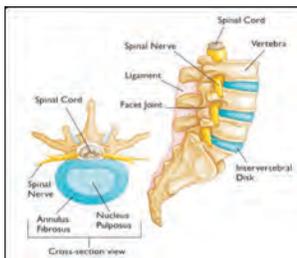
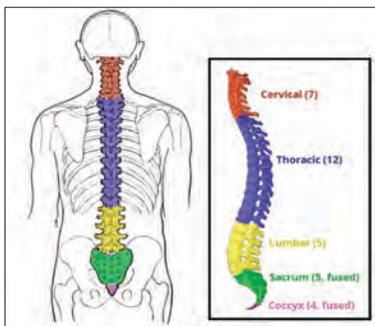
هناك العديد من الهياكل المختلفة في تشريح الظهر والتي تعمل معاً لدعم جسمك. يمكن أن تسبب مشاكل أي من هذه الهياكل آلام الظهر.

هناك أربع مناطق في العمود الفقري:

- العمود الفقري العنقي.
- العمود الفقري الصدري.
- العمود الفقري القطني.
- العجز والعصعص.

تشمل أجزاء من العمود الفقري والظهر ما يلي:

- الفقرات - عظام صغيرة مكدسة فوق بعضها البعض ، والتي تحمي النخاع الشوكي.
- الحبل الشوكي - حزمة طويلة من الأعصاب التي تمر عبر الظهر عبر قناة في الفقرات.
- الأقراص الفقرية - وسادات تشبه الوسادة بين الفقرات تعمل مثل امتصاص الصدمات والفواصل للعمود الفقري.
- الأربطة - عصابات قصيرة من الأنسجة القاسية والمرنة التي تثبت الفقرات في مكانها.
- الأوتار- حبل من الأنسجة يربط العضلات بالعظام.
- العضلات - مجموعة من الألياف الديناميكية التي تدعم العمود الفقري والجزء العلوي من الجسم وتساعدك على الحركة.



## أسباب آلام الظهر

يمكن أن تحدث آلام الظهر بسبب العديد من الأشياء المختلفة ، بما في ذلك المشاكل الميكانيكية أو الهيكلية في العمود الفقري ، وحالات الالتهاب ، والحالات الطبية الأخرى.

## مشاكل ميكانيكية

يمكن أن تحدث آلام الظهر عندما تحدث مشاكل ميكانيكية أو هيكلية في العمود الفقري أو الأقراص أو العضلات أو الأربطة أو أوتار الظهر.

- التواء: إصابة بالأربطة التي تدعم العمود الفقري ، وغالبًا ما تحدث نتيجة التواء أو رفع بشكل غير صحيح.
- شد: إصابة عضلة أو وتر.
- تمزق الأقراص: كل فقرة في العمود الفقري مبطنة بأقراص. إذا تمزق القرص ، فسيكون هناك المزيد من الضغط على العصب ، مما يؤدي إلى آلام الظهر.
- انتفاخ الأقراص: بنفس طريقة تمزق الأقراص ، يمكن أن يؤدي انتفاخ القرص إلى مزيد من الضغط على العصب.
- عرق النسا: ألم حاد وقاتل ينتقل عبر الأرداف وأسفل الجزء الخلفي من الساق ، بسبب انتفاخ القرص أو انفتاقه الذي يضغط على العصب.
- التهاب المفاصل: تحدث التغيرات التنكسية مع التقدم في السن مما يؤدي إلى انهيار الأقراص بين فقرات العمود الفقري مما يؤدي إلى الالتهاب والألم. عادة ما يصيب أسفل الظهر ويتطور من خلال البلوى.
- انحناء غير طبيعي للعمود الفقري: إذا كان العمود الفقري ينحني بطريقة غير عادية ، فقد ينتج عن ذلك ألم في الظهر. مثال على ذلك هو الجنف ، حيث ينحني العمود الفقري إلى الجانب.
- الانزلاق الفقاري: تنزلق إحدى فقرات العمود الفقري من مكانها.
- تضيق العمود الفقري: تضيق العمود الفقري الذي يضغط على النخاع الشوكي والأعصاب.

## حالات التهابية

- التهاب الفقار اللاصق ، وهو نوع محدد من التهاب المفاصل في العمود الفقري.
- أنواع أخرى من التهاب المفاصل في العمود الفقري.

## حالات طبية أخرى

- هشاشة العظام: تصبح العظام ، بما في ذلك فقرات العمود الفقري ، هشة ومسامية ، مما يجعل الكسور الانضغاطية أكثر احتمالاً.
- الألم العضلي الليفي ، وهو حالة من آلام العضلات والتعب المنتشر.
- حصوات الكلى أو الالتهابات.
- الالتهابات التي تصيب عظام العمود الفقري أو الأقراص بين هذه العظام والتي يمكن أن تسبب الألم.
- الأورام ، في حالات نادرة ، تظهر على العمود الفقري أو مناطق أخرى من الظهر.
- حمل.
- مشاكل الكلى: حصى الكلى أو عدوى الكلى يمكن أن تسبب آلام الظهر.

علاج آلام الظهر: لذا فإن التحكم في آلام الظهر يعتمد على العامل الذي يسبب لك آلام الظهر. لكن يمكن استخدام خطة الإدارة العامة في جميع الحالات المذكورة أعلاه.

أولاً: تدليك ظهرك مع هذه الخلطات

## وصفة 1.

- 6 قطرات من زيت الزنجبيل العطري
- 6 قطرات من زيت شجرة الشاي
- 5 قطرات من زيت الفلفل الأسود العطري
- ملعقتان كبيرتان من زيت جوز الهند

### وصفة 2.

- 8 قطرات من زيت وينترجرين العطري
- 8 قطرات من زيت الزنجبيل العطري
- 4 قطرات من زيت اللافندر الأساسي
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

### وصفة 3.

- 9 قطرات من زيت الريحان العطري
- 7 قطرات من زيت المريمية العطري
- 4 قطرات من زيت اللبان العطري
- 2 ملعقة كبيرة زيت الحبة السوداء

### وصفة 4.

- 6 قطرات من زيت البابونج الأساسي
- 8 قطرات من زيت اللافندر الأساسي
- 3 قطرات من زيت المريمية العطري
- 1 قطرة من زيت النعناع العطري

ثانيًا، وصفات نقع الجسم: جرب نقع جسمك في أي من النقع التالية.

### وصفة 1.

- 1 كوب ملح انجليزي
- نصف كوب من الباكناوودر
- 5 قطرات من زيت النعناع العطري
- 5 قطرات من زيت الكافور العطري
- 3 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري
- 3 قطرات من زيت اللافندر الأساسي
- 3 قطرات من زيت القرفة العطري
- 1 ملعقة كبيرة زهور اللافندر المجففة
- 1 ملعقة طعام من أغصان إكليل الجبل الطازجة

### وصفة 2.

- 1 كوب ملح انجليزي
- 5 قطرات من زيت الأوكالبتوس العطري
- 3 قطرات من زيت النعناع العطري
- 3 قطرات من زيت خشب الصندل العطري
- 3 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري
- نصف كوب زيت الجوجوبا

التوجيهات: اجمع كل شيء جيدًا. املاً حمامك بالماء الدافئ وأضف ملح الحمام. وينقع لمدة 15-20 دقيقة.

ثالثًا، وصفات نقع القدم

## وصفة 1.

- إناء به ماء دافئ
- 1/2 كوب ملح انجليزي
- 1/3 كوب من الباكيناوادر
- 1 ملعقة صغيرة زيت ناقل (اللوز الحلو ، الجوجوبا ، زيت بذور العنب ، إلخ)
- قطرتان من زيت الزعتر العطري
- قطرتان من زيت اللافندر الأساسي
- 1 قطرة من زيت الليمون العطري

## وصفة 2.

- 1/2 كوب ملح انجليزي
- إناء به ماء دافئ
- 3 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري
- 3 قطرات من زيت وينترجرين العطري
- قطرتان من زيت الزنجبيل العطري
- 1 ملعقة كبيرة من جوز الهند / الزيتون / زيت اللوز

## التوجيهات:

1. اخلطي جميع المكونات في وعاء الماء الدافئ ، واتركها تنقع لبضع دقائق بينما يبرد الماء.
2. نقع قدميك في حمام دافئ لمدة 15 إلى 20 دقيقة.

## رابعا. وصفات مقشر للجسم

### وصفة 1.

- نصف كوب سكر
- 2 ملعقة كبيرة ملح انجليزي
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- 4 قطرات من زيت الكركم الأساسي
- 3 قطرات من زيت الليمون العطري
- قطرتان من زيت النعناع العطري

### وصفة 2.

- نصف كوب سكر بني
- نصف كوب شوفان
- 3 ملاعق كبيرة من العسل
- 3 قطرات من زيت الزعتر العطري
- 3 قطرات من زيت اللافندر الأساسي
- قطرتان من زيت الزنجبيل العطري
- قطرتان من زيت القرنفل العطري
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

### وصفة 3: (الأم الظهر الحادة)

- نصف كوب ملح بحري
- 2 ملعقة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- 3 قطرات من زيت القرفة العطري
- قطرتان من زيت الفلفل الحار
- قطرتان من زيت الشمر العطري

### الارشادات

امزج كل شيء معاً وضعه في وعاء. أثناء الاستحمام ضعيه على بشرتك ودلكي بلطف بحركة دائرية.

### 7. الضغط الساخن والبارد

يمكنك عمل ضغط الزيت العطري الخاص بك على الساخن والبارد وفقاً لحالتك. نقترح استخدام الكمادات الباردة في الـ 42 ساعة الأولى للسيطرة على الألم وتقليل الالتهاب. لا تضع الكمادات الباردة لفترة طويلة ، لأن ذلك قد يؤدي إلى تلف الجلد ، ولكن بدلاً من ذلك ، قم بلف الكمادة الباردة في منشفة قبل وضعها على ظهرك. في حين أننا نضع ضغطاً ساخناً بمجرد أن تصبح الإصابة أو الألم مزمنًا يزيد عمره عن 3-2 أيام.

### الارشادات

1. املاً حوضك أو وعاء بالماء. استخدم الماء البارد عادة لتسكين الالتهاب. عادة ما يستخدم الماء الساخن لتخفيف الألم.
2. أضف الزيت العطري المخفف إلى الماء.
3. اغمر المنشفة حتى تتبلل تمامًا بالمزيج.
4. اعصر الماء الزائد برفق ثم ضع المنشفة على المنطقة المصابة.
5. اترك المنشفة لمدة 15 دقيقة.
6. أعد وضعه حسب الحاجة طوال اليوم.
7. يمكنك إعادة تدفئة في الميكروويف.

قد تساعد الزيوت الأساسية التالية في تخفيف الألم:

- الخزامى
- الورد
- البرغموت
- وينترجرين
- النعناع
- إكليل الجبل
- الكافور
- البابونج
- المريمية
- زنجبيل
- القرنفل
- عشب الليمون
- البخور

السادس. وصفات شاي الاعشاب لآلام الظهر

### وصفة 1.

- ¼ ملعقة صغيرة. قرنفل مطحون

- ¼ ملعقة صغيرة. جنزبيل مطحون
- ½ ملعقة صغيرة. من جذر عرق السوس الأرضي
- 1 ملعقة كبيرة. عسل
- 1 ملعقة كبيرة. خل حمض التفاح
- كوب من الماء

اغلي الماء واخلط كل شيء معًا باستثناء العسل. صفها واسكها في كوب ، بمجرد أن تبرد قليلاً أضف العسل والشراب.

## وصفة 2.

- 1 كوب ماء

1 كوب من جذر الزنجبيل المبشور حديثاً

1 كوب جذر الكركم المبشور حديثاً

• نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود

• شريحة ليمون

• 1 ملعقة صغيرة عسل

اغلي الماء ثم أضيفي الجذور الطازجة واتركها على نار هادئة لمدة 15 دقيقة. بعد ذلك ، قم بتصفية البقايا وإضافة المكونات الأخرى. أضف العسل والليمون واشربه دافئاً.

سابعاً. الأطعمة التي يجب تناولها للتخلص من آلام الظهر

### 1. زيت زيتون بكر ممتاز

يحتوي زيت الزيتون البكر الممتاز على خصائص يمكن أن تقلل الالتهاب وتساعد في آلام المفاصل والظهر. يمكن أن يكون أوليوكانثال في زيت الزيتون تأثيرات مشابهة مثل الأيبوبروفين أو الأسبرين (مسكنات).

### 2. الأسماك الدهنية

تعتبر الأسماك الدهنية مثل السلمون والتراوت والتونة والسردين مصادر غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية. تقلل الدهون غير المشبعة الموجودة في هذه الأسماك من آلام المفاصل وتيبس الجسم.

### 3. المكسرات والبذور

تعد المكسرات والبذور مثل اللوز والجوز وبذور الشيا وبذور اليقطين وبذور الكتان مصدراً رائعاً لأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد على تقليل الالتهاب وإصلاح الأنسجة المتفاقمة.

### 4. الخضار

تحتوي الخضراوات الورقية والخضروات الصليبية مثل البروكلي والقرنبيط والملفوف والسبانخ على فيتامينات A و C و K ، وهي مضادات الأكسدة المعروفة بتخفيف الالتهاب. الخضراوات الجذرية مثل الجزر والبنجر واليقطين غنية ببيتا كاروتين ، أحد مضادات الأكسدة القوية.

### 5. البقول

البقول مثل العدس والفاول والحمص هي مصدر غني للبروتين والمعادن والفلافونويد والألياف التي تمد الجسم بالقوة.

### 6. أعشاب وتوابل

الزنجبيل والثوم والكركم من التوابل المشهورة بخصائصها الطبيعية. هناك أعشاب تقاوم الالتهاب أيضاً. وتشمل القرفة وإكليل الجبل والريحان والزنجبيل.

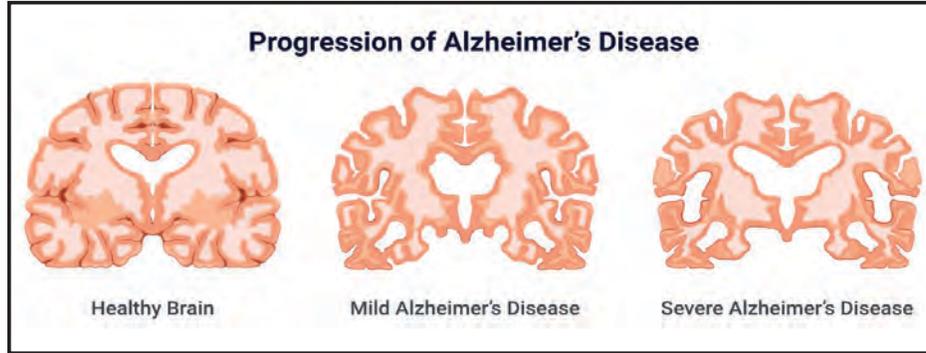
### 7. فواكه

التوت مفيد بشكل خاص لصحة العمود الفقري. إنها مليئة بمضادات الأكسدة والمواد المغذية التي ستساعد عمودك الفقري على البقاء بصحة جيدة.



## الفصل 8: الأمراض المتعلقة بالأعشاب والبذور

سنتحدث في هذا الفصل عن بعض الأعشاب والبذور المفيدة في الأمراض المختلفة بناءً على دراسات بحثية. سنزودك بقائمة من الأعشاب والزيوت الأساسية التي يمكنك تضمينها في حياتك اليومية للمساعدة في التعافي إذا كنت تعاني من أي من الشروط التالية.



اولا الأعشاب المستخدمة لمرض الزهايمر

### 1. المریمیة

من التوابل المعروفة برائحتها النفاذة ، قد تعمل المریمیة أيضًا على تحسين الإدراك والمساعدة في علاج مرض الزهايمر. في الواقع ، تشير مراجعة بحثية نُشرت في عام 2017 ، إلى أن المریمیة تحتوي على مركبات قد تكون مفيدة للوظيفة الإدراكية والعصبية.



### 2. الكركم

الكركم هو نوع من التوابل المستخدمة منذ فترة طويلة في الطب الهندي القديم. يحتوي على مركب يسمى الكركمين ، والذي له تأثيرات مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات (عاملان قد يفيدان صحة الدماغ والصحة العامة). وفقًا لمراجعة نُشرت في عام 0102 ، تشير الأبحاث الأولية إلى أن الكركم قد يعزز صحة الدماغ ودرء مرض الزهايمر عن طريق تطهير الدماغ من بيتا أميلويد (جزء بروتين). من المعروف أن تراكم بيتا أميلويد يشكل لويحات دماغية مرتبطة بمرض الزهايمر. بالإضافة إلى ذلك ، قد يحمي الكركم صحة الدماغ عن طريق منع انهيار الخلايا العصبية في الدماغ.



### 3. النعناع

يستخدم لتحفيز العقل وتهدئة الأعصاب. يقال لتصحيح الشroud الذهني. وتظهر الدراسات أنه يحسن الذاكرة. ماذا يمكن أن يكون أفضل؟ استخدمه في الصباح لتنشيط المريض وتنشيط الشهية.



### 4. الخزامى

أحد الأساسيات الأكثر استخدامًا في دراسات آثار العلاج بالروائح على مريض الزهايمر. تقليديا ، يُقال أن الخزامى مهدئ ويوازن العواطف القوية. كما أنه مضاد للاكتئاب ومفيد في حالات الأرق. استخدمه في المساء لتعزيز النوم بشكل أفضل ، أو في أي وقت من اليوم لتحسين الحالة المزاجية.



### 5. الجنكة بيلوبا

تستخدم الجنكة بيلوبا منذ فترة طويلة كعلاج للخرف ، وهي علاج شائع الاستخدام في الطب الصيني التقليدي ومعروفة بفوائدها. يُعتقد أن الجنكة بيلوبا قد تساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية جزئيًا عن طريق تحفيز الدورة الدموية وتعزيز تدفق الدم إلى الدماغ. على الرغم من أن الأبحاث التي أجريت على الجنكة بيلوبا قد أسفرت عن نتائج مختلطة ، إلا أن هناك بعض الأدلة على أن هذه العشبة قد تعزز الوظيفة الإدراكية لدى الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر أو ضعف الإدراك المعتدل. علاوة على ذلك ، تشير مراجعة بحثية نُشرت في مجلة مرض الزهايمر في عام 2015 إلى أن مستخلص الجنكة بيلوبا المسمى EGB761 قد يكون مفيدًا بشكل خاص في إبطاء التدهور في الإدراك بين المرضى الذين يعانون من أعراض عصبية نفسية بالإضافة إلى ضعف الإدراك والخرف.



### 6. أشواغاندا

تم الكشف مؤخرًا ان الاشواغاندا مفيدة لمنع تكوين لويحات بيتا أميلويد في البحث الأولي ، وفقًا لدراسة مراجعة نُشرت في عام 2010.

ما هو أكثر من ذلك ، تشير المراجعة إلى أن الدراسات الأولية قد أشارت إلى أن أشواغاندا قد تفيد الدماغ عن طريق تقليل الإجهاد التأكسدي (وهو عامل قد يساهم في تطور مرض الزهايمر)



#### 7. الجينسنغ

يعتبر الجينسنغ أحد أشهر النباتات في طب الأعشاب ، ويحتوي على مواد كيميائية مضادة للالتهابات تسمى الجينسينوسيدات. وفقاً لمراجعة نُشرت في عام 2018 ، لاحظ العلماء أن الجينسينوسيدات قد تساعد في تقليل مستويات بيتا أميلويد في الدماغ في الدراسات المعملية الأولية.



#### 8. جوتوكولا

في أنظمة الطب البديل مثل الطب الهندي والطب الصيني التقليدي ، لطالما استخدم لتحسين الوضوح العقلي. تشير نتائج الأبحاث المستندة إلى الحيوانات إلى أن هذه العشبة قد تساعد الدماغ أيضاً عن طريق مكافحة الإجهاد التأكسدي. في دراسة أولية نُشرت في مجلة علم الأدوية وعلم وظائف الأعضاء السريرية والتجريبية في عام 2003 ، على سبيل المثال ، أظهرت الاختبارات التي أجريت على الفئران أن غوتو كولا قد يثبط الإجهاد التأكسدي المرتبط بمرض الزهايمر ويحسن الوظيفة الإدراكية.



#### 9. عشب الليمون

عشب غالباً ما يؤخذ في شكل شاي ويستخدم كثيراً لتخفيف القلق والأرق ؛ قد يساعد عشب الليمون في تحسين الوظيفة الإدراكية. في دراسة نُشرت في مجلة طب الأعصاب وجراحة الأعصاب والطب النفسي في عام 2003 ، تناول 24 مريضاً يعانون من مرض الزهايمر الخفيف إلى المتوسط علاجاً وهمياً أو مستخلص بلسم الليمون لمدة أربعة أشهر. في نهاية الدراسة ، أظهر أولئك الذين تناولوا عشب الليمون تحسناً ملحوظاً في الوظيفة الإدراكية (مقارنةً بأولئك الذين تناولوا الدواء الوهمي).



## 10. بذور عباد الشمس

تحتوي بذور عباد الشمس على طن من فيتامين E النافع. فقط ربع كوب من بذور عباد الشمس يوفر أكثر من 80٪ من القيمة اليومية لفيتامين E ، وهو أحد مضادات الأكسدة المهمة التي تحمي الخلايا بشكل أساسي من التلف المرتبط بالإجهاد التأكسدي. . يعتبر الدماغ شديد التأثر بالإجهاد التأكسدي ، والذي يزداد مع تقدم العمر ، ويعتبر مساهماً رئيسياً في الإصابة بأمراض التنكس العصبي مثل مرض الزهايمر وأنواع أخرى من الخرف. تحتوي بذور عباد الشمس أيضاً على مادة الكولين ، والتي أصبحت جزءاً من الناقل العصبي الرئيسي للدماغ ، أستيل كولين ، وكذلك السيلينيوم الذي يدعم وظائف المخ والذاكرة.



## 11. بذور اليقطين

تعتبر بذور اليقطين ، المعروفة أيضاً باسم بيببتاس ، مصدراً ممتازاً للمغنيسيوم والزنك والنحاس والحديد ، وكلها معادن مهمة لصحة الدماغ.



المغنيسيوم ضروري لصحة الدماغ والجهاز العصبي. قد يؤدي انخفاض مستويات المغنيسيوم إلى زيادة المشكلات الصحية المتعلقة بالمشكلات العصبية مثل مرض الزهايمر والصداع النصفي والقلق والاكتئاب. يعد نقص المغنيسيوم أمراً شائعاً - حيث يؤثر على ما يقرب من 50٪ من الأشخاص - لذا تعد بذور اليقطين طريقة سهلة ولذيذة لزيادة تناول المغنيسيوم. يلعب الزنك دوراً مهماً في تنظيم الاتصال بين خلايا الدماغ ، وقد تم ربط نقص الزنك بالحالات العصبية مثل مرض الزهايمر والصرع والفصام والاكتئاب.

## 12. زيت يلانج يلانج

يمكن أن يساعد في تخفيف الاكتئاب مع تعزيز النوم الجيد أيضاً. هذا زيت رائع ليس فقط للأشخاص الذين يعانون من مرض الزهايمر ، ولكن أيضاً لمقدمي الرعاية الذين يعانون من الأرق وقلة النوم. غالباً ما يتم دمجه مع زيت الليمون ويمكن وضعها في الحمام أو الاستنشاق أو الانتشار أو الرش.



### 1. الكزبرة

تنمو بذور الكزبرة أو الكزبرة في جميع أنحاء العالم. في العديد من الثقافات ، تعتبر بذور الكزبرة علاجًا لمشاكل الجهاز الهضمي ، مثل عسر الهضم والإسهال وانتفاخ البطن. قد يساعد زيت بذور الكزبرة أيضًا في مكافحة مرض السكري. في دراسة أجريت عام 2009 ، وجد العلماء أن مستخلصًا من بذور الكزبرة قلل من مستويات السكر في الدم لدى الفئران المصابة ببدء السكري. لاحظ الباحثون أن خلايا بيتا في البنكرياس كانت أكثر نشاطًا بعد استخدام زيت بذور الكزبرة. قد يساعد هذا في زيادة مستويات الأنسولين وتقليل نسبة السكر في الدم.



### 2. الفلفل الأسود

غالبًا ما يعاني الأشخاص المصابون ببدء السكري من النوع 2 من ارتفاع ضغط الدم ومشاكل في الدورة الدموية. وجدت دراسة أجريت عام 2013 أن الزيت العطري من توابل المطبخ الشائعة ، الفلفل الأسود ، قد يساعد في إدارة أو منع مرض السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم. وأشار الباحثون إلى أن الزيت يحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة وأنه قد يساعد في منع بعض الإنزيمات التي قد تسهم في الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم.



### 3. الصبار

الصبار نبات شائع له استخدامات مختلفة. يدرك الكثير من الناس فوائده للبشرة ، ولكن قد يكون له فوائد أخرى ، بما في ذلك إبطاء تقدم مرض السكري من النوع 2. نظرت إحدى المراجعات ، التي نُشرت في عام 3102 ، في استخدام الصبار لعلاج أعراض مرض السكري لدى الفئران. أشارت النتائج إلى أن الصبار قد يساعد في حماية وإصلاح خلايا بيتا في البنكرياس التي تنتج الأنسولين. يعتقد الباحثون أن هذا قد يكون بسبب تأثيرات الصبار المضادة للأكسدة.



أظهرت دراسة أجريت عام 2016 أن الصبار قد يساعد في خفض مستويات الجلوكوز في الدم الصائم والهييموغلوبين A1C. اختبار A1C هو أحد الاختبارات التي تساعد الأطباء في تشخيص مرض السكري ومراقبته. وجد مؤلفو مراجعة 2020 أدلة أخرى تدعم النتائج السابقة وخلصوا أيضًا إلى أن الصبار قد يساعد: زيادة مستويات الأنسولين ، وتعزيز الصحة وعدد الخلايا ذات الصلة في البنكرياس التي تسمى خلايا اليتس ، والحماية من مرض الكلى السكري ، والاكتناب ، و القلق عن طريق تقليل الإجهاد التأكسدي ، وتعزيز صحة العين ، كما هو موضح في دراسة واحدة على القوارض.

#### 4. القرفة

وجدت مراجعة عام 2010 دليلاً من الدراسات التي أجريت على البشر أن القرفة قد تحسن مستويات:

- الجلوكوز
- الأنسولين وحساسية الأنسولين
- الدهون في الدم
- مضادات الأكسدة
- ضغط الدم
- كتلة الجسم النحيل
- الهضم



في مراجعة أخرى نُشرت في عام 2013 ، خلص الباحثون إلى أن تناول مكملات القرفة قد يؤدي إلى:

- خفض مستويات السكر في الدم الصائم
- كمية أقل من الكوليسترول الكلي وكوليسترول البروتين الدهني "الضار" منخفض الكثافة
- ارتفاع مستويات كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة "الجيد"
- انخفاض في نسبة الدهون الثلاثية في الدم
- زيادة حساسية الأنسولين

#### 5. الحنظل

هناك بعض الأدلة على أن الخيار المر قد يساعد في إدارة مرض السكري. في دراسة أجريت عام 2020 ، تلقى 90 مشاركًا إما مستخلص البطيخ المر أو دواء وهمي. أولئك الذين تناولوا المستخلص انخفضت لديهم مستويات الجلوكوز في الدم أثناء الصيام بعد 12 أسبوعًا.



قد يؤدي تناول الخيار المر في الأشكال التالية إلى انخفاض مستويات السكر في الدم لدى بعض الأشخاص:

- بذور
- لب الخضار المخلوط
- عصير
- المكملات

يمكن أن يكون البطيخ المر طعمًا مكتسبًا وقد يؤدي تناول المكملات الغذائية إلى جعله أكثر قبولاً.

## 6. شوك الحليب

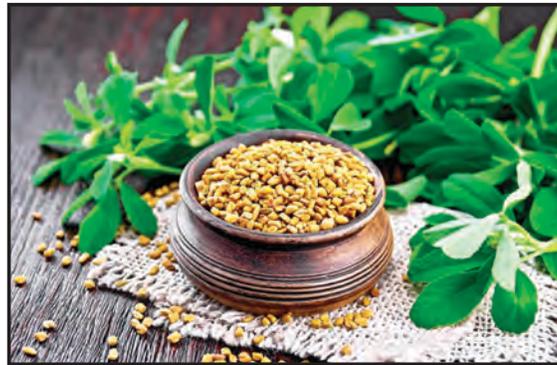
لطالما استخدم الناس شوك الحليب لعلاج الأمراض المختلفة ، وخاصة كمقوي للكبد. سيليمارين ، المستخلص من شوك الحليب الذي حظي بأكثر قدر من الاهتمام من العلماء ، هو مركب له خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات. هذه هي ما قد يجعل شوك الحليب عشياً مفيداً لمرضى السكري. كانت العديد من نتائج التحقيقات في تأثيرات السيليمارين واعدة ، ولكنها ليست واعدة بما يكفي للخبراء للتوصية بالعشب أو مستخلصه وحده للعناية بمرض السكري ، وفقاً لمراجعة نُشرت في عام 2016.



وجد مؤلفو البحث من 2018 أدلة متواضعة على أن شوك الحليب قد يساعد في خفض مستويات الجلوكوز لدى مرضى السكري. كما يحذرون من أنه في حين أن الناس يتحملون العشب جيداً بشكل عام ، فإن شوك الحليب قد يؤدي إلى الغثيان والإسهال والانتفاخ. كما هو الحال مع أي مكمل ، من الأفضل التحدث إلى الطبيب قبل تجربته.

## 7. الحلبة

الحلبة هي بذرة قد تساعد في خفض مستويات السكر في الدم. يحتوي على ألياف ومواد كيميائية تساعد على إبطاء هضم الكربوهيدرات والسكر.



هناك أيضاً بعض الأدلة على أن البذور قد تساعد في تأخير أو منع ظهور مرض السكري من النوع 2. أشارت نتائج تحقيق استمر 3 سنوات نُشر في عام 2015 إلى أن الأشخاص المصابين بداء السكري كانوا أقل عرضة لتلقي تشخيص لمرض السكري من النوع 2 أثناء تناول مسحوق بذور الحلبة. شملت الدراسة 66 شخصاً مصاباً بداء السكري تناولوا 5 جرامات من تحضير البذور مرتين يومياً قبل الوجبات و 74 مشاركاً صحياً لم يتناولوها. وخلص الباحثون إلى أن تناول مستحضر البذور أدى إلى انخفاض نسبة السكر في الدم الناتج عن زيادة مستويات الأنسولين. ووجدوا أيضاً أن المستحضر أدى إلى انخفاض مستويات الكوليسترول في الدم.

يمكن لأي شخص:

- استخدم الحلبة كعشب في الطبخ.
- أضفه إلى الماء الدافئ واشربه.
- اطحن البذور إلى مسحوق واستهلكها.

## 8. الجيمنيما

الجيمنيما هي عشب يأتي من الهند. اسمها يعني "مدمر السكر". وجدت مراجعة أجريت عام 2013 أن الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 1 أو النوع 2 تناولوا الجمنازيوم أظهروا علامات تحسن.



في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول الذين تناولوا مستخلص الأوراق لمدة 18 شهرًا ، انخفضت مستويات السكر في الدم أثناء الصيام بشكل ملحوظ ، مقارنةً بالمجموعة التي تناولت الأنسولين فقط. وجدت اختبارات أخرى أن الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 استجابوا جيدًا لكل من الورقة ومستخلصها على مدى فترات مختلفة. كان لدى بعض الأشخاص مستويات سكر منخفضة في الدم ومستويات أعلى من الأنسولين. قد يكون استخدام مسحوق أو مستخلص الأوراق مفيدًا. لكن تحدث مع أخصائي رعاية صحية مسبقًا.

## 9. الزنجبيل

الزنجبيل هو عشب آخر استخدمه الناس لآلاف السنين في الأدوية التقليدية. غالبًا ما يستخدم الناس الزنجبيل للمساعدة في علاج مشاكل الجهاز الهضمي والالتهابات. في عام 2015 ، وجدت مراجعة أنه قد يساعد أيضًا في علاج مرض السكري. وخلص الباحثون إلى أن الزنجبيل يخفض مستويات السكر في الدم ولكن ليس مستويات الأنسولين في الدم. نتيجة لذلك ، يقترحون أن الزنجبيل قد يقلل من مقاومة الأنسولين لدى



الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2. ومع ذلك ، فإن الطريقة التي حقق بها الزنجبيل هذا لم تكن واضحة ، ودعا الفريق إلى مزيد من البحث لتأكيد النتائج.

## 10. عشب الليمون

قد يساعد الزيت العطري بلسم الليمون (ميليسا أوفيسيناليس) الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم ، وفقًا لدراسة نُشرت في عام 2015. وجد الباحثون أن الزيت الأساسي من عشب الليمون يساعد في تشجيع الخلايا على استهلاك الجلوكوز.



### 11. زيت برعم القرنفل

في دراسة أجريت على الحيوانات ، وجد الباحثون أن الزيت العطري لبرعم القرنفل يمكن أن يلعب دورًا في الوقاية من مرض السكري من النوع 2 أو التحكم فيه. اكتشف الفريق أن الزيت يقلل من مستويات الإنزيمات في البنكرياس بطريقة قد تحارب مرض السكري. وأشاروا أيضًا إلى أن الزيت العطري لبرعم القرنفل قد يساعد على وجه التحديد في إدارة أو منع ميزات مرض السكري الناتجة عن الإجهاد التأكسدي.



### 12. الحبة السوداء

استخدم الناس الحبة السوداء ، أو حبة البركة ، في الطب التقليدي لعلاج العديد من الحالات ، بما في ذلك مرض السكري. اختبر العلماء آثار بذور حبة البركة وزيتها الأساسي على مرض السكري في نموذج الفئران وأبلغوا عن النتائج التي توصلوا إليها في عام 2014. وخلصوا إلى أن كلاً من البذور والزيت الأساسي يمكن أن يكونا علاجين مفيدان لارتفاع نسبة السكر في الدم والمشكلات التي تصاحب ذلك. ووجد الباحثون أيضًا أن حبة البركة غنية بمضادات الأكسدة التي قد تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بمضاعفات مرض السكري الناتجة عن الإجهاد التأكسدي. قد يساعد استخدام زيت الحبة السوداء الأساسي ، إلى جانب نظام غذائي متنوع وصحي ، في تقليل نسبة السكر في الدم إلى مستويات آمنة.



### 13. الخزامى

لزيوت اللافندر الأساسي استخدامات عديدة في الطب التقليدي والغربي ، ووفقًا لبحث نُشر في عام 2013 ، فقد يساعد في تخفيف أعراض مرض السكري. وجد الباحثون أنه في التجارب التي أجريت على الحيوانات ، ساعد زيت اللافندر الأساسي في موازنة مستويات السكر المرتفعة في الدم والحماية من الإجهاد التأكسدي الذي يسبب مضاعفات لدى مرضى السكري.



### 1. اللوز

يقدم اللوز العديد من الفوائد الصحية. في المقام الأول ، يساعد محتواها من الدهون غير المشبعة في رفع مستويات الكوليسترول الصحي مع تقليل غير الصحي. كما تمنع الدهون الموجودة في اللوز تمنع الكوليسترول السيء من انسداد الشرايين وتقليل تدفق الدم إلى القلب. على الرغم من أن اللوز مفيد لك ، إلا أنه يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية ويجب تناوله باعتدال.



### 2. الأفوكادو

الأفوكادو غني بالدهون الأحادية غير المشبعة والألياف ، وكلاهما رائع لخفض مستويات الكوليسترول السيء والدهون الثلاثية وزيادة الكوليسترول الجيد. يعد دمج هذه الفاكهة في النظام الغذائي طريقة لذيذة لتحقيق التوازن الفعال بين مستويات الكوليسترول الجيدة والسيئة. بالإضافة إلى ذلك ، فإن الأفوكادو متعددة الاستخدامات. يمكن دهنها على الخبز المحمص ، أو ببساطة تقشيرها وتقطيعها إلى قطع لتناول وجبة خفيفة أثناء التنقل.



### 3. الفول والبقوليات

الفاصوليا والبقوليات مليئة بالبروتين والألياف. نظرًا لأن الجسم يستغرق وقتًا في هضمها ، فإنها تجعل الأشخاص يشعرون بالشبع لفترة أطول ، مما يجعلها خيارًا رائعًا لفقدان الوزن بشكل صحي. هناك العديد من أنواع الفول والعدس ، لذلك من السهل الاحتفاظ بوجبات طعام ممتعة. كما أنها خيار جيد لأولئك الذين يتطلعون إلى تقليل كمية اللحوم التي يتناولونها ، وهو عامل آخر يمكن أن يحسن الكوليسترول ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.



### 4- التوت الأزرق

يُعرف التوت الأزرق على نطاق واسع بأنه طعام خارق. تعتبر الفاكهة الصغيرة هي الأغنى بمحتوى مضادات الأكسدة ويمكن أن تساعد في الحفاظ على الشرايين نظيفة عن طريق تقليل مستويات الدم من الكوليسترول السيء الذي يسبب انسداد للشرايين. تظهر الأبحاث أن التوت الأزرق يساعد

في دعم وظائف الكبد ، وهو أمر حيوي لإزالة الكوليسترول السيئ. يقدم التوت الطازج والمجمد والمجفف بالتجميد نفس الفوائد.



#### 5. شوكولاتة داكنة

الشوكولاتة ، وخاصة الصنف الغامق ، عامل ممتاز في خفض نسبة الكوليسترول الضار. يمكن أن تمنع العناصر الغذائية الموجودة في الكاكاو النقي أكسدة كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة في الدم ، لكن هذا لا يعني أنه يجب تناول العلاج بكميات زائدة. تحتوي معظم الشوكولاتة على السكر ، وهو ما يمثل مشكلة أيضًا بكميات كبيرة. من المهم أيضًا اختيار الشوكولاتة التي تحتوي على 70٪ من الكاكاو على الأقل لجني الفوائد الغذائية لهذه الوجبة الخفيفة اللذيذة.



#### 6. الخضار الورقية الداكنة

تقدم الخضار الورقية الخضراء مجموعة من الفوائد الصحية. اللفت والسبانخ غنيان باللوتين والكاروتينات الأخرى التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. الكاروتينات هي مضادات الأكسدة التي تساعد في تخليص الجسم من الجذور الحرة الضارة التي يمكن أن تسبب تصلب الشرايين. ترتبط العناصر الغذائية الموجودة في الخضروات الورقية بحمض الصفراء الذي يتم إطلاقه في الكبد أثناء الهضم. يرتبط ارتباط حمض الصفراء بقدرة الطعام على خفض الكوليسترول. مثل الكاروتينات ، يخفض اللوتين مستويات الكوليسترول الضار المؤكسد لمنعه من التراكم في الشرايين.



#### 7. الثوم

يعتبر الثوم من التوابل اللذيذة ذات الفوائد العلاجية الكبيرة. يحتوي النبات على مركبات قوية بما في ذلك الأليسين ، والتي قد تخفض ضغط الدم. تظهر دراسات أخرى أن الثوم قد يساعد في تقليل نسبة الكوليسترول الضار بشكل طفيف. مثل العديد من الأعشاب والتوابل ، هناك حاجة لكميات كبيرة من الثوم الخام للحصول على أي من الفوائد التي تحمي القلب. الثوم الطازج ومكملات الثوم لها نفس القدر من الفعالية.



## 8. الشوفان

قد يؤدي تناول الشوفان في وجبة الإفطار إلى تحسين مستويات الكوليسترول الضار في ستة أسابيع فقط. إن مادة الكوليسترول هنا هي بيتا جلوكان ، والتي تشكل طبقة على سطح الأمعاء الدقيقة لمنع امتصاص الكوليسترول وتساعد على إزالته من الجسم. ميزة أخرى للشوفان هي محتواه من الألياف - من بين جميع الحبوب الكاملة ، فهو أفضل مصدر للألياف القابلة للذوبان ، النوع الذي يشكل مادة هلامية ويمنع امتصاص الكوليسترول في مجرى الدم. توفر حصتان من الشوفان حوالي عشرة جرامات من الألياف.



## 9. صويا

في الماضي ، تم وصف فول الصويا بأنه وسيلة قوية لخفض مستويات الكوليسترول في الدم ، لكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن هذه الفائدة قد تكون مبالغاً فيها. يمكن أن يؤدي استهلاك 25 جرامًا من بروتين الصويا يوميًا إلى خفض الكوليسترول السيء ، ولكن بشكل ضئيل فقط. ومع ذلك ، تحتوي الأطعمة التي تحتوي على فول الصويا على دهون مشبعة أقل من اللحوم الحمراء ، لذا فإن التحول إلى فول الصويا من المنتجات الحيوانية يمكن أن يساهم في خفض الكوليسترول السيء.



## 10. الشاي

يحتوي الشاي على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تحارب السرطان. تشير الدراسات أيضًا إلى أنه يمكن أن يساعد في الحماية من ارتفاع الكوليسترول. أظهرت الأبحاث التي أجرتها وزارة الزراعة الأمريكية أن الشاي الأسود يمكن أن يقلل نسبة الدهون في الدم بنسبة تصل إلى 10٪ في ثلاثة أسابيع فقط. كانت هذه النتائج جزءًا من دراسة أكبر حول كيف يمكن للشاي أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي.



رابعاً: أعشاب تزيد من إدرار الحليب

## 1. الحلبة

الحلبة هي العشب المستخدم في أغلب الأحيان لزيادة إدرار حليب الأم وهي المكون الأساسي في العديد من أنواع شاي الرضاعة. تتوفر الحلبة أيضًا

في شكل كبسولات أو مكمل غذائي. موطنها البحر الأبيض المتوسط وآسيا ، تشتهر هذه العشبة برائحتها شراب القيقب وطعم السكر المحترق والمر.



## 2. الشوك المقدس

غالبًا ما يتم الجمع بين الشوك المقدس والحلبة لزيادة كمية حليب الثدي المنخفضة. إنه مكون نموذجي موجود في المكملات الغذائية المتوفرة تجاريًا وشاي المرضعات للأمهات المرضعات. يُعتقد أن الشوك المقدس آمن طالما أنك تتناوله بالجرعات الموصى بها.



## 3. الشمر

الشمر هو عشب حلو بنكهة عرق السوس يعتبر موطنًا لشواطئ البحر الأبيض المتوسط. هذه العشبة العطرية لها استخدامات طهوية وطبية. يستخدم الشمر لعلاج مجموعة متنوعة من الحالات الصحية ، بما في ذلك مشاكل الجهاز الهضمي ومشاكل الدورة الشهرية. يُعتقد أيضًا أنه يساعد في زيادة إنتاج الحليب لدى الأمهات المرضعات.



## 4. نبات القراص

نبات القراص اللاذع هو نبات أخضر داكن ومغذي ومورق. يحتوي على نسبة عالية من الحديد ومليء بالفيتامينات والمعادن. عند تناول نبات القراص بعد الولادة ، يُعتقد أنه يعالج فقر الدم ، ويحارب التعب ، ويزيد من إمداد حليب الثدي. يمكن تناوله كغذاء (على غرار السبانخ أو غيرها من الخضار الورقية الداكنة) ، أو الشاي ، أو في كبسولة.



## 5. البرسيم

يعتبر البرسيم من أقدم المحاصيل وأكثرها زراعة في التاريخ. غني بالفيتامينات والمعادن ، غني بمضادات الأكسدة ، قليل الدهون المشبعة ، غني بالبروتينات والألياف. إنه أحد المصادر الرئيسية للغذاء لحيوانات الألبان لأنه يعتقد أنه يزيد من إنتاج الحليب. يمكنك إضافة البرسيم إلى نظامك الغذائي للرضاعة الطبيعية ، طالما أنك تتبع احتياطات السلامة.



## 6. نبتة شارع الماعز

شارع الماعز هو عضو من نفس عائلة نبات الحلبة. يُعتقد أن شارع الماعز في شكله المجفف مكمل آمن. قد تساعد خصائص هذه العشبة على بناء أنسجة الثدي وإنتاج المزيد من الحليب ومع ذلك ، فإن نبات شراب الماعز الطازج خطير ولا يجب استخدامه أبدًا.



## 7. شوك الحليب

ارتبط شوك الحليب بالرضاعة الطبيعية لعدة قرون. يعتقد الكثيرون أن الأوردة البيضاء لنبتة شوك الحليب تمثل حليب الثدي. لذلك ، تقول الأسطورة أنه إذا كنت تستهلك شوك الحليب ، فسوف يزداد إنتاج الحليب لديك ، على الرغم من عدم وجود دراسات بشرية تدعم هذا الادعاء. غالبًا ما يتم تناوله في الشاي المصنوع من بذور النبات.



## 8. الزنجبيل

الزنجبيل هو عشب تقليدي يضيف نكهة للطعام ويعالج مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية. غالبًا ما يتم تناوله لعلاج دوار الحركة أو مشاكل الجهاز الهضمي ، ولكن في أجزاء معينة من العالم ، يُعتقد أن الزنجبيل يساعد الأمهات على زيادة إنتاج حليب الثدي. يمكن بشر الزنجبيل أو

تقطيعه وإضافته إلى الطعام أو يمكن تخميره في الشاي.



## 9. الثوم

على مر التاريخ ، استخدم الثوم كنكهة في الطهي ومكمل غذائي ودواء. يُعتقد أنه يساعد في زيادة إدرار الحليب ، ولكن يمكنه أيضًا تغيير نكهة حليب الثدي. يمكن إضافته إلى نظامك الغذائي ، ومع ذلك ، لاحظ أن بعض الأشخاص لديهم حساسية من الثوم و/ أو قد يعانون من آثار جانبية في الجهاز الهضمي. يمكن أيضًا تناوله كمكمل غذائي



خامسا: دعم الذاكرة والصحة العقلية

## 1. القرفة

تم العثور على التوابل الحلوة / المألحة لتحسين الذاكرة العاملة لدى كبار السن والأشخاص الذين يعانون من مرض السكري مع تحسين تدفق الدم إلى قشرة الفص الجبهي. كما ثبت أنه يثبط تراكم تاو (التشابكات التي تظهر في مرض الزهايمر) ويقلل من مستويات الكوليسترول والجلوكوز الصائم و السكر المرتبط بالدم ويحسن حساسية الأنسولين.



## 2. الكركمين

مزيج البوليفينول من جذر الكركم الذي يستخدم في الكاري ، ويحتوي الكركمين على ثلاثة كوركومينويد على الأقل ثبت أنها تقلل لويحات بيتا أميلويد والالتهابات. في دراسة أدى تحضير الكركمين الخاص مع الامتصاص المعزز إلى تحسين الذاكرة والانتباه بعد ساعة واحدة فقط. بعد 4 أسابيع ، تحسنت بشكل ملحوظ الذاكرة العاملة ومستويات الطاقة والهدوء والرضا (كمقاييس للمزاج) وحتى التعب الناجم عن الإجهاد النفسي.



### 3. الريحان

الأفضل ل: الاحتفاظ بالذاكرة ، والقوة الذهنية والوضوح ، والتعب المزمن ، والتركيز ، واليقظة ، وتحفيز الدماغ ، والتوتر المزمن ، والقلق. عندما يتعلق الأمر بضغط الدماغ أو ضعف الذاكرة ، فإن الريحان الحلو هو زيت أساسي لا بد منه. زيت الريحان الحلو المنشط بشكل لا يصدق ، يوفر انتعاشًا فوريًا ويمنحك دفعة قوية للدماغ تريدها. كما ثبت أنه فعال للغاية في تعزيز الاحتفاظ بالذاكرة. عندما يكون التركيز مهمًا ، يمكن أن يزيل الريحان الخمول ويحسن التركيز ويعزز اليقظة. إنه يحفز العقل وينقيه ويهدئه ويقويه وينشطه ويرفعه. إنه أيضًا علاج فعال للتوتر والقلق الذي ثبت أن له تأثير مماثل للأدوية الموصوفة.



### 4. الماندرين

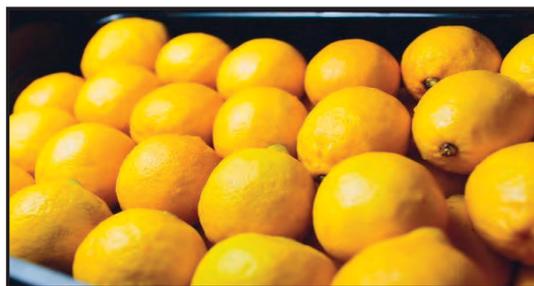
يهدئ العقل ، ويعزز المزاج ، واليقظة العقلية ، والطاقة ، ويزيد من التركيز والإبداع ، ويقلل من القلق والاكتئاب. يُشار أحيانًا باسم اليوسفي ، زيت اليوسفي الأساسي يعزز السعادة والتفاؤل. تمامًا مثل جميع زيوت الحمضيات ، فهو مثالي لانتعاش عاطفي وعقلي سريع. يمكن أن يجعلك تشعر بمزيد من اليقظة الذهنية والحيوية - وتغيير نبرة يومك تمامًا. رائحة الحمضيات الحلوة تهدئ العقل وتحسن مزاجك في نفس الوقت. يساعد في



مكافحة الإجهاد وفرط النشاط ويعمل بشكل رائع كمضاد للاكتئاب. وإذا كنت بحاجة إلى دفعة سريعة من الطاقة والتركيز ، فهذا يساعد أيضًا على زيادة تركيزك وإثارة الأفكار الإبداعية.

### 5. الليمون

الأفضل من أجل: التركيز الذهني ، والتعب المزمن ، وتعزيز الوظيفة الإدراكية ، وتحسين الانتباه والذاكرة ، وتخفيف التوتر ، وتعزيز الطاقة والمزاج. برائحته المنعشة النفاذة ، ليس من المستغرب أن يمنح زيت الليمون الأساسي عقلك وجسمك دفعة قوية. يساعد على تصفية أفكارك الغامضة ، ورفع مزاجك ، ويعطيك دفعة فورية للطاقة. رائحة زيت الليمون منعشة وتوفر بالفعل فوائد تقوي العقل مثل زيادة التركيز. وقد ثبت أيضًا أنه وسيلة رائعة للتخلص من التوتر وتحسين الذاكرة.



## 6. الزنجبيل

كعامل مضاد للالتهابات ، قد يحمي الزنجبيل من الأمراض التنكسية العصبية ويقلل من الإجهاد التأكسدي الذي يتسبب في شيخوخة خلايا الدماغ وموتها. يحتوي الزنجبيل أيضًا على عوامل طبيعية مضادة للقيء للمساعدة في تقليل الغثيان والقيء. ويعتقد أيضًا أنه يساعد في خفض نسبة الكوليسترول. ملحوظة: الزنجبيل له خصائص طبيعية مضادة للتخثر ، لذلك إذا كنت تتناول أدوية مضادة للتخثر ، استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل استخدام مكملات الزنجبيل.



## 7. النعناع

الأفضل من أجل: تحفيز العقل ، والوضوح العقلي ، والتركيز ، وتحسين التركيز والذاكرة ، وزيادة الطاقة. النعناع هو زيت شائع لتحفيز العقل ، وهو معروف جيدًا بقدرته على تنشيطك بسرعة والحفاظ على عقلك متيقظًا. إنه يشبه إلى حد ما الحصول على دفعة الطاقة التي تحصل عليها من فنجان قهوة قوي - بدون الكافيين. أحد أكثر الزيوت الأساسية فاعلية ، رائحة النعناع المنشطة والمبردة تزيل ضباب الدماغ عن طريق تصفية رأسك ، وتحفيز عقلك ، ومساعدتك على التركيز والتركيز لفترات طويلة من الوقت - وإبقائك مستيقظًا طوال الوقت. وهذا يجعله وسيلة انتعاش مثالية لكساد في منتصف فترة ما بعد الظهر أو أثناء الدراسة.



## 8. جوزة الطيب

تحتوي هذه التوابل العطرية على مادة الميريستيسين التي تساعد على منع تكوين لويحات بيتا اميلويد (اللويحات التي تظهر في مرض الزهايمر). يحتوي أيضًا على الأوجينول ، وهو مركب يعتقد أنه يحمي القلب.



## 9. إكليل الجبل

الأفضل ل: الوضوح العقلي ، التعب المزمن ، يحسن الذاكرة والنسيان ، وظائف المخ وأدائه ، اليقظة ، يعزز التركيز. إلى حد بعيد أفضل زيت أساسي لزيادة الوضوح العقلي هو إكليل الجبل. أحد زيوت الذهاب إلى ضباب الدماغ ، قدرته على تحفيز عقلك يساعد على تخفيف الإرهاق العقلي ، وإبعاد النسيان ، ورفع الغيوم. يُعرف إكليل الجبل بتقوية الذاكرة ووظائف الدماغ ، ويساعدك على التفكير بشكل أكثر وضوحًا ، والتركيز على المهمة التي

تقوم بها ، ويمكنه بالفعل تحسين قدرتك على تذكر الأشياء. ليس من المستغرب أن يكون هذا الزيت هو أفضل زيت معزز للدماغ عندما تدرس أو على وشك بدء مهمة كبيرة تتطلب الكثير من التركيز.



#### 10. الزعفران

وجدت دراسة أجريت عام 2016 أن الزعفران قد يحسن الذاكرة لدى الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر. بالإضافة إلى ذلك ، وجدت دراسات متعددة في جامعة طهران في إيران أن الزعفران كان فعالاً مثل الأدوية المضادة للاكتئاب في علاج الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط. يرتبط الاكتئاب بمشاكل في الذاكرة والنسيان.



#### 11. الميرمية

عندما تستمر في فقدان مفاتيح سيارتك ، فقد حان الوقت لبعض الميرمية. تُظهر مراجعة عام 7102 للأدلة العلمية الموجودة على الميرمية أن التوابل التي تحمل اسمًا مناسبًا تعمل على تنشيط الذاكرة في كل من الأجيال الأصغر والأكبر سنًا ، كما أنها تقلل من التدهور المعرفي المرتبط بمرض الزهايمر. تعمل الميرمية عن طريق تثبيط إنزيم يكسر الناقل العصبي أستيل كولين ، والذي يجب أن يكون بمستويات عالية لتقوية الذاكرة.



#### 12. الزعتر

تساعد هذه العشبة اللذيذة على حماية الخلايا العصبية في الدماغ من الشيخوخة المبكرة. كما أنه يزيد من كمية أوميغا 3 النشط (حمض الدوكوساهيكسانويك) في الدماغ. يمكن لأحماض أوميغا 3 الدهنية أن تزيد من الذاكرة العاملة والوظيفة التنفيذية والمزاج وتقلل من



### 13. بذور الشيا

تتمتع الشيا بتاريخ طويل في ثقافات الانكا و المايا و الازتيك للطاقة ولتعزيز الأداء ، ولحسن الحظ ، تجلب بذور الأطعمة الفائقة هذه الفوائد نفسها للعالم الحديث. إن الوجبة المكونة من ملعقتين كبيرتين (حوالي أونصة) تحتوي على حوالي 9 جرامات من الدهون و 10 جرامات من الألياف و 5 جرامات من البروتين - فلا عجب أن المحاربين القدامى اعتادوا الاعتماد عليها كمصدر سريع للطاقة! تحتوي الشيا أيضًا على حمض ألفا لينولينيك



، على غرار الكتان ، ولكن حوالي 4500 ملليغرام لكل أونصة ، وهو أكثر بكثير مما ستجده في بذور الكتان. تحتوي بذور الشيا على توازن من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان ، والتي تعمل كبروبيوتيك. هذا يعني أنها تساعد في إطعام البكتيريا المفيدة في أمعائنا - نفس البكتيريا التي تساعد على إنتاج أشياء مثل السيروتونين ، والناقلات العصبية المهمة الأخرى التي تساعد على تنظيم اتصال الأمعاء والدماغ.

### 14. قنب القلب

تعتبر القنب واحدة من أعلى مصادر البروتين النباتي. كما أنها تحتوي على مضادات الأكسدة المفيدة للدماغ ودهون الأوميغا ، بالإضافة إلى فيتامين هـ والمعادن. البروتين ضروري لنمو الدماغ ووظيفة الناقل العصبي. الناقلات العصبية هي الناقلات التي تساعد خلايا الدماغ والأعصاب على التواصل



، مثل الأسيتيل كولين والسيروتونين. وهي ضرورية مطلقة لوظيفة الدماغ المثلى والصحة العقلية. تؤثر حالة البروتين في جميع مراحل الحياة أيضًا على كيفية استجابة الدماغ للناقل العصبي الدوبامين ، والذي يرتبط بالتحفيز والقيادة.

## 15. الخزامى

الأفضل من أجل: تحسين النوم ، والتعب المزمن ، والقلق والتوتر ، وتحسين التركيز والتركيز ، والذاكرة واليقظة. اللافندر هو الزيت الأساسي لتهديئة الأعصاب وتعزيز النوم بشكل أفضل. تساعد رائحته أيضًا في تقليل القلق والتوتر اللذين يعدان من الأسباب الشائعة لضباب الدماغ. العقل الأكثر هدوءًا والخالي من الإجهاد يعني تفكيرًا أكثر وضوحًا واتخاذ القرار. في حين أنه معروف جيدًا بقدرته على استرخاء الجسم والعقل ، فقد تم العثور أيضًا على زيت اللافندر الأساسي للمساعدة في جعلك أكثر يقظة وتعزيز القدرة على التحمل والذاكرة. لذلك ، إذا كنت تشدد على مشروع كبير في العمل ، فما عليك سوى أن تأخذ نفحة من الخزامى لبدء أفكارك وتفكيرك. سيسمح لك أيضًا بأن تصبح أكثر انتباهًا وتركيزًا على المهمة المحددة التي تقوم بها.



## 16. اللبان

الأفضل ل: صحة الدماغ ، والتعب ، والقلق ، والاكتئاب ، وشحذ الذهن ، وزيادة الاحتفاظ بالذاكرة ، وتعزيز التركيز والتركيز ، وتحسين الحالة المزاجية. يُطلق على اللبان غالبًا "ملك" الزيوت الأساسية إلى "ملكة" اللافندر ، وهو أحد الزيوت الأكثر قيمة مع قائمة طويلة من فوائد صحة الدماغ. إنه فعال بشكل خاص في تخفيف التوتر والقلق وبالتالي يساعد في إزالة الضباب الدماغي الناجم عن هذه الحالات. من خلال المساعدة في



الإصلاح الخلوي ، فإنه يعمل على الحفاظ على صحة الدماغ والجهاز العصبي. إنه مثالي إذا كنت ترغب في تحسين تركيزك. يوفر اللبان أيضًا دعمًا للمزاج تشد الحاجة إليه عندما تشعر بفقدان الصبر وسرعة الانفعال والقلق.

السادس. العلاج بالأعشاب لمرض باركنسون

## 1. الجنكة (الجنكة بيلوبا).

أحد مضادات الأكسدة التي تعمل على تحسين تدفق الدم إلى الدماغ وقد تساعد في توصيل الدوبامين. يتفاعل الجنكة مع العديد من الأدوية ، بما في ذلك مميعات الدم مثل الوارفارين (كوماتادين) وكلوبيدوجريل (بلافيكس). لا تأخذ الجنكة دون إشراف طبيبك.



## 2. فاصولياء مخمليه (موكونا بروريتز).

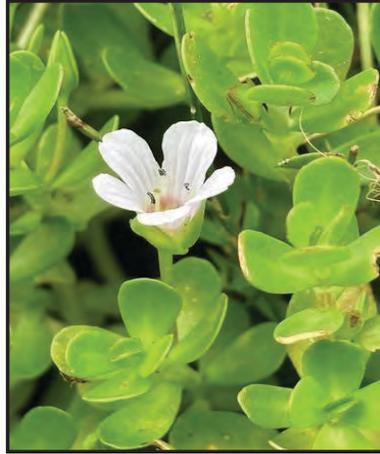
تحتوي هذه العشبة على ليفودوبا. في دراسة واحدة صغيرة ، كان يعمل بشكل أفضل من شكل ليفودوبا الذي يتم وصفه كدواء. تراوحت الجرعات من 22.5 إلى 76.5 جم يوميًا ، مقسمة على 2 إلى 5 جرعات. هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات. يمكن أن يتفاعل هذا النبات مع الأدوية الأخرى ، بما في ذلك الأدوية التي يتم تناولها لمرض السكري ومضادات الاكتئاب التي تسمى MAOIs ومضادات الدهون. يمكنه أيضًا خفض ضغط الدم. إذا كنت تتناول دواء لارتفاع ضغط الدم ، فأنت بذلك تكون عرضة لخطر انخفاض ضغط الدم لديك. لا تأخذه دون إشراف طبيبك ، خاصة إذا كنت تتناول ليفودوبا بالفعل.



## 3. براهي (باكوبا مونيرا).

عشب يستخدم أحيانًا لعلاج الأشخاص المصابين بمرض باركنسون. تشير الدراسات إلى أنه يحسن الدورة الدموية للدماغ ، بالإضافة إلى تحسين الحالة المزاجية والوظيفة الإدراكية والوظيفة العصبية العامة. لكن لم يتم دراستها لمرض باركنسون. إذا كنت مهتمًا ببراھي ، فابحث عن ممارس طب اعشاب مؤهل ، ولا تتناول براھي دون إبلاغ جميع الأطباء الذين يصفون لك.

## 4. الخزامى

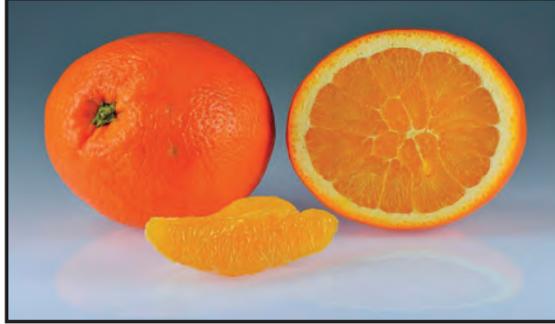


اللافندر هو زيت أساسي شائع يستخدم لرائحته المهدئة. يوجد بشكل شائع كعطر مضاف للصابون والغسول والشموع. قد يعاني الأشخاص المصابون بمرض باركنسون من صعوبة في النوم. مع خصائص اللافندر القوية والمهدئة ، فليس من المستغرب أنه يمكن استخدامه كوسيلة مساعدة على النوم.



## 5- البرتقال الحلو

يمكن للأشخاص الذين يعانون من شلل الرعاش أن يعانون من تغيرات المزاج والقلق. 4 البرتقال الحلو له رائحة خفيفة وحمضية ثبت أنها تحسن المزاج وأعراض القلق. وجدت دراسة أجريت عام 2018 أن الأشخاص الذين استنشقوا روائح الحمضيات لمدة 90 ثانية عانوا من تغيرات مؤقتة في الدماغ ، مما زاد من مستويات الاسترخاء والراحة. قد تساعد إضافة زيت البرتقال الحلو إلى ناشر للعلاج بالروائح أو في حمامك في تخفيف القلق المرتبط بمرض باركنسون. ومع ذلك ، هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث الخاصة بالأشخاص المصابين بمرض باركنسون.



## 6. إكليل الجبل

إحدى الفرضيات التي يستكشفها الخبراء هي أن شلل الرعاش يمكن أن يحدث بسبب التهاب الدماغ. قد يكون لاستخدام إكليل الجبل لخصائصه المضادة للالتهابات تأثير إيجابي على الأشخاص المصابين بشلل الرعاش.



## 7. القرفة

هناك دراسة توضح أن القرفة عامل وقائي محتمل ضد تطور مرض شلل الرعاش. أظهرت دراسة 2021 أن الزيوت الأساسية من أنواع القرفة يمكن أن تعمل على توفير حماية للدماغ.



سابعاً: أعشاب تحارب الالتهاب بشكل عام

## 1. الزنجبيل

قد يكون للزنجبيل خصائص مضادة للالتهابات. هناك أدلة تشير إلى أن العديد من مكونات الزنجبيل يمكن أن تحد من إنتاج السيتوكينات ونشاط إنزيمات الأكسدة الحلقية التي تعزز الالتهاب. وجدت الأبحاث أن الخصائص المضادة للالتهابات للزنجبيل يمكن أن تكون مفيدة في علاج العديد من

الحالات ، بما في ذلك التهاب المفاصل والألم. يمكن أن يكون الزنجبيل طازجًا أو جافًا. يمكن أن يأتي أيضًا على شكل أقراص وكبسولات وشاي.



## 2. الكركم

أظهرت العديد من الدراسات أن الكركم يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب وعدم الراحة لدى الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. إنه يعمل عن طريق الحد من إنتاج جزيئات تسمى السيتوكينات ، والتي تسبب الالتهاب. يواصل الباحثون التحقيق في كيفية تأثير الكركمين على الالتهاب في مجموعة من الحالات الأخرى ، مثل مرض التهاب الأمعاء. يحتوي الكركمين على أساس الأدلة الأكثر أهمية لتأثيراته المضادة للالتهابات مقارنة بالعلاجات العشبية الأخرى.



## 3. الشاي الأخضر

الشاي الأخضر له خصائص مضادة للالتهابات يمكن أن تكمن وراء بعض هذه الفوائد الصحية المحددة. على سبيل المثال ، هناك أدلة تشير إلى أن أحد مكونات الشاي الأخضر يمكن أن يعطل العمليات التي تسبب التهاب المفاصل. وجدت بعض الدراسات أن الشاي الأخضر يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الالتهاب لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات التمثيل الغذائي. يقترح الباحثون أنه قد يؤدي إلى هذه التأثيرات المضادة للالتهابات. يأتي الشاي الأخضر عادة كمشروب ساخن أو بارد. من الممكن أيضًا شراء كبسولات وأقراص وكريمات تحتوي على الشاي الأخضر.



#### 4. القرنفل

تم استخدام القرنفل كمطارد للبلغم ولعلاج اضطرابات المعدة والغثيان والتهاب الفم والحلق. لا تزال الأبحاث مختلطة ، لكن الأدلة تشير إلى أنه قد يكون لها خصائص مضادة للالتهابات. يعمل مسحوق القرنفل جيدًا في المخبوزات وفي بعض الأطباق المالحة ، مثل الحساء واليخنات اللذيذة. يمكنك أيضًا استخدام القرنفل الكامل لبت النكهة والتغذية في المشروبات الساخنة مثل الشاي أو عصير التفاح.



#### 5. فلفل أسود

إذا كان الفلفل الحار جدًا بالنسبة لك ، فسوف يسعدك معرفة أن الفلفل الأسود المعتدل قد تم التعرف عليه لخصائصه المضادة للالتهابات أيضًا. يُعرف باسم "ملك التوابل" ، وقد تم تقدير الفلفل الأسود لنكهته وفوائده المضادة للبكتيريا ومضادات الأكسدة والالتهابات. أظهرت الدراسات أن المركبات الكيميائية للفلفل الأسود ، وخاصة البيبيرين ، قد تكون فعالة في عملية الالتهابات الحادة المبكرة.

#### 6. الثوم



أثبتت الخصائص المضادة للالتهابات في الثوم أنها تخفف أعراض التهاب المفاصل. القليل يمكن أن يقطع شوطًا طويلاً. استخدم الثوم الطازج في أي طبق مالح تقريبًا لإضافة نكهة وفوائد صحية. إذا كان الطعم أكثر من اللازم بالنسبة لك ، فقم بتحميص رأس ثوم للحصول على نكهة أكثر اعتدالًا وحلاوة.



ثامنا. الأعشاب لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي

#### 1. الزنجبيل

يستخدم الزنجبيل في الطب والمطبخ الآسيوي منذ قرون ، ويتميز بخصائصه المضادة للالتهابات ، بما في ذلك القدرة على قمع الجزيئات الالتهابية

التي تسمى الليكوتين ، وعلى تصنيع البروستاجلاندين ، وهي مواد شبيهة بالهرمونات تسبب الألم والالتهابات ، وفقاً لبحث نُشر في مجلة Arthritis . في دراسة نُشرت في مايو 2019 في مجلة جين ، تناول 70 مريضاً مصاباً بالتهاب المفاصل الروماتويدي 1500 ملليجرام من مسحوق الزنجبيل أو دواء وهمي لمدة 12 أسبوعاً. تشير نتائج هذا البحث إلى أن الزنجبيل قد يحسن أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي من خلال التأثير على التعبير عن جينات معينة.



## 2- الزعتر

يعتبر الزعتر من الأعشاب العطرية التي تتمتع بقدرات عالية في مضادات الأكسدة ، وله تاريخ غني كمنكهة طعام. وقد وجد أن له خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للميكروبات يمكن أن تكون علاجاً لالتهاب المفاصل الروماتويدي ، وفقاً لبحث نُشر في مجلة Pharmacognosy Communications . في الواقع ، وجد أن الزعتر هو أكثر الأدوية العشبية استخداماً بين الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي ، وفقاً لدراسة نُشرت في ديسمبر 2018 في العلاجات التكميلية في الطب. يمكن أن يكون غصن الزعتر الطازج أو الأوراق الطازجة إضافات لذيذة إلى أطباق اللحوم أو الدواجن أو الفول أو الطماطم أو البيض ، وكذلك الحساء واليخنات. لطالما تم استخدامه في المأكولات الإيطالية والفرنسية والمتوسطية والشرق أوسطية ، و "لذعة الزعتر هي واحدة من أعظم فوائدها ولكن يمكن أن تكون عيباً إذا تم استخدامها بشكل غير صحيح" ، وفقاً لـ (Spiceography) لذلك لا تفرط في ذلك.



## 3. الكركم

تُستخدم التوابل الذهبية منذ فترة طويلة لإضفاء اللون والنكهة على الأطعمة ، كما تم استخدام الكركم في الطب الهندي القديم والطب الصيني لمجموعة متنوعة من الحالات ، بما في ذلك التهاب المفاصل والاضطرابات العضلية الهيكلية. إلى جانب وجود خصائص مضادة للالتهابات ، فإن الكركم والكركمين (المكون النشط الذي يعطي الكركم لونه الأصفر) لهما أيضاً تأثيرات مسكنة ، وفقاً لبحث نُشر في أغسطس 2016 في مجلة الغذاء الطبي. أضفنه إلى الحساء واليخنة وأطباق الكاري. تلميح مفيد: إن الجمع بين الكركم والفلفل الأسود يساعد جسمك على امتصاص التوابل الصفراء بشكل أفضل ، وفقاً لبحث نُشر في المجلة الدولية لعلوم الغذاء والتغذية. إذا كنت تتناوله كمكمل غذائي ، فإن مؤسسة التهاب المفاصل توصي 500 ملغ من كبسولات خلاصة الكركمين مرتين في اليوم.



#### 4. الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر ، الذي يُستهلك في آسيا منذ آلاف السنين ، على مادة البوليفينول ، وهي مواد غنية بمضادات الأكسدة يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب ، وحماية المفاصل ، وإحداث تغييرات في الاستجابات المناعية التي من شأنها أن تخفف من حدة التهاب المفاصل. قارنت الأبحاث المنشورة في المجلة الدولية للأمراض الروماتيزمية تأثيرات الشاي الأخضر والشاي الأسود على التهاب المفاصل ووجدت أن مستخلص الشاي الأخضر له تأثيرات فائقة مضادة للالتهابات. لذا ، دلت نفسك باستراحة شاي يومية مع كوب من الشاي الأخضر الساخن ، أو الشاي الأخضر المثلج ، أو حتى كوب من الماتشا ، باستخدام مسحوق مصنوع من أوراق الشاي الأخضر المطحون.



#### 5. القرفة

القرفة من التوابل اللذيذة ، ولها خصائص قوية مضادة للأكسدة تساعد على منع تلف الخلايا من الجذور الحرة. كما أنه يساعد في تقليل نسبة السكر في الدم ومستويات الكوليسترول ، ويبدو أنه يحمي الوظيفة الإدراكية مع تقدم الناس في السن. علاوة على ذلك ، وجدت دراسة نُشرت في مايو 2018 في مجلة الكلية الأمريكية للتغذية أنه عندما تناولت النساء المصابات بالتهاب المفاصل الروماتويدي أربع كبسولات من 500 ملجم من مسحوق القرفة يوميًا لمدة ثمانية أسابيع ، فقد تعرضن لانخفاض كبير في مستويات C- في الدم. البروتين التفاعلي (علامة على الالتهاب) ، بالإضافة إلى انخفاض نشاط المرض ، بما في ذلك المفاصل الرقيقة والمتورمة. وجدت دراسة أخرى نُشرت في سبتمبر 2020 في مجلة العلاجات التكميلية في الطب أيضًا أن تناول مكملات القرفة يقلل من مستويات البروتين التفاعلي C وغيره من المؤشرات الحيوية للالتهاب والإجهاد التأكسدي ، والتي تحدث عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي. خلص مؤلفو هذا البحث إلى أن مكملات القرفة قد تعزز تقليل الالتهاب ومستويات الإجهاد التأكسدي لدى البشر.



#### 6. الثوم

يمكن للثوم المقطّع أو المفروم أو المفروم إضفاء الحيوية على أي طبق وقد يساعد في تخفيف آلام التهاب المفاصل الروماتويدي. مثل الكراث والبصل ، يحتوي الثوم على ثنائي كبريتيد الديليل ، وهو مركب مضاد للالتهابات يقلل من تأثيرات السيتوكينات المؤيدة للالتهابات. وجد بحث تجريبي نُشر في مجلة علم الأمراض البيئي ، وعلم السموم ، وعلم الأورام أن تناول الثوم له نشاط مضاد للالتهاب المفاصل يمنع تدمير الغضاريف ويقلل الالتهاب في الفئران التي يسببها التهاب المفاصل.

في دراسة نُشرت في يونيو 2020 في مجلة بحوث العلاج بالنباتات، تم تعيين 70 امرأة عشوائياً إما لتناول 500 مجم من أقراص مسحوق الثوم مرتين في اليوم أو دواء وهمي لمدة ثمانية أسابيع. في نهاية فترة الدراسة ، أبلغ أولئك الذين تناولوا الثوم عن انخفاض ملحوظ في شدة الألم ودرجات التعب. لديهم أيضًا مستويات أقل من البروتين التفاعلي C وعامل نخر الورم (TNF) ، وهما بروتينات تشارك في الالتهاب.



#### 7. فلفل أسود

إنه عنصر أساسي في معظم طاوولات الطعام ويستخدم على نطاق واسع لإضافة نكهة إلى الأطباق اليومية. لكن البيبيرين من الفلفل الأسود ، وهو مركب نشط له فوائد صحية جيدة. وجدت الأبحاث أن الفلفل الأسود له تأثيرات مضادة للأكسدة ومضادة للميكروبات ومضادة للالتهابات وتأثيرات واقية من الجهاز الهضمي. أشارت دراسة نُشرت في سبتمبر 2018 في المجلة الأوروبية لعلم الأدوية إلى أن تناول حمض البيبيريك له تأثيرات مضادة للالتهابات ، مما يثبط التورم وإنتاج السيتوكينات في الحيوانات. وجد بحث سابق ، نُشر في مجلة أبحاث وعلاج التهاب المفاصل ، أن البيبيرين تخفف الالتهاب والألم وأعراض التهاب المفاصل الأخرى في الحيوانات.



#### 8. كاين

يحتوي الفلفل الحار وغيره من الفلفل الحار على الكابيسيئينويد ، وهي مركبات طبيعية لها خصائص مضادة للالتهابات ، وفقاً لمؤسسة التهاب المفاصل. تتوفر العديد من المراهم والكريمات التي تحتوي على الكابيسيئين (المكون الرئيسي في الفلفل الحار) لتخفيف آلام التهاب المفاصل. وجدت دراسة نُشرت في عدد ديسمبر 2018 من مجلة هشاشة العظام والغضروف أن كريم الكابيسيئين كان بنفس فعالية العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs) في تقليل الألم للأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام.



## 9. لحاء الصفصاف

يحتوي لحاء الصفصاف على خصائص كبيرة مضادة للالتهابات ويقلل من علامات الالتهاب المختلفة ، وفقاً لمقال نُشر في أبحاث العلاج بالنباتات. عندما أعطى الباحثون مستخلص لحاء الصفصاف لـ 436 شخصاً يعانون من آلام الروماتيزم بسبب هشاشة العظام وآلام الظهر ، لاحظوا انخفاضاً ملحوظاً في الألم بعد ثلاثة أسابيع ، وفقاً لتقرير نُشر في مجلة طب النبات.



## 10. اللبان الهندي

يمتلك اللبان الهندي خصائص قوية مضادة للالتهابات بالإضافة إلى تأثيرات مسكنة. قد يساعد أيضاً في منع فقدان الغضروف. ومع ذلك ، تلاحظ مؤسسة التهاب المفاصل أن هناك بعض القلق من أن اللبان قد يحفز جهاز المناعة ، وتنصح بتوخي الحذر لمن يعانون من التهاب المفاصل الروماتويدي.



## 11. زيت بذور الثور

يأتي الزيت من بذور نبات لسان الثور ، موطنه أجزاء معينة من أوروبا وشمال إفريقيا ، وهو مصدر غني لحمض غاما لينوليك (GLA) ، وهو نوع من أحماض أوميغا 6 الدهنية. اقترحت الأبحاث المنشورة في مجلة الروماتيزم أنه عندما يتناول الأشخاص المصابون بالتهاب المفاصل الروماتويدي مكملات فموية يومية من زيت بذور لسان الثور ، فإنهم يعانون من تحسن كبير في ألم المفاصل والتورم والألم بعد ستة أشهر.



### 1. أشواغاندا

أشواغاندا هي عشب أوبوتوجينيك لها تاريخ طويل من الاستخدام كعلاج للقلق. ثبت أن العديد من المركبات النشطة في أشواغاندا لها خصائص مضادة للإجهاد ومضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة. في مراجعة عام 2014 ، قام الباحثون بتقييم نتائج خمس تجارب بشرية باستخدام أشواغاندا للتوتر والقلق. أبلغت أربع من التجارب الخمس عن انخفاض مستويات القلق بين المشاركين الذين تناولوا أشواغاندا.



### 2. البابونج

البابونج هو عشب مشهور يستخدم على نطاق واسع كشاي خالٍ من الكافيين. على الرغم من احتواء البابونج على مجموعة كبيرة من المركبات المفيدة ، إلا أنه معروف جيدًا بتعزيز الاسترخاء ، خاصةً لدى الأشخاص الذين يعانون من القلق. في تجربة عام 2017 ، حقق الباحثون في تأثير مكملات البابونج على اضطراب القلق العام. تلقى المشاركون في الدراسة 1500 ملغ من مستخلص البابونج الصيدلاني يوميًا لمدة 8 أسابيع.



### 3. نبات الجنجل

الجنجل هي عشب مزروع تجاريًا يشيع استخدامه في إنتاج البيرة. مثل البابونج ، بعض المركبات الموجودة في الجنجل تكون مهدئة ، مما يجعلها خيارًا مفيدًا للأشخاص الذين يعانون من القلق. حلت دراسة أجريت عام 2017 آثار مستخلص الجنجل على الأشخاص الذين يعانون من التوتر والقلق والاكتئاب. تم اختيار المشاركين في الدراسة بصورة عشوائية لتلقي إما العلاج الوهمي أو خلاصة الجنجل لمدة 4 أسابيع. بعد استراحة لمدة أسبوعين ، تم تحويل المشاركين الذين تلقوا في البداية خلاصة الجنجل إلى العلاج الوهمي ، وتلقى أولئك الذين تناولوا الدواء الوهمي في البداية خلاصة الجنجل. أشارت الدراسة إلى أن خلاصة الجنجل ، عند مقارنتها مع الدواء الوهمي ، ساهمت في انخفاض ملحوظ في درجات الاكتئاب والقلق لدى المشاركين.



#### 4. الكافا

الكافا ، المعروف أيضًا باسم كافا كافا ، هو عشب شائع مزيل للقلق مصدره جزر المحيط الهادئ. تساهم عدة أنواع من المركبات ، سواء المسكنة أو غير المهدئة ، في الخصائص المضادة للقلق لهذه العشبة. في مراجعة 2018 ، قام الباحثون بتحليل 12 دراسة حول فعالية الكافا كخيار علاجي لاضطراب القلق العام ثلاث من التجارب التي تمت مراجعتها ، وجد أن الكافا فعال في تقليل أعراض اضطراب القلق العام على الدواء الوهمي.



#### 5. الخزامى

اللافندر هو أحد أكثر الأعشاب العطرية شيوعًا للقلق والنوم والمزاج العام. يحتوي على مجموعة واسعة من المركبات النشطة التي تقدم مجموعة متنوعة من الفوائد ، بما في ذلك المركبات التي لها تأثيرات مهدئة ومضادة للقلق. في مراجعة عام 2019 ، تم تحليل أكثر من 100 دراسة لتحديد آثار اللافندر على القلق. ذكرت العديد من الدراسات أن اللافندر كان لها تأثير إيجابي على مستويات القلق ، وخاصة مكملات اللافندر عن طريق الفم. كما أظهر العلاج بالروائح باللافندر نتائج واعدة.



#### 6. عشب الليمون

عشب الليمون هي عشب طبي آخر يستخدم تقليديا للمساعدة في تحسين القلق والاكتئاب واضطرابات المزاج الأخرى. تشير الأبحاث من عام 2014 إلى أنه بالإضافة إلى توفير فوائد مضادة للقلق ، قد يساعد عشب الليمون أيضًا في تحسين الإدراك. حققت دراسة أجريت عام 2018 في فعالية عشب الليمون والخزامى في علاج القلق والاكتئاب لدى الأشخاص المصابين بالأرق. بالنسبة للدراسة ، تم إعطاء 67 مشاركًا إما عشب الليمون ومكملات الخزامى أو دواء وهمي كل ليلة لمدة 4 أسابيع. أشارت النتائج إلى انخفاض أعراض الأرق ودرجات القلق والاكتئاب لدى الأشخاص الذين استخدموا عشب الليمون والخزامى.



## 7. نبتة سانت جون

نبتة العرن المثقوب هي عشبة لها تاريخ طويل من الاستخدام في علاج اضطرابات المزاج. على الرغم من أن نبتة العرن المثقوب تستخدم بشكل شائع كخيار طبيعي للاكتئاب ، إلا أن الأبحاث تستكشف حاليًا فعاليتها في علاج القلق أيضًا. الدراسات البشرية التي تستخدم نبتة سانت جون للقلق محدودة ، لكن دراسة أجريت على الحيوانات عام 2018 تستكشف تأثير هذه العشبة على القلق لدى الفئران. تم إعطاء مخاليط مختلفة من مستخلصات نبتة سانت جون للحيوانات لمدة 12 يومًا. وجد الباحثون أن تناول مكملات نبتة سانت جون ساهمت في تقليل هرمونات التوتر وعلامات الالتهاب الأخرى.



## 8. الناردين (حشيشة الهر)

الনারدين هو مكمل عشبي آخر يوجد غالبًا مع البابونج في شكل شاي. المركبات النشطة في نبات الناردين لها خصائص مهدئة ، مما يجعل هذه العشبة خيارًا شائعًا آخر للقلق. بحثت دراسة أجريت عام 2019 في تأثير مستخلص جذر حشيشة الهر على نشاط الدماغ الوظيفي. في هذه الدراسة التي استمرت 4 أسابيع ، تناول المشاركون إما حشيشة الهر أو دواء وهمي ثلاث مرات في اليوم. أشارت نتائج تخطيط كهربية الدماغ إلى أن مجموعة حشيشة الهر شهدت تغيرات في أجزاء من الدماغ مرتبطة بالتوتر والقلق.



## 9. بذور اليقطين

تعتبر بذور اليقطين ، مصدرًا ممتازًا للمغنيسيوم والزنك والنحاس والحديد ، وكلها معادن مهمة لصحة الدماغ. المغنيسيوم ضروري لصحة الدماغ والجهاز العصبي. قد يؤدي انخفاض مستويات المغنيسيوم إلى زيادة المشكلات الصحية المتعلقة بالمشكلات العصبية مثل مرض الزهايمر والصداع النصفي والقلق والاكتئاب. يعد نقص المغنيسيوم تحت الإكلينيكي أمرًا شائعًا يصيب ما يقرب من 50٪ من الأشخاص ، لذا فإن بذور اليقطين طريقة سهلة ولذيذة لزيادة تناول المغنيسيوم. يلعب الزنك دورًا مهمًا في تنظيم الاتصال بين خلايا الدماغ ، وقد تم ربط نقص الزنك بالحالات العصبية مثل مرض الزهايمر والصرع والفصام والاكتئاب.



### 1. الخزامى

قد يساعد اللافندر في موازنة هرموناتك وتهديئة الانزعاج العجاني. إذا شعرت أن المنطقة المحيطة بالعجان ضيقة أو غير مريحة ، يمكنك وضع كمادات باردة على المنطقة. يمكنك إضافة قطرة واحدة من زيت اللافندر المخفف للضغط لمزيد من الراحة. يوصى باستخدام الضغط لمدة تصل إلى 30 دقيقة فقط. إذا شعرت بأي لسعة أو حرق ، يجب إزالة الكمادة وشطف المنطقة بالماء. يمكن أن يعزز اللافندر أيضًا الشعور بالاسترخاء ويساعد في تحسين نوعية نومك. خلال هذا الوقت ، ينتشر الأرق والمشاكل الأخرى المتعلقة بالنوم. قد تجد أنه من المفيد إضافة العلاج العطري بالخزامى إلى روتينك الليلي.



### 2. الكوهوش الأسود

الكوهوش الأسود هو نبات مزهر موطنه المناطق الشرقية من أمريكا الشمالية. تستخدم منذ فترة طويلة في طب الأعشاب الأمريكي الأصلي لعلاج مجموعة متنوعة من الأمراض ، وغالبًا ما يتم تناولها حاليًا للتخفيف من التعرق الليلي والتهبات الساخنة المرتبطة بانقطاع الطمث.



### 3. البرسيم الأحمر

البرسيم الأحمر هو نبات عشبي مزهر في عائلة البقوليات. إنه مصدر غني للأيسوفلافون. تعمل هذه المركبات بشكل مشابه لهرمون الاستروجين وقد تساعد في تخفيف الأعراض المرتبطة بانخفاض إنتاج هرمون الاستروجين الذي يحدث مع انقطاع الطمث. كثيرًا ما يستخدم البرسيم الأحمر لعلاج أو منع العديد من أعراض انقطاع الطمث ، بما في ذلك التهبات الساخنة والتعرق الليلي وفقدان العظام.



#### 4. زيت زهرة الربيع المسائية

تستخدم بذور زهرة الربيع المسائية لصنع زيت زهرة الربيع المسائية. هذا النبات المزهرة موطنه أمريكا الشمالية الوسطى والشرقية ، وكثيرا ما يستخدم زيت بذوره لعلاج أعراض انقطاع الطمث مثل الهبات الساخنة وفقدان العظام.



#### 5. المكا

هي خضروات بيروفية في عائلة براسيكا ، جنبًا إلى جنب مع البروكلي والملفوف. لقد تم استخدامه لعدة قرون في الطب الشعبي التقليدي لعلاج الأمراض الجسدية ، مثل فقر الدم والعقم والاختلالات الهرمونية وبعض أعراض انقطاع الطمث مثل انخفاض الدافع الجنسي وتقلب المزاج وجفاف المهبل.



#### 6. بذور الكتان

بذور الكتان ، والمعروفة أيضًا باسم بذور الكتان ، هي مصدر غني بشكل طبيعي بالليجنين. تحتوي هذه المركبات النباتية على هياكل ووظائف كيميائية مماثلة لتلك الموجودة في هرمون الاستروجين. يستخدم الكتان أحيانًا للتخفيف من أعراض انقطاع الطمث مثل الهبات الساخنة وفقدان العظام بسبب نشاطه المفترض الشبيه بالإستروجين.



#### 7. حشيشة الهر

حشيشة الهر هو نبات مزهر تستخدم جذوره في مجموعة متنوعة من ممارسات طب الأعشاب للبحث على الاسترخاء والشعور بالهدوء. يُطلق عليه أحيانًا اسم "الفاليوم الطبيعي" ، ويستخدم حشيشة الهر لعلاج أعراض انقطاع الطمث مثل الأرق والهبات الساخنة. لا توجد أدلة قوية على فعاليتها ، لكن البيانات الأولية واعدة. توصلت دراسة صغيرة أجريت على 68 امرأة في سن اليأس إلى أن مكملات حشيشة الهر كانت أكثر فاعلية بشكل ملحوظ في تقليل شدة الفلاش الساخن الذاتية من العلاج الوهمي. وجدت دراسة صغيرة أخرى أجريت على 60 امرأة في سن اليأس نتائج مماثلة.



## 8. الميرمية

التهبات الساخنة هي إحساس سريع بالحرارة التي تنبض في جميع أنحاء جسمك. يمكن علاج ذلك بشكل طبيعي عن طريق فرك ثلاث قطرات من زيت الميرمية المخفف عبر مؤخرة رقبتك أو على قدميك بالكامل. للحصول على راحة أسرع ، ضع في اعتبارك إضافة بضع قطرات إلى منديل أو منديل واستنشاق وزفير بهدوء. هذا يسمح للزيت بدخول جسمك من خلال أنفك. يمكن أن تنتج هذه العملية أيضًا تأثيرات شبيهة بمضادات الاكتئاب. يُعتقد أيضًا أن الميرمية تساعد في إبطاء تطور هشاشة العظام. النساء اللاتي يعانين من انقطاع الطمث لديهن خطر متزايد للإصابة بهشاشة العظام بسبب انخفاض هرمون الاستروجين. خلال هذا الوقت ، يتفوق انهيار العظام على نمو العظام.



## 9. زيت النعناع

قد يقلل زيت النعناع أيضًا من انزعاجك عند التعرض للتهبات الساخنة. أضف ما لا يزيد عن قطرتين إلى منديل. ارفع الأنسجة إلى أنفك أثناء التنفس ببطء. قد يساعد هذا الزيت أيضًا في تخفيف أي تقلصات قد تواجهك خلال هذا الوقت. على الرغم من أنه ليس شائعًا بمجرد انتهاء الدورة الشهرية ، إلا أنه من المعتاد الشعور بتقلصات مرتبطة بالحيض (عسر الطمث) أثناء فترة ما قبل انقطاع الطمث.



## 10. الحمضيات

يقال إن العلاج العطري بزيت الحمضيات له عدد من الفوائد الصحية للنساء اللاتي يعانين من أعراض انقطاع الطمث. وجد الباحثون في دراسة أجريت عام 2014 أن النساء بعد سن اليأس اللاتي استنشقين هذا الزيت العطري عانين من أعراض جسدية أقل وزيادة في الرغبة الجنسية. بالإضافة إلى انخفاض ضغط الدم الانقباضي ، فقد شهدوا أيضًا تحسنًا في معدل النبض وتركيزات هرمون الاستروجين. تحتوي الحمضيات أيضًا على خصائص مضادة للالتهابات ، والتي قد تساعد في التخلص من أي أوجاع وآلام قد تعاني منها.



## 11. الريحان

إذا كنت تبحث عن طرق لزيادة مستويات هرمون الاستروجين أو للمساعدة في تحسين حالتك المزاجية ، ففكر في إضافة العلاج العطري بالريحان إلى نظامك اليومي. يمكن أن يكون الريحان مفيدًا أيضًا ضد الهبات الساخنة عند تخفيفه ووضعها على قدميك أو فركه عبر مؤخرة رقبتك.



## 12. إبرة الراعي

تم العثور على إبرة الراعي المستخدمة كزيت أساسي لمساعدة النساء في سن اليأس على إدارة التغيرات الهرمونية. يمكن استنشاق قطرة أو قطرتين من منديل لتخفيف التوتر على الفور. إبرة الراعي مفيدة أيضًا للبشرة الجافة. ضع في اعتبارك إضافة بضع قطرات من الزيت المخفف إلى الماء أثناء حمام دافئ ومريح.



## الحادي عشر. أعشاب لتحسين الخصوبة

### 1. أشواغاندا

يحفز الأشواغاندا تدفق الدم إلى الأعضاء التناسلية الأنثوية ، وبالتالي يزيد من الحساسية والإثارة. هذا يجعلها خيارًا شائعًا بشكل خاص بين النساء اللواتي يرغبن في اكتساب المزيد من المتعة الجنسية أو استعادة الدافع الجنسي المفقود. تجد النساء في سن اليأس أيضًا أنه يساعد في تقليل القلق والاكتئاب والهبات الساخنة. أشواغاندا حليف قوي في مكافحة الالتهابات المزمنة ، مما يجعلها واحدة من أهم القطع الطبيعية المضادة للشيخوخة.



### 2. الخزامى

الآن ربما تكون قد أدركت أن زيت اللافندر الأساسي مفيد لعدد من المشكلات. إنه أحد أكثر الزيوت الأساسية تنوعًا ويحتوي على خصائص تأزيرية تمكنه من العمل بشكل جيد عند دمجه مع الزيوت الأساسية الأخرى. بالإضافة إلى أنه يحتوي على خصائص الاسترخاء التي يمكن أن تساعد في

تعزير بيئة هادئة. لذلك ، إذا كانت الرغبة الجنسية لديك منخفضة بسبب التوتر أو القلق ، فإن اللافندر يعد خيارًا رائعًا يجب مراعاته.



### 3. الميرمية

يُعتقد أيضًا على نطاق واسع أن الميرمية له تأثير إيجابي على المشكلات التناسلية للإناث ، فضلاً عن تأثيره المتوازن على الهرمونات الأنثوية. في حين أن الميرمية كثيرًا ما يستخدم للنساء ، إلا أنه يتمتع برائحة ناعمة وممتعة يمكن لأي شخص الاستمتاع بها.



### 4. القرفة

قد يفاجئك رؤية القرفة في هذه القائمة ، لكنك ستفهم قريبًا سبب إدراجها. إذا كانت الرغبة الجنسية لديك منخفضة بسبب انخفاض الطاقة أو التعب ، فإن القرفة هي الزيت الأساسي بالنسبة لك. إنه زيت محفز للغاية يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من النشاط والحيوية. الرائحة الحلوة والتوابل هي مزيج رائع للروائح ويمكن أن تساعدك حتى على ضبط الحالة المزاجية.



### 5. الورد

يعد الورد حاليًا أحد أعلى الزيوت العطرية ولسبب وجيه. يتطلب عددًا كبيرًا جدًا من بتلات الورد لإنتاج كمية صغيرة فقط من الزيت العطري. يحتوي زيت الورد العطري على خصائص مفيدة للعديد من مشاكل النساء الإنجابية ، بالإضافة إلى التوتر والقلق بالإضافة إلى ذلك ، قد يكون لزيت الورد تأثير إيجابي على العجز الجنسي. في الواقع ، وجدت دراسة أجريت في عام 5102 أن المشاركين الذكور الذين يعانون من اضطرابات

الاكتئاب قد تحسنوا في كل من الاكتئاب والضعف الجنسي بعد تناول زيت الورد. لهذه الأسباب ، يعتبر الورد عادة أحد أفضل الزيوت الأساسية للدراسة الجنسية.



#### 6. يلانغ

يلانغ يلانغ هو واحد من أكثر الزيوت العطرية تفسخًا ورائحة حسية في السوق. له رائحة غنية وفاخرة لا يخطأها الأنف. يعتبر من أفضل الزيوت الأساسية للدراسة الجنسية بسبب خصائصه كمنشط جنسي. في الواقع ، من الممارسات الإندونيسية الشائعة وضع بتلات الإيلنغ على فراش المتزوجين حديثًا. يحتوي الزيت العطري على العديد من الخصائص العلاجية التي يمكن أن تكون مفيدة لانخفاض الرغبة الجنسية ، بما في ذلك تقليل الشعور بالتوتر أو القلق.



#### 7. خشب الصندل

منذ فترة طويلة يعتقد أن زيت خشب الصندل الأساسي له تأثير إيجابي على الرغبة الجنسية. يحتوي الزيت العطري على خصائص مهدئة وتساعد على الاسترخاء والتي تعتبر مفيدة في المساعدة على تعزيز بيئة مريحة ، ولكنها قد تساعد أيضًا في الإثارة أيضًا.



#### 8. ياسمين

يتمتع الياسمين برائحة جذابة ورائحة ولطالما اعتبر كمنشط جنسي. وجدت دراسة أجريت في عام 2010 دليلاً على أن التدليك بالزيوت العطرية يزيد من الإثارة لدى المشاركين مقارنة بمجموعة الدواء الوهمي. اقترحت الدراسة أيضًا أن الياسمين قد يساهم في رفع الحالة المزاجية والمساعدة

في علاج الاكتئاب. يحتوي الياسمين على خصائص علاجية مفيدة للتوتر والقلق والحالات العصبية أيضًا.



#### 9. زهر البرتقال

يتم استخراج زيت زهر البرتقال الأساسي من أزهار أشجار البرتقال وله رائحة زهرية جميلة. يحتوي على العديد من الخصائص العلاجية التي تساعد في عدد من الحالات العصبية والمتعلقة بالتوتر. إذا كنت تحتاج فقط إلى بعض المساعدة للاسترخاء في غرفة النوم ، ففكر في تجربة زهر البرتقال. فائدة أخرى محتملة من زهر البرتقال هو أنه قد يساعد في زيادة الرغبة الجنسية أيضًا.



#### 10. ماكا

هذا الجذر ، المعروف أيضًا باسم "الجينسنغ البيروفي" ، استخدمه السكان الأصليون في جبال الأنديز منذ آلاف السنين لمعالجة مشكلات مثل العقم والهبات الساخنة والضعف الجنسي واضطرابات النوم وحتى التعرق الليلي المرتبط بانقطاع الطمث. بما أن الماكا محملة بالمغذيات النباتية والزنك ، فهي من المنشطات الجنسية والمحفزة للشهوة الجنسية شائعة الاستخدام. تشير النساء اللواتي يستخدمن الماكا عادة إلى زيادة الرغبة الجنسية وتحسين الرضا الجنسي. إنه شيء ذو ذوق مكتسب ، لذا فمن الأفضل أن تبدأ بجرعة صغيرة. اعمل على تناول حوالي ملعقة كبيرة يوميًا في العصائر.



#### 11. أفينا ساتيفا

أفينا ساتيفا هو الاسم اللاتيني للشوفان الشائع ، ويستخدم للأيونات لتوفير الطاقة السريعة. إنه أحد أسباب إطعامهم لخيول السباق. يظهر البحث العلمي الآن أن أفينا ساتيفا محسن فعال للرغبة الجنسية ، كما أنه يخفف من تقلصات الدورة الشهرية ، لأنه يحسن تدفق الدم ويحفز

الجهاز العصبي المركزي. تشير الأبحاث إلى أنه يحرر "هرمون التستوستيرون المرتبط" (وهو هرمون أساسي للرجل وللرغبة الجنسية لدى كل من الرجال والنساء) لجعله متاحًا بشكل أكبر في جميع أنحاء الجسم.



## 12. دميانة

يعود تاريخ هذه العشبة إلى حضارة المايا القديمة الذين استخدموها لتحسين الرغبة الجنسية والرغبة. تظهر العديد من الدراسات أن المستحضر الذي يحتوي على الداميانا والجينسنغ والجنكو زاد من الرضا الجنسي لدى النساء. ويمكن أن يؤدي تناول كوبين إلى ثلاثة أكواب من شاي داميانا أسبوعيًا إلى اختفاء أعراض انقطاع الطمث لدى العديد من النساء.



ثاني عشر: أعشاب تدعم الدورة الدموية

## 1. الزنجبيل

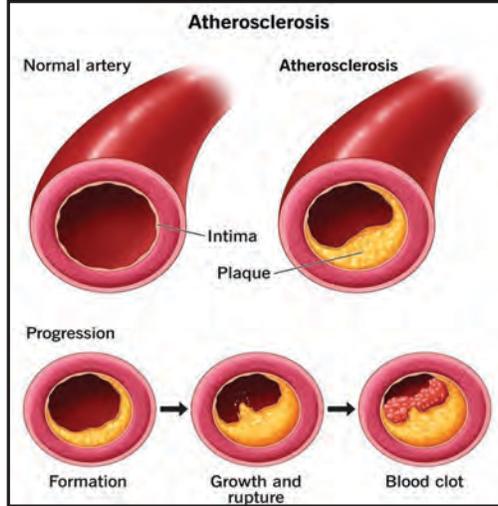
يساعد الزنجبيل على تحسين الدورة الدموية ، حيث يحتوي على مركبات مثل جينجيرول وزينجرون التي تمنع تجلط الدم في الجسم وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.



## 2. الثوم

يعمل الثوم على تنشيط الدورة الدموية ، ويخفض ضغط الدم ، ويمنع تراكم الدم في الصفائح الدموية ، ويحد من تراكم الدهون في الشرايين ، مما يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.

أظهرت دراسة علمية أن الثوم مفيد جدًا لصحة القلب والأوعية الدموية.



### 3. الفلفل الحار

يحتوي الفلفل على مركبات تساعد على تحفيز التدفق السليم للدم إلى جميع أجزاء الجسم ، وتقوية الشرايين والشعيرات الدموية ، وتقليل أعراض ضعف الدورة الدموية ، مثل: الألم ، والصداع ، وبرودة القدمين ، وخدر الساقين.



### 4. زهر البرتقال

تحتوي زيوت زهر البرتقال الأساسية على خصائص خافضة للضغط مثل الليمونين. وجدت دراسة أن الليمونين يقلل من ضغط الدم ويحسن مضادات الأكسدة والدهون في الأنظمة الغذائية الغنية بالدهون. تقلل زيوت زهر البرتقال أيضًا من مستويات الكورتيزول.



#### 5. زيت جوز الهند

زيت جوز الهند مفيد جداً في تحسين الدورة الدموية. يحتوي على الدهون الثلاثية متوسطة السلسلة التي تساعد في تخفيف الالتهاب في الشرايين ، والتي بدورها تعمل على تحسين تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم.



#### 6. الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الأكسدة التي تساعد على استرخاء الشرايين وتحسين الدورة الدموية ، كما أنه مرتبط بزيادة مستويات أكسيد النيتريك ، وتمدد الأوعية الدموية ، وبالتالي زيادة تدفق الدم.



#### 7. يلانغ يلانغ

في نفس الدراسة التي أجريت عام 2012 ، تبين أن زيوت يلانغ يلانغ تقلل من مستويات الكورتيزول ، وهو هرمون مرتبط عادة بالتوتر.



#### 8. الورد

تستخدم زيوت الورد الأساسية في العلاج بالروائح منذ آلاف السنين. فهي غنية بفيتامين ج ، الذي يزيل السوائل الزائدة في جسمك عن طريق العمل كمرشح. هذا يقلل من الضغط على الأوعية الدموية ويؤدي إلى زيادة الدورة الدموية في جميع أنحاء الجسم. وجدت دراسة أجريت عام 2009 أن زيوت الورد تعمل على استرخاء الجسم بالكامل ، مما يؤدي إلى زيادة الدورة الدموية.



## 9. الخزامى

يشيع استخدام زيت اللافندر الأساسي كمخفف للتوتر والقلق ، وقد ثبت أنه يخفض ضغط الدم في دراسة أجريت عام 2102. يمكن العثور على زيت اللافندر في العلاج بالروائح الكريزمات ومعطرات الغرف.



## 10. البردقوش

عند استنشاقه ، فإن زيت البردقوش الحلو الأساسي له "تغيرات ملحوظة" في معدلات ضربات القلب وضغط الدم ، وفقًا لدراسة أجريت عام 2017. يحفز البردقوش الحلو الجهاز العصبي السمبتاوي ويوسع الأوعية الدموية ، مما يحسن تدفق الدم في الجسم ويقلل من ارتفاع ضغط الدم.



## 11. إكليل الجبل

يحتوي على مضادات الأكسدة القوية التي تنقي الدم وتنشط الدورة الدموية وتزيد من تدفق الدم إلى الدماغ.



## 12. الزعرور

يُعرف بأنه أحد أفضل النباتات لتنشيط الدورة الدموية والقضاء على الكوليسترول الضار.



### 13. الجنكة بيلوبا

تعتبر من أهم الأعشاب التي تنشط الدورة الدموية ، ويمكن تناولها على شكل مكملات غذائية.



### 14. بذور اليقطين

يحتوي على مجموعة من الفيتامينات المهمة التي تحافظ على صحة ومرونة الشرايين وتمنع انسدادها وكذلك تقلل لزوجة الدم وتحسن تدفقه إلى شرايين الدماغ.



### 15. بذور الكتان

قد يؤدي زيت بذور الكتان أيضاً إلى خفض ضغط الدم المرتفع. وجدت دراسة أنه بعد تناول زيت بذور الكتان لمدة 6 أشهر ، شهدت مجموعة من المشاركين بمتوسط درجة دم 041 ملم زئبق انخفاض ضغط الدم لديهم بمقدار 51 ملم زئبق.



ثالث عشر: أعشاب لتخفيف الألم

### 1. زيت اللافندر الأساسي

قد يساعد زيت اللافندر الأساسي في تخفيف الألم بشكل طبيعي. يستخدم الناس زيت اللافندر لتسكين الألم وللمساعدة على النوم ولتخفيف القلق. وجدت دراسة على نطاق صغير عام 2012 أن استنشاق زيت اللافندر قد يخفف الألم المرتبط بالصداع النصفي مقارنةً بالدواء الوهمي.



## 2. زيت إكليل الجبل العطري

إكليل الجبل هو زيت أساسي آخر قد يخفف الألم. يذكر بعض الباحثين أن نبات إكليل الجبل ، قد يساعد في علاج الصداع وآلام العضلات والعظام والنوبات المرضية. قد يقلل الالتهاب ويريح العضلات الملتصقة ويعزز الذاكرة.



## 3. زيت النعناع العطري

تشير بعض الأبحاث إلى أن نبات النعناع له تأثيرات مضادة للالتهابات ومضادة للميكروبات وتخفيف الآلام. تشمل المركبات النشطة في زيت النعناع الكارفكرول والمنثول والليمونين.



## 4. زيت الأوكالبتوس العطري

قد يساعد هذا العلاج العشبي من نبات الأوكالبتوس في تقليل الألم والتورم والالتهاب في الجسم. وجدت دراسة واحدة عام 2013 أن استنشاق زيت الأوكالبتوس يخفف الألم مقارنة بزيت اللوز. استنشاق المشاركون زيت الأوكالبتوس لمدة 30 دقيقة يوميًا لمدة 3 أيام. كانوا جميعًا يتعافون من جراحة استبدال الركبة.



## 5. القرنفل

اعتاد الناس على استخدام القرنفل كعلاج منزلي لتخفيف آلام الأسنان. وجدت دراسة أجريت عام 2006 أن هلام القرنفل فعال مثل هلام البنزوكائين ، وهو هلام موضعي يستخدمه أطباء الأسنان غالبًا لتقليل ألم الإبرة.



## 6. الكابسسين

يستخدم الناس أيضًا الكابسسين الموجود في الفلفل الحار لتخفيف الآلام بشكل طبيعي. يمكن أن تسبب هذه المادة إحساسًا خفيفًا بالحرق أو الوخز عندما يقوم الشخص بتطبيقها موضعياً. تشير دراسة أجريت عام 2011 إلى الدور المهم الذي تلعبه الكريمات والبقع الموضعية للكابسسين في إدارة الألم. تحتوي العديد من منتجات تسكين الآلام على مادة الكابسسين.



## 7. الزنجبيل

الزنجبيل، هو جذر واعد كمسكن طبيعي للألم. وجدت مراجعة منهجية أجريت عام 2015 أن تناول 2 جرام من الزنجبيل يوميًا يقلل بشكل متواضع من آلام العضلات الناتجة عن تمارين المقاومة والجري عندما يتناوله الناس لمدة 5 أيام على الأقل. يقترح الباحثون أيضًا أن الزنجبيل قد يسرع من الانتعاش ويقلل من الالتهابات المرتبطة بالتمارين الرياضية.



## 8. الينسون

الينسون هو نبات طبي. تشمل الاستخدامات التقليدية علاج الحمى والصداع النصفي والتهاب المفاصل الروماتويدي وآلام الأسنان وآلام المعدة ، بالإضافة إلى زيادة حليب الثدي. يحتوي الينسون على مركبات قد تقلل الالتهاب والتشنجات العضلية. يعتقد بعض الباحثين أن المركبات النشطة الرئيسية تشمل لاکتونات سيسكيتيربين وفلافونويدس. ذكرت مؤسسة الصداع النصفي الأمريكية أن هناك نتائج مختلطة حول مدى فعالية الأفيون ، لكنها ربما تكون مفيدة في الوقاية من الصداع النصفي.



## 9. الكركم

يحتوي الكركمين ، المكون النشط في توابل الكركم ، على خصائص تخفف الآلام. وجدت دراسة صغيرة عام 2014 أن مستخلص الكركمين فعال مثل الإيبوبروفين في علاج التهاب مفاصل الركبة عندما يتناوله الشخص لمدة 4 أسابيع.



## 10. الريحان المقدس

هو عشب طبي وهو أحد المكونات الهامة للطب الهندي حيث أنه يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات وعناصر مضادة للأكسدة كما أنه مسكن. من المعروف أنه ينظم تكوين هرمونات التوتر مثل الكورتيزول والأدرينالين.



## 11. مخلب الشيطان

مخلب الشيطان هو عشب يمكن استخدامه لتأثيراته المضادة للالتهابات ويمكن أن يخفف الألم الناتج عن التهاب المفاصل وآلام أسفل الظهر والصداع.



## 12. لحاء الصفصاف

يمكن أن يساعد الساليسين ، العنصر النشط في لحاء الصفصاف الأبيض ، في تخفيف الالتهاب. يتم تناوله على شكل شاي ومكملات سائلة وكبسولة. يخفف الصداع وآلام الظهر والألم الناتج عن هشاشة العظام. ومع ذلك ، مثل الأسبرين ، من المعروف أن الساليسين الزائد يزيد من خطر النزيف.



## 14. أعشاب تدعم جهاز التنفس

### 1. زيت الكافور العطري

كثير من الناس يستخدمون هذا الزيت دون أن يدركوا ذلك. غالبًا ما يحتوي البخار أو فرك الصدر الذي يتم تسويقه لقمع السعال على زيت الكافور. أو قد تحتوي على المركب الرئيسي للزيت ، والذي يسمى يوكالبتول أو سينول. وجدت دراسة نشرت في مجلة الطب البديل أن الأوكالبتول له تأثير مضاد للميكروبات وقد يقاوم البكتيريا التي تسبب الأمراض. قد يساعد الأوكالبتول أيضًا في تقليل الالتهاب وتخفيف الألم وتخفيف توتر العضلات الذي يمكن أن ينجم عن البرد أو الأنفلونزا. يمكن استخدام زيت الأوكالبتوس الأساسي لتهدئة السعال بعدة طرق.



## 2. زيت إكليل الجبل العطري

الروزماري هو عشب حديقة مشترك. مثل الأوكالبتوس ، يحتوي على مركب سينول. وجدت دراسة نشرت في مجلة السعال وسينول قد يساعد في تفتيت المخاط وتقليل الالتهاب.



## 3. زيت النعناع العطري

غالبًا ما تحتوي منتجات العناية الطبيعية لأمراض الجهاز التنفسي على هذا الزيت. المنثول مستخلص من النعناع. عند استنشاقه ، فإنه يخلق إحساسًا بالبرودة يمكن أن يهدئ أو يخدر الحلق. تشير دراسة أجريت عام 2013 إلى أنه عندما يستخدم الشخص السليم زيت النعناع ، يمكن أن يساعد في استرخاء عضلات القصبة الهوائية ، المعروفة باسم عضلات الشعب الهوائية. قد يفسر هذا سبب قدرة هذا الزيت العطري على تسهيل التنفس لدى الأشخاص المصابين بالسعال.



## 4. زيت اللبان العطري

يُشتق اللبان من أشجار اللبان المنشاري وغالبًا ما يستخدم في البخور والعطور. تم تقييمه تقليديًا لتأثيره على الجهاز التنفسي ، وقد استخدم لعلاج السعال والتهابات الشعب الهوائية والربو.



## 5. زيت الأوريجانو العطري

يحتوي زيت الأوريجانو الأساسي على مستوى عالٍ من مركب قوي يسمى كارفاكروول. وجد مؤلفو دراسة عام 2014 أن كارفاكروول عامل مفيد مضاد للميكروبات يمكنه محاربة العديد من أنواع الجراثيم. لذلك ، يمكن أن يساعد هذا الزيت في علاج الأسباب الفيروسية أو البكتيرية للسعال.

## 6. زيت الزعتر العطري

يحتوي زيت الزعتر الأساسي أيضًا على مستوى عالٍ من كارفاكروول. قد يكون مفيدًا في القضاء على الفيروسات والبكتيريا أو الحماية منها.

## 7. الزيوت العطرية الليمون وجوزة الطيب والسرور

تحتوي جميع الزيوت الأساسية لجوزة الطيب والبرغموت والسرور على الكافين ، وهو مركب مشابه للكافور. عند استنشاقه ، يمكن أن يكون للكافين تأثير بارد ومنعش. كما أن لها خصائص مضادة للأكسدة ، والتي قد تساعد في حماية الخلايا من التلف ودرء الجراثيم الضارة.

## 8. زيت الجيرانيوم العطري

أفادت مراجعة للدراسات المنشورة في أبحاث الطب التكميلي أن مستخلص إبرة الراعي كان علاجيًا فعالاً للسعال. يحتوي زيت الجيرانيوم الأساسي أيضًا على رائحة زهرية منعشة. قد يرغب الشخص في إضافته إلى موزع أو حمام دافئ.

## 9. زيت القرفة العطري

في حين أن الشخص قد لا يربط بين هذه التوابل والخصائص الطبية ، وجد مؤلفو دراسة عام 2017 أن القرفة قد تحمي من الجراثيم التي تسبب مشاكل في الجهاز التنفسي.

## 10. زيت شجرة الشاي العطري

يمكن أن يمنع زيت شجرة الشاي نمو البكتيريا السيئة التي تسبب التهابات الجيوب الأنفية ومشاكل الجهاز التنفسي. تم استنشاق أوراق شجرة الشاي المطحونة من قبل السكان الأصليين الأستراليين لعلاج السعال ونزلات البرد ، وقد يساعد استنشاق زيت شجرة الشاي أيضًا في تخفيف آثار السعال.

## خامس عشر: أعشاب للغثيان واضطراب المعدة

### 1. الزنجبيل

الزنجبيل من أقدم العلاجات لاضطراب المعدة والغثيان. يحظى بتقدير كبير لقدرته على المساعدة في الغثيان والقيء من غثيان الصباح ودوار الحركة والعلاج الكيميائي والأدوية. يمكنك تناول الزنجبيل بأشكال عديدة: مسحوق في كبسولات ، كشاي. يمكن أن تساعد إضافة الليمون والعسل إلى شاي الزنجبيل في علاج الغثيان. الزنجبيل هو عشب دافئ يحفز عملية الهضم ويساعد في علاج الكسل.

### 2. النعناع

النعناع من الأعشاب التي لها فوائد مماثلة في تخفيف الغثيان وعسر الهضم. يحتوي النعناع على خصائص مضادة للتشنج تعمل على إرخاء العضلات في الجهاز الهضمي. يمكن أن يساعد في علاج تقلصات المعدة والغثيان والغازات وأعراض القولون العصبي. يهدئ النعناع أيضًا اضطراب المعدة ويخفف من التوتر الذي قد يسبب آلامًا في المعدة. مما يجعله غالبًا خيارًا أفضل للأطفال الذين يعانون من اضطراب في البطن. غالبًا ما يستخدم النعناع كشاي للهضم ، على الرغم من أن استنشاق زيت النعناع يمكن أن يساعد في الغثيان أيضًا.

### 3. البابونج

يعتبر البابونج من أشهر أنواع الشاي مساعده على النوم ، ولكنه يمكن أن يساعدك أيضًا في حالة اضطراب المعدة. له خصائص مضادة للتشنج وطارد للريح ويساعد في عسر الهضم والغازات والغثيان والقيء. إذا تسبب التوتر أو العصبية في حدوث مشاكل في الجهاز الهضمي ، فمن المعروف أن البابونج يساعد في التخلص من التوتر والقلق. إنه أيضًا عشب لطيف ذو نكهة حلوة يجدها الأطفال أكثر جاذبية من الأعشاب الأخرى. في الواقع ، للبابونج تاريخ طويل في مساعدة المصغ واضطراب البطن.

### 4. الشمندر

بذور الشمندر هي علاج آخر يستخدم منذ فترة طويلة لصحة الجهاز الهضمي. في بعض الثقافات ، تمضغ البذور ببساطة بعد الأكل للمساعدة على

الهضم. يعد صنع الشاي بالبذور طريقة أخرى لتخفيف عسر الهضم بعد تناول وجبة أو تجهيز معدتك للطعام قبل الوجبة. إن شرب شاي الشممر باستمرار سيساعد جسمك على تكسير العناصر الغذائية وهضمها وامتصاصها بشكل أكثر فعالية. يمكنك أيضًا استخدامه للمساعدة في الغثيان والإمساك والإسهال وآلام المعدة.

#### 5. الليمون

على الرغم من أن الليمون ليس عشبًا تقنيًا ، إلا أنه مدرج في هذه القائمة لأنه ثبت أنه يساعد في الغثيان ، خاصةً من غثيان الصباح. لم تحدد الأبحاث سبب ذلك حتى الآن ، لكن الليمون والنكهات الحامضة الأخرى يمكن أن تقلل من الغثيان. مجرد شم رائحة الليمون الطازج أو استنشاق زيت الليمون الأساسي يمكن أن يهدئ معدتك. إضافة العصير إلى الماء الساخن مع العسل أو مزجه مع الزنجبيل هي أيضًا علاجات للغثيان.

#### 6. القرفة

القرفة عشب دافئ يساعد على الهضم البطيء والانتفاخ. إنه مفيد بشكل خاص كشاي عندما تأكل أكثر من اللازم ، ربما في أيام العطلات. إن الشيء العظيم في القرفة هو أنها تمتزج جيدًا مع الأعشاب الأخرى للغثيان واضطراب المعدة وتجعل العلاجات أذنى. حاولي صنع الشاي بالقرفة والزنجبيل والعسل والليمون للمساعدة في علاج تقلصات المعدة والحيز. كما أنه يعمل بشكل جيد مع النعناع والنعناع والهيل والشممر.

#### 7. الهيل

الهيل هو نوع آخر من التوابل التي تستخدم على مر العصور للمساعدة في اضطرابات المعدة وصحة الجهاز الهضمي بشكل عام. يمكن استخدامه بمفرده أو مزجه مع أعشاب أخرى مثل القرفة للمساعدة في إبطاء عملية الهضم. تشير بعض الدراسات إلى أن الهيل قد يكون مفيدًا بشكل خاص لقرحة المعدة. يمكنك الاستفادة منه بطريقة لذيذة عن طريق صنع شاي محلي الصنع من الهيل والقرفة والزنجبيل والفلفل الأسود.

#### 8. عشب الليمون

يرتبط عشب الليمون ارتباطًا وثيقًا بالنعناع مثل النعناع. له خصائص مضادة للتشنج مماثلة تعمل على تهدئة الجهاز الهضمي. يمكنك مزجه مع البابونج للمساعدة في كل من اضطراب المعدة والضغط العصبي. يمكنك أيضًا إضافة عشب الليمون إلى قائمة علاجات اضطراب الجهاز الهضمي عند الأطفال. إنه لطيف للغاية وله طعم ليمون حلو لطيف يرحب به الكثيرون. يعد صنع الشاي باستخدام عشب الليمون أسهل طريقة لاستخدامه.

#### 9. جذور عرق السوس

يحتوي على مركبات تعمل على تلطيف وتهدئة الجهاز الهضمي المتهيج. يُعرف باسم عشب ملطف ، مما يعني أنه يرطب ويهدئ الأنسجة الملتهبة. يساعد تناول جذر العرقسوس كشاي على تغطية بطانة المعدة وتخفيف الألم. تم العثور أيضًا على خلاصة عرق السوس للمساعدة في التئام قرحة المعدة وتقليل الأعراض مثل الغثيان والقيء والانتفاخ. إذا كنت تحب المذاق ، يمكنك شرب كوب من شاي جذر عرق السوس لمساعدة معدتك. غالبًا ما يتم دمجه مع أعشاب أخرى لزيادة فعاليتها وإخفاء نكهتها القوية.

#### 10. الدردار الاحمر

يشبه الدردار الاحمر جذر الخبيزه بعدة طرق. يحتوي على نسبة عالية من الصمغ ويصنع سائلًا زلقًا يهدئ الأنسجة في الجهاز الهضمي. يحتوي على الألياف أيضًا ويمكن أن يكون مفيدًا لكل من الإمساك والإسهال. هناك أيضًا ما يشير إلى أنه يمكن أن يساعد في مرض التهاب الأمعاء. يمكنك خلط الدردار بالماء أو شيء مثل عصير التفاح أو صنع عصيدة منه. تأكد من شراء هذه العشبة من بائع حسن السمعة ، حيث انخفض عدد أشجار الدردار بشكل كبير.

#### 11. الأعشاب المرة

هذه فئة وليست عشبًا واحدًا ، ولكن المرارة تستخدم كمقويات للجهاز الهضمي لعدة قرون. إنها تعمل عن طريق تحفيز العصارات والإنزيمات الهضمية الخاصة بجسمك حتى تتمكن من هضم الطعام وامتصاصه بشكل أفضل. الهندباء وجذر الأرقطيون والجنطيانا والحوض الأصفر والأنجليكا أعشاب كلاسيكية لتركيبه مريرة. يمكن أيضًا تضمين الأعشاب الأخرى التي تحدثنا عنها بالفعل ، مثل البابونج والزنجبيل.

تستخدم المرارة الهضمية لمنع اضطرابات المعدة والجهاز الهضمي أكثر من تهدئتها. يمكنك تناولها قبل أو بعد الوجبة للمساعدة في منع عسر الهضم والغازات والانتفاخ وما إلى ذلك.

#### 12. الكراوية

الكراوية عشب طارد للريح ، يساعد على احماء الجهاز الهضمي وتقليل الغازات.

#### 13. الخبيزه المخزليه

الخطمي هو عشب مخاطي يهدئ جدار الأمعاء ويساعد في الحفاظ على رطوبة البراز.

#### 14. الخرشوف الأرضي شوكي

هو عشب مر للجهاز الهضمي يساعد على تقليل الغازات والانتفاخ وعسر الهضم.

#### 15. بذور الكتان

وهو ملين طبيعي يوفر الألياف القابلة للذوبان.

#### 16. سينا

تعتبر أوراق السنا مليئًا بمنهًا يجب استخدامه فقط على المدى القصير لعلاج الإمساك الحاد.

## الفصل 9: الأعشاب والتوابل والبذور: السعرات الحرارية وحقائق التغذية

تشتهر الأعشاب والتوابل الطازجة برائحتها ونكهاتها الفريدة ، فهي طريقة رائعة لإضافة نكهة طبيعية إلى أطباقك المفضلة دون زيادة عدد السعرات الحرارية بشكل كبير. كما أنها توفر مضادات الأكسدة القوية ، ولها مجموعة من الفوائد الصحية الأخرى. الأعشاب ، مثل البقدونس والمرمية وإكليل الجبل والريحان والزعتر والشبث ، هي أوراق ويمكن استخدامها طازجة أو مجففة. أكبر فائدة من النباتات تأتي عندما تأكل مجموعة متنوعة من الألوان والنكهات. نظرا لأنها مشتقة من النباتات ، فإن الشيء نفسه ينطبق عندما يتعلق الأمر بالأعشاب والتوابل. اهدف إلى تضمين مجموعة متنوعة في وجباتك.

تأتي التوابل من اللحاء أو الجذر أو أجزاء أخرى من النباتات والأشجار الاستوائية ، وعادة ما تستخدم مجففة أو مطحونة. إذا كنت تشير إلى ملصق التغذية للأعشاب والتوابل المفضلة لديك ، فسترى أنها منخفضة السعرات الحرارية. ستظهر الحقائق الغذائية للأعشاب والتوابل أيضا أن العديد منها مصدر جيد للقيمة الغذائية في شكل فيتامينات ومعادن. الأعشاب والتوابل هي مصادر كبيرة للمواد الكيميائية النباتية. المواد الكيميائية النباتية هي مواد كيميائية معززة للصحة يمكن أن تساعد في خفض الكوليسترول ، ومنع تلف الخلايا ، ومنع نمو الخلايا السرطانية ، وتقليل الالتهاب وتوفير العديد من الفوائد الأخرى.

في هذا الفصل سوف نقدم لك بعضا من أفضل الوصفات وأكثرها شيوعا لبعض الأمراض وحقائقها الغذائية أيضا.

### 1. شاي الاعشاب للتوتر

- 1 ملعقة صغيرة بلسم ليمون
- 1 ملعقة صغيرة ريحان مقدس
- 1 ملعقة صغيرة إيوثيرو
- 1 ملعقة صغيرة خزامى
- 1 ملعقة صغيرة بابونج



### كيف تستعد

تخلط جميع المكونات معا في وعاء. غلي كل شيء لمدة 10 دقائق واتركه يبرد قليلا ويشرب دافئا.

### حقائق غذائية

هذا الشاي لكل حصة حجم 256 جرام وكمية لكل حصة سعرات حرارية 10 ، إجمالي الدهون 0.0٪ ، الكوليسترول 0.0٪ ، الصوديوم 10 مجم ، الكربوهيدرات 1 جم ، الألياف 2.0٪ ، السكر 0 جم ، البروتين 1 جم ، فيتامين د 0.0٪ ، الكالسيوم 40 مجم ، الحديد 7.0٪ ، والبوتاسيوم 40 مجم.

<b>Nutrition Facts</b>	
servings per container	
<b>Serving size</b>	(50 g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 20mg	1%
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	8%
Dietary Fiber 9g	33%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 350mg	28%
Iron 11.5mg	63%
Potassium 550mg	12%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	
<b>Ingredients</b> : Herbal Tea	

#### فوائد المكونات

- بلسم الليمون: يقلل من التوتر والقلق ، ويعزز النوم ، ويحسن الشهية ، ويخفف الألم وعدم الراحة من عسر الهضم.
- الريحان المقدس: يحيي من العدوى ويعالج الجروح. يعتقد أن المستخلصات المصنوعة من أوراقها تعزز سرعة التئام الجروح وقوتها.
- إليوثيرو: يزيد إليوثيرو من تدفق الدم إلى الدماغ ، ويحسن الوظائف العقلية مثل الذاكرة والتركيز وله أيضا تأثيرات مضادة للإجهاد ومحتملة لتعزيز المناعة.
- اللافندر: تحسين المزاج وتقليل التوتر والقلق وتحسين نوعية النوم.
- البابونج: تقليل الأعراض المعتدلة إلى الشديدة لاضطراب القلق العام وتحسين صحة القلب ، ودعم صحة العظام ، وتخفيف آلام الدورة الشهرية ، وتهدئة القلق.



#### 2. شاي أعشاب لالتهاب الحلق

- نصف قطعة من الزنجبيل الطازج
- 1 كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة عسل
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة أوراق النعناع



### كيف تستعد

اخلطي الزنجبيل في الماء واغليه لمدة 2 دقيقة وأضيفي العسل وأضيفي عصير الليمون. اتركه ليبرد قليلا ، ثم ارتشفيه للحصول على راحة فورية.

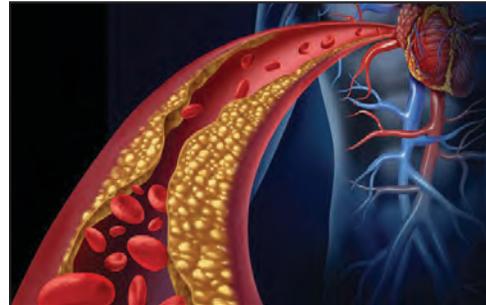
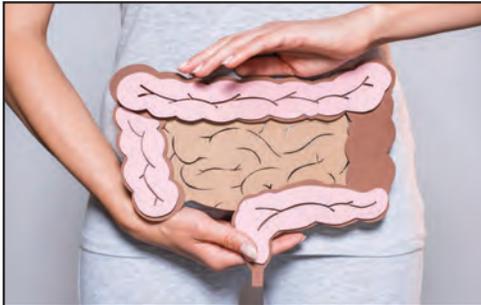


### حقائق غذائية

يحتوي شاي الأعشاب هذا على 5 مكونات ، سعرات حرارية 40٪ ، دهون كلية 0٪ ، مشبعة 1٪ ، كوليسترول 0٪ ، صوديوم 0٪ ، كربوهيدرات 4٪ ، ألياف 3٪ ، سكر 6 جم ، فيتامين د 0٪ ، كالسيوم 8 مجم ، حديد 6٪ ، بوتاسيوم 0٪.

### فوائد المكونات

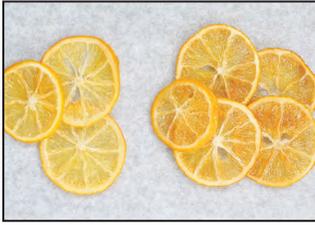
- الماء: الحصول على كمية كافية من الماء كل يوم مهم لصحتك. مياه الشرب يمكن أن تمنع الجفاف.
- جندر: هضم أفضل. يساعد الزنجبيل على تسريع عملية الهضم وإفراغ معدتك بسرعة أكبر.
- العسل: العسل يساعد على تحسين الكوليسترول. العسل يساعد على تخفيف السعال عند الأطفال.
- الليمون: مصدر جيد لفيتامين C. يساعد على منع تكوين حصوات الكلى.
- أوراق النعناع: بالإضافة إلى ذلك ، يحتوي هذا النعناع على خصائص مضادة للبكتيريا وقد يحسن أعراض الحساسية والصداع وانسداد الشعب الهوائية.



### 3. شاي أعشاب اللبان وعرق السوس

- ½ ملعقة صغيرة بخور
- 1 ملعقة صغيرة عرق السوس
- 1 ملعقة صغيرة من العسل

## • شريحة ليمون



### كيف تستعد

أضف كل شيء إلى قدرح من الماء المغلي للتو. دع الشاي ينقع طالما أردت ، ثم اشربه للراحة السريعة.

### حقائق غذائية

هذا الشاي لكل حصة بحجم 16 جرام والكمية لكل سعرات حرارية 25 ، إجمالي الدهون 0٪ ، الكوليسترول 0٪ ، الصوديوم 0٪ ، الكربوهيدرات 2٪ ، الألياف 1٪ ، السكر 6 جم ، البروتين 0 جم ، فيتامين د 0٪ ، الكالسيوم 0٪ ، الحديد 0٪ ، والبوتاسيوم 0٪.

<b>Nutrition Facts</b>	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(16 g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>25</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0.1g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 1mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 7g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 6g Added Sugars	<b>6%</b>
<b>Protein</b> 0.1g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 0mg	<b>0%</b>
Iron 0.1mg	<b>0%</b>
Potassium 10mg	<b>0%</b>
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	
<b>Ingredients : Frankincense &amp; Licorice Tea</b>	

### فوائد المكونات

- اللبان: له تأثيرات مضادة للالتهابات قد تساعد في تقليل التهاب المفاصل الناجم عن التهاب المفاصل ، ويحسن الربو.
- عرق السوس: هو مكمل لحالات مثل مشاكل الجهاز الهضمي وأعراض انقطاع الطمث والسعال والالتهابات البكتيرية والفيروسية. تم استخدام غرغرة عرق السوس أو أقراص الاستحلاب لمحاولة منع أو تقليل التهاب الحلق.
- العسل: هو مضاد للاكتئاب ومضاد للاختلاج ومضاد للقلق والعسل يساعد على تحسين الكوليسترول.
- الليمون: يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وفقر الدم وحصى الكلى ومشاكل الجهاز الهضمي والسرطان ويخفف من التهاب الحلق.



#### 4. شاي الأعشاب لاحتقان الصدر

- 2 فص
- 2 حبة هيل
- 1/2 ملعقة صغيرة بذور كاروم
- 1/2 ملعقة صغيرة بذور الشمر
- 1 هيل أسود
- 1 ملعقة صغيرة عسل



#### كيف تستعد

قلي جميع المكونات معا (باستثناء العسل) في وعاء. غلي كل شيء واتركه يبرد قليلا (لحفاظ على فوائد العسل سليمة) ، أضف العسل الآن وشرب دافئا.

#### حقائق غذائية

هذا الشاي لكل حصة بحجم 14 جم ، والكمية لكل حصة من السعرات الحرارية 35 ، إجمالي الدهون 0.1 % ، الكوليسترول 0 % ، كربوهيدرات الصوديوم 3 % ، الألياف 5 % ، السكر 0 جم ، البروتين 0.4 جم ، فيتامين د 0 % ، الكالسيوم 2 % ، الحديد 3 % ، والبوتاسيوم 1 %.

<b>Nutrition Facts</b>	
servings per container	
<b>Serving size</b>	(14 g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>35</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0.4g	1%
Saturated Fat 0.1g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 5mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 9g	3%
Dietary Fiber 1g	5%
Total Sugars 6g	
Includes 6g Added Sugars	6%
<b>Protein</b> 0.4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 0.5mg	3%
Potassium 50mg	1%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	
<b>Ingredients : Tea For Chest Congestion</b>	

#### حقائق عن الشوائب

- القرنفل: يساعد على نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والسعال والربو وأمراض الجهاز التنفسي العلوي ويقتل البكتيريا.
- الهيل: يساعد في مشاكل الجهاز الهضمي ، بما في ذلك القرحة وله تأثيرات مضادة للبكتيريا ويعالج الالتهابات.
- بذور الكاروم: تساعد في إزالة انسداد الأنف عن طريق تفريغ المخاط ومحاربة البكتيريا والفطريات. بذور الكاروم لها خصائص قوية مضادة

- للبكتيريا والفطريات.
- بذور الشمر: يقلل من الربو وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى وفعال في إزالة الجيوب الأنفية واحتقان الصدر.
- الهيل الأسود: هذه التوابل مفيدة في إدارة مشاكل الحلق واحتقان الرئتين والتهاب الجفون والسل في الرئتين واضطرابات الجهاز الهضمي.
- العسل: يقلل من السعال الليلي ويحسن النوم وعامل مضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة ومضاد للبكتيريا.



#### 5. شاي أعشاب لمكونات احتقان الجيوب الأنفية

- 1/2 كوب ماء
- 1/4 كوب عصير ليمون
- 1/4 كوب خل التفاح
- 1 ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل المفروم الطازج 1/4 ملعقة صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة أو 1/4 ملعقة صغيرة من الكركم المفروم الطازج
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل حريف
- كيس شاي أخضر
- أوريغانو 1/4 ملعقة صغيرة



#### كيف تستعد

- في قدر صغير على نار متوسطة ، اخلطي الماء وعصير الليمون والتفاح
- خل التفاح وجذر الزنجبيل والكركم والفلفل الأسود والفلفل الحار. حرك كل شيء
- معاً ثم أضيفي كيس الشاي. يغلى المزيج على نار متوسطة
- مرتفع لمدة 10 دقائق. أضف قطرة من زيت الأوريغانو إذا كنت تستخدمه. اشرب الشاي وهو لا يزال دافئاً.



## حقائق غذائية

يحتوي شاي الأعشاب هذا على 9 مكونات ، سعرات حرارية 150٪ قيمة يومية ، دهون 1.5 جم (٪.2) ، مشبعة 0.03 جم (٪.2) ، كربوهيدرات 29 جم ، ألياف 5 جم (٪.16) ، سكر 8 جم ، بروتين 2 جم ، كولسترول 0 جم ، صوديوم 25 مجم ، بوتاسيوم 650 مجم (٪.14) كالسيوم 100 مجم (٪.8) ، حديد 3.5 مجم (٪.19)

## فوائد المكونات

- الماء: يمكن أن تمنع مياه الشرب الجفاف ، وتحمل العناصر الغذائية والأكسجين إلى خلاياك.
- عصير الليمون: يحتوي على كمية عالية من فيتامين C ، يخفف من التهاب الحلق.
- خل التفاح: يعالج الإمساك ويساعد في السعال ونزلات البرد.
- جذر الزنجبيل: يساعد في الحيض ، ويساعد في عسر الهضم.
- الكركم: يزيد تدريجيا من مضادات الأكسدة في جسمك ، ويساعد على السيطرة على مرض السكري.
- الفلفل الأسود: له خصائص مضادة للالتهابات ، ويساعد في الهضم الجيد.
- فلفل حريف: تخفيف الصداع النصفي ، طريقة أفضل للتخلص من السموم.



## 6. مكونات شاي الاعشاب الخاصة

- كيس الشاي الأخضر: يزيد من حرق الدهون ، ويخفض الكوليسترول.
- الزعتر: يساعد في تقليل العدوى الفيروسية ، ويمكن أن يقلل الالتهاب.
- 1/2 ملعقة صغيرة بذور اليانسون
- 1/2 ملعقة صغيرة ورقة ريحان
- 1/2 حواجز كاملة من الهبات
- 1/2 ورقة حكيم
- 1 كوب ماء



## كيف تستعد

تخلط جميع المكونات معا في وعاء. غلي كل شيء لمدة 10 دقائق واتركه يبرد قليلا ويشرب دافئا.

## حقائق غذائية

هذا الشاي العشبي لكل حصة 70 جرام والكمية لكل حصة السعرات الحرارية 190 ، إجمالي الدهون 10٪ ، الدهون المشبعة 7٪ ، الكوليسترول 0٪ ، الصوديوم 1٪ ، الكربوهيدرات 12٪ ، الألياف 48٪ ، السكر 0٪ ، البروتين 8 جم ، فيتامين د 0٪ ، الكالسيوم 40٪ ، الحديد 89٪ ، والبوتاسيوم 17٪.

<b>Nutrition Facts</b>	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(70 g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>190</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>7%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 25mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 13g	<b>48%</b>
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 500mg	<b>40%</b>
Iron 16mg	<b>89%</b>
Potassium 800mg	<b>17%</b>
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	
<b>Ingredients : Herbal Tea</b>	

#### فوائد المكونات

- أوراق البرسيم: مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة. يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C كما أنه فعال في تخثر الدم
- بذور اليانسون: غنية بالعناصر الغذائية ، وتقلل من أعراض الاكتئاب وخصائص مضادة للفطريات ومضادة للبكتيريا ومضادة للالتهابات.
- أوراق الريحان: يحتوي الريحان على مضادات الأكسدة وخصائص مضادة للبكتيريا ، ويساعد في الحفاظ على صحة الجلد ، ويعزز الهضم ويزيل السموم من الجسم. كما أنه يساعد في الوقاية والعلاج من أمراض مثل السرطان والسكري وأمراض القلب الأخرى.
- الهمارات العاب: تستخدم التوت غير الناضج وأوراق النبات لصنع الدواء. ويستخدم لعلاج عسر الهضم (عسر الهضم) ، والغازات المعوية ، وآلام البطن ، وفترات الحيض الثقيلة ، والتقيؤ ، والإسهال ، والحصى ، ونزلات البرد ، وارتفاع ضغط الدم ، والسكري ، والسمنة.
- أوراق المريمية: تحتوي المريمية على نسبة عالية جدا من فيتامين K ، كما أنها تحتوي على معادن حيوية مثل المغنيسيوم والزنك والنيحاس.



#### 7. شاي البابونج

للحصول على نوم عميق ، ارتشف كوبا قبل ساعة أو نحو ذلك من النوم ، فالزهور لها خصائص تعمل كعوامل طبيعية مسكنة للألم وتشجع أيضا على الاسترخاء.

- 1 كيس شاي من البابونج
- 1 كوب ماء مغلي



كيف تستعد

أضف كيس الشاي إلى كوب من الماء المغلي للتو. دع الشاي ينقع طالما أردت ، ثم اشربه للراحة السريعة.

حقائق غذائية

هذا الشاي لكل حصة بحجم 252 جم والكمية لكل سعرات حرارية 0 ، إجمالي الدهون 0٪ ، الكوليسترول 0٪ ، الصوديوم 0٪ ، الكربوهيدرات 0٪ ، الألياف 0٪ ، السكر 0 جم ، البروتين 0 جم ، فيتامين د 0٪ ، الكالسيوم 0.1٪ ، الحديد 0٪ ، والبوتاسيوم 0.0٪.

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	(252 g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>0</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 5mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 10mg	1%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	
<b>Ingredients</b> : Chamomile Tea	



فوائد المكونات

- شاي البابونج: يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات ، يهدئ أعراض البرد ومفيد لجهاز المناعة لديك.
- الماء المغلي: هو أضمن طريقة لقتل الجراثيم المسببة للأمراض ، بما في ذلك الفيروسات والبكتيريا والطفيليات.



8. شاي الأعشاب خل التفاح

خل التفاح هو خيار رائع آخر لتغيير درجة الحموضة في الحلق والقضاء على الجراثيم.

- 1 ملعقة صغيرة من خل التفاح.
- 1 ملعقة صغيرة من العسل
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون (اختياري)
- 1 كوب ماء دافئ



كيف تستعد

اخلطي خل التفاح والعسل والليمون في كوب من الماء الدافئ. اشرب بينما لا يزال الخليط دافئاً.



حقائق غذائية

هذا الشاي العشبي لكل حصة 254 جرام والكمية لكل حصة السعرات الحرارية 25 ، إجمالي الدهون 0٪ ، الكوليسترول 0٪ الصوديوم 0٪ ،

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(254 g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>25</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 10mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 6g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 6g Added Sugars	<b>6%</b>
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 10mg	1%
Iron 0mg	0%
Potassium 10mg	0%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	
<b>Ingredients : ACV HERBAL TEA</b>	



الكربوهيدرات 2٪ ، الألياف 0٪ ، السكر 6 جم ، البروتين 0 جم ، فيتامين د 0٪ ، الكالسيوم 1٪ ، الحديد 0٪ ، والبوتاسيوم 0٪.

حقائق المكونات

- خل التفاح: يمكن أن يساعد في قتل البكتيريا الضارة. يعزز حرق الدهون وفقدان الوزن ، وإدارة مرض السكري.
- العسل: عامل مضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة ومضاد للبكتيريا وأفضل لمستويات السكر في الدم من السكر العادي.
- عصير الليمون: يدعم صحة القلب ، الليمون مصدر جيد لفيتامين C ويمنع حصوات الكلى.
- الماء الدافئ: شرب الماء الدافئ كل يوم على أساس منتظم سيساعد الجسم على تكسير رواسب الدهون وإرخاء العضلات وزيادة تدفق الدم.

## 9. شاي الأعشاب لآلام الظهر

- 1 كوب ماء
- 1 كوب جذر الزنجبيل المبشور الطازج
- 1 كوب جذر الكركم المبشور الطازج
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- شريحة ليمون
- 1 ملعقة صغيرة من العسل



### كيف تستعد

غلي الماء ، ثم أضف الجذور الطازجة واتركه على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة. بعد ذلك ، صفي الحطام وأضيفي المكونات الأخرى. يضاف العسل والليمون ويشربه دافئاً.

### حقائق غذائية

أن الشاي لكل حصة حجم 365 جرام وكمية لكل حصة سعرات حرارية 370 ، إجمالي الدهون 5.7٪ ، دهون مشبعة 10 ، كولسترول 0.7٪ ، صوديوم

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	(365 g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>370</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3.5g	5%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0.1g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 40mg	2%
<b>Total Carbohydrate</b> 82g	27%
Dietary Fiber 26g	92%
Total Sugars 10g	
Includes 10g Added Sugars	10%
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 200mg	16%
Iron 60mg	334%
Potassium 2300mg	49%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	
<b>Ingredients</b> : Herbal Tea For Back Pain	

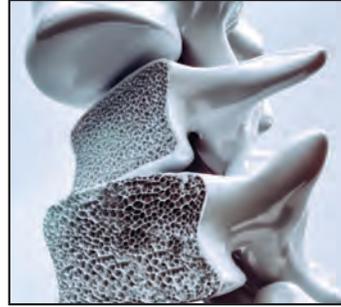


2٪ ، كربوهيدرات 30٪ ، ألياف 92٪ ، سكر 10 جم ، بروتين 11 جم ، فيتامين د 0٪ ، كالسيوم 15٪ ، حديد 330٪ وبوتاسيوم 50٪.

### فوائد المكونات

- الماء: حماية الحبل الشوكي والأنسجة الحساسة الأخرى ، والتخلص من النفايات من خلال التبول والعرق وحركات الأمعاء.
- الزنجبيل: يمكن أن يساعد في تقليل آلام الظهر الخفيفة ، وقد ثبت فعاليته ضد الاضطرابات المرتبطة بالعظام مثل هشاشة العظام.
- الكركم: للالتهاب قد يساعد في تقليل الألم لكل من آلام الظهر العلوية والسفلية عن طريق تقليل الاستجابة الالتهابية الطبيعية للجسم.
- الفلفل الأسود: يقلل الألم ويحسن التنفس ويقلل الالتهاب. تم استخدام الفلفل الأسود كعامل مسكن ومضاد للالتهابات وفي علاج الصرع.

- الليمون: الليمون هو علاج منخفض التكلفة لآلام التهاب المفاصل ، ومصادر جيدة لمضادات الأكسدة المضادة للالتهابات ، والتي هي مفيدة لأولئك الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتويدي.
- العسل: يساعد على تقليل التورم والاحمرار والألم المرتبط بعدم الراحة في المفاصل. العسل غني بمضادات الأكسدة ، والتي ثبت أنها تساعد في مكافحة الالتهابات والوقاية منها.



#### 10. شاي عرق السوس لآلام الظهر

- 1/4 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من جذر عرق السوس المطحون
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- 1 ملعقة كبيرة خل التفاح



#### كيفية التحضير

غلي الماء واخلطي كل شيء معا باستثناء العسل. صفيها واسكبها في كوب ، بمجرد أن يبرد قليلا أضف العسل والشراب. حقائق غذائية

يحتوي هذا الشاي على 6 مكونات ، كمية السعرات الحرارية لكل حصة 120 ، إجمالي الدهون 1٪ ، الدهون المشبعة 1٪ ، الكوليسترول 0٪ ، الصوديوم 2٪ ، الكربوهيدرات 10٪ ، الألياف 4٪ ، السكر 23 جم ، البروتين 1 جم ، فيتامين د 0٪ ، الكالسيوم 2٪ ، الحديد 4٪ والبوتاسيوم (75 مجم) 1٪.

#### فوائد المكونات

- القرنفل: يحتوي على عناصر غذائية مهمة. يمكن أن تقتل البكتيريا.
- الزنجبيل: هضم أفضل. يساعد الزنجبيل على تسريع عملية الهضم وإفراغ معدتك بسرعة أكبر.
- جذر عرق السوس: يتم الترويج لجذر عرق السوس كمكمل غذائي لحالات مثل مشاكل الجهاز الهضمي وأعراض انقطاع الطمث والسعال والالتهابات البكتيرية والفيروسية.
- العسل: العسل يساعد على تحسين الكوليسترول. العسل يساعد على تخفيف السعال عند الأطفال.
- خل التفاح: كوسيلة مساعدة للهضم. يساعد خل التفاح على تعزيز قدرتنا على إنتاج حمض المعدة ، وهو جزء مهم من عملية الهضم.
- الماء: يمكن أن يمنع شرب الماء الجفاف ، وهي حالة يمكن أن تسبب تفكيرا غير واضح ، وتؤدي إلى تغيير المزاج ، وتسبب في ارتفاع درجة حرارة جسمك ، وتؤدي إلى الإمساك وحصوات الكلى.



11. شاي الأعشاب لعدوى فروة الرأس الفطرية (خليط 50 جم من جميع الأعشاب الخمسة)

- 10 جم عرق السوس
- 10 جم أوريجانو • 10 جم سيح
- 10 جم كركديه
- 10 جم إكليل الجبل



كيف تستعد

ضعي نصف الخليط الذي هو 25 جم من الأعشاب في 1 لتر من الماء الساخن. واحتفظي بها طوال الليل حتى تنقع. شرب 200 مل من شكله كل يوم في الصباح معدة فارغة. احتفظي بها في الثلاجة لمدة 5 أيام قادمة واشربيها.

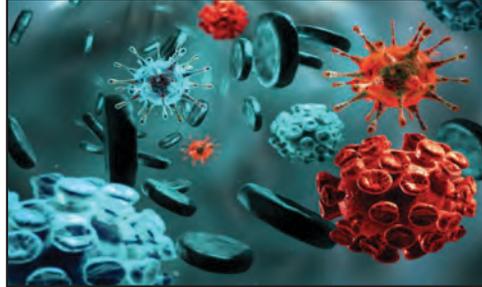
حقائق غذائية

تحتوي هذه الأعشاب على 5 أعشاب وحجم الحصة 50 جم ، والسعرات الحرارية 100 ، والدهون الكلية 4٪ ، والدهون المشبعة 8٪ ، والكوليسترول 0٪ ، والصوديوم 0٪ ، والكربوهيدرات 8٪ ، والألياف 45٪ ، والسكر 2 جم ، والبروتين 3 جم ، وفيتامين د 0٪ ، والكالسيوم 35٪ ، والحديد 60٪ ، والبيوتاسيوم 7٪ .

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	(50 g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 10mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	7%
Dietary Fiber 13g	45%
Total Sugars 2g	
Includes 1g Added Sugars	1%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 450mg	35%
Iron 10.5mg	60%
Potassium 350mg	7%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	
<b>Ingredients</b> : Fungal Scalp Infection	

## فوائد المكونات

- عرق السوس: مستخلص عرق السوس غني بالجلسرين ومركب طبيعي مضاد للميكروبات ، مما يدل على تأثير تثبيط محتمل على نمو بعض الفطريات والبكتيريا المسببة للمسار والتي تسبب الكثير من الأمراض.
- الأوريغانو: يمكن أن يحيي من العدوى البكتيرية ، وهو علاج فعال للعدوى الفطرية المبيضات الشائعة.
- حكيم: استهلاك حكيم رائع لعلاج الالتهابات الفطرية ، ولها خصائص مضادة للفطريات.
- الكركديه: يحيي بمضادات الأكسدة. نبات الكركديه غني بمضادات الأكسدة مثل بيتا كاروتين وفيتامين ج والأنثوسيانين.
- إكليل الجبل: يمكن أن يساعد إكليل الجبل بانتظام في تقليل خطر الإصابة بالعدوى ومساعدة الجهاز المناعي على محاربة أي عدوى تحدث.



## 12. شاي النيم لعدوى فروة الرأس الفطرية (إجمالي 50 جم)

- 10 جم لسان
- 10 جم شجرة شاي
- 10 جم أوراق نيم
- 10 جم ليمون جاف
- 10 جم لافندر



## حقائق غذائية

هذه الوصفة لكل حصة بحجم 50 جم وكمية لكل حصة 50 ، إجمالي الدهون 1٪ ، مشبعة 2٪ ، صوديوم 0٪ ، كربوهيدرات 2٪ ، ألياف 2٪ ، سكر 1٪ ، بروتين 7 جم ، فيتامين د 0٪ ، كالسيوم 0٪ ، حديد 11٪ ، وبوتاسيوم 0٪.

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	(50 g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 10mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	7%
Dietary Fiber 13g	45%
Total Sugars 2g	
Includes 1g Added Sugars	1%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 450mg	35%
Iron 10.5mg	60%
Potassium 350mg	7%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,500 calories a day is used for general nutrition advice.

**Ingredients** : Fungal Scalp infection

## كيف تستعد

ضعي نصف الخليط الذي هو 25 جم من الأعشاب في 1 لتر من الماء الساخن. واحتفظي بها طوال الليل حتى تنقع. شرب 200 مل من شكله كل يوم في الصباح معدة فارغة. احتفظي بها في الثلاجة لمدة 5 أيام قادمة واشربيها.

## فوائد المكونات

اللبنان: زيت اللبنان هو من جنس *Boswellia* ويتم الحصول عليه من راتنج أشجار *Boswellia carter* أو *Boswellia ferroan* أو *Boswellia serrata*. يساعد زيت اللبنان على قتل بعض أنواع البكتيريا والفطريات (الخمائر). يستخدم عادة كعطر في الصابون والمستحضرات والعطور. زيت شجرة الشاي: زيت شجرة الشاي مضاد للفطريات ومضاد للبكتيريا بشكل طبيعي. أوراق النيم: أوراق النيم لها خصائص مضادة للفطريات فعالة وهي جيدة للغاية للبشرة. الجير الجاف: يمكن استخدام الليمون لعلاج عدوى فروة الرأس الفطرية لاحتوائه على خصائص مضادة للميكروبات. يمكن أن يسبب الفطر مشاكل جلدية مختلفة بدءا من بشرتك إلى فروة رأسك. يمكن تقييد نمو الفطريات الشائعة مثل المبيضات البيض باستخدام الليمون. الخزامى: اللافندر (*Lavandula angustifolia*) هو نبات دائم الخضرة موطنه البحر الأبيض المتوسط. زهرتها وزيتها لها رائحة شعبية وتستخدم أيضا كدواء. لها تأثيرات مضادة للبكتيريا والفطريات. يمكن استخدام زيت اللافندر لمكافحة زيادة حدوث العدوى المقاومة للفطريات.



## وصفات سموثي

### 13. عصير الأفوكادو عنابية

#### المكونات

- 2 كوب توت أزرق
- 1 كوب عصير رمان (أو عصير توت)
- 1 كوب مكعبات ثلج
- 1 ملعقة طعام من بذور الشيا
- 1 موزة مقشرة
- نصف ثمرة أفوكادو مقشرة



## كيف تستعد

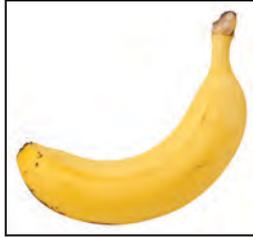
أضف جميع المكونات إلى الخلاط واخلطها حتى تمتزج وتصبح ناعمة. إذا كان العصير سميكًا جدًا ، أضف المزيد من العصير. إذا كان العصير رقيقًا جدًا ، أضف المزيد من الثلج.

## حقائق غذائية

تحتوي وصفة العصير هذه على 6 مكونات ، الكمية لكل حصة 570 سعرة حرارية ، إجمالي الدهون 21٪ ، الدهون المشبعة 11٪ ، الكوليسترول 0٪ ، الصوديوم 35 جم ، الكربوهيدرات 37٪ ، الألياف 65٪ ، السكر 75 جم ، البروتين 7 جم ، فيتامين د 0٪ ، الكالسيوم 10٪ ، الحديد 14٪ ، والبوتاسيوم 33٪.

## فوائد المكونات

- العنب البري: زيادة تدفق الدم إلى المناطق الرئيسية في الدماغ ، وتحسين الذاكرة والانتباه إلى المهام المطلوبة.
- الرمان: يحتوي الرمان على مركبات تسمى الإيلاجيتانين ، والتي تعمل كمضادات للأكسدة وتقلل الالتهاب في الجسم. على هذا النحو ، فإنها توفر أيضا فوائد وقائية لعقلك ضد الحالات التي تتأثر بالالتهاب والإجهاد التأكسدي.
- بذور الشيا: بذور الشيا مليئة بمجموعة من العناصر الغذائية التي لها فوائد مهمة لكل من الدماغ والجسم. في الواقع ، تشمل فوائد بذور الشيا المحتملة صحة أفضل للقلب وزيادة وظائف المخ وتحسين التمثيل الغذائي.
- الموز: تناول الموز سيعطي عقلك السكر الصحي والطبيعي والمنخفض في الجهاز الهضمي. يحتوي الموز على مستويات عالية من التريبتوفان ، وهو حمض أميني ، يتم تحويله إلى سيروتونين في جسمك.
- الأفوكادو: يعتبر الأفوكادو أيضا غذاء استثنائيا يعزز الدماغ. الأفوكادو يساعد في تحسين الوظيفة المعرفية.



## 14. عصير الهضم السعيد

- 1 كوب قطع أناناس
- 1/2 موزة كبيرة
- 1/2 كوب (125 مل) ماء
- 1/2 كوب ماء جوز الهند
- 1/4 كوب من أوراق البقدونس الطازجة
- 2 ملاعق كبيرة أفوكادو
- 1 ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور الطازج

## كيف تستعد

أضيفي جميع المكونات إلى الخلاط واخلطها بأعلى سرعة حتى تصبح ناعمة للغاية.

## حقائق غذائية

يحتوي عصير الهضم على 7 مكونات تخدم السعرات الحرارية 380 ، الدهون الكلية 5٪ ، الدهون المشبعة 5٪ ، الكوليسترول 0٪ ، الصوديوم 7٪ ، الكربوهيدرات 30٪ ، الألياف 29٪ ، السكر 70 جم ، البروتين 4 جم ، فيتامين د 0٪ ، الكالسيوم 7٪ ، الحديد 15٪ والبوتاسيوم 25٪.

## فوائد المكونات

- الأناناس: الأناناس هو المصدر الغذائي الوحيد المعروف للبروميلين ، وهو مزيج من الإنزيمات التي تهضم البروتين.
- الموز: الموز من أفضل الأطعمة التي تساعد على الهضم لأن الكربوهيدرات التي تحتوي عليها تتحلل بسهولة. الفاكهة لطيفة بما يكفي لتناولها إذا كنت تعاني من أمراض في المعدة ، مثل القيء والإسهال ، وتعيد الشوارد المفقودة إلى الجسم.
- الماء: يساعد الماء والمشروبات الأخرى على تكسير الطعام حتى يتمكن جسمك من امتصاص (امتصاص) العناصر الغذائية.
- ماء جوز الهند: شرب ماء جوز الهند بمثابة الجهاز الهضمي. يساعد في الهضم السريع ويمنع الانتفاخ بعد الوجبات.
- أوراق البقدونس: قد يساعد البقدونس في تحفيز الشهية وتحسين الهضم وزيادة إنتاج البول وتقليل التشنجات وزيادة تدفق الدورة الشهرية.
- الأفوكادو: الأفوكادو هو غذاء خارق مليء بالألياف والمواد المغذية الأساسية ، مثل البوتاسيوم ، مما يساعد على تعزيز وظيفة الجهاز الهضمي

الصحية. إنه أيضا غذاء منخفض الفركتوز ، لذلك من غير المرجح أن يسبب الغازات.  
• الزنجبيل: تناول الزنجبيل يشجع على الهضم الفعال ، لذلك لا يبقى الطعام طويلا في الأمعاء.

#### 15. وصفة عصير ميكس من قبل الدكتور سوس

- 1 جزرة
- 1 ليمون
- 1 الشمندر
- 1 ورقة خضراء شمندر
- 2 كوب ماء
- 5-6 أوراق النعناع
- 1/2 كوب من بذور الرمان
- 1 ملعقة صغيرة ملح هيمالايا



#### حقائق غذائية

يحتوي هذا العصير على 8 مكونات مختلطة حوالي 857.99 جم وسعرات حرارية 390٪ قيمة يومية ، دهون 4.5 جم (6٪) ، كربوهيدرات 88 جم ، ألياف 25 جم (90٪) ، سكر 49 جم ، بروتين 8 جم ، صوديوم 112٪ ، بوتاسيم 43٪ ، كالسيوم 200 جم (15٪) وحديد 183٪.

#### فوائد المكونات

- الجزرة: تساعد على تعزيز الرؤية الصحية وتساعد على تحسين المناعة
- الليمون: مصدر جيد لفيتامين C ومضادات الأكسدة. كما أنه يساعد على منع تكوين حصوات الكلى.
- الشمندر: مصدر جيد للبوتاسيوم والألياف والحديد. تحسين تدفق الدم وانخفاض ضغط الدم.
- أوراق الشمندر الخضراء: مصدر جيد لفيتامين A و C و K والمعادن مثل الحديد والمغنيسيوم والزنك ومضادات الأكسدة.
- الرمان: مصدر جيد لفيتامين A و C و E ، وكذلك حمض الفوليك. إنه جيد حقا للحالات الالتهابية وأمراض القلب والهضم.
- أوراق النعناع: مصدر جيد للحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيز التي تحسن مستويات الهيموجلوبين وتعزز وظائف المخ.
- ملح الهيمالايا: تحسين نوعية نومك ، وتنظيم نسبة السكر في الدم ، وتحقيق التوازن بين درجة الحموضة في الجسم. إنه محتوى معدني غني يمكن أن يساعد جسمك على إزالة السموم.
- الماء: الحصول على كمية كافية من الماء كل يوم مهم لصحتك. مياه الشرب يمكن أن تمنع الجفاف.

#### وصفات السلطة

#### 16. سلطة الشمندر والآناس المكونات

- 4 أكواب بنجر مفروم
- 3 أكواب أناناس مقطع
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة كبيرة قرفة مطحونة

- 1/4 ملح البحر
- 1/4 كوب نعناع



#### كيف تستعد

سخني الفرن 400 درجة فهرنهايت وصفيحة الخبز المبطنه ، وزعي البنجر المفروم بالتساوي. تحمص لمدة 40 دقيقة أو حتى تنضج. توضع جانبا لتبرد. يقطع الأناناس إلى قطع كبيرة ويوضع في الطبق ويبرد البنجر المحمص ويرش بزيت الزيتون ويرش بالقرفة ويضاف ملح البحر ويغطى بشرائح النعناع الطازجة الرقيقة. استمتع به في درجة حرارة الغرفة.

#### حقائق غذائية

تحتوي وصفة تلك السلطة على 6 مكونات ، والتي تقدم 640٪ من السعرات الحرارية ، والدهون الكلية 15٪ ، والدهون المشبعة 8٪ ، والكوليسترول 0٪ ، والصوديوم 121٪ ، والكربوهيدرات 45٪ ، والألياف 95٪ ، والسكر 86٪ ، والبروتين 12 جم ، وفيتامين د 0٪ ، والكالسيوم 14٪ ، والحديد 200٪ واليوتاسيوم 61٪.

#### فائدة المكونات

- الشمندر: البنجر غني بالألياف ويعزز نمو البكتيريا الجيدة في أمعائك. وجود الكثير من البكتيريا الصحية في الجهاز الهضمي يساعد على مكافحة المرض وتعزيز جهاز المناعة لديك. الألياف أيضا يحسن الهضم ويقلل من خطر الإمساك.
- الأناناس: الأناناس هو المصدر الغذائي الوحيد المعروف للبروميلين ، وهو مزيج من الإنزيمات التي تهضم البروتين.
- زيت الزيتون: زيت الزيتون يمنع حركة حمض المعدة. لهذا السبب ، يتم إطلاق محتوى المعدة في المعدة بشكل تدريجي وببطء أكثر في الاثني عشر ، مما يجعل المرء يشعر بالشبع ، ولديه هضم أفضل ، ويستفيد من امتصاص المغذيات الكامل في الأمعاء.
- القرقة: تم استخدام القرقة لعلاج عدم الراحة في الجهاز الهضمي. لقد ثبت أنه مفيد في المساعدة في مشاكل الجهاز الهضمي بسبب الخصائص الهضمية والمضادة للالتهابات والمضادة للميكروبات التي يمتلكها. الفوائد الصحية للقرقة يمكن أن تساعد في علاج اختلال التوازن الهضمي وانتفاخ البطن.
- ملح البحر: تم استخدام القرقة لعلاج عدم الراحة في الجهاز الهضمي. لقد ثبت أنه مفيد في المساعدة في مشاكل الجهاز الهضمي بسبب الخصائص الهضمية والمضادة للالتهابات والمضادة للميكروبات التي يمتلكها. الفوائد الصحية للقرقة يمكن أن تساعد في علاج اختلال التوازن الهضمي وانتفاخ البطن.
- النعناع: النعناع يهدئ عضلات المعدة ويحسن تدفق الصفراء التي يستخدمها الجسم لهضم الدهون. نتيجة لذلك ، يمر الطعام عبر المعدة بسرعة أكبر.



## 17. سلطة الدجاج والأفوكادو مع صلصة البلسميك بالتوت الأزرق المكونات

- 1 فص ثوم
- 85 جرام توت أزرق
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- 2 خل بلسي
- 125 جرام فاصوليا عريضة صغيرة
- 1 حبة شمندر كبيرة مطبوخة مفرومة ناعما
- 1 حبة أفوكادو مقشرة ومقطعة إلى شرائح
- 85 جرام سبانخ صغيرة
- 175 جرام دجاج مطبوخ
- فلفل أسود



### كيف تستعد

فرم الثوم ناعما، يهرس نصف التوت الأزرق مع الزيت والخل وبعض الفلفل الأسود في وعاء سلطة كبير. اسلقي الفاصوليا العريضة لمدة 5 دقائق حتى تنضج. استنزاف، وتركها غير جلد. يقلب الثوم في الصلصة، ثم يضاف الفاصوليا الدافئة والتوت الأزرق المتبقي مع الشمندر والأفوكادو والسبانخ الصغيرة والدجاج. قلبي للخلط، لكن لا تسرفوا وإلا فإن عصير الشمندر سيحول كل شيء إلى اللون الوردي. كومة على أطباق أو في أوعية ضحلة للتقديم.

### حقائق غذائية

تحتوي وصفة السلطة هذه على 10 مكونات كمية لكل خدمة سعرات حرارية 1300 ، إجمالي الدهون 72٪ ، الدهون المشبعة 51٪ ، الكوليسترول 38٪ ، الصوديوم 26٪ ، الكربوهيدرات 53٪ ، الألياف 184٪ ، السكر 70٪ ، البروتين 61 جم ، فيتامين د 0٪ ، الكالسيوم 22٪ ، الحديد 76٪ والبيوتاسيوم 101٪.

### فوائد المكونات

- الثوم: يعزز الثوم صحة الدماغ بسبب خصائصه المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات. وهو فعال ضد الأمراض التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر والخرف. اقرأ أيضا المزيد عن أفضل الأطعمة الدماغية لتضمينها في نظامك الغذائي.
- العنب البري: زيادة تدفق الدم إلى المناطق الرئيسية في الدماغ ، وتحسين الذاكرة والانتباه إلى المهام المطلوبة.
- زيت الزيتون البكر الممتاز: يعزز مستويات اثنين من المواد الكيميائية الهامة في الدماغ ، عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ (BDNF) وعامل نمو الأعصاب (NGF). هذه المركبات تشجع على تكوين وإصلاح خلايا الدماغ.
- الخل البلسي: يحتوي الخل البلسي أيضا على مادة البوليفينول. البوليفينول يساعد في الدورة الدموية.
- الفاصوليا العريضة: البروتين النباتي والدهون الصحية والألياف والطاقة من الكربوهيدرات المعقدة. كما أنها تحتوي على الكثير من حمض الفوليك لتطوير الدماغ والجهاز العصبي ، وأحماض أوميغا 3 الدهنية لصحة الدم ، والزنك لنظام المناعة القوي.
- الشمندر: تنخفض الوظائف العقلية والمعرفية بشكل طبيعي مع تقدم العمر ، مما قد يزيد من خطر الاضطرابات التنكسية العصبية مثل الخرف. قد تحسن الترات الموجودة في البنجر وظائف المخ عن طريق تعزيز تمدد الأوعية الدموية وبالتالي زيادة تدفق الدم إلى الدماغ.



- الأفوكادو: ليس فقط أنها سهلة الاستهلاك والهضم ، ولكنها مؤهلة أيضا كغذاء استثنائي يعزز الدماغ. الأفوكادو يساعد في تحسين الوظيفة المعرفية. معبأة بالدهون الصحية ، حمض الفوليك ، أوميغا 3 ، المغنيسيوم ، الفيتامينات (A ، B ، C ، D ، E ، K) ، والبوتاسيوم ، الأفوكادو تحسين التركيز والذاكرة.
- السبانخ الصغيرة: السبانخ جيدة بشكل خاص للدماغ لأنها تحتوي على تركيز عال من مضادات الأكسدة التي تسمى اللوتين ، والتي تساعد في تطهير السموم من الدماغ وتمنع التدهور العقلي المرتبط بالعمر.
- الفلفل الأسود: الفلفل الأسود هو واحد من التوابل الأكثر تداولاً في العالم وقد يكون له عدد غير قليل من الآثار المعززة للدماغ. يمكن أن يساعد في تحسين وظائف المخ وتقليل أعراض الاكتئاب.
- الدجاج: الدجاج مصدر كبير للبروتين الخالي من الدهون ، ويوفر توازناً بين المركبات الصحية للدماغ ، وهو مصدر جيد للكولين الغذائي والفيتامينات B6 و B12.

### 18. سلطة الدكتور سوس المفضلة



- 2 حبة طماطم
- 4 فصوص ثوم
- 4 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 4 ملاعق صغيرة طحينة (زيت السمسم)
- 1 ملعقة صغيرة ورق أسود
- 1 ملعقة صغيرة كركم
- 1 ملعقة صغيرة ملح الهيمالايا أو ملح البحر
- نصف خيار أخضر
- نصف ورق ساخن (أحمر أو أخضر)
- ملعقة صغيرة من الأوريغانو
- حزمة صغيرة من البقدونس (طازجة)
- 5 أوراق ريحان (طازجة)
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- نصف ليمونة (عصير)

تحتوي هذه السلطة على 14 مكوناً حوالي 600 جرام وستمنحك 3 أضعاف احتياجاتك اليومية من الألياف والبوتاسيوم 70٪ كالسيوم 130 ٪ حديد 2 مرات من وجبتك اليومية ، ألياف 270 ٪ ، سعرات حرارية 1400 يومية ، بروتين 30 جم وسكر 40 جرام. يوصى به لإزالة سموم القولون. البروبيوتيك يقلل من ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول. يوصى به مرتين في الأسبوع.

### 19. سلطة صحية لمرضى السكر



- 100 جرام دجاج مشوي
- 1 تفاحة
- 1/2 بصلة
- 100 مل جبنة مفتتة
- 1 ملعقة صغيرة خل التفاح
- 1/2 زيت زيتون
- 1/2 فلفل أحمر
- 1 ملعقة صغيرة ملح الهيمالايا
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

كيف تستعد

نقطع الدجاج المشوي والبصل والتفاح إلى شرائح صغيرة. اخلطي جميع المكونات معاً ، أضيفي الملح والفلفل الأسود وأصبح جاهزاً للأكل.

## حقائق غذائية

تحتوي هذه السلطة على 9 مكونات من السعرات الحرارية اليومية 2,560 ، إجمالي الدهون 3.26٪ ، الدهون المشبعة 2.36٪ ، الكوليسترول 141 ٪ ، الصوديوم 1.16٪ ، الكربوهيدرات 1.16٪ ، الألياف اليومية 3.2٪ ، السكر 31 جم ، البروتين 49 جم ، فيتامين د 3٪ ، الكالسيوم 5.1٪ ، الحديد 5.6٪ واليوتاسيوم 1.5٪.

## فوائد المكونات

- **الدجاج المشوي:** الدجاج غني بالعناصر الغذائية والبروتين ومنخفض السعرات الحرارية ، مما يجعله مثاليا لمرضى السكري الذين يحاولون الحفاظ على وزن معتدل والبقاء ممتلئين لفترة أطول.
- **التفاح:** يمكن أن يكون التفاح وجبة خفيفة جيدة لمرضى السكري. قد تساعد أليافها في منع حدوث طفرات في نسبة السكر في الدم.
- **البصل:** قد يخفض البصل مستويات الجلوكوز في الدم ويحسن تحمل الجلوكوز لدى مرضى السكري من النوع 2.
- **الجبن:** يمكن إدراج الجبن في أي نظام غذائي لاحتوائه على البروتين والفيتامينات والمعادن والدهون الصحية. يمكن أن يساعد الجبن في الحفاظ على مستويات الجلوكوز الصحية.
- **خل التفاح:** يساعد الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 على استخدام الأنسولين بشكل أكثر فعالية ، مما يحسن مستويات السكر في الدم بعد الوجبة. لأنه يعمل على زيادة حساسية الأنسولين ، يمكن أن يساعد الخل في منع مرض السكري من النوع 2 لدى الأفراد المعرضين لمخاطر عالية.
- **زيت الزيتون:** من المعروف أن زيت الزيتون البكر الممتاز يقلل من مستويات السكر في الدم والكوليسترول عند مقارنته بأنواع أخرى من الدهون. هذا يجعلها مفيدة لمرضى السكري.
- **الفلفل الأحمر:** الأطعمة الغنية بالألياف ، مثل الفلفل الحلو ، تبطل من سرعة امتصاص السكر في مجرى الدم. قد يساعد فيتامين C الوفير في الفلفل الحلو أيضا في تقليل مستويات السكر في الدم المرتفعة لدى مرضى السكري من النوع 2.
- **ملح الهيمالايا:** يمكن ملح الهيمالايا الوردى موازنة مستويات الجلوكوز في الدم وتحسين مرض السكري في نهاية المطاف. يحتوي على المغنيسيوم والمنغنيز والكروم والفاناديوم.
- **الفلفل الأسود:** الفلفل الأسود آمن لمرضى السكري ، لأنه يمكن أن يساعد في إدارة نسبة الجلوكوز في الدم وخفض ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم. الفلفل الأسود أيضا يزيد بشكل كبير من حساسية الأنسولين.



## 20. مكونات حساء نخاع عظم اللحم البقري

- عظام لحم البقر
- 1 ثوم
- 1 بصلة
- 4 ملعقة صغيرة كركم
- 4 ملعقة صغيرة سمسم
- 4 ملعقة صغيرة من بذور الرشاد الأحمر
- 2 ملعقة صغيرة بقدرونس
- 1 ملعقة صغيرة ورق أسود
- 1 ليمون
- 1 ملعقة صغيرة ملح البحر
- زيت الزيتون



## كيف تصنع

البصل المفروم والثوم. ضع قدر الضغط على الموقد ، أضف 1 ملعقة صغيرة زيت الزيتون. يضاف البصل المفروم والثوم في قدر الطهي ويطهى حتى يتحول لونه إلى اللون البني ويضاف الملح (حسب الرغبة) و 4 ملاعق صغيرة من الكركم. كلما كان لونه بنيا قليلا ، أضف عظام اللحم البقري ونصف ماء القمامة. يطهى لمدة 2 ساعة على نار بطيئة. على الجانب وضع عصير الليمون في وعاء والورق الأسود والورق الساخن ومسحوق الكمون وتخلط

جيدا. أفضل وقت لتناول الطعام قبل 3 أو 4 ساعات من النوم.

#### حقائق غذائية

يحتوي هذا الحساء على 11 مكونا حوالي 2687 جم وسعرات حرارية 4010 ، دهون 203 جم (271٪) ، دهون مشبعة 77 جم ، كوليسترول 550 مجم (183٪) ، صوديوم 342٪ ، كربوهيدرات 302 جم (101٪) ، ألياف 46 جم (163٪) ، بروتين 262 جم ، فيتامين د 1.5 ميكروجرام (6٪) ، كالسيوم 143٪ ، حديد 64.5 مجم (357٪) ، بوتاسيوم 7950 مجم (169٪).

#### فوائد المكونات

- عظام لحم البقر: غنية بالكالسيوم والمغنيسيوم وتجعل عظامك قوية.
- الثوم: يقوي جهاز المناعة ويخفض ضغط الدم.
- البصل: غني بمضادات الأكسدة والتأثير المضاد للالتهابات وينظم نسبة السكر في الدم.
- الكركم: له خصائص مضادة للأكسدة ، ويساعد على الوقاية من السرطان ويخفف من أعراض التهاب المفاصل.
- بذور السمسم: يساعد على إدارة مرض السكري وتحسين وظيفة التمثيل الغذائي.
- بذور الرشاد الأحمر: يحتوي على فيتامينات A و C و K ، بالإضافة إلى أحماض أوميغا 3 الدهنية.
- البقدونس: يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة وأمراض القلب والأوعية الدموية.
- الفلفل الأسود: مصدر ممتاز لفيتامين ك والزنك والحديد.
- الليمون: يحتوي على كمية عالية من فيتامين C والألياف القابلة للذوبان. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- ملح البحر: يخفف من التهاب المفاصل الروماتويدي وصحة الفم ويخفف من التشنجات.
- زيت الزيتون: يعزز فقدان الوزن ، ويمكن أن يساعد في القلق والاكتئاب.

#### 21. وصفة مجردة لمرض السكري



- 1 كوب أرز بني
- 1/2 كوب عدس
- 4 كوب ماء
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 1 ملعقة صغيرة كركم
- 3 فصوص
- 1/2 فلفل حار
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح البحر
- 2 بصل

#### كيفية عمل المجردة

1 كوب من الأرز البني و 1/2 كوب من العدس يغسل بالماء البارد ، يصفى الماء وينقع في الماء البارد لمدة 30 دقيقة. تحويل الحرارة إلى عالية. ضعي قدر الضغط على النار ، أضيفي 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون ، ثم أضيفي 1 بصلة مقطعة أخيرا وكرم البصل حتى يصبح لونه بنيا عندما يتحول إلى اللون البني أضيفي 3 فصوص ، 1/2 قرفة ، 1/2 ملح ، 1 ملعقة صغيرة كركم ، 1/2 فلفل حار ممزوج جيدا ، ثم أضيفي الأرز البني والعدس وأضيفي 4 أكواب من الماء واطهيه لمدة 20 دقيقة. عندما يكون جاهزا ، أطفئ الحرارة. تضيء الحرارة على نار عالية ثم تضاف 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون وتضاف أخيرا شرائح البصل بالكراويل حتى تصبح داكنة جدا عندما ينضج ويوضع جانبا ويضاف هذا البصل على المجردة ويوضع هذا في الثلاجة لمدة 2 ساعة.

#### فوائد المكونات

- الأرز البني: الأرز البني غني بالمغنيسيوم والألياف ، وكلاهما يساعد على التحكم في مستويات السكر في الدم.
- العدس: انخفاض ضغط الدم والكوليسترول في الدم والجلوكوز في الدم.
- زيت الزيتون: يحتوي على كميات متوازنة من الفيتامينات E و K.
- القرنفل: يحسن وظائف الكبد ويحتوي على عناصر غذائية مهمة.
- القرفة: محملة بمضادات الأكسدة وتحسن الحساسية للأنسولين.
- الكركم: يساعد الكركم على خفض الكوليسترول ويساعد على الوقاية من مرض الزهايمر وعلاجه.
- الفلفل الحار: يقلل من احتمال الإصابة بفقر الدم ، ويؤخر فقدان الذاكرة المرتبط بالعمر.
- البصل: له تأثيرات مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات ، ويساعد في نمو الشعر.
- ملح البحر: يوفر الراحة من التهاب المفاصل ، ويعزز الهضم.
- الماء: تنظيم درجة حرارة الجسم ، وظائف الكلى.



#### حقائق غذائية

يحتوي على 10 مكونات حوالي 1097 جم ، إجمالي السعرات الحرارية 1780 القيمة اليومية ، الدهون 27٪ ، الدهون المشبعة 46٪ ، الكوليسترول 10٪ ، الصوديوم 103٪ ، الكربوهيدرات 114٪ ، الألياف 159٪ ، السكر 35٪ ، البروتين 70 جم ، فيتامين د 1٪ ، الكالسيوم 30٪ ، الحديد 122٪ ، والبوتاسيوم 64٪.

#### حقائق غذائية وفوائد البذور والحبوب

##### 1. حقائق غذائية عن الحبة السوداء

حصة البذور السوداء لكل حجم 50 جرام والكمية لكل حصة 170 سعرة حرارية ، إجمالي الدهون 1٪ ، الدهون المشبعة 1٪ ، الكوليسترول 0٪ ، الصوديوم 0٪ ، الكربوهيدرات 10٪ ، الألياف 25٪ ، السكر 1 جم ، البروتين 11 جم ، فيتامين د 0٪ ، الكالسيوم 5٪ ، الحديد 14٪ ، والبوتاسيوم 16٪.

#### الفوائد

1. تقليل الالتهاب واسترخاء العضلات الملساء.
2. يدعم فقدان الوزن.
3. مضادات الأكسدة القوية.
4. يقوي العظام.



## 2. حقائق غذائية عن بذور الشيا

حصّة بذور الشيا لكل حجم 54 جم والكمية لكل حصّة السعرات الحرارية 260 ، إجمالي الدهون 22٪ ، الدهون المشبعة 9٪ ، الكوليسترول 0٪ ، الصوديوم 0٪ ، الكربوهيدرات 8٪ ، الألياف 66٪ ، السكر 0٪ ، البروتين 9 جم ، فيتامين د 0٪ ، الكالسيوم 26٪ ، الحديد 23٪ ، والبوتاسيوم 5٪.



### الفوائد

1. قوة غذائية. بذور الشيا هي مصدر رائع للفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

2. مصدر للبروتين النباتي.

3. الحفاظ على مستوى السكر في الدم.

4. صحة العظام.

3. حقائق غذائية عن بذور اليقطين



حصّة بذور اليقطين لكل حجم 50 جرام والكمية لكل حصّة سعرات حرارية 45 ، إجمالي الدهون 0٪ ، الكوليسترول 11٪ ، الصوديوم 2٪ ، الكربوهيدرات 0٪ ، الألياف 0٪ ، السكر 0 جم ، البروتين 10 جم ، الكالسيوم 3٪ ، الحديد 3٪ ، والبوتاسيوم 4٪.

### الفوائد

1. يوفر مضادات الأكسدة لجسمك.

2. يوفر مصدرا جيدا للمغنيسيوم.

3. يوفر مصدرا جيدا للألياف.

4. يعزز النوم بشكل أفضل.

4. حقائق غذائية عن بذور السمسم

حصّة بذور السمسم لكل حجم 50 جرام والكمية لكل حصّة 320 سعرة حرارية ، إجمالي الدهون 41٪ ، الدهون المشبعة 23٪ ، الكوليسترول 0٪ ، الصوديوم 1٪ ، الكربوهيدرات 2٪ ، الألياف 21٪ ، السكر 0 جم ، البروتين 10 جم ، الكالسيوم 2٪ ، الحديد 18٪ ، والبوتاسيوم 4٪.



#### الفوائد

1. مصدر جيد للألياف.
2. مصدر مغذي للبروتين النباتي.
3. مصدر جيد لفيتامينات ب.
4. دعم صحة العظام.
5. حقيقة تغذية بذور عباد الشمس  
حجم حصة البذور هذا هو 50 جم والكمية لكل حصة من السعرات الحرارية 310 ، إجمالي الدهون 36٪ ، الدهون المشبعة 14٪ ، الكوليسترول 0٪ ، الصوديوم 0٪ ، الكربوهيدرات 4٪ ، الألياف 21٪ ، السكر 1 جم ، البروتين 10 جم ، فيتامين د 0٪ ، الكالسيوم 3٪ ، الحديد 11٪ ، والبوتاسيوم 10٪.



#### الفوائد

1. يخفف الكوليسترول
2. عامل مضاد للشيخوخة
3. يحسن الأيض
4. يحافظ على صحة القلب وقوته

#### 6. وصفة بذور الدكتور سوس

1. بذور السمسم 100 مل
2. بذور اليقطين 100 مل
3. بذور سيلليوم 100 مل
4. اللوز 100 مل
5. بذور الشعير 100 مل
6. بذور الشيا 100 مل
7. بذور الهلال الأحمر 100 مل

تحتوي هذه الوصفة على 7 بذور مكونات حوالي 500 جرام وستمنحك 3 أضعاف احتياجاتك اليومية من الألياف. بوتاسيوم 80٪ كالسيوم 160٪ حديد 240٪ (2 مرات من وجبتك اليومية) ، ألياف 300٪ سعرات حرارية 2260 يومياً وبروتين 30 جم وسكر 12 جم.



حقائق غذائية لبعض المكونات الأخرى التي يمكن استهلاكها بسبب فوائدها الصحية.

1. حقائق التغذية سيلليوم  
حجم حصة سيلليوم 55 جم والكمية لكل حصة سعرات حرارية 150 ، إجمالي الدهون 2٪ ، الدهون المشبعة 1٪ ، الكوليسترول 0٪ ، الصوديوم 11٪ ، الكربوهيدرات 15٪ ، الألياف 84٪ ، السكر 12 جم ، البروتين 5 جم ، الكالسيوم 3٪ ، الحديد 18٪ ، والبوتاسيوم 2٪.

## الفوائد

1. سيلليوم يخفف من الإمساك.
2. يمكن أن يخفض مستويات السكر في الدم.
3. يمكن أن يخفض مستويات الكوليسترول في الدم.
4. لها تأثيرات بريبيوتك.



## 2. حقائق عن مغذيات الشعير

الشعير لكل حصة 50 جم والكمية لكل حصة السعرات الحرارية 180 ، إجمالي الدهون 2٪ ، الدهون المشبعة 1٪ ، الكوليسترول 0٪ ، الصوديوم 0٪ ، الكربوهيدرات 12٪ ، الألياف 31٪ ، السكر 0٪ ، البروتين 6 جم ، فيتامين د 0٪ ، الكالسيوم 1٪ ، الحديد 10٪ ، البوتاسيوم 5٪.

## الفوائد

1. المساعدة في الوقاية من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد
2. المساعدة في حماية صحة القلب
3. السيطرة على مستويات الكوليسترول
4. لها خصائص مضادة للسرطان.



## 3. دنج

البروبوليس مادة تشبه الراتنج يصنعها النحل. يحتوي على مزيج من لعاب النحل وشمع العسل وبراعم أشجار الحور والمخروطيات. يستخدمه النحل لبناء خلايا النحل ، وقد يحتوي على خلية نحل حسب المنتجات. يبدو أن البروبوليس يساعد في مكافحة البكتيريا والفيروسات والفطريات.



## حقائق غذائية

مستخلص البروبوليس لكل حجم حصة هو 50 جم والكمية لكل حصة سعرات حرارية 10 ، إجمالي الدهون 0٪ ، الكوليسترول 0٪ ، الصوديوم 0٪ ، الكربوهيدرات 1٪ ، الألياف 0٪ ، السكر 2٪ ، البروتين 2 جم ، فيتامين د 0٪ ، الكالسيوم 0٪ ، الحديد 28٪ ، البوتاسيوم 6٪.

## التركيب الكيميائي

يحتوي البروبوليس على أكثر من 300 مركب طبيعي ، بما في ذلك الأحماض الأمينية والكومارين والألدهيدات الفينولية والبوليفينول والكينين سيسكيتيربين والمنشطات. بشكل عام ، يتكون البروبوليس الخام من حوالي 50٪ راتنجيات ، 30٪ شموع ، 10٪ زيوت أساسية ، 5٪ حبوب اللقاح و 5٪ من المركبات العضوية المختلفة. يصنع نحل العسل دنج النحل عن طريق حصاد النسغ الطبيعي في موقع إصابة النبات ، ومزجه بعناية مع الإنزيمات وشمع العسل.

## ما هي فوائد تناول البروبوليس؟

يحتوي البروبوليس على خصائص قوية مضادة للأكسدة ومضادة للميكروبات ، مما يجعله مضادا للبكتيريا والفطريات والفيروسات بشكل طبيعي. يحتوي راتنج البروبوليس النحل على نسبة عالية من مركبات الفلافونويد ، والتي تعتبر ضرورية لنظام الدفاع عن النبات. لذلك يتم استخدامه بشكل أساسي للمساعدة في الحفاظ على الدفاعات الطبيعية والوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي خلال فترة الشتاء وتغيرات الموسم.

## استخدام دنج النحل في التاريخ

يعود استخدام البروبوليس للعافية إلى قرون. كان الإغريق والرومان والمصريون القدماء على دراية بخصائصه العلاجية واستخدموه على نطاق واسع كشكل من أشكال الطب. بسبب خصائصه المضادة للميكروبات ومضادات الأكسدة بشكل طبيعي ، تم استخدام البروبوليس لدعم دفاعات الجسم الطبيعية بالتهابات الجهاز التنفسي العلوي ، والتهابات الجلد ، والتهاب الحلق والتهابات الفم الأخرى ، والمساعدة في التئام الجروح الطفيفة.

## كيفية الاستخدام

مستخلص البروبوليس ، صبغة البروبوليس ، كبسولات البروبوليس ، أقراص البروبوليس ، مسحوق البروبوليس ، رذاذ البروبوليس ، مرهم البروبوليس وكريم البروبوليس كلها متاحة عادة للشراء في أي متجر للأغذية الصحية وكذلك عبر الإنترنت. جرعة لعلاج العدوى الفطرية فروة الرأس: مرتين في اليوم 3 قطرات من صبغة دنج (تحت اللسان) تحت اللسان.

## البراعم

البراعم هي بذور نبتت وأصبحت نباتات صغيرة جدا. تبدأ عملية الإنبات هذه عادة بنقع البذور لعدة ساعات. ثم تتعرض البذور المنقوعة للمزيج الصحيح من درجة الحرارة والرطوبة ويسمح لها بالنمو لمدة يومين إلى سبعة أيام. عادة ما يكون الناتج النهائي عبارة عن ساق يتراوح طولها بين 2 و 5 سم.



يمكن أن تنبت العديد من أنواع البذور المختلفة.

فيما يلي قائمة بأكثر أنواع البراعم شيوعا المتوفرة في السوق:

براعم الفاصوليا والباذلاء: مثل العدس ، أذوكي ، الحمص ، فول الصويا ، الفاصوليا مونج ، الفاصوليا السوداء ، الكلى ، البازلاء الخضراء ، وبراعم البازلاء البيضاء.

الحبوب المنبتة: مثل الأرز البني والحنطة السوداء والقطفية والكاموت والكينوا والشوفان الملفوف.

براعم الخضار أو الورق: مثل براعم الفجل والبروكلي والبنجر والخردل الأخضر والبرسيم والجرجير والحلبة.

براعم الجوز والبذور: مثل براعم اللوز أو بذور الفجل أو بذور البرسيم أو بذور اليقطين أو بذور السمسم أو بذور عباد الشمس.

تؤكل البراعم نيئة بشكل عام ، ولكن يمكن أيضا طهيها قليلا قبل الأكل.



لماذا تنبت صحية؟

يميل الإنبات إلى تعزيز القيمة الغذائية للحبوب أو البقوليات أو الفاصوليا. هذه تحتوي على بعض مضادات المغذيات بما في ذلك حمض الفيتيك الذي يحبس المعادن الهامة. كما أنه يمنع الإنزيمات الهضمية التي يمكن أن تسبب عسر الهضم والغازات المعوية. تنبت يزيد من مستوى المعادن والفيتامينات بما في ذلك فيتامين (د) في المكونات. في كتاب ، النظام الغذائي والتغذية - نهج شامل ، يوضح المؤلف رودولف بالانتين أن معظم النشويات المنتجة للغاز يمكن القضاء عليها عن طريق الإنبات. يزيد التنبت أيضا من محتوى البروتين ، ويقصر وقت طهي البقوليات. أثناء عملية الإنبات ، يتم استخدام بعض النشا المخزن في البقوليات لتشكيل الأوراق الصغيرة والجذور وفي تصنيع فيتامين C.

مزايا براعم محلية الصنع.

- ليس لديهم خطر التلوث إذا تم التعامل معهم بعناية ، مقارنة بالبراعم المعبأة ، والتي لديها مخاطر أعلى للتلوث. • قد تحتوي البراعم المعبأة أيضا على مواد حافظة مضافة لزيادة مدة صلاحيتها. في بعض الأحيان يكون للبراعم المعبأة طعم مرير أو رائحة كريهة.
- صنع براعم الخاصة بك رخيصة وجيدة أيضا لجيبك.
- طريقة الإنبات بسيطة ولا تتطلب الكثير من الوقت.
- إنها مكون صحي موجود في العديد من الوصفات الحلوة والمالحة.
- غني بالعديد من العناصر الغذائية.

التقنيات

كيفية جعل براعم الفاصوليا مونغ / غرام الأخضر

1. اغسل وشطف 1/2 كوب من حبوب مونج تحت ماء الصنبور 2-3 مرات حتى يصبح الماء صافيا. انقله إلى وعاء نظيف وأضف كمية كافية من الماء للحفاظ على الفاصوليا تحت الماء مباشرة. غطي الوعاء بغطاء واتركه ينقع طوال الليل.



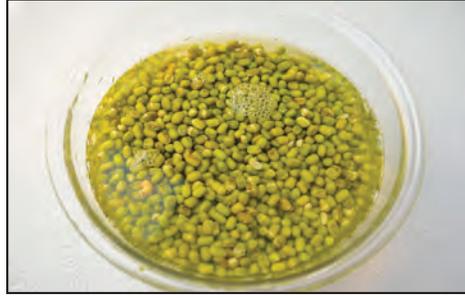
2. هذا ما ستبدو عليه الفاصوليا بعد النقع: فهي تنتفخ وتتضاعف في الحجم.



3. استنزاف الماء وشطف الفاصوليا عدة مرات.



4. نقل إلى نفس وعاء. أضف الماء العذب وتخلص تماما من الماء الذي استخدمته سابقا لنقع الفاصوليا. اتركه ينقع لمدة 6-8 ساعات أخرى.



5. توسعت البقوليات لأنها امتصت الكثير من الماء. إذا كان أي تطفو على السطح خلال النهار. استخرجها بملعقة واستمر.



6. صفي الفاصوليا واشطفها تحت ماء الصنبور عدة مرات ، مرر أصابعك عبر الفاصوليا. شطف بشكل متكرر (كل 12 ساعة في الشتاء وكل 6 ساعات في الصيف) تمرير أصابعك من خلال الحبوب.



7. هكذا ستكون البقوليات بعد 24 ساعة. في أول علامة على النبتة ، قم بإزالة البزاعم من الماء.



8. انقل البزاعم إلى قطعة قماش قطنية مبللة وضعها فوق مصفاة.



9. لف القماش القطني الرطب حول الفاصوليا. تأكد من أن قطعة القماش مبللة.



10. ضع المصفاة فوق وعاء. ستجمع هذه الحاوية كل الماء المتساقط الإضافي. واسمحوا الجلوس لمدة 6-8 ساعات أخرى. رشها بالماء إذا رأيتها جافة ، وتأكد من بقاء القماش القطني رطبا طوال عملية الإنبات. يجب أن تظل البقوليات رطبة طوال عملية الإنبات. إذا جفت ، سيتم إلغاء عملية الإنبات إلى الأبد.



11. بزاعم الفاصوليا مونت جاهزة.



القمح  
1. اغسل البذور



2. ضعها في الحاوية بالماء (يجب أن تكون كمية الماء 3 أضعاف حجمها) وقم بتغطية فم الحاوية بشاش أو مادة خفيفة أخرى (قماش اللباس الداخلي ، إلخ).

3. دع الحاوية ترتاح في مكان مظلم ودافئ. اعتمادا على نوع البذور ، سيتعين عليك الانتظار ما بين 12-15 ساعة لمتابعة العملية



4. قم بتصريف الماء من الحاوية دون فقد البذور وشطفها بالماء الدافئ.

5. رتب البذور أو الحبوب على طول جدار الحاوية واشطفها بالماء 2 أو 3 مرات في اليوم خلال الأيام القليلة الأولى ، ثم مرة واحدة في اليوم.



6. عندما تصل البراعم إلى 2-3 سم تكون جاهزة للأكل.



بذور الشيا

1. ضع البذور في وعاءك الزجاجي. إذا كان لديك وعاء أكبر أو عائلة أكبر ، أضف ملعقة كبيرة أخرى أو اثنتين.

2. أضف 2 إلى 3 أكواب من الماء المصفى. انقع البذور لمدة 8 إلى 12 ساعة في درجة حرارة الغرفة.



3. استنزاف المياه المستخدمة للنقع من خلال غطاء تنبت.



أضف الماء العذب ورج الوعاء حتى تشطف البذور.

4. قم بتصريف الماء مرة أخرى وكرر الإجراء الأخير ، وشطف البذور مرة ثانية.

5. بعد إزالة الماء ، ضع فم المجموعة المنبتة أعلى وعاء عميق (انظر الصورة) ، لإزالة كل الماء.

6. اترك مجموعة الإنبات في هذا الوضع في درجة حرارة الغرفة ، وتجنب الاتصال المباشر بالشمس ولكن تأكد من أنها تتلقى القليل من الضوء الطبيعي على الأقل.



7. سوف تحتاج إلى تكرار هذه العملية على الأقل 2 مرات في اليوم ، حتى تبدأ البذور في الإنبات.

8. ستبدأ معظم البذور في الإنبات خلال اليومين الأولين وستنتهي عملية الإنبات في غضون 2-4 أيام تقريبا. البراعم جاهزة عندما ترى السيقان الخضراء تخرج من البذور.

9. عندما تصبح البراعم جاهزة ، اشطفها مرة أخيرة ، وتأكد من إزالة كل الماء جيدا. حاول وضع البراعم في مصفاة كبيرة واتركها تجف في منطقة مضاءة بنور الشمس. براعم رطبة جدا يمكن أن تفسد. بعد أن تجف ، ضعها في وعاء زجاجي جاف وتخزينها في الثلاجة.



## تنبت في كيس

1. ضع البذور داخل الكيس وضعها في وعاء مملوء بالماء لتتنقع طوال الليل.



2. في اليوم التالي ، أخرج الكيس من الوعاء وعلقه في مكان ما مع أشعة الشمس غير المباشرة.



3. اشطف الكيس مرة أو مرتين في اليوم واترك الماء الزائد يصرف. من المهم الحفاظ على رطوبتها.



4. القمح بعد يومين نبتت بالفعل. يمكننا استخدام هذا لتنبت على الأرض أو لصنع الخبز أو التخمير.



## الفصل 10: اللوبيليا عشب يمكن أن يساعدك على الإقلاع عن التدخين

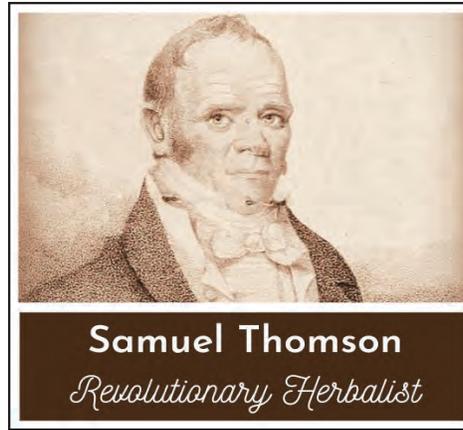
اسم (أسماء) أخرى: أعشاب الربو ، جراب المثانة ، عشب مقبي ، جذر هفوة. سميت لوبيليا على اسم عالم النبات الفرنسي ماتياس دي لوبيل (1616/1583). النبات هو عضو في عائلة Lobeliaceae وموطنه شمال شرق الولايات المتحدة وكندا. هناك أكثر من 350 نوعا مختلفا من اللوبيليا تمتد عبر العالم. كما يشار إلى العشبة الأصلية في شمال شرق الولايات المتحدة (Lobelia inflata) باسم : التبغ الهندي ، أعشاب الربو ، و Vomitwort. لها تاريخ طويل من الاستخدام وتم استيرادها بانتظام إلى إنجلترا من الولايات المتحدة كنوع حضانة ونبات.



اللوبيليا هي عشب دافئ وجاف ولاذع. إنه مريح ومنتشر ومنتشط حيوي قوي. سريريا ، هو مضاد قوي للتشنج ، منبه للجهاز التنفسي ، مقشع ، معاكس ، مدر للبول ، ومقيئ.

### التاريخ

تم تسمية نبات اللوبيليا تكريما لماتياس دي لوبيل ، وهو طبيب وعالم نبات فلمنكي من القرن 16. دخن الهنود الأمريكيون الأوراق مثل التبغ واستخدموها طبيا لأمراض الجهاز التنفسي. تم إدخال اللوبيليا في الممارسة الطبية في نيو إنجلاند في القرن 18 لاستخدامها في إنتاج التقيؤ. كما تم استخدامه في علاج المغص والروماتيزم والحصى والربو. بحلول القرن 19 ، كان يعتبر اللوبيليا نباتا طبيا مهما يستخدم في العديد من الحالات (مثل الخراج والأرق والكزاز والصدمة). ومع ذلك ، تم تسجيل الوفيات بسبب تناقضات الجرعات. صموئيل طومسون (9 فبراير 1769 - 5 أكتوبر 1843) كان طبيب أعشاب أمريكي علم نفسه بنفسه ومؤسس نظام الطب البديل المعروف باسم "الطب طومسون" ، والذي تمتع بشعبية واسعة في الولايات المتحدة خلال القرن التاسع عشر.



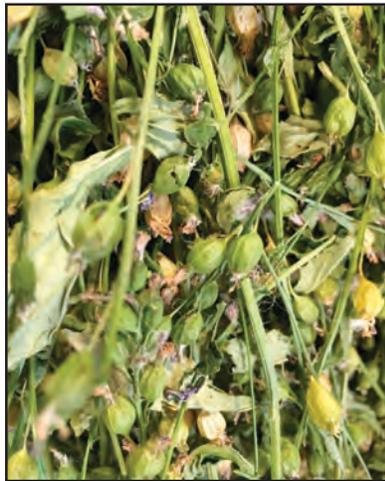
Samuel Thomson  
Revolutionary Herbalist

كان مسؤولا عن تعميم استخدام اللوبيليا وكايين والأعشاب الأخرى خلال فترة وجوده. لمدة نصف قرن أو نحو ذلك ، روج الأطباء الانتقائيون وأطباء الريف والمعالجون بالأعشاب لاستخدام اللوبيليا بعدة طرق. في العديد من النصوص الانتقائية ، توصف اللوبيليا بأنها منبه أو مثبط

للدورة الدموية ، اعتمادا على الجرعة ، ومنشط للجهاز العصبي أو مثبط ، يعتمد على الجرعة ، مع عدد لا يحصى من المؤشرات المحددة المتعلقة بالإجراءات. خلال عصر كان فيه التطهير وسفك الدماء ، ومستحضرات الزئبق شائعة في الطب التقليدي ، كانت اللوبيليا علاجاً مطهراً تستخدمه مجموعة من الممارسين ، من المعالين بالأعشاب وأطباء الريف إلى الأطباء.

### الوصف المادي للنبات

Lobelia inflata هو نبات عشبي سنوي أو كل سنتين ينمو إلى 15-100 سم (5.9-39.4 بوصة) ، مع سيقان مغطاة بشعر صغير. يبلغ طول أوراقها عادة حوالي 8 سم (3.1 بوصة) ، وهي بيضاوية ومسننة ويتم ترتيبها بالتناوب. لها أزهار بنفسجية ملونة باللون الأصفر من الداخل ، وعادة ما تظهر في منتصف الصيف وتستمر في التفتح حتى الخريف. علب البذور صغيرة ، بنية ، مزروعة الصبغة ، وورقية. الأوراق الأكبر تنمو بطول يصل إلى 2 1/2 بوصة بالقرب من قاعدة النبات وأصغر في الجزء العلوي من النبات. تستخدم الأجزاء الموجودة فوق سطح الأرض لصنع الدواء.



تم استخدام التبغ الهندي (*L. inflata*) في أمريكا الشمالية في الطب ، حيث تم استخدام العشب بأكمله ، المجفف والزهور ، كمشع. تستمد الأنواع اسمها المحدد من كبسولاتها المتضخمة المميزة. إنه مزجج إلى حد ما للخياشيم وله طعم حارق ولاذع. المكون الرئيسي هو قلويد سائل متطاير يسمى لوبيلين.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والزهور والبذور والجذر والساق.

استخدام اللوبيليا: اللوبيليا *inflata* لها استخدام تقليدي بين العديد من القبائل الأمريكية الأصلية ، بما في ذلك تطبيقات الأوراق والزهور والبذور والجذور.

تشمل الاستخدامات التقليدية للأمريكيين الأصليين ما يلي:

شيروكي



- مسكن ، كمد من الجذر لآلام الجسم ويترك لتصلب الرقبة
- الأمراض الجلدية ، على اللدغات واللسعات والقروح والدمامل

- مقيئ أو نبات أو تسريب يتم تناوله كمقيئ قوي
- مساعدات تنفسية للربو أو التهاب الحلق أو لكسر عادة التبغ  
(هامل وآخرون ، 1975 ، كما ورد في مورمان ، 2009)

غراب

• الطب الاحتفالي

(بلانكينشيب ، 1905 ، كما ورد في مورمان ، 2009)

الايروكوا

• مطهر ، كمسهل

• المساعدة النفسية، لعادة التبغ أو الكحول

• السحرية ، طب الحب والحماية من سوء الحظ



- لا يزال استخدام اللوبيليا إنفلاتا للأغراض الطبية اليوم. تشير الدراسات إلى أن اللوبيلين ، المركب النشط الرئيسي ، قد يحمي من الاكتئاب ، ويساعد في علاج إدمان المخدرات ، ويحسن الذاكرة والتركيز.



- ملح Lobelia محدد لعلاج الربو، التهاب الشعب الهوائية، السعال الديكي، الإقلاع عن التدخين، و العديد من الحالات الأخرى.



يمكن أيضا استخدام اللوبيليا في الزيوت لتدليك بعض مناطق الصدر والظهر للمساعدة في حالات أمراض الجهاز التنفسي. يمكننا استخدام هذه العشبة للقيام بالاستنشاق لتحسين التنفس وإزالة الأزدحام.

- استخدامات أخرى: عندما يحترق هذا النبات يقال إنه طارد فعال للحشرات.

## التوافر

تتوفر اللوبيليا فضفاضة ومجففة لتحويلها إلى شاي ، وكذلك في كبسولات وأقراص ومستخلصات سائلة. تستخدم الزهور والأوراق والبذور في مستحضرات مختلفة.

## المكونات النشطة لللوبيليا

المكونات الرئيسية المحددة في أنواع اللوبيليا هي قلويدات ، ولا سيما لوبيلين ، وكذلك لوبيلانين ، نورلوبيلانين ، لوبيلاندين ، وراديكامين ، من بين أمور أخرى ، وكذلك مركبات الفلافونويد مثل الأبيجينين ، اللوتولين ، والكيرسيتين. تحتوي اللوبيليا على حوالي 0.48٪ من قلويدات البيريدين (البيبيريدين) المكونة أساسا من لوبيلين ، مع كميات أقل من اللوبيلانين واللوبيلاندين والقلويدات الأخرى. تشمل المكونات الأخرى الراتنج واللثة والدهون وحمض الشيليدونيك.

الدراسات البحثية المنشورة التي تم إجراؤها لتقييم فعالية اللوبيليا مذكورة أدناه:

## الإدمان على التبغ البيانات الحيوية

أسفرت التجارب في القوارض والدراسات المخبرية عن نتائج ملتبسة ، ربما تعكس مجموعة متنوعة من الإجراءات التجريبية ، وكذلك تصرفات لوبيلين في مواقع مستقبلات مختلفة. بينويل 1998 ، دوسكين 2002 ، ليكا 2000 ، تاني 1998.

## البيانات السريرية

كان Lobeline أحد مكونات منتجات OTC للإقلاع عن التدخين لسنوات عديدة. كانت نتائج الدراسات السريرية حول فعالية الفوبلين مختلطة ، Grabowski 1985 ، Plakun 1966 ، Schuster 1979 ووجدت المراجعة التلوية أن أيًا من الدراسات المتاحة لم يتم التحكم فيها بشكل كافٍ أو لمدة كافية لإثبات فعاليتها. Stead 2012 ، Glover 2010 ، كجزء من عملية مراجعة OTC في عام 1993 ، طلبت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية إزالة منتجات اللوبيلين للإقلاع عن التدخين من السوق بسبب نقص الفعالية المثبتة. إدارة الاغذية والعقاقير 2019.

## الإدمان على المنشطات النفسية البيانات الحيوية

قدم العمل التجريبي دليلا على أن اللوبيلين قد يكون مفيدا في علاج تعاطي الأمفيتامين ، استنادا إلى حصار إطلاق الدوبامين الناجم عن الأمفيتامين في مخطط الفئران ، والتقارب العالي الملحوظ لللوبيلين لمستقبلات المواد الأفيونية. Hart 2010 ، Dwoskin 2002 خفف لوبيلين من الإدارة الذاتية للأمفيتامين والميثامفيتامين والهروين في تجارب الفئران المختلفة. هارود 2001 ، هارت 2010 ، نويجاور 2007 ، نيكيل 2014. في العديد من نماذج القوارض ، كان لللوبيلين تأثير انتقائي على السلوك الناجم عن الأمفيتامين والكيمياء العصبية.

## استخدام اللوبيليا في علاج الربو وأمراض الجهاز التنفسي

6 ديسمبر 2013 تم استخدام اللوبيليا كعلاج مساعد للربو واضطرابات الجهاز التنفسي الأخرى. كان Lobeline المكون النشط معروفا بأثاره المفيدة على وظيفة الجهاز التنفسي بما في ذلك تحفيز التنفس ودعم منعكس السعال وتحسين نغمة الأوعية الدموية. تم تفضيل اللوبيليا في المرضى الذين يعانون من الربو كعلاج مساعد ، لأنه وجد أن لها آثارا ضارة أقل من الأدوية. ومع ذلك ، نظرا لخصائصه كمنشط للجهاز التنفسي ومقشع ، يجب استخدام اللوبيليا بالجرعة الصحيحة ومع الأعشاب المهدئة للحلق والرئتين ، وغالبا ما يستخدم في تركيبة عشبية تآزرية تشمل عشب وبذور اللوبيليا ، Zingiber officinale (الزنجبيل) ، والزوفا المخزنية (الزوفا). لا ينبغي أن تستخدم اللوبيليا كبديل للعلاج الدوائي أثناء نوبة الربو ويمنع استخدامه أثناء الحمل. لا يوجد لدى اللوبيليا تفاعلات دوائية ضارة معروفة ، وبالتالي فهي علاج تكميلي واعد لإدارة اضطرابات الجهاز التنفسي ، لا سيما في ضوء الزيادة الأخيرة في انتشار أمراض الجهاز التنفسي التحسسية.

## تأثيرات الجهاز العصبي المركزي

### بيانات الحيوان

أظهرت التجارب أن الفصوص تمارس مسكنا ، Khan 2001 ، Damaj 1998 عززت الذاكرة والتعلم ، Vicens 2000 antidepressant ، Levin 1996 ، Roni 2014 ، وتأثيرات مزيل القلق. دوسكين 2002 ، فيليبين 2004 ، مارتن 2018 ، روني 2015. كما ثبت أن اللوبيلين يقلل من النوبات في الفئران ، ربما عن طريق زيادة مستويات حمض جاما أمينوبوتيريك في الدماغ. Tamboli 2012 ، بالإضافة إلى ذلك ، أظهرت دراسة أجريت على ذكور الفئران

البالغة أن اللوبلين له إجراءات مضادة للاختلاج ووقائية للأعصاب يمكن التوسط فيها بواسطة آليات شبيهة بمضادات الأكسدة ، مما يشير إلى إمكانات الفصيصة كمرشح في علاج إدمان الكحول. دا كوستا إي سيلفا 2018.

### كيف تساعد اللوبيليا في الإقلاع عن التدخين؟

اللوبيليا إنفلاتا هي ، حتى الآن ، أكثر النباتات الطبية المقبولة على نطاق واسع والمستخدمة لمعالجة إدمان التدخين. لا يمكن للناس الإقلاع عن التدخين ليس بسبب نقص النية ، ولكن بسبب عدم القدرة على التعامل مع أعراض التسمم والإدمان والانسحاب. يلجأ بعضهم إلى علكة النيكوتين التي يتم فيها تجنب التدخين ولكن يستمر إدمان النيكوتين. عندما تتناول اللوبيليا ، يرى جسمنا المكون الرئيسي لللوبيليا ، اللوبيلين ، على أنه النيكوتين. تنتظر مستقبلات معينة في جسمك أن تمتلئ بالنيكوتين وبالتالي تشعر بنوبات النيكوتين. اللوبيلين هو نفس شكل النيكوتين ويتناسب مع مواقع المستقبلات هذه ، مما يخدع جسمك للاعتقاد بأنك تدخن التبغ.

ومع ذلك ، فإن Lobeline لا يسبب الإدمان عند استخدامه بشكل صحيح على المدى القصير. العلكة الموصوفة التي يصفها الأطباء للإقلاع عن التدخين تحتوي على لوبيلين كمكون رئيسي.

واحدة من المزايا الرئيسية لهذا المكون هي قدرته على جعل منتجات التبغ طعما غير سار ، مما يساعد على تقليل الرغبة الشديدة في السجائر بشكل كبير.

اللوبيليا هو ارتخاء قوي جدا للعضلات ومهدئ. بل هو أيضا مقشع. كمكافأة إضافية ، فهو بديل يزيد من آليات الدفاع الطبيعية لجسمك. كل هذا يجعلها مثالية كعشب للتوقف عن التدخين.

### فوائد اللوبيليا:

تحتوي اللوبيليا على العديد من القلويدات المختلفة ، أو المركبات التي توفر تأثيرات علاجية أو طبية. تشمل القلويدات المعروفة الكافيين والنيكوتين والمورفين. في القرن 19 ، تم استخدام اللوبيليا أيضا كعشب طبي للحث على القيء ، وبالتالي إزالة السموم الضارة من الجسم.

### يساعد على الإقلاع عن التدخين

تساعد هذه العشبة القوية على تهدئة التوتر وتخفيف توتر العضلات الذي يأتي كتأثير انسحابي بمجرد التوقف عن التدخين. كما اشتهرت بجعل طعم السجائر أكثر إزعاجا.

### لعلاج الربو واضطرابات الجهاز التنفسي الأخرى

تم استخدام اللوبيليا لعدة قرون كمنظف طبيعي للرئة واستخدام لعلاج أعراض نوبات الربو ، مثل الصفير والسعال الذي لا يمكن السيطرة عليه وضيق الصدر. تستخدم اللوبيليا أحيانا جنبا إلى جنب مع الأدوية التقليدية للمساعدة في علاج الأعراض. وذلك لأن اللوبيليا تحتوي على مواد كيميائية قد ترقق المخاط (البلغم) لتسهيل السعال والمساعدة في التنفس. قد يريح اللوبيلين مجرى الهواء ويحفز التنفس ويزيل المخاط من رئتيك.



يستخدم اللوبيليا أيضا لتخفيف الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية ، وهما نوعان من التهابات الرئة التي تسبب السعال وصعوبة التنفس ، من بين أعراض أخرى.

يساعد في الاكتئاب

قد تساعد المركبات الموجودة في اللوبيليا أيضا في الحماية من اضطرابات المزاج ، بما في ذلك الاكتئاب. على وجه التحديد ، قد يمنع اللوبيلين مستقبلات معينة في الدماغ تلعب دورا في تطور الاكتئاب.



### اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط

قد تساعد اللوبيليا في إدارة اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط . قد يخفف اللوبيلين بعض الأعراض ، بما في ذلك فرط النشاط وصعوبة التركيز ، عن طريق تحسين إطلاق وامتصاص الدوبامين في دماغك. لاحظت إحدى الدراسات التي شملت تسعة بالغين مصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أن تناول ما يصل إلى 30 ملغ من اللوبيلين يوميا ساعد على تحسين الذاكرة على مدار أسبوع 1.

### تعاطي المخدرات

تمت دراسة اللوبيليا كعلاج محتمل لتعاطي المخدرات. نظرا لأن اللوبيلين له تأثيرات مماثلة على جسمك مثل النيكوتين ، فقد اعتبر منذ فترة طويلة أداة ممكنة لمساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين.



تشير بعض الدراسات إلى أن اللوبيلين قد يكون مفيدا لأنواع أخرى من إدمان المخدرات ، حيث يمكن أن يتفاعل مع مستقبلات الدماغ المسؤولة عن إطلاق الناقلات العصبية التي تجعل المخدرات تسبب الإدمان.

### قدرة مضادة للأكسدة

ثبت أن المركبات الموجودة في أنواع أخرى من اللوبيليا ، وخاصة لوبيينالين قلويد الموجود في Lobelia cardinalis ، تعمل كمضادات للأكسدة. مضادات الأكسدة هي مركبات تحارب الجذور الحرة. هذه جزيئات تفاعلية يمكن أن تلحق الضرر بالخلايا في جسمك وتزيد من خطر الإصابة



بأمراض ، مثل السرطان وأمراض القلب.

وجدت إحدى الدراسات أنه بالإضافة إلى محاربة الجذور الحرة ، ساعد لوبيينالين مسارات إشارات الدماغ. وبالتالي ، قد يلعب هذا المركب دورا مفيدا في الأمراض التي تنبع من أضرار الجذور الحرة وتؤثر على الدماغ ، مثل مرض باركنسون.

## طرق استخدام اللوبيليا

يمكن استخدام اللوبيليا في شكل مغلي ، صبغة ، تسريب ، غرغرة ، رسم كمد ، ضغط ، ومرهم.

### 1. اللوبيليا للاستنشاق

كان استنشاق البخار وسيلة للتخفيف من حالات مثل سيلان الأنف والتهاب الشعب الهوائية والتهاب الحلق والسعال منذ العصور القديمة. كان المصريون أول المستخدمين المعروفين للعلاج بالاستنشاق وغالبا ما أدرجوا النباتات الجافة والمعادن في مستحضراتهم. العلاج بالبخار هو علاج شائع غير دوائي للمساعدة في إزالة المخاط وفتح الممرات الأنفية والحلق والرئتين. تساعد الرطوبة أيضا على ترقق المخاط في الجيوب الأنفية ، مما يسمح لها بالتفريغ بسهولة أكبر. هذا يمكن أن يسمح لتنفسك بالعودة إلى طبيعته ، على الأقل لفترة قصيرة من الزمن.



### كيف نفعّل استنشاق البخار؟

هناك عدة طرق لاستنشاق البخار ، والذي يتم إنشاؤه عن طريق غلي الماء مع اللوبيليا ثم استنشاق البخار الذي يطلقه.

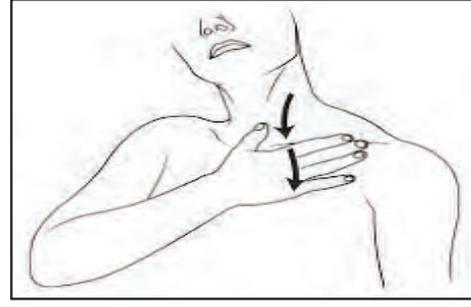
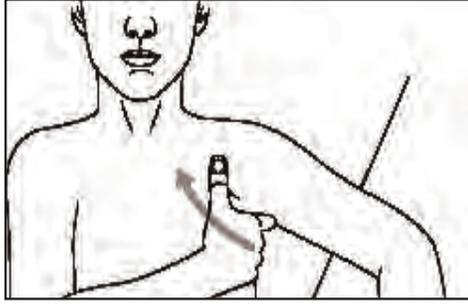
- ضع ليترين من الماء في قدر.
- سخني الماء حتى لا يغلي تماما ، فقط مشبع بالبخار.
- ضع 2 ملعقة كبيرة من الأجزاء الهوائية من اللوبيليا في الماء واتركها تنقع لمدة 10 دقائق.
- قم بإنشاء خيمة بمنشفة فوق رأسك لاستنشاق البخار.
- إذا أصبحت خيمة البخار ساخنة جدا أو شديدة جدا ، فقم بإزالة الرأس من تحت المنشفة. استرح لحظة. العودة عندما تكون جاهزة.
- يستنشق البخار لمدة لا تزيد عن 10 دقائق.



### 2. اللوبيليا لخلط مع زيت ناقل للتدليك

لإنشاء علاج تدليك عطري ، ابدأ بزيت أساسي ، مثل زيت اللوز أو زيت الزيتون أو زيت الجوجوبا أو أي زيت نباتي آخر. ضعي 2 ملعقة صغيرة من عشب اللوبيليا الجاف واخلطهم مع أونصة من الزيت الناقل لصنع الزيت المنقوع الخاص بك. الحفاظ على الزجاج في مكان بارد ومظلم لمدة 3-4 أيام. ثم يمكنك استخدام الزيت لتدليك منطقة الصدر والظهر والرقبة لتخفيف الاحتقان. يمكنك أيضا تطبيق هذا الزيت على العضلات الملتهبة أو العضلات المتوترة.





### 3. حمام لوبيليا المريح

غالبا ما توصف الحمامات العشبية لتسريع ودعم عملية الشفاء في الجسم. اللوبيليا كونها مقشع ومرخي قوي للعضلات ، فهي تساعد على استرخاء الشعب الهوائية وتحفيز التنفس وإزالة المخاط من رئتيك.

#### المكونات

2 ملاعق كبيرة ممتلئة من أجزاء اللوبيليا الهوائية المقطعة والمنخلة

1 لتر من الماء

اتجاهات

- صب الماء الساخن على اللوبيليا في جرة الكوارت.
- اللوبيليا الحادة لمدة 30 - 60 دقيقة.
- صب الشاي المتوتر في الحمام.
- نقع فيه لمدة 30 دقيقة جميلة للاسترخاء.



### 4. اللوبيليا كضغط

هذه الوصفة مفيدة للألم والتوتر والالتهاب والتشنج المحدد. توتر الرقبة والظهر شائع جدا ويمكن أن يكون إثارة للوبيليا مهدئا جدا للعضلات التشنجية.

#### المكونات

2 ملاعق كبيرة من أجزاء اللوبيليا الهوائية المقطعة والمنخل

1 لتر من الماء أو الكحول المحمر أو خل التفاح

اتجاهات

- انقع اللوبيليا في الكحول المحمر أو الخل أو الماء لمدة 30 - 60 دقيقة.
- سلالة عشب واستخدام الماء لجعل ضغط.
- اصنع ضغطا (انقع قطعة قماش من الألياف الطبيعية في السائل).
- يوضع على العضلات الملتهبة أو على صدرك وظهرك لتخفيف الاحتقان.



## 5. تغرغر



الغرغرة هي طريقة بسيطة وفعالة بشكل ملحوظ لقتل الجراثيم وتهدئة التهاب الحلق. إنها تهدئ الألم وتزيل المخاط وتقلل الالتهاب ، مما يساعدك على التعافي من التهابات الحلق بشكل أسرع.

امزج كوبا واحدا من الماء ، قطرة إلى قطرتين من صبغة اللوبيليا أو يمكنك استخدام ملعقة صغيرة من أوراق اللوبيليا المجففة. غرغرة الماء في الجزء الخلفي من حلقك لأطول فترة يمكنك التعامل معها. ثم حفيف الماء حول الفم والأسنان بعد ذلك. بصقها في الحوض هو عند الانتهاء. الغرغرة ثلاث مرات في اليوم.

## الاحتياطات

يجب على الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وأمراض الكبد وأمراض الكلى وحساسية التبغ والشلل واضطراب النبوات وضيق التنفس وأولئك الذين يتعافون من الصدمة عدم تناول اللوبيليا. اللوبيليا يمكن أن تهيج الجهاز الهضمي. قد تجعل اللوبيليا الأعراض أسوأ بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من القرحة أو مرض كرون أو مرض التهاب الأمعاء أو التهابات المعوية. يجب على النساء الحوامل والمرضعات أيضا تجنب هذه العشبة.

## الجرعة

الأعشاب منخفضة الجرعة هي الأعشاب في المواد الطبية التي تقدم تأثير كبير مع كمية أقل. في كثير من الأحيان ، يكون هذا بسبب المكونات الفردية داخل النبات التي تقدم بعض الآثار الضارة إذا تم استخدامها بجرعة أعلى. انخفاض الجرعات هو ممارسة قياس الجرعة في قطرات ، بدلا من مليلتر. بالنسبة للأعشاب منخفضة الجرعة ، غالبا ما يتم استخدام 1-3 قطرات من مستخلص عشبي ، مثل الصبغة ، للجرعة. نظرا لأن اللوبيليا تأتي تحت جرعة منخفضة من الأعشاب ، فمن المستحسن قياسها في قطرات. على سبيل المثال ، إذا كنت تتناول تركيبة حساسية ثلاث مرات في اليوم ، فستحتاج إلى التأكد من أنك لا تتجاوز 3 قطرات من اللوبيليا في كل جرعة ، مما يعني أن جرعتك اليومية الإجمالية من اللوبيليا لن تتجاوز 9 قطرات. ابدأ بجرعات منخفضة وزد تدريجيا ، اعتمادا على الاستجابة. تذكر أنه حتى الجرعات المعتدلة يمكن أن تكون سامة. يجب أن تؤخذ اللوبيليا العشبية فقط تحت إشراف واصف الأعشاب المطلع. الاستخدام التقليدي للورقة (أي ، كمقشع) يشير إلى 100 ملغ من الأعشاب الجافة بحد أقصى 3 مرات في اليوم.

## علم السموم

تذكر مراجع علم السموم اللوبيليا بالكاد أو لا تذكر على الإطلاق ، مما يشير إلى عدم وجود تقارير مؤكدة ، بينما تدعي كتب الطب التقليدي أن اللوبيليا أو الفصوص يحتمل أن تكون قاتلة (بيرجنر ، 1998). في حالات جرعة زائدة من اللوبيليا ، يمكن أن يسبب الغثيان والقيء وضيق التنفس ، ولكن الآثار عابرة. تم وصف الجرعات السامة للنبات (0.6 إلى 1 جم من الورقة سامة ، بينما يعتبر 4 جم من الورقة قاتلا). تعتبر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية اللوبيليا نباتا ساما ، وتحديدًا بسبب مكون قلوي البيبيريدين المسعى لوبيلين. ومع ذلك ، لا توجد تقارير تسببت فيها العشبة في حدوث تشنجات أو غيبوبة أو وفاة.

## الأعشاب التي تسير على ما يرام مع اللوبيليا:

تعمل بعض النباتات معا بشكل جيد ، مثل اللوبيليا والكوهوش الأسود ، أو ختم أغريموني وسليمان ، أو الأرقطيون ، الهندباء ، والرصيف الأصفر. تم إقران اللوبيليا تقليديا مع حريف (الفليفلة السنوية) من قبل المعالج بالأعشاب صموئيل طومسون. كلا الأعشاب هي المنشطات الحيوية وسريعة المفعول عند إقرانها معا. اللوبيليا ، وهو مرخي قوي ومضاد للتشنج ، وكايبين ، منبه قوي للدورة الدموية ، كلاهما يدعم العمل السريع لإرخاء الجسم.

## الفصل 11: المكملات الغذائية التي تحتاجها للصحة العامة

الفيتامينات والمعادن هما من الأنواع الرئيسية من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك للبقاء على قيد الحياة والبقاء بصحة جيدة. لا توفر الفيتامينات والمعادن السعرات الحرارية، بل تعمل مع بعضها البعض ومع العناصر الغذائية الأساسية الأخرى (الكربوهيدرات والبروتين والدهون) لبدء العديد من العمليات الكيميائية للنمو والحفاظ على الرفاهية وربما الوقاية من الأمراض.



### ما هي الفيتامينات؟

الفيتامينات هي مركبات عضوية يحتاجها الناس بكميات صغيرة لوظيفة الخلية الطبيعية ونموها وتطورها. هناك 13 الفيتامينات الأساسية. هذا يعني أن هذه الفيتامينات مطلوبة للجسم للعمل بشكل صحيح. هم انهم: • فيتامين أ

- فيتامين سي
- فيتامين د
- فيتامين هـ
- فيتامين ك
- فيتامين B1 (الثيامين)
- فيتامين B2 (ريبوفلافين)
- فيتامين ب 3 (النياسين)
- حمض البانتوثنيك (B5)
- فيتامين B6 (البيريدوكسين)
- البيوتين (B7)
- حمض الفوليك (حمض الفوليك أو B9)
- فيتامين ب 12 (سيانوكوبالامين)

### يتم تجميع الفيتامينات في فئتين:

1. يتم تخزين الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون في الكبد والأنسجة الدهنية والعضلات في الجسم. الفيتامينات الأربعة القابلة للذوبان في

الدهون هي:

- فيتامين أ
- فيتامين د
- فيتامين هـ
- فيتامين ك

يمتص الجسم هذه الفيتامينات بسهولة أكبر في وجود الدهون الغذائية.

2. لا يتم تخزين الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء في الجسم. الفيتامينات التسعة القابلة للذوبان في الماء هي فيتامين ج وجميع فيتامينات ب.

- الثيامين (فيتامين ب 1)
- ريبوفلافين (فيتامين ب 2)

- النياسين (فيتامين ب 3)
- حمض البانتوثنيك (فيتامين B5)
- البيريدوكسين (فيتامين ب 6)
- البيوتين (فيتامين B7)
- حمض الفوليك (حمض الفوليك وفيتامين ب 9)
- سيانوكوبالامين (فيتامين ب 12)

أي بقايا أو كميات زائدة من هذه تغادر الجسم عن طريق البول. يجب أن تستهلك على أساس منتظم لمنع النقص أو أوجه القصور في الجسم. الاستثناء من ذلك هو فيتامين ب 12 ، والذي يمكن تخزينه في الكبد لسنوات عديدة.

### 1. فيتامين أ

فيتامين (أ) هو اسم مجموعة من الريتينويدات القابلة للذوبان في الدهون ، وخاصة استرات الريتينول والريتينيل. ويشارك فيتامين (أ) في وظيفة المناعة ، والاتصالات الخلوية ، والنمو والتطور ، وتكاثر الذكور والإناث. يدعم فيتامين (أ) نمو الخلايا وتميزها ، ويلعب دورا مهما في التكوين الطبيعي وصيانة القلب والرئتين والعينين والأعضاء الأخرى. فيتامين (أ) مهم أيضا للرؤية لأنه يدعم التمايز الطبيعي وعمل أغشية الملتحمة والقرنية. هناك مصدران مختلفان لفيتامين أ:

- يوجد فيتامين أ مسبق التشكيل في الأسماك ولحوم الأعضاء (مثل الكبد) ومنتجات الألبان والبيض.
- يتم تحويل الكاروتينات بروفيتامين (أ) إلى فيتامين (أ) من قبل الجسم. توجد في الفواكه والخضروات وغيرها من المنتجات النباتية. الكاروتين بروفيتامين أ الأكثر شيوعا في الأطعمة والمكملات الغذائية هو بيتا كاروتين.

مصادر جيدة: وتشمل هذه الكبد وزيت كبد سمك القد والجزر والبروكلي والبطاطا الحلوة والزبدة واللفت والسبانخ والقرع والكرنب الأخضر وبعض الجبن والبيض والمشمش والبطيخ والشمام والحليب.



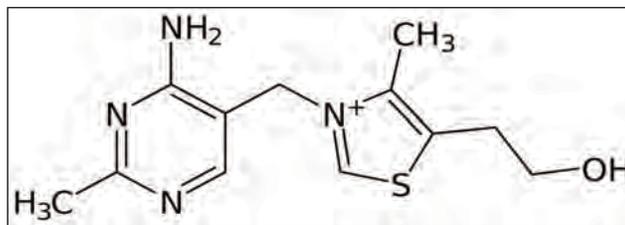
نقص: قد يسبب هذا العيب الليلي والقرنية ، مما يؤدي إلى جفاف الطبقة الأمامية الصافية من العين وغيومها. كم تحتاج:

الرجال: 900 ميكروغرام يوميا

النساء: 700 ميكروغرام يوميا

### 2. فيتامين B1 (الثيامين)

الثيامين (أو الثيامين) هو أحد فيتامينات ب القابلة للذوبان في الماء. يساعد الثيامين (ويسمى أيضا فيتامين ب 1) على تحويل الطعام الذي تتناوله إلى الطاقة التي تحتاجها. إنه مهم لنمو وتطور ووظيفة الخلايا في جسمك.



**الوظيفة:** من الضروري إنتاج العديد من الإنزيمات التي تساعد على تحطيم نسبة السكر في الدم. مصادر جيدة: وتشمل هذه الخميرة ولحم الخنزير والحبوب وبذور عباد الشمس والأرز البني وحبوب الجاودار الكاملة والهيلون واللفت والقرنبيط والبطاطس والبرتقال والكبد والبيض.



### كم تحتاج:

- الرجال: 1.2 ملليغرام يوميا
  - النساء: 1.1 ملليغرام يوميا، ما لم تكن حاملا أو مرضعة
  - النساء الحوامل أو المرضعات: 1.4 ملليغرام في اليوم
- نقص: يمكن أن يسبب نقص الثيامين فقدان الوزن والشهية والارتباك وفقدان الذاكرة وضعف العضلات ومشاكل في القلب. يؤدي نقص الثيامين الحاد إلى مرض يسمى البري بري مع أعراض إضافية تتمثل في الوخز والتنميل في القدمين واليدين وفقدان العضلات وضعف ردود الفعل.

### 3. فيتامين ب 2

الريبوفلافين (المعروف أيضا باسم فيتامين B2) هو أحد فيتامينات ب ، وكلها قابلة للذوبان في الماء. الوظيفة: الريبوفلافين مهم لنمو وتطور ووظيفة الخلايا في جسمك. كما أنه يساعد على تحويل الطعام الذي تتناوله إلى الطاقة التي تحتاجها. مصادر جيدة: وتشمل الهليون والموز والكاكي والبامية والسلق والجبن والحليب واللبن واللحوم والبيض والأسماك والفاصوليا الخضراء.



### كم تحتاج:

- الرجال: 1.3 ملليغرام يوميا
- النساء: 1.1 ملليغرام يوميا، ما لم تكن حاملا أو مرضعة
- النساء الحوامل: 1.4 ملليغرام يوميا
- النساء المرضعات: 1.6 ملليغرام يوميا

نقص: يمكن أن يسبب نقص الريبوفلافين اضطرابات جلدية وتقرحات في زوايا الفم وتورم وتشقق الشفاه وتساقط الشعر والتهاب الحلق واضطرابات الكبد ومشاكل في الجهاز التناسلي والجهاز العصبي. يسبب نقص الريبوفلافين الحاد على المدى الطويل نقصا في خلايا الدم الحمراء (فقر الدم)، مما يجعلك تشعر بالضعف والتعب. كما أنه يسبب

تغيم العدسة في عينيك (إعتام عدسة العين) ، مما يؤثر على رؤيتك.

#### 4. فيتامين ب 3

النياسين (المعروف أيضا باسم فيتامين B3) هو أحد فيتامينات ب القابلة للذوبان في الماء. يساعد على تحويل الطعام الذي تتناوله إلى الطاقة التي تحتاجها. النياسين مهم لتطور ووظيفة الخلايا في جسمك. مصادر جيدة: تشمل الأمثلة الدجاج ولحم البقر والتونة والسلمون والحليب والبيض والطماطم والخضروات الورقية والبروكلي والجزر والمكسرات والبدور والتوفو والعدس.



كم تحتاج:

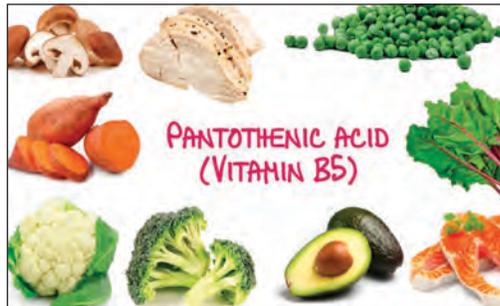
- الرجال: 16 ملليغرام يوميا
- النساء: 14 ملغ يوميا إذا لم تكن حاملا أو مرضعة
- النساء الحوامل: 18 ملليغرام يوميا
- النساء المرضعات: 17 ملليغرام يوميا

نقص

تؤدي المستويات المنخفضة إلى مشكلة صحية تسمى البلاجرا ، والتي تسبب الإسهال وتغيرات الجلد واضطراب الأمعاء.

#### 5. فيتامين ب 5

حمض البانتوثنيك (ويسمى أيضا فيتامين ب 5) هو فيتامين قابل للذوبان في الماء يساعد على تحويل الطعام الذي تتناوله إلى الطاقة التي تحتاجها. إنه مهم للعديد من الوظائف في الجسم ، وخاصة صنع الدهون وتكسيرها. وظيفة: من الضروري لإنتاج الطاقة والهرمونات. يساعد على تحويل الكربوهيدرات والبروتين والدهون إلى طاقة. مصادر جيدة: وتشمل الدجاج ولحم البقر والبطاطس والشوفان والحبوب والطماطم والحبوب الكاملة والبروكلي والأفوكادو والزبادي.



المكملات الغذائية

يتوفر حمض البانتوثنيك في المكملات الغذائية التي تحتوي فقط على حمض البانتوثنيك ، وفي المكملات الغذائية المعقدة ب ، وفي بعض المكملات الغذائية متعددة الفيتامينات / المعادن. حمض البانتوثنيك في المكملات الغذائية غالبا ما يكون في شكل بانتوثينات الكالسيوم أو بانتيثين.

## كم تحتاج:

- البالغين: 5 ملليغرام يوميا
  - النساء الحوامل: 6 ملليغرام يوميا
  - النساء المرضعات: 7 ملليغرام يوميا
- نقص: تشمل الأعراض تشوش الحس ، أو "الدبابيس والإبر" ، والصداع ، والتعب الشديد ، والتهيج ، والأرق ، ومشاكل النوم ، وآلام المعدة ، وحرقة المعدة ، والإسهال ، والغثيان ، والقيء ، وفقدان الشهية.

## 6. فيتامين ب 6

فيتامين ب 6 هو فيتامين قابل للذوبان في الماء موجود بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة ، ويضاف إلى أطعمة أخرى ، ومتوفر كمكمل غذائي. يحتاج الجسم إلى فيتامين ب 6 لأكثر من 100 تفاعل إنزيم يشارك في عملية التمثيل الغذائي. ويشارك فيتامين ب 6 أيضا في نمو الدماغ أثناء الحمل والرضاعة وكذلك وظيفة المناعة. مصادر جيدة: وتشمل هذه الحمص وكبد البقر والموز والقرع والمكسرات. الحبوب المدعمة ومنتجات الصويا المدعمة والحمص والبطاطس ولحوم أعضاء السبانخ.



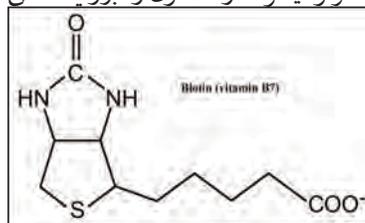
## المكملات الغذائية B6

- فيتامين B6 متاح في المكملات الغذائية، عادة في شكل البيريدوكسين. تحتوي معظم المكملات الغذائية متعددة الفيتامينات المعدنية على فيتامين ب 6. المكملات الغذائية التي تحتوي فقط على فيتامين B6 ، أو فيتامين B6 مع فيتامينات B الأخرى ، وتتوفر أيضا. كم تحتاج:
- الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 19-50: 1.3 ملليغرام يوميا
  - النساء الحوامل: 1.9 ملليغرام يوميا
  - النساء المرضعات: 2 ملليغرام يوميا
  - الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 51 وما فوق: 1.7 ملليغرام يوميا
  - النساء من سن 51 وما فوق: 1.5 ملليغرام يوميا

نقص: الأشخاص الذين لا يحصلون على ما يكفي من فيتامين B6 يمكن أن يكون لديهم مجموعة من الأعراض، بما في ذلك فقر الدم، طفح جلدي حكة، تقشر الجلد على الشفاه، تشققات في زوايا الفم، وتورم اللسان. تشمل الأعراض الأخرى لمستويات فيتامين ب 6 المنخفضة جدا الاكتئاب والارتباك وضعف جهاز المناعة والاعتلال العصبي المحيطي. الرضع الذين لا يحصلون على ما يكفي من فيتامين B6 يمكن أن تصبح سريعة الانفعال أو تطوير السمع حساسة للغاية أو النوبات.

## 7. فيتامين ب 7

البيوتين هو فيتامين ب قابل للذوبان في الماء موجود في العديد من الأطعمة. يساعد البيوتين على تحويل الكربوهيدرات والدهون والبروتينات في الطعام الذي تتناوله إلى الطاقة التي تحتاجها.



الوظيفة: تمكن الجسم من استقلاب البروتينات والدهون والكربوهيدرات. كما أنه يساهم في الكيراتين ، وهو بروتين هيكلي في الجلد والشعر والأظافر. مصادر جيدة: وتشمل صفار البيض والكبد والفواكه واللحوم والبروكلي والسبانخ والجبن.



## المكملات الغذائية

تم العثور على البيوتين في بعض الفيتامينات / المكملات الغذائية متعددة المعادن ، في مكملات B المعقدة ، وفي المكملات الغذائية التي تحتوي على البيوتين فقط.

كم تحتاج:

تعتمد كمية البيوتين التي تحتاجها كل يوم على عمرك. يتم سرد متوسط الكميات اليومية الموصى بها أدناه بالميكروغرام (mcg).

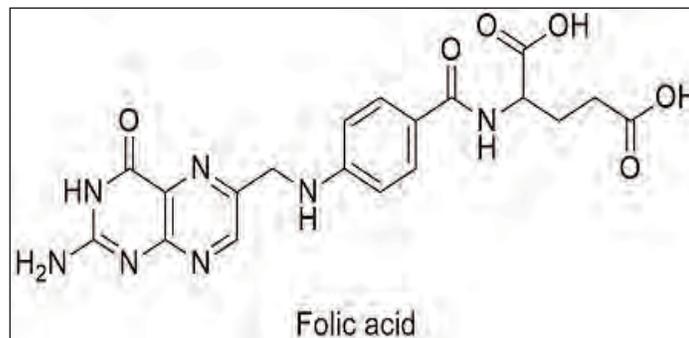
مرحلة الحياة	الكمية الموصى به
من الولادة إلى 6 أشهر	5 ميكروغرام
الرضع 7-12 شهرا	6 ميكروغرام
الأطفال 1-3 سنوات	8 ميكروغرام
الأطفال 4-8 سنوات	12 ميكروغرام
الأطفال 9-13 سنة	20 ميكروغرام
المراهقون 14-18 سنة	25 ميكروغرام
البالغون +19 سنة	30 ميكروغرام
المراهقات الحوامل والنساء	30 ميكروغرام
المراهقات والنساء المرضعات	35 ميكروغرام

نقص:

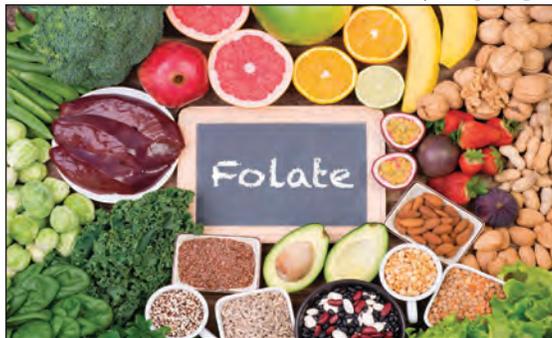
نقص البيوتين يمكن أن يسبب ترقق الشعر وفقدان شعر الجسم; طفح جلدي حول العينين والأنف والفم ومنطقة الشرج ؛ بينكي. مستويات عالية من الحمض في الدم والبول. مضبوطات; عدوى جلدية أظافر هشّة واضطرابات الجهاز العصبي. تشمل أعراض نقص البيوتين عند الرضع ضعف قوة العضلات والخمول وتأخر النمو.

## 8. فيتامين ب 9

حمض الفوليك هو فيتامين ب قابل للذوبان في الماء موجود بشكل طبيعي في بعض الأطعمة ، ويضاف إلى البعض الآخر ، ومتوفر كمكمل غذائي. "حمض الفوليك" ، المعروف سابقا باسم "folacin" وأحيانا "فيتامين B9".



يحتاج جسمك إلى حمض الفوليك لصنع الحمض النووي والمواد الوراثية الأخرى. يحتاج جسمك أيضا إلى حمض الفوليك حتى تنقسم خلاياك. يستخدم شكل من أشكال حمض الفوليك ، يسمى حمض الفوليك ، في الأطعمة المدعمة ومعظم المكملات الغذائية. مصادر جيدة: وتشمل هذه الخضروات الورقية والبازلاء والبقوليات والكبد والأسماك والدواجن واللحوم ومنتجات الألبان وبعض منتجات الحبوب المدعمة وبذور عباد الشمس. أيضا ، العديد من الفواكه لها كميات معتدلة.



### المكملات الغذائية

حمض الفوليك متوفر في الفيتامينات المتعددة وفيتامينات ما قبل الولادة. كما أنه متوفر في المكملات الغذائية المعقدة B والمكملات الغذائية التي تحتوي على حمض الفوليك فقط. في المكملات الغذائية ، عادة ما يكون حمض الفوليك في شكل حمض الفوليك ، كم تحتاج:

- الكبار: 400 ميكروغرام يوميا
- النساء الحوامل: 600 ميكروغرام يوميا
- النساء المرضعات: 500 ميكروغرام يوميا

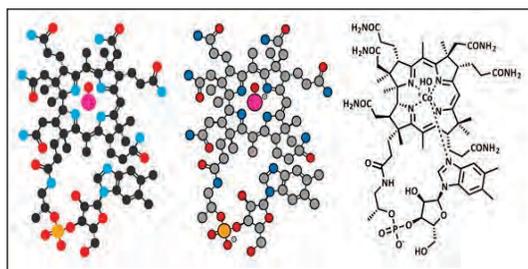
نقص: الحصول على القليل جدا من حمض الفوليك يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم الضخم الأرومات ، وهو اضطراب في الدم يسبب الضعف والتعب وصعوبة التركيز والتهيج والصداع وخفقان القلب وضيق التنفس. يمكن أن يسبب نقص حمض الفوليك أيضا تقرحات مفتوحة على اللسان ودخل الفم بالإضافة إلى تغيرات في لون الجلد أو الشعر أو الأظافر.

النساء اللواتي لا يحصلن على ما يكفي من حمض الفوليك معرضات لخطر إنجاب أطفال مصابين بعيوب الأنبوب العصبي، مثل السنسنة المشقوقة. يمكن أن يزيد نقص حمض الفوليك أيضا من احتمالية إنجاب طفل سابق لأوانه أو منخفض الوزن عند الولادة.

### 9. فيتامين ب 12

الأسماء الكيميائية: سيانوكوبالامين ، هيدروكسوكوبالامين ، ميثيل كوبالامين.

فيتامين ب 12 ، المعروف أيضا باسم كوبالامين ، هو فيتامين مهم قابل للذوبان في الماء يشارك في إنتاج خلايا الدم الحمراء وصحة الدماغ وتخليق الحمض النووي. يوجد فيتامين ب 12 بشكل طبيعي في الأطعمة الحيوانية ، وهو متاح أيضا كمكمل غذائي. عادة ما يتم اشتقاق المكملات من مصدرين: سيانوكوبالامين أو ميثيل كوبالامين. كلاهما متطابق تقريبا ويحتوي على أيون كوبالت محاط بحلقة كورين. السيانوكوبالامين هو شكل اصطناعي من فيتامين ب 12 غير موجود في الطبيعة. على الرغم من أن السيانوكوبالامين هو شكل شائع الاستخدام من B12 التكميلي ، إلا أنه غير متاح على الفور للاستخدام من قبل الجسم ويجب تحويله من خلال سلسلة من التفاعلات الكيميائية الحيوية لاستخدامها. عندما يدخل السيانوكوبالامين جسمك ، يتم تحويله إلى إما methylcobalamin أو adenosylcobalamin ، وهما الشكلان النشطان لفيتامين B12 في الإنسان. على عكس سيانوكوبالامين ، فإن ميثيل الكوبالامين هو شكل طبيعي من فيتامين ب 12 يمكن الحصول عليه من خلال المكملات الغذائية ، وكذلك مصادر الغذاء مثل الأسماك واللحوم والبيض والحليب.



وظيفة B12: أشارت الأبحاث الحديثة إلى أن methylcobalamine ، الشكل النشط لفيتامين B12 ، يدعم الوظيفة العصبية والميالين وصحة الخلايا العصبية. في الدراسات، وقد أظهرت methylcobalamin القدرة على دعم وظيفة المعرفي والأعصاب صحية وكذلك الذاكرة والرفاهية العاطفية. فيتامين ب 12 هو أيضا عامل مساعد مهم لإنتاج الطاقة ويلعب دورا في صحة الجهاز المناعي واستقلاب الحمض الاميني الصحي. يساعد جسمك على تكوين خلايا الدم الحمراء ودعم وظيفتها.

## B12 شكل سائل

يتوفر مكمل B12 بجميع أشكاله ، مثل الكبسولات والعلكات والسوائل والبخاخات. قطرات السائل هي طريقة سريعة وسهلة لتناول أي مكمل ، حيث يمكن تفريقها مباشرة في الفم أو إضافتها إلى مشروب مفضل. يساعد الشكل السائل جسمك على امتصاص واستخدام هذا الفيتامين الأساسي بسرعة وكفاءة. عند امتصاصه من خلال الجهاز الهضمي ، يتطلب فيتامين ب 12 عاملاً جوهرياً كمركب نقل. يمكن أن تؤدي زيادة العمر والنظام الغذائي وبعض الأدوية إلى تقليل مستويات هذا الناقل ، ونتيجة لذلك ، تؤثر سلباً على امتصاص فيتامين ب 12. عند تناوله بكميات متزايدة ، يمكن أيضاً امتصاص فيتامين ب 12 بشكل سلبي ومباشر في مجرى الدم.



### متى تأخذ فيتامين ب 12

على الرغم من أنه قد لا يبدو مهماً، الوقت من اليوم الذي كنت تأخذ فيتامين ب 12 الملحق الخاص بك يمكن أن يكون لها تأثير على تجربة الملحق الخاص بك. نظراً لأن B12 هو فيتامين قابل للذوبان في الماء ، فيجب تناوله مع كوب من الماء لتسهيل الامتصاص بشكل أفضل. سواء قمت بإضافة قطرات سائل B12 مباشرة إلى الماء أو غسلها بكوب ، حاول الترطيب بجانبها حتى يتمكن جسمك من امتصاص الجرعة بأكملها بشكل صحيح. واحدة من الفوائد الرئيسية لتناول فيتامين ب 12 هي قدرته على توفير دفعة من الطاقة. تحدث زيادة الطاقة هذه نتيجة لتأثير B12 على عملية التمثيل الغذائي لخلاياك ، مما يساعدها على تحويل الطعام إلى وقود بشكل أسرع وأكثر كفاءة مما يمنحك دفعة في الطاقة. لهذا السبب ، يوصى عموماً بتناول فيتامين ب 12 في وقت مبكر بما فيه الكفاية في اليوم لتجنب تعطيل جدول نومك. في الواقع ، قد تكون إضافة قطرات سائل B12 إلى روتينك الصباحي طريقة رائعة لمنح نفسك الطاقة التي تحتاجها لإعداد نفسك ليوم مثمر.

### كيف يتم امتصاص B12؟

يرتبط فيتامين ب 12 بجزيئات البروتين في الطعام ولا يمكن امتصاصه إلا من قبل الجسم بعد فصله عن البروتين بواسطة حمض الهيدروكلوريك في المعدة. من أجل امتصاص B12 في الدقاق الطرقي ، تنتج الخلايا الجدارية في المعدة بروتين سكري يشار إليه باسم العامل الداخلي (IF). يرتبط الكوبالامين الحر ببروتين R الذي يتم إزالته عند المرور إلى الاثني عشر ، مما يسمح للكوبالامين بالارتباط ب IF مما يسمح بامتصاصه النشط. ثم ينتقل مركب B12-IF إلى الأمعاء الدقيقة حيث تبتلعه المستقبلات اللغائفية من خلال البلعمة.

نقص B12: قد تؤدي المستويات المنخفضة إلى مشاكل عصبية وبعض أنواع فقر الدم. تشمل المشاكل الأخرى ما يلي: • تغير لون الجلد

• عدم انتظام ضربات القلب

• مشية أو حركات مشي غير طبيعية

• التهاب اللسان ، وهو تورم اللسان

• خدر في اليدين والقدمين

• الدهون الحاد

• أعراض تشبه الخرف

• التهيج

• عقم

ضع في اعتبارك أن تناول نظام غذائي غني باللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض أو منتجات الألبان أو المنتجات المدعمة بفيتامين ب 12 يوفر ما

يكفي من العناصر الغذائية لمعظم الناس.  
مصادر غذائية جيدة: تشمل الأمثلة الأسماك والمحار واللحوم والدواجن والبيض والحليب ومنتجات الألبان الأخرى والحبوب المدعمة ومنتجات الصويا المدعمة والخميرة الغذائية المدعمة.

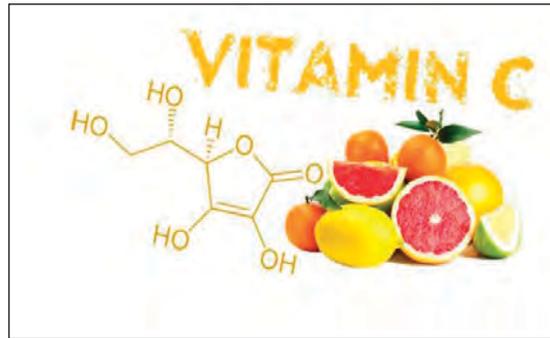


كم تحتاج:

- البالغين: 2.4 ميكروغرام يوميا، باستثناء النساء الحوامل أو المرضعات
- النساء الحوامل: 2.6 ميكروغرام يوميا
- النساء المرضعات: 2.8 ميكروغرام يوميا

10. فيتامين سي

فيتامين ج ، المعروف أيضا باسم حمض الأسكوربيك ، هو عنصر غذائي قابل للذوبان في الماء موجود في بعض الأطعمة. في الجسم ، يعمل كمضاد للأكسدة ، مما يساعد على حماية الخلايا من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة. الجذور الحرة هي مركبات تتشكل عندما تحول أجسامنا الطعام الذي نأكله إلى طاقة. يتعرض الناس أيضا للجذور الحرة في البيئة من دخان السجائر وتلوث الهواء والأشعة فوق البنفسجية من الشمس. يحتاج الجسم أيضا إلى فيتامين C لصنع الكولاجين ، وهو بروتين مطلوب للمساعدة في التئام الجروح. بالإضافة إلى ذلك ، يحسن فيتامين C امتصاص الحديد من الأطعمة النباتية ويساعد الجهاز المناعي على العمل بشكل صحيح لحماية الجسم من الأمراض.



مصادر جيدة: وتشمل الفواكه والخضروات مثل فاكهة الكيوي والفلفل الأحمر والأخضر والفراولة والشمام والبروكلي وبراعم بروكسل والطماطم وعصير الطماطم وبعض الأطعمة والمشروبات المدعمة بفيتامين سي.



## المكملات الغذائية

تحتوي معظم الفيتامينات المتعددة على فيتامين C. يتوفر فيتامين C أيضا بمفرده كمكمل غذائي أو بالاشتراك مع العناصر الغذائية الأخرى. فيتامين C في المكملات الغذائية عادة ما يكون في شكل حمض الأسكوربيك.

كم تحتاج:

- الرجال: 90 ملليغرام يوميا
- النساء: 75 ملليغرام يوميا
- النساء الحوامل: 85 ملليغرام يوميا
- النساء المرضعات: 120 ملليغرام يوميا
- المدخنون: أضف 35 ملليغرام إلى الأرقام أعلاه.

نقص: قد يؤدي هذا إلى داء الاسقربوط الذي يسبب نزيف اللثة وفقدان الأسنان وضعف نمو الأنسجة والتئام الجروح.

## 11. فيتامين د

الأسماء الكيميائية: إرغوكالسيفيرول ، كوليالكالسيفيرول. إنه قابل للذوبان في الدهون. فيتامين (د) هو عنصر غذائي محتاجه لصحة جيدة. يساعد جسمك على امتصاص الكالسيوم ، وهو أحد اللبنة الأساسية لعظام قوية. جنبا إلى جنب مع الكالسيوم ، يساعد فيتامين (د) على حمايتك من الإصابة بهشاشة العظام ، وهو مرض يخفف ويضعف العظام ويجعلها أكثر عرضة للكسر.



الوظيفة: من الضروري التمتع بالصحة للعظام ، اللازمة للعضلات ، والجهاز المناعي ، والتواصل بين الدماغ وبقية الجسم. مصادر جيدة: يصنع جسمك فيتامين (د) عندما تتعرض بشرتك لأشعة الشمس. ومع ذلك ، فإن الغيوم والضباب الدخاني والشيخوخة واللبشرة ذات اللون الداكن تقلل من كمية فيتامين د التي تصنعها بشرتك. أيضا ، بشرتك لا تصنع فيتامين (د) من أشعة الشمس من خلال النافذة. تحتوي الأسماك الدهنية والبيض وكبد البقر والفطر أيضا على الفيتامين.



أنواع المكملات الغذائية من فيتامين (د):

تم العثور على فيتامين (د) في الفيتامينات / المكملات الغذائية متعددة المعادن. كما أنه متوفر في المكملات الغذائية التي تحتوي فقط على فيتامين (د) أو فيتامين (د) جنبا إلى جنب مع عدد قليل من العناصر الغذائية الأخرى. شكلان من فيتامين (د) في المكملات الغذائية هما D2 (إرغوكالسيفيرول) و D3 (كوليالكالسيفيرول). يزيد كلا الشكلين من فيتامين (د) في دمك ، ولكن قد يرفعه فيتامين (د3) إلى أعلى ولفترة أطول من فيتامين (د2). نظرا لأن



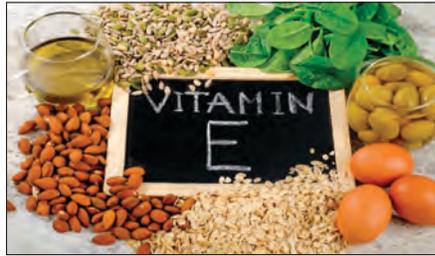
به لتلبية المتطلبات البشرية.

الوظيفة: في الجسم ، يعمل كمضاد للأكسدة ، مما يساعد على حماية الخلايا من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة. الجذور الحرة هي مركبات تتشكل عندما تحول أجسامنا الطعام الذي نأكله إلى طاقة. يتعرض الناس أيضا للجذور الحرة في البيئة من دخان السجائر وتلوث الهواء والأشعة فوق البنفسجية من الشمس.

يحتاج الجسم أيضا إلى فيتامين E لتعزيز جهاز المناعة لديه حتى يتمكن من محاربة البكتيريا والفيروسات الغازية. يساعد على توسيع الأوعية الدموية ومنع الدم من التجلط داخلها. بالإضافة إلى ذلك ، تستخدم الخلايا فيتامين E للتفاعل مع بعضها البعض والقيام بالعديد من الوظائف المهمة.

مصادر جيدة: يوجد فيتامين E بشكل طبيعي في الأطعمة ويضاف إلى بعض الأطعمة المدعمة. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من فيتامين E عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة بما في ذلك ما يلي:

- الزيوت النباتية مثل جنين القمح وعباد الشمس وزيت القرطم هي من بين أفضل مصادر فيتامين E.
- المكسرات (مثل الفول السوداني والبنندق ، وخاصة اللوز) والبذور (مثل بذور عباد الشمس) هي أيضا من بين أفضل مصادر فيتامين E.
- توفر الخضروات الخضراء ، مثل السبانخ والبروكلي ، بعض فيتامين E.
- تضيف شركات الأغذية فيتامين E إلى بعض حبوب الإفطار وعصائر الفاكهة والسمن النباتي والأطعمة القابلة للدهن وغيرها من الأطعمة.



كم تحتاج:

- البالغين: 15 ملليغرام في اليوم أو 22.5 وحدة دولية. وهذا يشمل النساء الحوامل.
  - النساء المرضعات: 19 ملليغرام في اليوم ، 28.5 وحدة دولية
- نقص: هذا أمر نادر الحدوث ، لكنه قد يسبب فقر الدم الانحلالي عند الأطفال حديثي الولادة. هذه الحالة تدمر خلايا الدم.

13. فيتامين ك

فيتامين ك هو عنصر غذائي يحتاجه الجسم للبقاء بصحة جيدة. إنه مهم لتخثر الدم وصحة العظام وله أيضا وظائف أخرى في الجسم. إذا كنت تتناول مميعات الدم مثل الوارفارين ، فمن المهم جدا الحصول على نفس الكمية من فيتامين K كل يوم. مصادر جيدة: يوجد فيتامين ك بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من فيتامين K عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- الخضار الورقية الخضراء ، مثل السبانخ واللفت والبروكلي وبراعم بروكسل والملفوف والخس
- الزيوت النباتية
- بعض الفواكه ، مثل العنب البري والتين
- اللحوم والجبن والبيض وفول الصويا



المكملات الغذائية: يوجد فيتامين ك في مكملات الفيتامينات / المعادن المتعددة. يتوفر فيتامين K أيضا في مكملات فيتامين K وحده أو فيتامين K مع بعض العناصر الغذائية الأخرى مثل الكالسيوم والمغنيسيوم وفيتامين D.

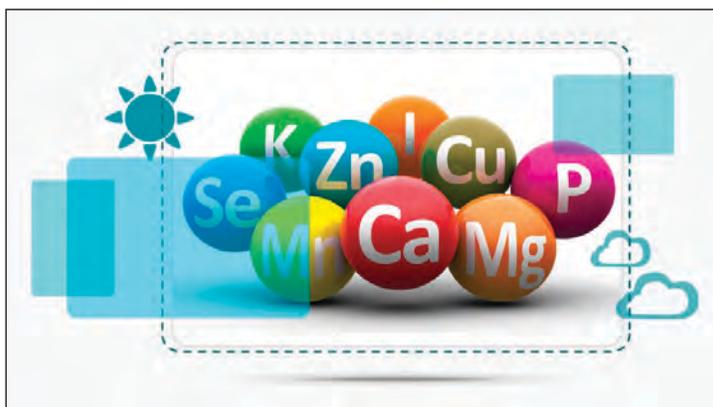
كم تحتاج:

- الرجال: 120 ميكروغرام يوميا
- النساء: 90 ميكروغرام يوميا

نقص: يمكن أن يسبب نقص فيتامين K الحاد مشاكل كدمات ونزيف لأن الدم سيستغرق وقتا أطول للتجلط. قد يقلل نقص فيتامين ك من قوة العظام ويزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام لأن الجسم يحتاج إلى فيتامين ك لصحة العظام.

ما هي المعادن؟

المعادن هي عناصر غير عضوية ضرورية لوظائف الجسم مثل الحفاظ على التوازن الحمضي القاعدي ومستويات الهيموغلوبين الطبيعية والضغط التناضحي. المعادن هي مكونات الفيتامينات والهرمونات والإنزيمات والعديد من المجمعات المستقرة في العظام والأنسجة. للحصول على الصحة المثلى ، نحتاج إلى المعادن التالية: الكالسيوم واليود والفوسفور والكلوريد والحديد واليوتاسيوم والمغنيسيوم والسيلينيوم والنحاس والصوديوم والزنك وغيرها الكثير.



الفرق بين الفيتامينات والمعادن

على الرغم من أنها تعتبر جميعها مغذيات دقيقة ، إلا أن الفيتامينات والمعادن تختلف بطرق أساسية. الفيتامينات عضوية ويمكن تكسيدها بالحرارة أو الهواء أو الحمض. المعادن غير عضوية وتحفظ بتركيبها الكيميائي.

المعادن الرئيسية

يحتاج الجسم ويخزن كميات كبيرة إلى حد ما من المعادن الرئيسية. هذه المعادن ليست أكثر أهمية لصحتك من المعادن النزرة. إنها موجودة فقط في جسمك بكميات أكبر. تنتقل المعادن الرئيسية عبر الجسم بطرق مختلفة. اليوتاسيوم ، على سبيل المثال ، يتم امتصاصه بسرعة في مجرى الدم ، حيث يدور بحرية وتفرزه الكلى ، مثل الكثير من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء. الكالسيوم أشبه بفيتامين قابل للذوبان في الدهون لأنه يتطلب حاملا للامتصاص والنقل.

وظيفة المعادن الرئيسية

واحدة من المهام الرئيسية للمعادن الرئيسية هي الحفاظ على التوازن السليم للمياه في الجسم. يأخذ الصوديوم والكلوريد واليوتاسيوم زمام المبادرة في القيام بذلك. ثلاثة معادن رئيسية أخرى - الكالسيوم والفوسفور والمغنيسيوم مهمة لصحة العظام. يساعد الكبريت على استقرار هيكل البروتين ، بما في ذلك بعض تلك التي تشكل الشعر والجلد والأظافر.

المعادن الرئيسية

- كالسيوم
- الكلوريد

- مغنيسيوم
- فسفور
- بوتاسيوم
- صوديوم
- كبريت

### المعادن النزرة

توجد المعادن النزرة عادة في جسمك بكميات أقل. ومع ذلك ، فإن مساهماتهم لا تقل أهمية عن مساهمات المعادن الرئيسية مثل الكالسيوم والفسفور ، والتي يمثل كل منها أكثر من رطل من وزن جسمك. المعادن النزرة

- كروم
- نحاس
- الفلوريد
- يود
- حديد
- منغنيز
- الموليبدنوم
- سيلينيوم
- خارصين

### 1. الكالسيوم

يوجد الكالسيوم ، وهو المعدن الأكثر وفرة في الجسم ، في بعض الأطعمة ، ويضاف إلى البعض الآخر ، ويوجد في بعض الأدوية (مثل مضادات الحموضة) ، ومتوفر كمكمل غذائي. يشكل الكالسيوم الكثير من بنية العظام والأسنان ويسمح بحركة جسدية طبيعية عن طريق الحفاظ على الأنسجة صلبة وقوية ومرنة. تتوسط مجموعة الكالسيوم الصغيرة المتأينة في الدورة الدموية والسائل خارج الخلية والأنسجة المختلفة تقلص الأوعية الدموية وتمدها ووظيفة العضلات وتخثر الدم وانتقال الأعصاب والإفراز الهرموني النساء بعد انقطاع الطمث (اللواتي لديهن خطر مرتفع للإصابة بهشاشة العظام) والأشخاص الذين لا يستهلكون منتجات الألبان (مصدر أساسي للكالسيوم) هم الأكثر عرضة للحاجة إلى مكملات الكالسيوم.

الأطعمة التي تحتوي عليها: الحليب ، بدائل غير الألبان المدعمة مثل حليب الصويا واللبن والجبن الصلب والحبوب المدعمة وحليب اللوز غير المدعم واللفت.



### كم تحتاج:

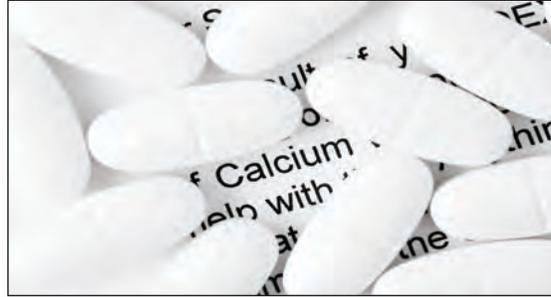
- البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و 70 عاما: 1000 ملليغرام يوميا
  - النساء في سن 51 وما فوق: 1200 ملليغرام يوميا
  - الرجال 71 وما فوق: 1200 ملليغرام يوميا
- ما يفعله: ضروري لنمو الأسنان والعظام وقوتها ، تخثر الدم ، لعمل وصيانة تقلصات العضلات ، نشاط الأعصاب ، إفرازات الهرمونات والإنزيمات

وتخثر الدم.

ما هي أنواع مكملات الكالسيوم الغذائية المتوفرة؟

يوجد الكالسيوم في العديد من مكملات الفيتامينات المعدنية ، وفي مكملات الكالسيوم ، وفي المكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم والمواد الغذائية الأخرى مثل فيتامين د.

الشكلان الرئيسيان للكالسيوم في المكملات الغذائية هما كربونات الكالسيوم وسترات الكالسيوم. يتم امتصاص كربونات الكالسيوم بشكل أفضل عند تناولها مع الطعام. تحتوي بعض مضادات الحموضة المتاحة دون وصفة طبية ، مثل Tums و Roloids ، أيضا على كربونات الكالسيوم. يمتص سترات الكالسيوم جيدا على معدة فارغة أو معدة ممتلئة. الأشخاص الذين يعانون من انخفاض مستويات حمض المعدة ، وهي حالة أكثر شيوعا لدى كبار السن يمتصون سترات الكالسيوم بسهولة أكبر من كربونات الكالسيوم.



نقص

الحصول على القليل جدا من الكالسيوم يمكن أن يسبب العديد من الحالات ، بما في ذلك ما يلي:

• هشاشة العظام ، التي تسبب ضعف العظام وهشاشتها وتزيد من خطر السقوط.

• الكساح ، وهو مرض يصيب الأطفال ويسبب هشاشة العظام

• لين العظام ، الذي يسبب رخوة العظام لدى الأطفال والبالغين

2. المغنيسيوم

يلعب المغنيسيوم دورا مهما في وظيفة أكثر من 300 إنزيم ينظم العمليات المختلفة في الجسم ، بما في ذلك وظائف العضلات والأعصاب وإيقاعات القلب والتحكم في الجلوكوز. قد يحتاج كبار السن ومرضى السكري إلى مكملات غذائية. يحافظ المغنيسيوم أيضا على دعم نظام المناعة الصحي ، ويحافظ على قوة العظام ، ويساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم ، ويعزز ضغط الدم الطبيعي.

الأطعمة التي تحتوي عليه:

يوجد المغنيسيوم بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة ويضاف إلى بعض الأطعمة المدعمة. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من المغنيسيوم عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

• البقوليات والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والكينوا والبطاطس والخضروات الورقية الخضراء (مثل السبانخ).

• حبوب الإفطار المدعمة والأطعمة المدعمة الأخرى • الحليب والزبادي وبعض منتجات الألبان الأخرى



المكملات الغذائية

المغنيسيوم متاح في المكملات الغذائية متعددة الفيتامينات المعدنية والمكملات الغذائية الأخرى. أشكال المغنيسيوم في المكملات الغذائية التي

يتمصها الجسم بسهولة أكبر هي غليسينات المغنيسيوم ، أسبارتات المغنيسيوم ، سترات المغنيسيوم ، لاكلتات المغنيسيوم ، وكلوريد المغنيسيوم.



### كم تحتاج:

• الرجال البالغين: 400 ملليغرام يوميا

• النساء البالغات: 310 ملليغرام يوميا

• النساء الحوامل: 350-360 ملليغرام يوميا

• النساء المرضعات: 310-320 ملليغرام يوميا نقص المغنيسيوم

نقص المغنيسيوم أعراض بسبب انخفاض المدخول الغذائي في الأشخاص الأصحاء خلاف ذلك أمر غير شائع لأن الكلى تحد من إفراز البول من هذا المعدن. ومع ذلك ، فإن تناول كميات منخفضة عادة أو خسائر مفرطة من المغنيسيوم بسبب بعض الحالات الصحية ، وإدمان الكحول المزمن ، و / أو استخدام بعض الأدوية يمكن أن يؤدي إلى نقص المغنيسيوم.

تشمل العلامات المبكرة لنقص المغنيسيوم فقدان الشهية والغثيان والقيء والتعب والضعف. مع تفاقم نقص المغنيسيوم ، يمكن أن يحدث خدر ، وخز ، وتقلصات العضلات وتشنجاتها ، والنوبات ، وتغيرات الشخصية ، وإيقاعات القلب غير الطبيعية ، وتشنجات الشريان التاجي.

### 3. البوتاسيوم

البوتاسيوم موجود في جميع أنسجة الجسم وهو ضروري لوظيفة الخلية الطبيعية بسبب دوره في الحفاظ على حجم السائل داخل الخلايا والتدرجات الكهروكيميائية عبر الغشاء.

البوتاسيوم له علاقة قوية مع الصوديوم ، المنظم الرئيسي لحجم السائل خارج الخلية ، بما في ذلك حجم البلازما. يحتاج جسمك إلى البوتاسيوم في كل ما يفعله تقريبا ، بما في ذلك وظائف الكلى والقلب المناسبة وتقلص العضلات وانتقال الأعصاب.

ماذا يفعل:

• يساعد في السيطرة على ضغط الدم

• يجعل حصوات الكلى أقل احتمالا.

• يلعب دورا مهما في التوازن الحمضي القاعدي

• يساعد على تنظيم الضغط الاسموزي داخل حجرات الجسم

• اللازمة لعمل وصيانة العضلات والنشاط العصبي.

### مصدر الغذاء

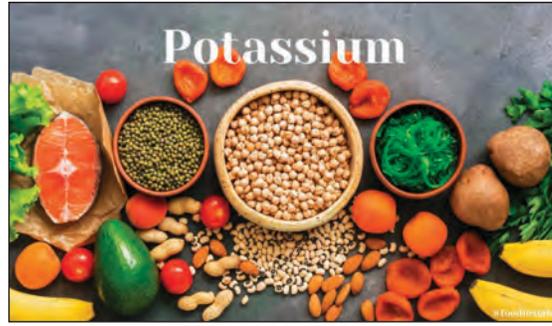
تم العثور على البوتاسيوم في العديد من الأطعمة. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من البوتاسيوم عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

• الفواكه ، مثل المشمش المجفف والخوخ والزبيب وعصير البرتقال والموز

• الخضروات ، مثل القرع البلوط والبطاطس والسبانخ والطماطم والبروكلي

• العدس والفاصوليا وفول الصويا والمكسرات

- الحليب واللبن
- اللحوم والدواجن والأسماك



#### نقص

الحصول على القليل جدا من البوتاسيوم يمكن أن يزيد من ضغط الدم ، ويستنزف الكالسيوم في العظام ، ويزيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى.

الإسهال أو القيء لفترات طويلة ، أو إساءة استخدام الملينات ، أو استخدام مدر للبول ، أو تناول الطين ، أو التعرق الشديد ، أو غسيل الكلى ، أو استخدام بعض الأدوية يمكن أن يسبب نقصا حادا في البوتاسيوم.

#### كم تحتاج:

تعتمد كمية البوتاسيوم التي تحتاجها كل يوم على عمرك وجنسك. يتم سرد متوسط الكميات اليومية الموصى بها أدناه بالمليغرام (ملغ).

مرحلة الحياة	الكمية الموصى به
من الولادة إلى 6 أشهر	400 ملغ
الرضع 7-12 شهرا	860 ملغ
الأطفال 1-3 سنوات	2,000 ملغ
الأطفال 4-8 سنوات	2,300 مجم
الأطفال 9-13 سنة (بنين)	2,500 مجم
الأطفال 9-13 سنة (بنات)	2,300 مجم
المراهقون 14-18 سنة (بنين)	3,000 مجم
المراهقون 14-18 سنة (بنات)	2,300 مجم
البالغون +19 سنة (رجال)	3,400 مجم
البالغون +19 سنة (نساء)	2,600 مجم
المراهقات الحوامل	2,600 مجم
الحوامل	2,900 مجم
المراهقات المرضعات	2,500 مجم
النساء المرضعات	2,800 مجم

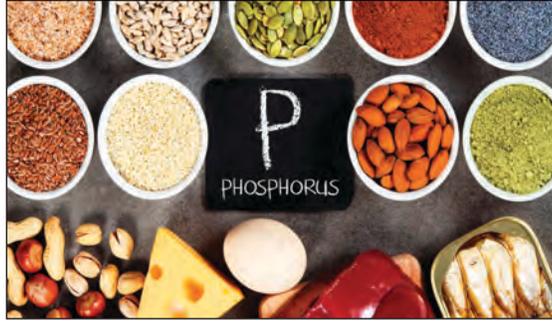
#### 4. الفوسفور

الفوسفور هو معدن موجود في كل خلية في الجسم. معظم الفوسفور موجود في العظام والأسنان ، وبعضها في جيناتك. يحتاج جسمك إلى الفوسفور لإنتاج الطاقة وتنفيذ العديد من العمليات الكيميائية الهامة.



الأطعمة التي تحتوي عليه:

- منتجات الألبان، مثل الزبادي والحليب والجبن
- منتجات الحبوب، مثل الخبز والتورتيللا والأرز البني ودقيق الشوفان
- اللحوم والدواجن والأسماك والبيض
- المكسرات والبيذور، مثل الكاجو وبيذور السمسم
- البقوليات، مثل العدس والفاصوليا والباذلاء • الخضروات، مثل البطاطس والهليون



كم تحتاج:

يتم سرد متوسط الكميات اليومية الموصى بها أدناه بالملليغرام (ملغ).

مرحلة الحياة	الكمية الموصى به
الرضع 7-12 شهرا	275 ملغ
الأطفال 1-3 سنوات	460 ملغ
الأطفال 4-8 سنوات	500 ملغ
الأطفال 9-13 سنة	1,250 مجم
المراهقون 14-18 سنة	1,250 مجم
المراهقات الحوامل والمرضعات	1,250 مجم
البالغون 19 سنة فما فوق	700 ملغ
النساء الحوامل والمرضعات	700 ملغ

ماذا يفعل:

- الخلايا في حاجة إليها للعمل بشكل طبيعي.
- يساعد على صنع الطاقة.
- اللازمة لنمو العظام.
- المكون الهيكلي للأسنان والعظام
- يلعب دورا مهما في التوازن الحمضي القاعدي
- مكون من بعض الإنزيمات المشاركة في إنتاج الطاقة.

نقص

نقص الفوسفور أمر نادر الحدوث. يمكن أن يسبب نقص الفوسفور فقدان الشهية، وفقر الدم (انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء)، وضعف العضلات، ومشاكل التنسيق، وآلام العظام، والعظام الرخوة والمشوهة، وزيادة خطر الإصابة بالعدوى، والشعور بالحرق أو الوخز في الجلد، والارتباك.

5. الصوديوم

يتكون ملح الطعام من عنصري الصوديوم والكلور - الاسم التقني للملح هو كلوريد الصوديوم. يحتاج جسمك إلى بعض الصوديوم ليعمل بشكل صحيح.



ماذا يفعل: يساعد في وظيفة الأعصاب والعضلات. كما أنه يساعد على الحفاظ على التوازن الصحيح للسوائل في جسمك. كم تحتاج:

• البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و 50 عاما: ما يصل إلى 1500 ملليغرام يوميا

• البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 51 و 70 عاما: ما يصل إلى 1300 ملليغرام يوميا

• البالغون من العمر 71 عاما فما فوق: ما يصل إلى 1200 ملليغرام يوميا

لا تحصل على أكثر من هذا القدر: 2,300 ملليغرام يوميا للبالغين ، أو حسب تعليمات طبيبك ، اعتمادا على ما إذا كنت تعاني من حالات معينة ، مثل ارتفاع ضغط الدم.

#### 6. كلوريد

كلوريد بالاشتراك مع الصوديوم يحافظ على توازن السوائل الطبيعي في الجسم. يتم استخدامه في تكوين حمض الهيدروكلوريك (حمض المعدة) للهضم والحفاظ على الحيات الكهربائي في الجسم. ملح الطعام والطماطم والكرفس والخس هي مصادر غنية بالكلوريد.

#### 7. الزنك

الزنك هو عنصر غذائي يحتاجه الناس للبقاء بصحة جيدة. يوجد الزنك في الخلايا في جميع أنحاء الجسم. يساعد جهازك المناعي على محاربة البكتيريا والفيروسات الغازية. يستخدم جسمك أيضا الزنك لصنع الحمض النووي (المادة الوراثية في الخلايا) والبروتينات. أثناء الحمل والرضاعة والطفولة والمراهقة ، يحتاج الجسم إلى الزنك لينمو ويتطور بشكل صحيح. يساعد الزنك أيضا على التئام الجروح وهو مهم لحاسة التذوق المناسبة.

ماذا يفعل: يدعم جهاز المناعة ووظيفة الأعصاب. مهم أيضا للتكاثر ، ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان ، ويحسن الذاكرة ، ويقلل من أعراض نزلات البرد.



#### الأطعمة التي تحتوي عليه:

تحتوي العديد من الأطعمة على الزنك. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من الزنك عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة بما في ذلك ما يلي:

• المحار ، الذي يحتوي على كميات عالية جدا من الزنك.

• اللحوم والأسماك والدواجن والمأكولات البحرية مثل سرطان البحر والكرنند

وحبوب الإفطار المدعمة هي أيضا مصادر جيدة للزنك.

• توفر الفاصوليا والمكسرات والحبوب الكاملة والبيض ومنتجات الألبان بعض

الزنك.



## كم تحتاج:

• الرجال: 11 ملليغرام يوميا

• النساء: 8 ملليغرام يوميا

• النساء الحوامل: 11 ملليغرام يوميا

• النساء المرضعات: 12 ملليغرام يوميا

قد يحتاج النباتيون أيضا إلى مكملات لأن الزنك الموجود في الأطعمة النباتية أقل توفرا للجسم من تلك الموجودة في اللحوم والأسماك.

## المكملات الغذائية

تحتوي جميع المكملات الغذائية متعددة الفيتامينات / المعادن تقريبا على الزنك. يتوفر الزنك أيضا بمفرده أو مع الكالسيوم أو المغنيسيوم أو مكونات أخرى في المكملات الغذائية.

## نقص

يسبب نقص الزنك الإسهال وبطء النمو وفقدان الشهية عند الرضع والأطفال. قد يعاني الرضع والأطفال الذين يعانون من نقص الزنك من مشاكل إنجابية عندما يصبحون بالغين. في الأطفال الأكبر سنا ، يسبب نقص الزنك أيضا تساقط الشعر والالتهابات المتكررة. يمكن أن يسبب نقص الزنك في أي عمر فقدان حاسي التذوق والشم. في كبار السن ، يمكن أن يؤخر نقص الزنك التئام الجروح ويسبب مشاكل في التفكير والتفكير والذاكرة. يمكن أن يسبب نقص الزنك أثناء الحمل الولادات المبكرة ومضاعفات أخرى. قد يكون وزن الأطفال منخفضا عند الولادة ويزيد خطر الوفاة.

## 8. الحديد

الحديد معدن يحتاجه الجسم للنمو والتطور. يستخدم جسمك الحديد لصنع الهيموجلوبين ، وهو بروتين في خلايا الدم الحمراء يحمل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أجزاء الجسم ، والميوجلوبين ، وهو بروتين يوفر الأكسجين للعضلات. يحتاج جسمك أيضا إلى الحديد لصنع بعض الهرمونات. ضروري لخلايا الدم الحمراء والعديد من الإنزيمات. قد يؤدي عدم كفاية الحديد إلى ضعف جهاز المناعة والتعب. الأطعمة التي تحتوي عليه:

اللحوم الخالية من الدهون والمأكولات البحرية والدواجن.

• حبوب الإفطار والخبز المدعمة بالحديد.

• الفاصوليا البيضاء والعدس والسنابخ والفاصوليا والبازلاء.

• المكسرات وبعض الفواكه المجففة ، مثل الزبيب.



## امتصاص الحديد

يأتي الحديد في الطعام في شكلين: حديد الهيم والحديد غير الهيم. يوجد الحديد غير الهيم في الأطعمة النباتية والمنتجات الغذائية المدعمة بالحديد. تحتوي اللحوم والمأكولات البحرية والدواجن على حديد الهيم وغير الهيم. يمتص جسمك الحديد من المصادر النباتية بشكل أفضل عند تناوله مع اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي ، مثل الحمضيات والفراولة والفلفل الحلو والطماطم والبروكلي.

## ما هي أنواع مكملات الحديد المتوفرة؟

يتوفر الحديد في العديد من المكملات الغذائية متعددة الفيتامينات المعدنية وفي المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد فقط. غالبا ما يكون الحديد الموجود في المكملات الغذائية على شكل كبريتات الحديدوز أو غلوكونات الحديدوز أو سترات الحديدك أو كبريتات الحديدك.

### كم تحتاج:

- الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 19 وما فوق: 8 ملليغرام يوميا
- النساء الذين تتراوح أعمارهم بين 19-50: 18 ملليغرام يوميا
- النساء الحوامل: 27 ملليغرام يوميا
- النساء المرضعات: 10 ملليغرام يوميا
- النساء من سن 51 وما فوق: 8 ملليغرام يوميا

### نقص

على المدى القصير ، لا يسبب الحصول على القليل من الحديد أعراضا واضحة. يستخدم الجسم الحديد المخزن في العضلات والكبد والطحال ونخاع العظام. ولكن عندما تصبح مستويات الحديد المخزنة في الجسم منخفضة ، يمكن أن يسبب فقر الدم الناجم عن نقص الحديد. تصبح خلايا الدم الحمراء أصغر وتحتوي على كمية أقل من الهيموجلوبين. نتيجة لذلك ، يحمل الدم كمية أقل من الأكسجين من الرئتين في جميع أنحاء الجسم.

تشمل أعراض فقر الدم الناجم عن نقص الحديد اضطراب الجهاز الهضمي والضعف والتعب ونقص الطاقة ومشاكل التركيز والذاكرة. بالإضافة إلى ذلك ، فإن الأشخاص المصابين بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد أقل قدرة على محاربة الجراثيم والالتهابات للعمل وممارسة الرياضة ، والتحكم في درجة حرارة أجسامهم. قد يصاب الرضع والأطفال المصابون بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد بصعوبات في التعلم.

## 9. السيلينيوم

السيلينيوم هو عنصر تتبع يحتاجه جسمنا للبقاء بصحة جيدة. السيلينيوم مهم للتكاثر ، وظيفة الغدة الدرقية ، إنتاج الحمض النووي ، وحماية الجسم من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة ومن العدوى.

### الأطعمة التي تحتوي عليه:

يوجد السيلينيوم بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة. تعتمد كمية السيلينيوم في الأطعمة النباتية على كمية السيلينيوم في التربة التي نمت فيها. تعتمد كمية السيلينيوم في المنتجات الحيوانية على محتوى السيلينيوم في الأطعمة التي تتناولها الحيوانات. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من السيلينيوم عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- المأكولات البحرية
- اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الألبان
- الخبز والحبوب ومنتجات الحبوب الأخرى
- الجوز البرازيلي (68-91 ميكروغرام لكل جوز)



### كم تحتاج:

- الكبار: 55 ميكروغرام يوميا

- النساء الحوامل: 60 ميكروغرام يوميا
- النساء المرضعات: 70 ميكروغرام يوميا
- لا تحصل على أكثر من هذا القدر: 400 ميكروغرام يوميا للبالغين

هل يمكن أن يكون السيلينيوم ضارا؟  
نعم ، إذا حصلت على الكثير. الحصول على الكثير من السيلينيوم مع مرور الوقت يمكن أن يسبب ما يلي:

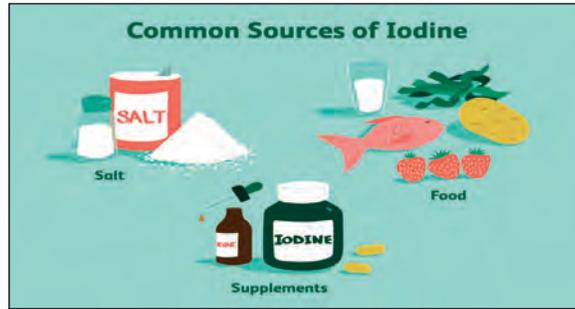
- نفس الثوم
- غثيان
- إسهال
- الطفح الجلدي
- التهيج
- طعم معدني في الفم
- الشعر أو الأظافر الهشة
- تساقط الشعر أو الأظافر
- أسنان مشوهة

#### نقص

نقص السيلينيوم نادر جدا في الولايات المتحدة وكندا. يمكن أن يسبب نقص السيلينيوم مرض كيشان (نوع من أمراض القلب) والعقم عند الذكور. قد يسبب أيضا مرض كاشين بيك ، وهو نوع من التهاب المفاصل ينتج الألم والتورم وفقدان الحركة في مفاصلك.

#### 10. اليود

اليود هو معدن موجود في بعض الأطعمة. يحتاج الجسم إلى اليود لصنع هرمونات الغدة الدرقية. تتحكم هذه الهرمونات في عملية التمثيل الغذائي في الجسم والعديد من الوظائف المهمة الأخرى. يحتاج الجسم أيضا إلى هرمونات الغدة الدرقية من أجل نمو العظام والدماغ بشكل صحيح أثناء الحمل والرضاعة. الحصول على ما يكفي من اليود مهم للجميع، وخاصة الرضع والنساء الحوامل.



الأطعمة التي تحتوي عليها: الأعشاب البحرية والمأكولات البحرية ومنتجات الألبان والأطعمة المصنعة والملح المعالج باليود (الأملاح المتخصصة ، مثل ملح البحر وملح الكوشر وملح الهيمالايا وفلور دي سيل ، لا يتم معالجتها باليود عادة).



## كم تحتاج:

- للبالغين: 150 ميكروغرام يوميا، ما لم تكن حاملا أو مرضعة
  - النساء الحوامل: 209 ميكروغرام يوميا
  - النساء المرضعات: 290 ميكروغرام يوميا
- لا تحصل على أكثر من هذا القدر: 1,100 ميكروغرام يوميا للبالغين.

## نقص

الأشخاص الذين لا يحصلون على ما يكفي من اليود لا يمكنهم إنتاج كميات كافية من هرمون الغدة الدرقية. هذا يمكن أن يسبب العديد من المشاكل. في النساء الحوامل ، يمكن أن يؤدي نقص اليود الحاد إلى الإضرار بالجنين بشكل دائم عن طريق التسبب في توقف النمو والإعاقة الذهنية وتأخر النمو الجنسي. يمكن أن يسبب نقص اليود الأقل حدة معدل ذكاء أقل من المتوسط عند الرضع والأطفال ويقلل من قدرة البالغين على العمل والتفكير بوضوح. تضخم الغدة الدرقية ، تضخم الغدة الدرقية ، غالبا ما يكون أول علامة مرئية على نقص اليود.

## 11. النحاس

النحاس معدن تحتاجه للبقاء بصحة جيدة. يستخدم جسمك النحاس للقيام بالعديد من الوظائف المهمة ، بما في ذلك صنع الطاقة والأنسجة الضامة والأوعية الدموية. يساعد النحاس أيضا في الحفاظ على الجهاز العصبي والجهاز المناعي ، وينشط الجينات. يحتاج جسمك أيضا إلى النحاس لنمو الدماغ. النحاس ضروري لأنزيمات الجهاز التنفسي وتطوير خلايا الدم الحمراء. يساعد جسمك على معالجة الحديد. يمكن أن يسبب النقص مشاكل في الدم والأوعية الدموية وعيوب الهيكل العظمي وتغيرات في لون الشعر وملامسه. ومع ذلك ، هذه هي مستبعدة للغاية في الأشخاص الذين يتناولون نظاما غذائيا متنوعا.



## مصدر غذائي جيد

يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من النحاس عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- كبد البقر والمحار مثل المحار
- المكسرات (مثل الكاجو) والبيذور (مثل السمسم وعباد الشمس) والشوكولاتة
- حبوب نخالة القمح ومنتجات الحبوب الكاملة
- البطاطس والفطر والأفوكادو والحمص والتوفو



## كم تحتاج:

- للبالغين: 900 ميكروغرام يوميا، ما لم تكن حاملا أو مرضعة
- النساء الحوامل: 1000 ميكروغرام يوميا
- النساء المرضعات: 1300 ميكروغرام يوميا

## نقص

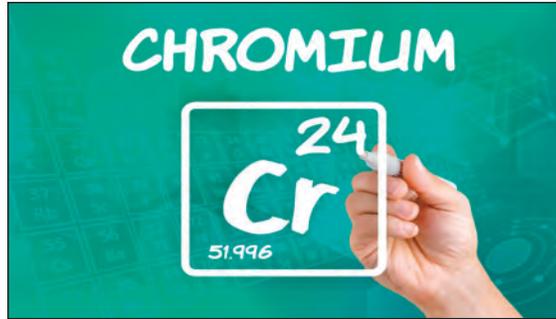
نقص النحاس أمر نادر الحدوث. يمكن أن يسبب نقص النحاس التعب الشديد ، ويقع خفيفة من الجلد ، ومستويات عالية من الكوليسترول في الدم ، واضطرابات النسيج الضام التي تؤثر على الأربطة والجلد. الآثار الأخرى لنقص النحاس هي ضعف وهشاشة العظام ، وفقدان التوازن والتنسيق ، وزيادة خطر العدوى.

## 12. الفلورايد

الفلورايد أمر حيوي لتشكيل وقوة الأسنان والعظام. المياه المفلورة هي أفضل مصدر لهذا المعدن ، الموجود أيضا في الأسماك المعلبة والشاي. في تلك المناطق التي تكون فيها مستويات الفلورايد الطبيعية في الماء منخفضة ، توصي سلطات الصحة العامة بالفلورة.

## 13. الكروم

الكروم ، مثل الكروم ثلاثي التكافؤ (+3) ، هو عنصر تتبع موجود بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة ومتوفر كمكمل غذائي. يوجد الكروم أيضا على شكل كروم سداسي التكافؤ (+6) ، وهو منتج ثانوي سام للفلوذاذ المقاوم للصدأ وعمليات التصنيع الأخرى.



الكروم هو مساعد لاستقلاب الجلوكوز الطبيعي وعادة ما يكون في إمدادات كافية في نظام غذائي متوازن. قد يساعدك على استخدام الكربوهيدرات والدهون والبروتينات.

## مصدر غذائي جيد

يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من الكروم عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- اللحوم ، مثل لحم الخنزير ولحم البقر والديك الرومي
- الخبز ومنتجات الحبوب الأخرى
- الخضروات ، مثل الخس والفاصوليا الخضراء
- الفاكهة ، مثل التفاح والموز
- العصائر ، مثل عصير العنب والبرتقال والطماطم
- خميرة البيرة والمكسرات



مرحلة الحياة	الكمية الموصى به
من الولادة إلى 6 أشهر	0.2 ميكروغرام
الرضع 7-12 شهرا	5.5 ميكروغرام
الأطفال 1-3 سنوات	11 ميكروغرام
الأطفال 4-8 سنوات	15 ميكروغرام
الأولاد 9-13 سنة	25 ميكروغرام
البنات 9-13 سنة	21 ميكروغرام
الأولاد في سن المراهقة 14-18 سنة	35 ميكروغرام
الفتيات المراهقات 14-18 سنة	24 ميكروغرام
الرجال البالغين 19-50 سنة	35 ميكروغرام
النساء البالغات 19-50 سنة	25 ميكروغرام
الرجال البالغين +51 سنة	30 ميكروغرام
النساء البالغات +51 سنة	20 ميكروغرام
الحوامل	30 ميكروغرام
النساء المرضعات	45 ميكروغرام

#### 14. الموليبيدينوم

الموليبيدينوم هو معدن تحتاجه للبقاء بصحة جيدة. يستخدم جسمك الموليبيدينوم لمعالجة البروتينات والمواد الوراثية مثل الحمض النووي. يساعد الموليبيدينوم أيضا على تحطيم الأدوية والمواد السامة التي تدخل الجسم.

وهو يعمل في الجسم لتحطيم البروتينات والمواد الأخرى. يتم تخزين الموليبيدينوم في الجسم ، وخاصة في الكبد والكلى والغدد والعظام. يوجد أيضا في الرئتين والطحال والجلد والعضلات.

12	3	4	8	9	10
Mg Magnesium 24.305	III B	IV B	VIII B	VIII B	VIII B
20	21	22	42	43	27
Ca Calcium 40.078	Sc Scandium 44.956		Chromium 51.996	Tech	Co Cobalt 58.933
38	39		42	43	28
Sr Strontium 87.62	Y Yttrium 88.906		Mo Molybdenum 95.94		Ni Nickel 58.693
56					45
Ba Barium 137.33					Rh Rhodium 102.91
88					46
Ra Radium					Pd Palladium 106.42
					77
					Ir Iridium 192.22
					78
					Pt Platinum 195.08
					110
					Ds Darmstadtium

ما هي كمية الموليبيدينوم التي تحتاجها؟

تعتمد كمية الموليبيدينوم التي تحتاجها على عمرك. يتم سرد متوسط الكميات اليومية الموصى بها أدناه بالميكروغرام.

مرحلة الحياة	الكمية الموصى به
من الولادة إلى 6 أشهر	2 ميكروغرام
الرضع 7-12 شهرا	3 ميكروغرام
الأطفال 1-3 سنوات	17 ميكروغرام
الأطفال 4-8 سنوات	22 ميكروغرام
الأطفال 9-13 سنة	34 ميكروغرام
المراهقون 14-18 سنة	43 ميكروغرام
البالغون 19 سنة فما فوق	45 ميكروغرام
المراهقات الحوامل والنساء	50 ميكروغرام
المراهقات والنساء المرضعات	50 ميكروغرام

#### مصدر غذائي جيد

تعتمد كمية الموليبيدينوم في الطعام على كمية الموليبيدينوم في التربة وفي المياه المستخدمة في الري. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من الموليبيدينوم عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- البقوليات مثل البازلاء ذات العيون السوداء والفاصوليا ليما
- الحبوب الكاملة والأرز والمكسرات والبطاطس والموز والخضروات الورقية
- منتجات الألبان، مثل الحليب والزبادي والجبن
- لحم البقر والدجاج والبيض



#### نقص

نقص الموليبيدينوم نادر جدا. يحدث فقط في الأشخاص الذين يعانون من اضطراب وراثي نادر جدا يسمى نقص العامل المساعد الموليبيدينوم. هذا الاضطراب يمنع الجسم من استخدام الموليبيدينوم. يمكن أن يسبب نوبات وتلف شديد في الدماغ يؤدي عادة إلى الوفاة في غضون أيام بعد الولادة.

#### 15. المنغنيز

المنغنيز معدن يحتاجه جسمك للبقاء بصحة جيدة. يستخدم جسمك المنغنيز لإنتاج الطاقة وحماية خلاياك من التلف. يحتاج جسمك أيضا إلى المنغنيز لعظام قوية وتكاثر وتخثر الدم ونظام مناعة صحي. هناك حاجة لبنية العظام الطبيعية والتكاثر والنمو. لم يتم الإبلاغ عن أوجه القصور بين الأشخاص الذين يتناولون وجبات غذائية متوازنة ، ويمكن أن تكون التجاوزات خطيرة.

#### كم تحتاج

تعتمد كمية المنغنيز التي تحتاجها على عمرك وجنسك. يتم سرد متوسط الكميات اليومية الموصى بها أدناه بالمليغرام (ملغ).

مرحلة الحياة	الكمية الموصى به
من الولادة إلى 6 أشهر	0.003 ملغ
الرضع 7-12 شهرا	0.6 ملغ
الأطفال 1-3 سنوات	1.2 ملغ
الأطفال 4-8 سنوات	1.5 ملغ
الأولاد 9-13 سنة	1.9 ملغ
البنات 9-13 سنة	1.6 ملغ
الأولاد في سن المراهقة 14-18 سنة	2.2 ملغ
الفتيات المراهقات 14-18 سنة	1.6 ملغ
الرجال البالغين	2.3 ملغ
النساء البالغات	1.8 ملغ

مصدر غذائي جيد

تحتوي العديد من الأطعمة على المنغنيز. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من المنغنيز عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- الحبوب الكاملة، مثل الأرز البني ودقيق الشوفان وخبز القمح الكامل
- المحار والمحار وبلح البحر
- المكسرات، مثل البندق والجوز
- البقوليات، مثل فول الصويا والعدس
- الخضروات الورقية، مثل السبانخ واللفت
- بعض الفواكه ، مثل الأناناس والتوت الأزرق
- شاي
- العديد من التوابل، مثل الفلفل الأسود



نقص

قد يسبب النقص الأعراض التالية:

- ضعف العظام وضعف النمو عند الأطفال
- الطفح الجلدي وفقدان لون الشعر عند الرجال
- تغيرات المزاج وآلام ما قبل الحيض أسوأ من المعتاد لدى النساء

أوميغا-3

توجد أحماض أوميغا 3 الدهنية في الأطعمة ، مثل الأسماك وبذور الكتان ، وفي المكملات الغذائية ، مثل زيت السمك. أحماض أوميغا 3 الدهنية الرئيسية الثلاثة هي حمض ألفا لينولينيك (ALA) وحمض إيكوسابتاينويك (EPA) وحمض الدوكوساهيكتانويك (DHA). يوجد ALA بشكل أساسي في الزيوت النباتية مثل زيوت بذور الكتان وفول الصويا والكانولا. تم العثور على DHA و EPA في الأسماك والمأكولات البحرية الأخرى.

ALA هو حمض دهني أساسي ، مما يعني أن جسمك لا يستطيع صنعه ، لذلك يجب أن تحصل عليه من الأطعمة والمشروبات التي تستهلكها. يمكن لجسمك تحويل بعض ALA إلى EPA ثم إلى DHA ، ولكن بكميات صغيرة جدا. لذلك ، فإن الحصول على EPA و DHA من الأطعمة (والمكملات الغذائية) هو الطريقة العملية الوحيدة لزيادة مستويات أحماض أوميغا 3 الدهنية في جسمك.



ماذا يفعل: أوميغا 3 يساعد في عملية الدماغ المناسبة (مثل الذاكرة والأداء) والوظيفة السلوكية ، ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع ، ويهدئ الالتهاب. أوميغا 3 هي مكونات مهمة للأغشية التي تحيط بكل خلية في جسمك. مستويات DHA مرتفعة بشكل خاص في شبكية العين (العين) والدماغ وخلايا الحيوانات المنوية. توفر أوميغا 3 أيضا سرعات حرارية لإعطاء جسمك الطاقة ولها العديد من الوظائف في القلب والأوعية الدموية والرئتين والجهاز المناعي ونظام الغدد الصماء.

ما مقدار أوميغا 3 الذي أحثاه؟

لم يحدد الخبراء الكميات الموصى بها لأحماض أوميغا 3 الدهنية ، باستثناء ALA. يتم سرد متوسط الكميات اليومية الموصى بها ل ALA أدناه بالجرام (جم). يعتمد المبلغ الذي تحتاجه على عمرك وجنسك.

مرحلة الحياة	الكمية الموصى به
من الولادة إلى 12 شهرا*	0.5 غ
الأطفال 1-3 سنوات	0.7 غ
الأطفال 4-8 سنوات	0.9 غ
الأولاد 9-13 سنة	1.2 غرام
البنات 9-13 سنة	1.0 جرام
الأولاد في سن المراهقة 14-18 سنة	1.6 غ
الفتيات المراهقات 14-18 سنة	1.1 غرام
الرجال	1.6 غ
نساء	1.1 غرام
المراهقات الحوامل والنساء	1.4 غرام
المراهقات والنساء المرضعات	1.3 غ

ما هي الأطعمة التي توفر أوميغا 3؟

توجد أوميغا 3 بشكل طبيعي في بعض الأطعمة وتضاف إلى بعض الأطعمة المدعمة. يمكنك الحصول على كميات كافية من أوميغا 3 عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- الأسماك والمأكولات البحرية الأخرى (خاصة الأسماك الدهنية في المياه الباردة ، مثل السلمون والماكريل والتونة والرنجة والسردين)
- المكسرات والبذور (مثل بذور الكتان وبذور الشيا والجوز)
- الزيوت النباتية (مثل زيت بذور الكتان وزيت فول الصويا وزيت الكانولا)
- الأطعمة المدعمة (مثل بعض العلامات التجارية للبيض والزبادي والعصائر والحليب ومشروبات الصويا وحليب الأطفال)



### المكملات الغذائية أوميغا 3:

تشمل المكملات الغذائية أوميغا 3 زيت السمك وزيت الكريل وزيت كبد سمك القد وزيت الطحالب (مصدر نباتي يأتي من الطحالب). أنها توفر مجموعة واسعة من الجرعات وأشكال أوميغا 3.

النقص: يمكن أن يسبب نقص أوميغا 3 جلدا خشنا ومتقشرا وطفح جلدي أحمر وتورم وحكة.

### الميلاتونين

الميلاتونين هو هرمون ينتجه دماغك استجابة للظلام. يساعد في توقيت إيقاعاتك اليومية (ساعة داخلية على مدار 24 ساعة) وفي النوم. التعرض للضوء في الليل يمكن أن يمنع إنتاج الميلاتونين.



ماذا يفعل: يساعد على تنظيم الهرمونات الأخرى؛ يحافظ على إيقاع الساعة البيولوجية في الجسم، وهو نظام داخلي يعمل على مدار 24 ساعة يلعب دورا مهما في النوم والاستيقاظ؛ يساعد على التحكم في توقيت وإطلاق الهرمونات التناسلية الأنثوية (تحديد متى تبدأ المرأة في الحيض، وتواتر ومدة دورات الحيض، وعندما تتوقف المرأة عن الحيض، أي يبدأ انقطاع الطمث).

لماذا تحتاجه: يعتبر الميلاتونين من أفضل الهرمونات للنساء حيث يلعب دورا كبيرا في تنظيم جدول نومك. عندما يحل الظلام في الليل، يرسل مسار عصبي في عينك إشارة إلى الدماغ لإخبار الغدة الصنوبرية بالبدء في إفراز الميلاتونين، مما يجعلك تشعر بالنعاس. يمكن أن يؤدي انخفاض مستويات الميلاتونين أيضا إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي.

أين يمكن العثور عليه: أقراص وكبسولات وكريمات ومعينات. والأفضل من ذلك، هو تناول العناصر الغذائية مثل المغنيسيوم (السبانخ)، التريتوفان (البيض)، مما يزيد من إنتاج الجسم للميلاتونين.

### نيورو بلس للدماغ والتركيز

تمت صياغة هذا الملحق خصيصا مع مزيج من الفيتامينات الأساسية والمواد المغذية والمعادن التي تساعد على تعزيز الوظائف المعرفية، التركيز، التركيز واليقظة. يحتوي هذا المنتج على عناصر غذائية محددة قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بالخرف.



فيما يلي قائمة الفيتامينات والمعادن الأساسية في هذا الملحق وأثارها على صحتنا:

### 1. فيتامين أ

فيتامين (أ) هو اسم مجموعة من الريتينويدات القابلة للذوبان في الدهون ، وخاصة استرات الريتينول والريتينيل. ويشارك فيتامين (أ) في وظيفة المناعة ، والاتصالات الخلوية ، والنمو والتطور ، وتكاثر الذكور والإناث. يدعم فيتامين (أ) نمو الخلايا وتميزها ، ويلعب دورا مهما في التكوين الطبيعي وصيانة القلب والرئتين والعينين والأعضاء الأخرى. فيتامين (أ) مهم أيضا للرؤية لأنه يدعم التمايز الطبيعي وعمل أغشية الملتحمة والقرنية. هناك مصدران مختلفان لفيتامين أ:

- يوجد فيتامين أ مسبق التشكيل في الأسماك ولحوم الأعضاء (مثل الكبد) ومنتجات الألبان والبيض.
  - يتم تحويل الكاروتينات بروفيتامين (أ) إلى فيتامين (أ) من قبل الجسم. توجد في الفواكه والخضروات وغيرها من المنتجات النباتية. الكاروتين بروفيتامين أ الأكثر شيوعا في الأطعمة والمكملات الغذائية هو بيتا كاروتين.
- مصادر جيدة: وتشمل هذه الكبد وزيت كبد سمك القد والجزر والبروكلي والبطاطا الحلوة والزبدة واللفت والسبانخ والقرع والكرنب الأخضر وبعض الجبن والبيض والمشمش والبطيخ الشمام والحليب.
- نقص: قد يسبب هذا العى الليلي والقرنية ، مما يؤدي إلى جفاف الطبقة الأمامية الصافية من العين وغيومها.
- كم تحتاج:

الرجال: 900 ميكروغرام يوميا

النساء: 700 ميكروغرام يوميا

### 2. فيتامين سي

فيتامين ج ، المعروف أيضا باسم حمض الأسكوربيك ، هو عنصر غذائي قابل للذوبان في الماء موجود في بعض الأطعمة. في الجسم ، يعمل كمضاد للأكسدة ، مما يساعد على حماية الخلايا من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة. الجذور الحرة هي مركبات تتشكل عندما تحول أجسامنا الطعام الذي نأكله إلى طاقة. يتعرض الناس أيضا للجذور الحرة في البيئة من دخان السجائر وتلوث الهواء والأشعة فوق البنفسجية من الشمس.

يحتاج الجسم أيضا إلى فيتامين C لصنع الكولاجين ، وهو بروتين مطلوب للمساعدة في التئام الجروح. بالإضافة إلى ذلك ، يحسن فيتامين C امتصاص الحديد من الأطعمة النباتية ويساعد الجهاز المناعي على العمل بشكل صحيح لحماية الجسم من الأمراض.

نقص: قد يؤدي هذا إلى داء الاسقربوط الذي يسبب نزيف اللثة وفقدان الأسنان وضعف نمو الأنسجة والتئام الجروح. مصادر جيدة: وتشمل هذه الفواكه والخضروات مثل فاكهة الكيوي والفلفل الأحمر والأخضر والفراولة والشمام والبروكلي وبراعم بروكسل والطماطم وعصير الطماطم والبطاطا المخبوزة ، لكن الطهي يدمر فيتامين سي.

كم تحتاج:

الرجال: 90 ملليغرام يوميا

النساء: 75 ملليغرام يوميا

النساء الحوامل: 85 ملليغرام يوميا

النساء المرضعات: 120 ملليغرام يوميا • المدخنون: أضف 35 ملليغرام إلى الأرقام أعلاه.

### 3. فيتامين د

فيتامين (د) هو عنصر غذائي تحتاجه لصحة جيدة. يساعد جسمك على امتصاص الكالسيوم ، وهو أحد اللبانات الأساسية لعظام قوية. جنبا إلى جنب مع الكالسيوم ، يساعد فيتامين (د) على حمايتك من الإصابة بهشاشة العظام ، وهو مرض يخفف ويضعف العظام ويجعلها أكثر عرضة للكسر. يحتاج جسمك إلى فيتامين (د) لوظائف أخرى أيضا. تحتاج عضلاتك إلى الحركة ، وتحتاج أعصابك إليها لنقل الرسائل بين دماغك وجسمك. يحتاج جهازك المناعي إلى فيتامين د لمحاربة البكتيريا والفيروسات الغازية.

الوظيفة: من الضروري التمتع بالصحة للعظام ، اللازمة للعضلات ، والجهاز المناعي ، والتواصل بين الدماغ وبقية الجسم.

نقص: في الأطفال ، يسبب نقص فيتامين (د) الكساح ، وهو مرض تصبح فيه العظام ناعمة وضعيفة ومشوهة ومؤلمة. في المراهقين والبالغين ،

يسبب نقص فيتامين (د) لين العظام، وهو اضطراب يسبب ألم العظام وضعف العضلات. مصادر جيدة: يصنع جسمك فيتامين (د) عندما تتعرض بشرتك العارية لأشعة الشمس. ومع ذلك، فإن الغيوم والضباب الدخاني والشيخوخة والبشرة ذات اللون الداكن تقلل من كمية فيتامين د التي تصنعها بشرتك. أيضا، بشرتك لا تصنع فيتامين (د) من أشعة الشمس من خلال النافذة. تحتوي الأسماك الدهنية والبيض وكبد البقر والفطر أيضا على الفيتامين.

#### كم تحتاج:

- الأطفال 1-18 سنة 15 ميكروغرام (600 وحدة دولية)
- البالغون 19-70 سنة 15 ميكروغرام (600 وحدة دولية)
- البالغين 71 سنة فما فوق 20 مكجم (800 وحدة دولية)
- المراهقون الحوامل والمرضعات والنساء 15 ميكروغرام (600 وحدة دولية)

#### 4. فيتامين هـ

فيتامين E هو عنصر غذائي قابل للذوبان في الدهون موجود في العديد من الأطعمة. في الجسم، يعمل كمضاد للأكسدة، مما يساعد على حماية الخلايا من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة. يحتاج الجسم أيضا إلى فيتامين E لتعزيز جهاز المناعة لديه حتى يتمكن من محاربة البكتيريا والفيروسات الغازية. يساعد على توسيع الأوعية الدموية ومنع الدم من التجلط داخلها. بالإضافة إلى ذلك، تستخدم الخلايا فيتامين E للتفاعل مع بعضها البعض والقيام بالعديد من الوظائف المهمة.

نقص: هذا أمر نادر الحدوث، لكنه قد يسبب فقر الدم الانحلالي عند الأطفال حديثي الولادة. هذه الحالة تدمر خلايا الدم. مصادر غذائية جيدة: وتشمل هذه جرثومة القمح والكيوي واللوز والبيض والمكسرات والخضروات الورقية والزيوت النباتية.

#### كم تحتاج:

- البالغين: 15 ملليغرام في اليوم أو 22.5 وحدة دولية. وهذا يشمل النساء الحوامل.
- النساء المرضعات: 19 ملليغرام في اليوم، 28.5 وحدة دولية

#### 5. فيتامين ب 1

الثيامين (أو الثيامين) هو أحد فيتامينات ب القابلة للذوبان في الماء. يساعد الثيامين (ويسمى أيضا فيتامين ب 1) على تحويل الطعام الذي تتناوله إلى الطاقة التي تحتاجها. الثيامين مهم لنمو وتطور ووظيفة الخلايا في جسمك. الوظيفة: من الضروري إنتاج العديد من الإنزيمات التي تساعد على تحطيم نسبة السكر في الدم. نقص: هذا قد يسبب البري بري ومتلازمة فيرنيك كورسكوف. مصادر جيدة: وتشمل هذه الخميرة ولحم الخنزير والحبوب وبذور عباد الشمس والأرز البني وحبوب الجاودار الكاملة والهليون واللفت والقرنبيط والبطاطس والبرتقال والكبد والبيض.

#### كم تحتاج:

- الرجال: 1.2 ملليغرام يوميا
- النساء: 1.1 ملليغرام يوميا، ما لم تكن حاملا أو مرضعة
- النساء الحوامل أو المرضعات: 1.4 ملليغرام في اليوم

#### 6. فيتامين ب 2

الريبوفلافين (المعروف أيضا باسم فيتامين B2) هو أحد فيتامينات ب، وكلها قابلة للذوبان في الماء.

الوظيفة: الريبوفلافين مهم لنمو وتطور ووظيفة الخلايا في جسمك. كما أنه يساعد على تحويل الطعام الذي تتناوله إلى الطاقة التي تحتاجها.

نقص: يمكن أن يسبب نقص الريبوفلافين اضطرابات جلدية وتقرحات في زوايا الفم وتورم وتشقق الشفاه وتساقط الشعر والتهاب الحلق واضطرابات الكبد ومشاكل في الجهاز التناسلي والجهاز العصبي.  
يسبب نقص الريبوفلافين الحاد على المدى الطويل نقصا في خلايا الدم الحمراء (فقر الدم)، مما يجعلك تشعر بالضعف والتعب. كما أنه يسبب تغيم العدسة في عينيك (إعتام عدسة العين) ، مما يؤثر على رؤيتك.  
مصادر جيدة: وتشمل الهليون والموز والكاكي والبامية والسلق والجبن والحليب واللبن واللحوم والبيض والأسماك والفاصوليا الخضراء.

#### كم تحتاج:

- الرجال: 1.3 ملليغرام يوميا
- النساء: 1.1 ملليغرام يوميا، ما لم تكن حاملا أو مرضعة
- النساء الحوامل: 1.4 ملليغرام يوميا
- النساء المرضعات: 1.6 ملليغرام يوميا

#### 7. فيتامين ب 3

الأسماء الكيميائية: النياسين ، النياسيناميد. إنه قابل للذوبان في الماء.  
• وظيفة: يساعد على الهضم وصنع الكوليسترول.  
• نقص: تؤدي المستويات المنخفضة إلى مشكلة صحية تسمى البلاجرا ، والتي تسبب الإسهال وتغيرات الجلد واضطراب الأمعاء.  
• مصادر جيدة: تشمل الأمثلة الدجاج ولحم البقر والتونة والسلمون والحليب والبيض والطماطم والخضروات الورقية والبروكلي والجزر والمكسرات والبذور والتوفو والعدس.

#### كم تحتاج:

- الرجال: 16 ملليغرام يوميا
- النساء: 14 ملغ يوميا إذا لم تكن حاملا أو مرضعة
- النساء الحوامل: 18 ملليغرام يوميا
- النساء المرضعات: 17 ملليغرام يوميا

#### 8. فيتامين ب 5

الاسم الكيميائي: حمض البانتوثنيك. إنه قابل للذوبان في الماء.  
• وظيفة: من الضروري لإنتاج الطاقة والهرمونات. يساعد على تحويل الكربوهيدرات والبروتين والدهون إلى طاقة.  
• نقص: تشمل الأعراض تشوش الحس ، أو "الدبابيس والإبر".  
• مصادر جيدة: وتشمل الدجاج ولحم البقر والبطاطس والشوفان والحبوب والطماطم والحبوب الكاملة والبروكلي والأفوكادو والزبادي.

#### كم تحتاج:

- البالغين: 5 ملليغرام يوميا
- النساء الحوامل: 6 ملليغرام يوميا
- النساء المرضعات: 7 ملليغرام يوميا

#### 9. فيتامين ب 6

الأسماء الكيميائية: البيريدوكسين ، البيريدوكسامين ، البيريدوكسال. إنه قابل للذوبان في الماء.  
• وظيفة: إنه أمر حيوي لتكوين خلايا الدم الحمراء.  
• نقص: مستويات منخفضة قد يؤدي إلى فقر الدم والاعتلال العصبي المحيطي.  
مصادر جيدة: وتشمل هذه الحمص وكبد البقر والموز والقرع والمكسرات. الحبوب المدعمة ومنتجات الصويا المدعمة والحمص والبطاطس ولحوم

## كم تحتاج:

- الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 19-50: 1.3 ملليغرام يوميا
- النساء الحوامل: 1.9 ملليغرام يوميا
- النساء المرضعات: 2 ملليغرام يوميا
- الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 51 وما فوق: 1.7 ملليغرام يوميا
- النساء من سن 51 وما فوق: 1.5 ملليغرام يوميا

## 10. حمض الفوليك

حمض الفوليك هو فيتامين ب قابل للذوبان في الماء موجود بشكل طبيعي في بعض الأطعمة ، ويضاف إلى البعض الآخر ، ومتوفر كمكمل غذائي. "حمض الفوليك" ، المعروف سابقا باسم "folacin" وأحيانا "فيتامين B9".

يحتاج جسمك إلى حمض الفوليك لصنع الحمض النووي والمواد الوراثية الأخرى. يحتاج جسمك أيضا إلى حمض الفوليك حتى تنقسم خلاياك. يستخدم شكل من أشكال حمض الفوليك ، يسمى حمض الفوليك ، في الأطعمة المدعمة ومعظم المكملات الغذائية.

نقص: خلال فترة الحمل ، يمكن أن يؤثر ذلك على الجهاز العصبي للجنين. يوصي الأطباء بمكملات حمض الفوليك قبل الحمل وأثناءه.

مصادر جيدة: وتشمل هذه الخضروات الورقية والبازللاء والبقوليات والكبد والأسماك والدواجن واللحوم ومنتجات الألبان وبعض منتجات الحبوب المدعمة وبنور عباد الشمس. أيضا ، العديد من الفواكه لها كميات معتدلة.

## كم تحتاج:

- الكبار: 400 ميكروغرام يوميا
- النساء الحوامل: 600 ميكروغرام يوميا
- النساء المرضعات: 500 ميكروغرام يوميا

## 11. البيوتين

البيوتين هو فيتامين ب قابل للذوبان في الماء موجود في العديد من الأطعمة. يساعد البيوتين على تحويل الكربوهيدرات والدهون والبروتينات في الطعام الذي تتناوله إلى الطاقة التي تحتاجها.

كم تحتاج: تعتمد كمية البيوتين التي تحتاجها كل يوم على عمرك. يتم سرد متوسط الكميات اليومية الموصى بها أدناه بالميكروغرام.

مرحلة الحياة	الكمية الموصى به
من الولادة إلى 6 أشهر	5 ميكروغرام
الرضع 7-12 شهرا	6 ميكروغرام
الأطفال 1-3 سنوات	8 ميكروغرام
الأطفال 4-8 سنوات	12 ميكروغرام
الأطفال 9-13 سنة	20 ميكروغرام
المراهقون 14-18 سنة	25 ميكروغرام
البالغون +19 سنة	30 ميكروغرام
المراهقات الحوامل والنساء	30 ميكروغرام
المراهقات والنساء المرضعات	35 ميكروغرام

## مصدر غذائي جيد

تحتوي العديد من الأطعمة على بعض البيوتين. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من البيوتين عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- اللحوم والأسماك والبيض ولحوم الأعضاء (مثل الكبد)
- البذور والمكسرات
- بعض الخضروات (مثل البطاطا الحلوة والسبانخ والبروكلي)

## نقص

نقص البيوتين يمكن أن يسبب ترقق الشعر وفقدان شعر الجسم; طفح جلدي حول العينين والأنف والفم ومنطقة الشرج ؛ بينكي. مستويات عالية من الحمض في الدم والبول. مضبوطات; عدوى جلدية أظافر هشّة واضطرابات الجهاز العصبي. تشمل أعراض نقص البيوتين عند الرضع ضعف قوة العضلات والخمول وتأخر النمو.

## 12. الكالسيوم

الكالسيوم هو معدن يحتاجه جسمك لبناء عظام قوية والحفاظ عليها والقيام بالعديد من الوظائف المهمة. الكالسيوم هو المعدن الأكثر وفرة في الجسم. يتم تخزين كل الكالسيوم في الجسم تقريبا في العظام والأسنان ، مما يمنحها بنية وصلابة. يحتاج جسمك إلى الكالسيوم لتحريك العضلات وللأعصاب لنقل الرسائل بين دماغك وكل جزء من جسمك. يساعد الكالسيوم أيضا الأوعية الدموية على تحريك الدم في جميع أنحاء الجسم ويساعد على إفراز الهرمونات التي تؤثر على العديد من الوظائف في جسمك. يساعد فيتامين د جسمك على امتصاص الكالسيوم.

## مصادر الغذاء الجيدة

يوجد الكالسيوم في العديد من الأطعمة. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من الكالسيوم عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- الحليب واللبن والجبن ومنتجات الألبان الأخرى.
- يحتوي السردين المعلب والسلمون مع العظام على الكالسيوم.
- بعض الخضروات ، مثل اللفت والبروكلي والملفوف الصيني (بوك تشوي).
- يضاف الكالسيوم إلى بعض المشروبات ، بما في ذلك العديد من عصائر الفاكهة وبدائل الحليب مثل مشروبات الصويا واللوز ، وكذلك التوفو والحبوب الجاهزة للأكل.

## كم تحتاج:

- البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و 70 عاما: 1000 ملليغرام يوميا
- النساء في سن 51 وما فوق: 1200 ملليغرام يوميا
- الرجال 71 وما فوق: 1200 ملليغرام يوميا

## نقص

الحصول على القليل جدا من الكالسيوم يمكن أن يسبب العديد من الحالات ، بما في ذلك ما يلي:

- هشاشة العظام ، التي تسبب ضعف العظام وهشاشتها وتزيد من خطر السقوط.
- الكساح ، وهو مرض يصيب الأطفال ويسبب هشاشة العظام
- لين العظام ، الذي يسبب رخوة العظام لدى الأطفال والبالغين

## 13. المغنيسيوم

يلعب المغنيسيوم دورا مهما في وظيفة أكثر من 300 إنزيم ينظم العمليات المختلفة في الجسم ، بما في ذلك وظائف العضلات والأعصاب وإيقاعات القلب والتحكم في الجلوكوز. قد يحتاج كبار السن ومرضى السكري إلى مكملات غذائية. يحافظ المغنيسيوم أيضا على دعم نظام المناعة الصحي ، ويحافظ على قوة العظام ، ويساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم ، ويعزز ضغط الدم الطبيعي.

## مصدر غذائي جيد

الخضار الورقية الخضراء والمكسرات ومنتجات الألبان وفول الصويا والبطاطس والقمح الكامل والكينوا.

#### كم تحتاج:

- الرجال البالغين: 400 ملليغرام يوميا
- النساء البالغات: 310 ملليغرام يوميا
- النساء الحوامل: 350-360 ملليغرام يوميا
- النساء المرضعات: 310-320 ملليغرام يوميا

#### 14. الزنك

الزنك هو عنصر غذائي يحتاجه الناس للبقاء بصحة جيدة. يوجد الزنك في الخلايا في جميع أنحاء الجسم. يساعد جهازك المناعي على محاربة البكتيريا والفيروسات الغازية. وهو مطلوب للنشاط الحفاز لمئات الإنزيمات ، ويلعب دورا في تعزيز وظيفة المناعة ، وتخليق البروتين والحمض النووي ، والتئام الجروح ، وإشارات الخلايا وانقسامها. أثناء الحمل والرضاعة والطفولة والمراهقة ، يحتاج الجسم إلى الزنك لينمو ويتطور بشكل صحيح. يساعد الزنك أيضا على التئام الجروح وهو مهم لحاسة التذوق المناسبة.

#### الأطعمة التي تحتوي عليه:

- المحار ، الذي يحتوي على كميات عالية جدا من الزنك.
- اللحوم والأسماك والدواجن والمأكولات البحرية مثل سرطان البحر والكرنند وحبوب الإفطار المدعمة هي أيضا مصادر جيدة للزنك.
- توفر الفاصوليا والمكسرات والحبوب الكاملة والبيض ومنتجات الألبان بعض الزنك.

#### كم تحتاج:

- الرجال: 11 ملليغرام يوميا
- النساء: 8 ملليغرام يوميا
- النساء الحوامل: 11 ملليغرام يوميا
- النساء المرضعات: 12 ملليغرام يوميا

#### نقص

يسبب نقص الزنك الإسهال وبطء النمو وفقدان الشهية عند الرضع والأطفال. قد يعاني الرضع والأطفال الذين يعانون من نقص الزنك من مشاكل إنجابية عندما يصبغون بالغين. في الأطفال الأكبر سنا ، يسبب نقص الزنك أيضا تساقط الشعر والالتهابات المتكررة. يمكن أن يسبب نقص الزنك في أي عمر فقدان حاستي التذوق والشم. في كبار السن ، يمكن أن يؤخر نقص الزنك التئام الجروح ويسبب مشاكل في التفكير والتفكير والذاكرة. يمكن أن يسبب نقص الزنك أثناء الحمل الولادات المبكرة ومضاعفات أخرى. قد يكون وزن الأطفال منخفضا عند الولادة ويزيد خطر الوفاة.

#### 15. السيلينيوم

السيلينيوم هو عنصر تتبع موجود بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة ، ويضاف إلى أطعمة أخرى ، ومتوفر كمكمل غذائي. السيلينيوم ، وهو ضروري من الناحية التغذوية للتكاثر ، ووظيفة الغدة الدرقية ، وإنتاج الحمض النووي ، وحماية الجسم من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة ومن العدوى.

#### مصادر الغذاء الجيدة

يوجد السيلينيوم بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من السيلينيوم عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي: • المأكولات البحرية • اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات الألبان • الخبز والحبوب ومنتجات الحبوب الأخرى • المكسرات البرازيلية (91-68 ميكروغرام لكل جوز).

#### كم تحتاج:

- الكبار: 55 ميكروغرام يوميا

- النساء الحوامل: 60 ميكروغرام يوميا
- النساء المرضعات: 70 ميكروغرام يوميا

#### نقص

يمكن أن يسبب نقص السيلينيوم مرض كيشان (نوع من أمراض القلب) والعقم عند الذكور. قد يسبب أيضا مرض كاشين بيك ، وهو نوع من التهاب المفاصل ينتج الألم والتورم وفقدان الحركة في مفاصلك.

#### هل يمكن أن يكون السيلينيوم ضارا؟

نعم ، إذا حصلت على الكثير. الحصول على الكثير من السيلينيوم مع مرور الوقت يمكن أن يسبب ما يلي:

- نفس الثوم
- غثيان
- إسهال
- الطفح الجلدي
- التهيج
- طعم معدني في الفم
- الشعر أو الأظافر الهشة
- تساقط الشعر أو الأظافر
- أسنان مشوهة

#### 16. النحاس

النحاس معدن تحتاجه للبقاء بصحة جيدة. يستخدم جسمك النحاس للقيام بالعديد من الوظائف المهمة ، بما في ذلك صنع الطاقة والأنسجة الضامة والأوعية الدموية. يساعد النحاس أيضا في الحفاظ على الجهاز العصبي والجهاز المناعي ، وينشط الجينات. يحتاج جسمك أيضا إلى النحاس لنمو الدماغ.

#### مصدر غذائي جيد

يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من النحاس عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- كبد البقر والمحار مثل المحار
- المكسرات (مثل الكاجو) والبذور (مثل السمسم وعباد الشمس) والشوكولاتة
- حبوب نخالة القمح ومنتجات الحبوب الكاملة • البطاطس والفطر والأفوكادو والحمص والتوفو

#### كم تحتاج:

- للبالغين: 900 ميكروغرام يوميا، ما لم تكن حاملا أو مرضعة
- النساء الحوامل: 1000 ميكروغرام يوميا
- النساء المرضعات: 1300 ميكروغرام يوميا

#### نقص

نقص النحاس أمر نادر الحدوث. يمكن أن يسبب نقص النحاس التعب الشديد ، ويقع خفيفة من الجلد ، ومستويات عالية من الكوليسترول في الدم ، واضطرابات النسيج الضام التي تؤثر على الأربطة والجلد. الآثار الأخرى لنقص النحاس هي ضعف وهشاشة العظام ، وفقدان التوازن والتنسيق ، وزيادة خطر العدوى.

#### 17. المنغنيز

المنغنيز معدن يحتاجه جسمك للبقاء بصحة جيدة. يستخدم جسمك المنغنيز لإنتاج الطاقة وحماية خلاياك من التلف. يحتاج جسمك أيضا إلى المنغنيز لعظام قوية وتكاثر وتخثر الدم ونظام مناعة صحي.

#### كم تحتاج

تعتمد كمية المنغنيز التي تحتاجها على عمرك وجنسك. يتم سرد متوسط الكميات اليومية الموصى بها أدناه بالملليغرام (ملغ).

مرحلة الحياة	الكمية الموصى به
من الولادة إلى 6 أشهر	0.003 ملغ
الرضع 7-12 شهرا	0.6 ملغ
الأطفال 1-3 سنوات	1.2 ملغ
الأطفال 4-8 سنوات	1.5 ملغ
الأولاد 9-13 سنة	1.9 ملغ
البنات 9-13 سنة	1.6 ملغ
الأولاد في سن المراهقة 14-18 سنة	2.2 ملغ
الفتيات المراهقات 14-18 سنة	1.6 ملغ
الرجال البالغين	2.3 ملغ
النساء البالغات	1.8 ملغ

مصدر غذائي جيد

تحتوي العديد من الأطعمة على المنغنيز. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من المنغنيز عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- الحبوب الكاملة، مثل الأرز البني ودقيق الشوفان وخبز القمح الكامل
- المحار والمحار وبلح البحر
- المكسرات، مثل البندق والجوز
- البقوليات، مثل فول الصويا والعدس
- الخضروات الورقية، مثل السبانخ واللفت
- بعض الفواكه ، مثل الأناناس والتوت الأزرق
- شاي
- العديد من التوابل، مثل الفلفل الأسود

نقص

قد يسبب النقص الأعراض التالية:

- ضعف العظام وضعف النمو عند الأطفال
- الطفح الجلدي وفقدان لون الشعر عند الرجال
- تغيرات المزاج وآلام ما قبل الحيض أسوأ من المعتاد لدى النساء

18. الكروم

الكروم ، مثل الكروم ثلاثي التكافؤ (+3) ، هو عنصر تتبع موجود بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة ومتوفر كمكمل غذائي. يوجد الكروم أيضا على شكل كروم سداسي التكافؤ (+6) ، وهو منتج ثانوي سام للفلوذا المقاوم للصدأ وعمليات التصنيع الأخرى. لا يفهم الباحثون تماما ما يفعله الكروم في جسمك ، ولكنه قد يساعدك على استخدام الكربوهيدرات والدهون والبروتينات.

مصدر الغذاء الجيد:

يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من الكروم عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- اللحوم ، مثل لحم الخنزير ولحم البقر والديك الرومي
- الخبز ومنتجات الحبوب الأخرى
- الخضروات، مثل الخس والفاصوليا الخضراء
- الفاكهة، مثل التفاح والموز
- العصائر ، مثل عصير العنب والبرتقال والطماطم
- خميرة البيرة والمكسرات

مرحلة الحياة	الكمية الموصى به
من الولادة إلى 6 أشهر	0.2 ميكروغرام
الرضع 7-12 شهرا	5.5 ميكروغرام
الأطفال 1-3 سنوات	11 ميكروغرام
الأطفال 4-8 سنوات	15 ميكروغرام
الأولاد 9-13 سنة	25 ميكروغرام
البنات 9-13 سنة	21 ميكروغرام
الأولاد في سن المراهقة 14-18 سنة	35 ميكروغرام
الفتيات المراهقات 14-18 سنة	24 ميكروغرام
الرجال البالغين 19-50 سنة	35 ميكروغرام
النساء البالغات 19-50 سنة	25 ميكروغرام
الرجال البالغين +51 سنة	30 ميكروغرام
النساء البالغات +51 سنة	20 ميكروغرام
الحوامل	30 ميكروغرام
النساء المرضعات	45 ميكروغرام

#### 19. الموليبيدينوم

الموليبيدينوم هو معدن تحتاجه للبقاء بصحة جيدة. يستخدم جسمك الموليبيدينوم لمعالجة البروتينات والمواد الوراثية مثل الحمض النووي. يساعد الموليبيدينوم أيضا على تحطيم الأدوية والمواد السامة التي تدخل الجسم. وهو يعمل في الجسم لتحطيم البروتينات والمواد الأخرى. يتم تخزين الموليبيدينوم في الجسم ، وخاصة في الكبد والكلى والغدد والعظام. يوجد أيضا في الرتئين والطحال والجلد والعضلات.

ما هي كمية الموليبيدينوم التي تحتاجها؟

تعتمد كمية الموليبيدينوم التي تحتاجها على عمرك. يتم سرد متوسط الكميات اليومية الموصى بها أدناه بالميكروغرام .

مرحلة الحياة	الكمية الموصى به
من الولادة إلى 6 أشهر	2 ميكروغرام
الرضع 7-12 شهرا	3 ميكروغرام
الأطفال 1-3 سنوات	17 ميكروغرام
الأطفال 4-8 سنوات	22 ميكروغرام
الأطفال 9-13 سنة	34 ميكروغرام
المراهقون 14-18 سنة	43 ميكروغرام
البالغون 19 سنة فما فوق	45 ميكروغرام
المراهقات والحوامل والنساء	50 ميكروغرام
المراهقات والنساء المرضعات	50 ميكروغرام

مصدر غذائي جيد

تعتمد كمية الموليبيدينوم في الطعام على كمية الموليبيدينوم في التربة وفي المياه المستخدمة في الري. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من الموليبيدينوم عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- البقوليات مثل البازلاء ذات العيون السوداء والفاصوليا ليما
- الحبوب الكاملة والأرز والمكسرات والبطاطس والموز والخضروات الورقية
- منتجات الألبان، مثل الحليب والزبادي والجبن
- لحم البقر والدجاج والبيض

## نقص

نقص الموليبيدينوم نادر جدا. يحدث فقط في الأشخاص الذين يعانون من اضطراب وراثي نادر جدا يسمى نقص العامل المساعد الموليبيدينوم. هذا الاضطراب يمنع الجسم من استخدام الموليبيدينوم. يمكن أن يسبب نوبات وتلف شديد في الدماغ يؤدي عادة إلى الوفاة في غضون أيام بعد الولادة.

## 20. البوتاسيوم

البوتاسيوم هو معدن موجود في العديد من الأطعمة. يحتاج جسمك إلى البوتاسيوم في كل ما يفعله تقريبا ، بما في ذلك وظائف الكلى والقلب المناسبة وتقلص العضلات وانتقال الأعصاب. الأطعمة التي تحتوي عليهما: البطاطس والموز واللبن والحليب والتونة ذات الزعانف الصفراء وفول الصويا ومجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات.

### ماذا يفعل:

- يساعد على التحكم
- ضغط الدم
- يجعل حصوات الكلى أقل احتمالا.
- يلعب دورا مهما في التوازن الحمضي القاعدي
- يساعد على تنظيم الضغط الاسموزي داخل حجرات الجسم
- اللازمة لعمل وصيانة العضلات والنشاط العصبي.

### كم تحتاج:

مرحلة الحياة	الكمية الموصى به
من الولادة إلى 6 أشهر	400 ملغ
الرضع 7-12 شهرا	860 ملغ
الأطفال 1-3 سنوات	2,000 ملغ
الأطفال 4-8 سنوات	2,300 مجم
الأطفال 9-13 سنة (بنين)	2,500 مجم
الأطفال 9-13 سنة (بنات)	2,300 مجم
المراهقون 14-18 سنة (بنين)	3,000 مجم
المراهقون 14-18 سنة (بنات)	2,300 مجم
البالغون +19 سنة (رجال)	3,400 مجم
البالغون +19 سنة (نساء)	2,600 مجم
المراهقات الحوامل	2,600 مجم
الحوامل	2,900 مجم
المراهقات المرضعات	2,500 مجم
النساء المرضعات	2,800 مجم

### مصدر الغذاء

تم العثور على البوتاسيوم في العديد من الأطعمة. يمكنك الحصول على الكميات الموصى بها من البوتاسيوم عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة ، بما في ذلك ما يلي:

- الفواكه ، مثل المشمش المجفف والخوخ والزبيب وعصير البرتقال والموز
- الخضروات ، مثل القرع البلوط والبطاطس والسبانخ والطماطم والبروكلي
- العدس والفاصوليا وفول الصويا والمكسرات
- الحليب واللبن
- اللحوم والدواجن والأسماك

#### نقص

الحصول على القليل جدا من البوتاسيوم يمكن أن يزيد من ضغط الدم ، ويستنزف الكالسيوم في العظام ، ويزيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى. الإسهال أو القيء لفترات طويلة ، أو إساءة استخدام المليينات ، أو استخدام مدر للبول ، أو تناول الطين ، أو التعرق الشديد ، أو غسيل الكلى ، أو استخدام بعض الأدوية يمكن أن يسبب نقصا حادا في البوتاسيوم.

## الفصل 12: الحجامة

### مقدمة

العلاج بالحجامة هو علاج طبيعي يشير إلى تقنية تستخدم أكواب زجاجية صغيرة أو برطمانات من الخيزران كأجهزة شفط توضع على الجلد. تم استخدامه منذ آلاف السنين ، ويقال إنه يعود إلى 3000 قبل الميلاد. تستخدم هذه الطريقة في الغالب في دول آسيا والشرق الأوسط. يعتقد أن الحجامة لها فائدة محتملة في علاج أنواع لا تعد ولا تحصى من الأمراض والحالات. كانت الحالات الأكثر شيوعا هي الألم المرتبط مثل آلام العضلات المزمنة وآلام أسفل الظهر وآلام الألم العصبي والألم العضلي الليفي والصداع والصداع النصفي.

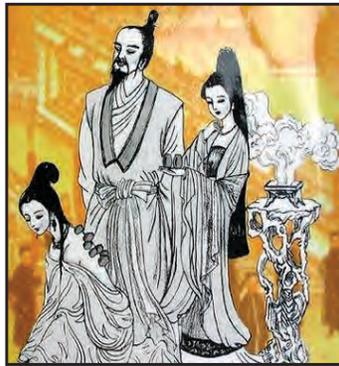


### تاريخ الحجامة

ممارسة الحجامة عمرها أكثر من 5000 سنة. ظل التأثير كما هو. فقط الكؤوس والتقنيات تغيرت على مدى هذه السنوات العديدة. يمكننا أن نجد تطبيق أكواب الشفط في طب جميع الناس "البدائيين" ، وكذلك في أقدم الحضارات. تقليديا ، يمارس العلاج بالحجامة في معظم الثقافات بشكل أو بآخر. على مر القرون ، غالبا ما تأثرت تقنيات وأساليب الحجامة بموقعها الجغرافي ، وكذلك بالمواد المستخدمة في تلك المنطقة: تم استخدام قرون الحيوانات والخيزران والسيراميك والزجاج والمعادن والبلاستيك في هذا الإجراء الموجود في الثقافات المصرية القديمة والصينية وأوناني والكورية والتبتية وأمريكا اللاتينية ، والتي كان الغرض منها مساعدة الجسم في الشفاء الذاتي.

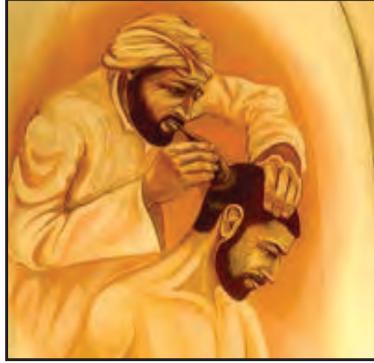
الاسم العربي للعلاج بالحجامة هو الحجامة وهو ما يعني تقليل الحجم أي إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية. كانت ممارسة الحجامة جزءا من الممارسة الثقافية في الشرق الأوسط لآلاف السنين مع اقتباسات تعود إلى زمن أبقرات (400 قبل الميلاد). وفقا لما وصفه القانون في الطب (1025 م) ، غالبا ما تستخدم الكؤوس لعلاج الحالات المتعلقة بالحوض في الدول العربية والإسلامية. يذكر أن النبي محمد استخدمه ودعا إلى استخدامه. في التقاليد الصينية ، يمكن إرجاع الدليل على استخدام العلاج بالحجامة إلى أوائل عهد أسرة هان. يعتبر Ge Hong - عالم الأعشاب والخيميائي الشهير خلال عهد أسرة جين أول من استخدم هذه التقنية في الصين. كان يعتقد اعتقادا راسخا أنه مع "الحجامة والوخز بالإبر مجتمعة ، يمكن علاج أكثر من 1/2 من العلل".

في الأصل ، كان الممارسون يستخدمون قرون الحيوانات المجوفة للأكواب ويضعونها فوق نقاط أو خطوط طول معينة على الجسم ، وخاصة الجزء الخلفي من الجذع.

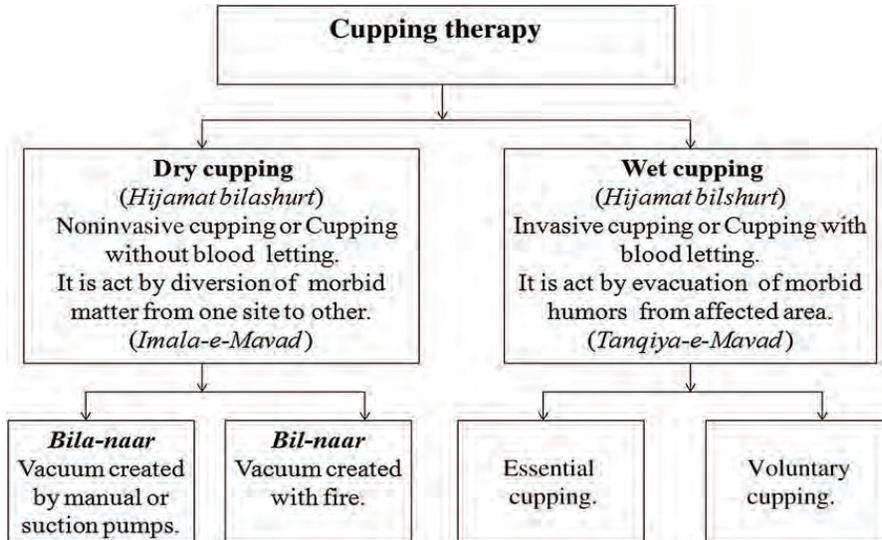


الحجامة الصينية هي شكل من أشكال الشفاء الشرقي والطب الصيني التقليدي الذي يعتقد أن عمره حوالي ثلاثة آلاف عام ، ومن الروايات الأولى ، من المعروف أنه يشفي مرض السل الرئوي. دليل الوصفات الطبية لحالات الطوارئ ، كتبه جي هونغ ، طبيب الأعشاب الطاوي في عام 300 بعد الميلاد. هذا النوع من العلاج بكأس الشفاء غير جراحي بطبيعته ويعمل على الافتراض الصيني بأن الأمراض تحدث عندما تتعطل "تشي" أو "تشي" أو قوة الحياة في الجسم بسبب بعض الأمراض أو الإصابات. يعمل العلاج بالحجامة على استعادة هذا التوازن وبالتالي شفاء المريض وتوفير إدارة الألم.

- الشكل الصيني التقليدي للشفاء متجذر بعمق في الطبيعة وانسجام الإنسان مع محيطه. يعتمد على أربعة معتقدات أساسية:
1. يرتبط البشر ارتباطا وثيقا ببيئتهم وجميع العوامل مثل موقعهم على الأرض وشهر السنة والوقت من اليوم كلها تؤثر على أجسامهم. تلعب عوامل أخرى أيضا دورا مهما مثل العمر والخلفية الوراثية ونوع الجسم.
  2. جسم الإنسان هو هيكل شامل لا يشمل الجسم فحسب ، بل يشمل أيضا العقل والروح والعواطف والمشاعر التي تشكل معا شخصا كاملا. كل من هذه مدفوعة بطاقة الحياة داخل الشخص.
  3. يتمتع جسم الإنسان بالقدرة الفطرية على شفاء نفسه وأحيانا يحتاج فقط إلى القليل من التحفيز بالطريقة الصحيحة.
  4. جسم الإنسان قادر على إعطاء الشخص إشارات حول حالته ويجب أن يعرف الناس كيفية التعرف على هذه الإشارات وفهم العلامات حتى يتمكنوا من اتخاذ إجراء قبل أن يمرضوا بالفعل.



تصنيف الحجامة:



هناك نوعان رئيسيان من العلاج بالحجامة ، الحجامة الجافة والحجامة الرطبة. الحجامة الجافة هي عملية استخدام الفراغ على مناطق مختلفة من الجسم من أجل تراكم الدم في تلك المنطقة دون إجراء أي شقوق. يمكن تطبيق زيت الزيتون على منطقة الحجامة للسماح بحركات سهلة للأكواب وخلق تأثير تدليك. في الحجامة الرطبة ، يتم إجراء شقوق صغيرة أو ثقب على الجلد باستخدام ماكينة حلاقة صغيرة أو إبرة قبل العلاج. عندما يتم وضع الكوب وسحب الجلد باستخدام الفراغ ، قد تدفق كمية صغيرة من الدم من مواقع البزل ، والتي يعتقد أنها تساعد في إزالة المواد الضارة والسموم من الجسم.

### آلية العلاج بالحجامة:

تؤدي ممارسة تطبيق فراغ جزئي إلى سحب الأنسجة الموجودة أسفل الكوب وانتفاخها ، وبالتالي زيادة تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. يؤدي تدفق الدم المعزز هذا إلى سحب الشوائب والسموم بعيدا عن الأنسجة والأعضاء القريبة نحو السطح للتخلص منها عن طريق كسر طبقة الجلد الناتج عن الشقوق التي تم إجراؤها قبل تطبيق "الكوب" أو جهاز مشابه. يمكن تحقيق تأثير الفراغ أو المص من خلال العديد من الطرق المختلفة بما في ذلك المص بالفم مباشرة فوق جرح أو جرح (كما في حالة اللدغات السامة) ، أو استخدام لسحب الدم ، أو استخدام أدوات مثل قرون الحيوانات كما كان يحدث في العصور القديمة ، أو الطرق الأكثر حداثة لاستخدام الخيزران ، "أكواب" زجاجية أو بلاستيكية ، إما بالنار أو آلية المضخة.



يعلم الطب الصيني التقليدي أن ركود تشي والدم هو الذي يسبب الألم والمرض. الحجامة تنشط الدورة الدموية المحلية للتشي والدم في المنطقة التي يتم علاجها ، وحل التورم والألم والتوتر. عن طريق سحب الشوائب إلى السطح ، فإنه يزيل السموم. من منظور علم وظائف الأعضاء الغربي ، تعمل الحجامة على إرخاء النسيج الضام أو اللفافة وتحفيز تدفق الدم إلى السطح. الحجامة تحفز استرخاء الأنسجة وتحسين التواصل من خلية إلى خلية.



كما تم استخدام بشكل شائع لسحب الدم وتمت الموافقة عليه من قبل إدارة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة للاستخدام في الجراحة التجميلية والترميمية. يتم تقييم هذه الطريقة لأنه أثناء سحب الدم فإنها تطلق مواد طبيعية مضادة للتخثر ومخدرة ، وبالتالي فهي قادرة على استعادة تدفق الدم بكفاءة. تستخدم بعض عيادات الحجامة استخدام الطريقة ، وعلى الرغم من أنها قد تكون غير سارة ، إلا أنها في الواقع خيار أكثر أمانا ومفضلا ، مما يترك أيضا ندبات أقل.

### الحجامة أو الحجامة (الحجامة الرطبة) أو إراقة الدماء

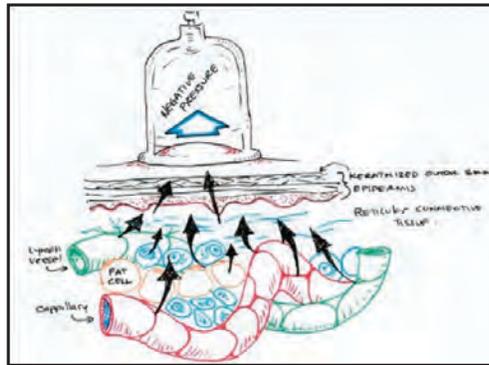
حتى بين أولئك الذين يمارسون الحجامة ، تعتبر الحجامة "الرطبة" الطريقة العلاجية في حين أن الحجامة الجافة (التي لا يتم فيها إزالة الدم) ، هي

”علاج بالاسترخاء“ وغالبا ما تمارس كجزء من تقنيات التدليك بالاسترخاء. ومع ذلك ، يستخدم ممارسو الطب الصيني الحجامة الجافة من أجل ”تنشيط تدفق الدم“ في حالات ”الركود“ في الدم ، ومع ذلك فهذه ظاهرة جديدة نسبيا في الطب الصيني حيث يتجنب الممارسون خاصة في الدول الغربية سحب الدم. في حين أن الحجامة الجافة لها استخداماتها ، إلا أنها محدودة في فعاليتها العلاجية حيث يتم سحب الدم إلى السطح ولكن لا يتم إطلاقه ، وبالتالي يتم تحقيق تأثير تحسين تدفق الدم وكذلك إطلاق بعض الحرارة عبر المسام ، ولكنه تأثير مؤقت. كان أبقراط وجالينوس أيضا من كبار المدافعين عن الحجامة. في زمن أبقراط كان إرقاء الدماء طوبولوجيا ولم يستخدم من حيث نظرية 4 فكاهة. نزلت نقاط محددة لأمراض معينة. يوضح جالينوس أن المؤشر الرئيسي لإرقاء الدم هو القضاء على البقايا أو تحويل الدم من جزء من الجسم إلى آخر. استند نهجه إلى مفهومين رئيسيين لأوناني سائدين في ذلك الوقت. أولا ، لم ينتشر هذا الدم جيدا في الجسم ، وأنه في النهاية أصبح راكدا حتى ”أخرج“. ثانيا ، كان مفهوم توازن الأخلاط الأربعة (الدم والبلغم والصفراء السوداء والصفراء الصفراء) هو مصدر الصحة أو المرض ، وفي هذه الحالة يتم استخدام إرقاء الدماء لتحقيق التوازن بين هذه الأخلاط .

### ما هي الحجامة؟

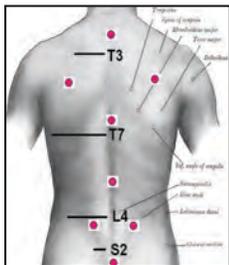
الحجامة ، المعروفة أيضا باسم الحجامة الرطبة هي صدمة علاجية آمنة وغير جراحية تتضمن إنشاء التهاب تحت الجلد يتم التحكم فيه عن طريق تخفيف الضغط الليفي العضلي والخدش. في هذه العملية ، يتم وضع أكواب الحجامة على الموقع التشريحي المستهدف. يتم سحب الدم والليمفاوية ، من بين سوائل أخرى ، عن طريق الفراغ ثم تنزف من خلال خدوش الجلد السطحية. تستهدف الحجامة الطبقة الخارجية من طبقة الجلد ”البشرة“. يزيل الحجامة السوائل اللمفاوية ، خلايا الدم الحمراء القديمة / المشوهة ، الهستامين ، حمض اليوريك ، البروستاجلاندين ، براديكينين ، الخلايا السرطانية ، المعادن الثقيلة ، حمض اللاكتيك ، السوائل الخلالية من الدورة الدموية الدقيقة. ثم يقوم الجسم تلقائيا بتنشيط آلية الدفاع الطبيعية (الإرقاء) ، والتي توقف النزيف.

يتم إجراء الحجامة باستخدام أكواب تستخدم لمرة واحدة ويمكن التخلص منها وشفرة جراحية معقمة تستخدم مرة واحدة. الضغط السلبي الذي تطبقه الحجامة ، يمزق الشعيرات الدموية الضعيفة التي فقدت مرونتها وتدهورت ، في حالات لا يمكن إصلاحها. يتم إجراء الشقوق على جلد سليم ، في حالة معقمة. تبدو أشبه بخدش أو قطع ورق. الخلايا الشعرية تتجدد من الأوعية الدموية الموجودة مسبقا. وتسمى هذه العملية تولد الأوعية. يحدث تولد الأوعية الدموية لشفاء الجسم ، واستعادة تدفق الدم إلى الأنسجة المصابة. الخلايا البطانية تصلح نفسها وتخلق شعيرات دموية جديدة. تنتج الخلايا البطانية المنشطة إنزيمات وعوامل نمو تؤدي إلى التكاثر الصحي لمزيد من الخلايا البطانية وإطلاقها في الأنسجة المحيطة. هذه العملية تشكل الشعيرات الدموية الجديدة وزيادة في شبكة الأوعية الدموية. الضغط السلبي تحت الكوب له تأثير يصل إلى 4 بوصات على الأنسجة العميقة ، مما يحفز الجسم على إزالة السموم غير الصحية لأنها تتدفق في الكوب وتطهير النقاط المستهدفة.



من غرض الفحص ، استخدم ممارسو الحجامة (الحجامة المبللة) المجالات التالية في هذا الشكل العام:

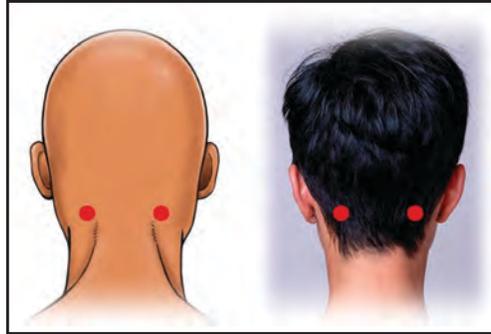
1. المنطقة الواقعة بين لوجي الكتف ، والأكثر شيوعا تتماشى مع الزاوية السفلية للكتف والتي تتماشى مع الفقرة الصدرية 7.



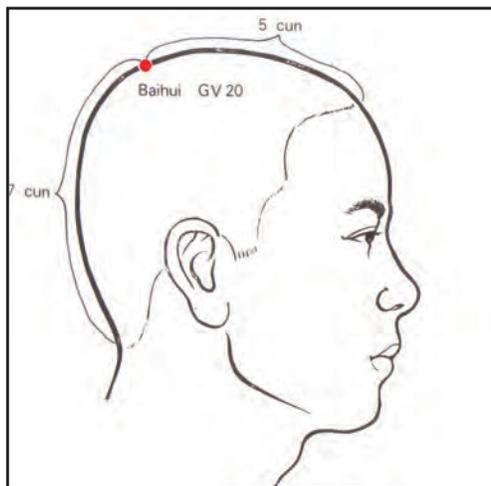
في بعض الأحيان يتم استخدام نقاط أخرى جانبية للعمود الفقري بين العمليات الشائكة لل فقرات الصدرية من 6 إلى 9. هذه المنطقة بالذات هي الأفضل لأداء الحجامة العامة (نقاط الحجامة الرطبة) لأنها المنطقة التي تتراكم فيها السموم والشوائب في الدم وتركد خاصة في 17 و 19 و 21 من الشهر. في الطب الصيني التقليدي ، تعتبر هذه النقطة نقطة التقاء الدم وتستخدم لجميع اضطرابات الدم سواء بسبب النقص أو الزيادة.

2. GB 20: تشكلت المنطقة القذالية من الرقبة في التجاويف بين الجزء العلوي من 37 عظمية ترقوية الخشائية

والعضلات شبه المنحرفة. هذا في منطقة نقطة الوخز بالإبر شائعة الاستخدام تسمى فنغ تشي ، والتي تعني "تجمع الرياح". يعتقد أن العديد من مسببات الأمراض تدخل الجسم في هذه المنطقة ولهذا يوصى بتغطية هذه المنطقة عندما يكون الجو باردا أو عاصفا. علاج هذه المنطقة مفيد في حل عدد من الأمراض الشائعة في الرأس والرقبة ، بما في ذلك الصداع والدوار وألم / تصلب الرقبة وضبابية الرؤية واحمرار / ألم العينين وطنين الأذن وانسداد الأنف ونزلات البرد وسيلان الأنف (سيلان الأنف ، إفرازات الأنف المرتبطة بالحساسية أو حصى القش أو نزلات البرد). كما أنه مفيد جدا للأرق ، ويميل إلى أن يكون له تأثير مريح ومتوازن على الجهاز العصبي.



3. على الرأس في خط الوسط ، عادة ما تكون النقطة الدقيقة فوق قمة الأذن مباشرة كما في الرسم البياني أدناه:



في الطب التقليدي ، تتوافق هذه النقطة مع نقطة الوخز بالإبر المسماة باي هوي ، مما يعني مائة تقارب وهي نقطة التقاء كل طاقة يانغ في الجسم. يستخدم عادة لعلاج جميع الاضطرابات العقلية والعاطفية ، ولكنه مفيد أيضا للصداع والصرع والاضطرابات العصبية والغدد الصماء. 4. على الجانب الأمامي من القدم في الاكتئاب البعيد إلى تقاطع عظام مشط القدم 2 و 3. تستخدم هذه المنطقة تقليديا لعلاج التورم والصداع والدوخة / الدوار وآلام البطن والانتفاخ والإمساك. يمكن أن يساعد أيضا في التآريض والتركيز وعلاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والهوس والأرق والخفقان والصرع.



ملاحظة: لا تحتاج النساء إلى الحجامة العادية لأنهن يطلقن الدم من خلال الحيض.

#### الآثار الشائعة للحجامة:

1. إزالة الدم "السيئ" أو الشوائب من الدم.
2. يحول ويطرد السموم والشوائب الضارة من الأعضاء الحيوية.
3. يزيل الدم الزائد.
4. يزيل الحرارة الزائدة من الدم وسطح الجسم.
5. يسحب الالتهاب بعيدا عن الأعضاء العميقة.
6. يساعد قدرات الشفاء الخاصة بالجسم.

#### تأثير الحجامة على الأجهزة والنظم

للحجامة تأثيرات محددة وعمامة على أعضاء الجسم وتستند إلى حد كبير على التأثيرات غير المباشرة على الدورة الدموية وتغيير تكوين الدم. ومع ذلك ، هناك بعض التأثيرات المباشرة التي تتعلق بالمنطقة التي تنزف وعلاقتها بالعضو المعين.

**الطحال:** الطحال هو عضو في الجسم يعمل كمرشح للدم. يزيل خلايا الدم الحمراء القديمة ويحمل احتياطيا من الدم في حالة فقدان الدم بشكل كبير. كما أنه يعيد تدوير الحديد وله دور مهم في وظيفة الجهاز المناعي. تشمل اضطرابات الطحال تضخم الطحال ، حيث يتم تضخم الطحال لأسباب مختلفة ، مثل السرطان ، وتحديدًا سرطان الدم ، والطحال ، حيث لا يوجد الطحال أو يعمل بشكل غير طبيعي. من نتائج تكوين دم الحجامة ، من الواضح أن الحجامة يمكن أن تقلل الحمل على الطحال من خلال المساعدة في وظيفتها المتمثلة في إزالة خلايا الدم القديمة وبالتالي المساعدة في تضخم الطحال حيث يكون بسبب احتقان الطحال بسبب عدم القدرة على معالجة كميات كبيرة من كرات الدم الحمراء التالفة أو القديمة. الحجامة ضرورية أيضا حيث تم استئصال الطحال.

xx

**الكبد:** الكبد هو عضو حيوي له مجموعة واسعة من الوظائف في جسم الإنسان ، بما في ذلك إزالة السموم وتخليق البروتين وإنتاج الكيمياء الحيوية اللازمة للهضم. يلعب هذا العضو دورا رئيسيا في عملية التمثيل الغذائي وله عدد من الوظائف الأساسية في الجسم ، بما في ذلك تخزين الجلوكوجين ، وتحلل خلايا الدم الحمراء ، وتخليق بروتين البلازما ، وإنتاج الهرمونات ، وإزالة السموم. بسبب موقعه ووظائفه المختلفة ، فإن الكبد عرضة للعديد من الأمراض مثل:

1. الالتهابات مثل التهاب الكبد
2. تلف الكحول ،
3. الكبد الدهني
4. تليف الكبد
5. سرطان
6. أضرار المخدرات

يصاحب العديد من أمراض الكبد اليرقان الناجم عن زيادة مستويات البيليروبين في النظام. ينتج البيليروبين عن تفكك الهيموغلوبين في خلايا الدم الحمراء الميتة. عادة ، يزيل الكبد البيليروبين من الدم ويفرزه من خلال الصفراء. لأن الكبد يمكن أن يصبح مرهقا بسهولة الحجامة لها تأثير على الكبد مماثل لتأثيرها على الطحال من حيث أنها تقلل من العمل الذي يتطلبه الكبد في إزالة السموم من الجسم وإزالة الفضلات. لذلك قد تساعد الحجامة في جميع أمراض الكبد المذكورة أعلاه وكذلك اليرقان الناتج الذي قد يحدث.

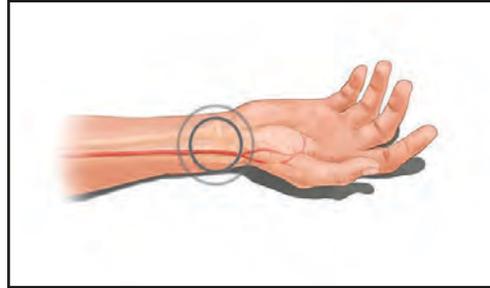
**الكلية:** التأثير على الكلية مشابه للتأثير على الطحال. تساعد الحجامة على وظيفة ترشيح الكلية وتقلل من حملها عن طريق إزالة الشوائب مباشرة من الدم. بعد العملية ، هناك أيضا نشاط متزايد من قبل الكلية في إطلاق الإريثروبويتين الذي يحفز إنتاج خلايا الدم الحمراء الجديدة.

**الجهاز العصبي:** تظهر الأدلة القصصية أن الحجامة مفيدة لاستعادة تدفق الدم السليم إلى الدماغ (في حالات نقص التروية) وكذلك تقليل الضغط في الدماغ عندما يكون مرتفعا. لذلك قد تكون الحجامة مفيدة في الوقاية من السكتة الدماغية وعلاجها ، ويلاحظ أيضا قدرتها على تحسين

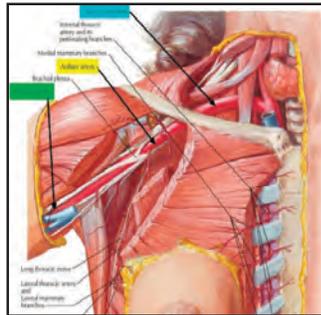
الذاكرة والتركيز كما أفاد أولئك الذين قاموا بها. (علاج السكتة الدماغية بالحجامة هو طريقة متقدمة لعلاج الحجامة ويجب ألا يتم ذلك دون تدريب مناسب.

المناطق / النقاط التي لا ينبغي أن تنزف

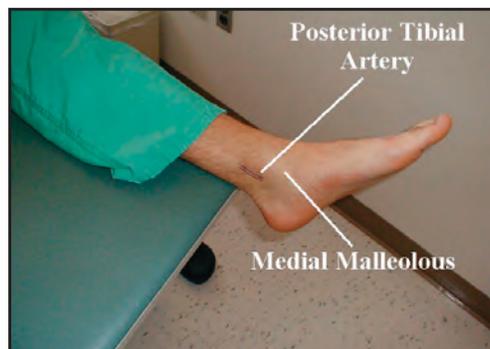
هناك عدد من المناطق التي لا ينبغي أن تنزف لغرض الحجامة. بعض هذه تقع على مقربة من الشرايين. البعض الآخر غير مناسب تجريبيا لعلاجات النزيف. وتشمل هذه المجالات التالية:  
1. فوق الشريان الكعبري في الرسغ.



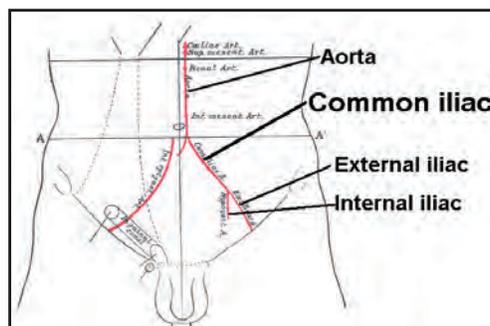
2. فوق الشريان الإبطي (في الإبط)



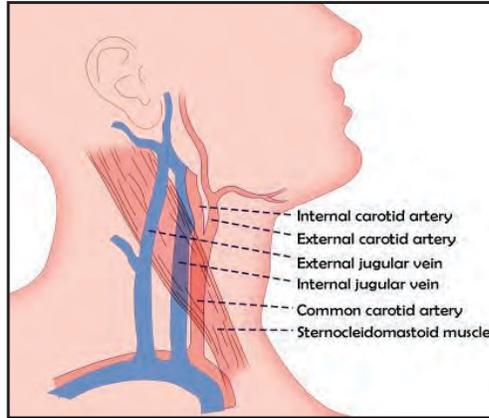
3. فوق الشريان الظنبوبي الخلفي



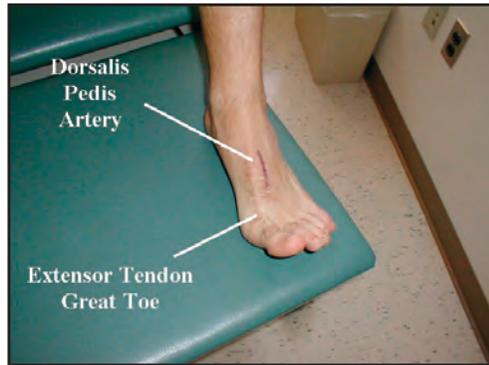
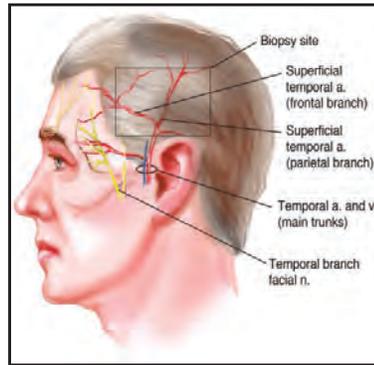
4. فوق الشريان الحرقفي الخارجي في أسفل البطن



## 5. فوق الشريان السباتي في الرقبة



بعض المناطق التي يمكن أن تنزف الشرايين بشكل مفرط ولكن يجب توخي الحذر عند النزيف حتى لا تثقب الشريان وتسبب نزيفا مفرطا ، وتشمل هذه الظهرية على الجانب العلوي من القدم ، الشريان الصدغي السطحي الموجود في المعابد على الرأس.



### ماذا تفعل بعد الحجامة؟

هناك عدد من الاحتياطات التي يجب الالتزام بها بعد إجراء الحجامة. هذه ضرورية لمنع العدوى وأيضاً لتجنب الآثار الضارة التي قد تحدث بعد العلاج.

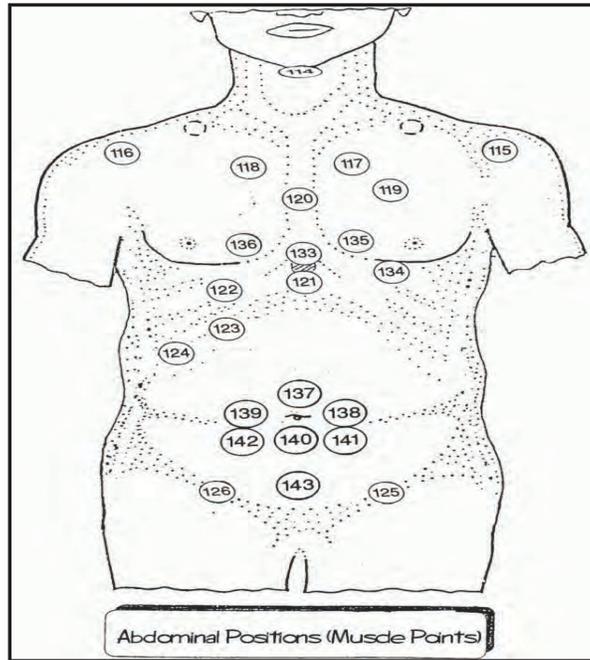
1. يجب تنظيف الشقوق وتطهيرها بشكل مناسب وبعد ذلك تغطيتها بضمادة أو جص مناسب.
2. يكون الجسم في حالة ضعف بعد الحجامة ويجب الحرص على تجنب التعرض للبرد وكذلك الضعف الذي ينشأ عن عدم تناول الطعام بشكل مناسب بعد الحجامة. لهذا السبب ينصح بتغطية الجسم بشكل مناسب بعد الحجامة خاصة إذا كان الطقس بارداً أو رطباً.
3. هناك أيضاً احتمال حدوث جلطات دموية إذا ظل المريض غير متحرك بعد ذلك ، لذلك لا ينبغي للمريض أن ينام بعد ذلك مباشرة ، بل يجب أن يمشي لمسافة قصيرة ويظل نشطاً لبضع ساعات قبل الراحة.
4. تشمل الأطعمة الموصى بها تلك الغنية بالدهون الصحية والبروتينات ويجب تناولها بعد ساعة واحدة من الحجامة. يجب تناول الكثير من السوائل لعلاج فقدان سوائل الجسم ، ولكن الامتناع عن الكافيين والمشروبات السكرية.
5. يجب على مرضى الحجامة أيضاً تجنب الاستحمام مباشرة بعد العملية والحرص على عدم خدش الشقوق لأن ذلك سيساهم في التندب.
6. يجب تغيير الضمادة يوميا أو حسب الحاجة حتى يلتئم الجرح تماما.
7. يجب على الممارس التخلص من الأدوات المستخدمة والدم بطريقة مناسبة لتجنب انتقال العدوى.

### كيفية تحديد نقاط الحجامة / الحجامة في الجزء الأمامي من الجسم

115 و 116 ، تحت نهايات الترقوة (عظم الترقوة) من الخارج وعلى الكتفين.

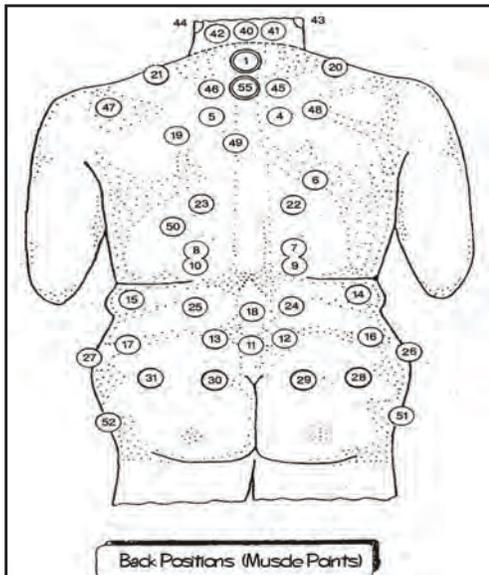
117 و 118 ، تحت الترقوة (عظم الترقوة) من الداخل ، على الصدر.

- 119 ، القلب ، تحت منتصف الترقوة اليسرى (عظم الترقوة) باستخدام أربعة أصابع للمريض نفسه.
- 120 ، عظم القص (صدر) ، في منتصف الصدر.
- 121 ، الجزء الأول من المعدة مباشرة تحت عظم الصدر.
- 122 و 123 و 124 ، فوق الكبد ، يمين البطن.
- 125 و 126 ، بين البطن والفخذ بالقرب من منطقة شعر العانة للتبول اللاإرادي والعقم ... الخ. 133 ، ما يقرب من 2 سم فوق فم المعدة وبالقرب من نهاية عظم الصدر.
- 134 ، تحت الثدي الأيسر.
- 135 و 136 ، 5 سم بعيدا عن حلمة الثدي من الداخل للثنتين.
- 137 و 138 و 139 و 140 أعلاه ، اليمين واليسار وتحت السرة (زر البطن).
- 141 ، و 142 ، اليمين واليسار من 140.
- 143 ، فوق المثانة.



#### نقاط الحجامة على الجزء الخلفي من الجسم

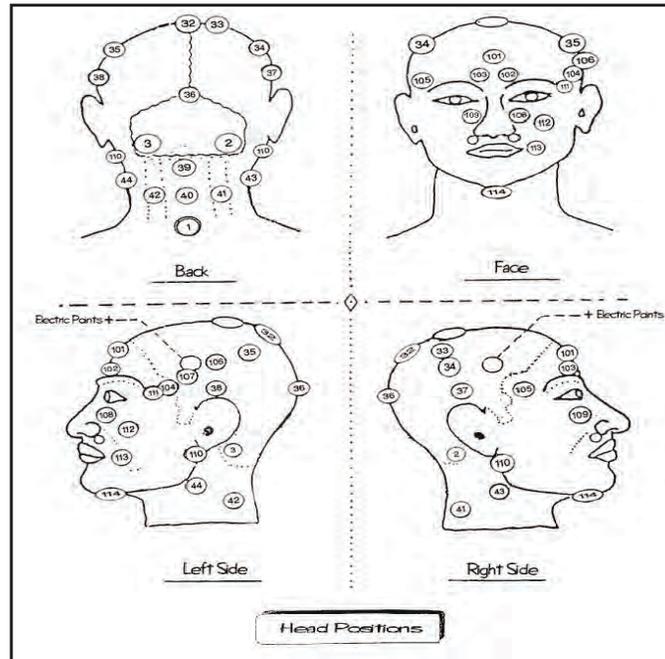
- 1 ، الكتف ، الفقرة السابعة (عظم العمود الفقري) من الرقبة.
- 4 و 5 ، الباب الهوائي بين الضلعين لأعلى في تفرع القصبة الهوائية (القصبة الهوائية الرئيسية) والشعب الهوائية (القصبة الهوائية الأصغر).
- 6 ، المرارة في محيط الضلع الأيمن نحو العمود الفقري.
- 7 و 8 ، على مكان المعدة في منتصف الظهر مقابل المعدة على جانبي العمود الفقري.
- 9 و 10 ، مركز الكلى تحت 7 و 8 في منتصف الظهر.
- 11 ، الفقرات القطنية - عظم بارز في أسفل الظهر من عمود الفقرة.
- 12 و 13 ، على جانبي 11 ، لأعلى قليلا ، على بعد 5 سم من العمود الفقري.
- 14 و 15 و 16 و 17 ، القولون ، تقريبا على زوايا القولون من الخلف و 18 من منتصف العمود الفقري.
- 19 ، القلب ، مقابل القلب من الخلف وتقريبا على جانب الضلع الأيسر.
- 20 و 21 ، مثلث اللوزتين الذي يقع في المنطقة الواقعة بين الرقبة والكتف مع انحناء طفيف إلى الخلف.
- 22 و 23 ، فوق غدة البنكرياس تحت نهاية الضلع.



- 24 و 25 ، في بداية النصف السفلي من الظهر.  
 26 و 27 ، ثنائيا على جانبي العظم الحرقفي.  
 28 و 29 و 30 و 31 ، في الجزء العلوي من الأرداف.  
 32 ، في منتصف الرأس.  
 33 ، على الجزء الأيمن من الشعر بالقرب من الجبهة أو خط الشعر.  
 34 و 35 ، الجزء الأيمن والأيسر من الدماغ (في الجوانب الزمنية للدماغ) وكذلك العظم القذالي.  
 36 ، المخيخ (القذالي) العظم البارز على الرأس.  
 37 و 38 ، ما يقرب من 3 سم فوق الأذنين.  
 39 ، العظم القذالي البارز ، المنطقة العميقة في مؤخرة الرأس حيث يحظر الحجامة ، إلا في الحالات الضرورية.  
 40 ، في منتصف الجزء الخلفي من الرقبة.  
 41 و 42 ، على مؤخرة الرأس إلى اليمين واليسار.  
 43 و 44 ، جانبي الرقبة.  
 45 و 46 ، ما يقرب من 3 سم فوق القصبة الهوائية الهوائية (4-5).  
 47 ، على الكتف الأيسر بالإضافة إلى القلب.  
 48 ، على الضلع الأيمن من الأعلى ، مكمل لعقدة المارة.  
 49 ، منطقة المناعة من الخلف ، بين الكتفين (شفرات الكتف).  
 50 ، 6 سم أعلى بقليل من 8 ، لقرحة المعدة.  
 55 ، ما يقرب من 3 سم تحت الكتف.

#### كيفية تحديد موقع الحجامة / نقاط الحجامة على الوجه والرأس

- 2 و 3 ، المنطقة الواقعة بين الأذنين ، الجزء الخلفي من الرأس حيث ينمو الشعر أو على جانبي الرقبة.  
 101 ، الجبين على مكان العبادة في الصلاة ومن الأفضل عدم تكراره.  
 102 و 103 ، فوق الحاجبين من الجزء الداخلي من الجيوب الأنفية.  
 104 و 105 ، على جانبي الحاجبين وصعودا قليلا للصداع والبصر.  
 106 ، ما يقرب من 6 سم فوق الأذن اليسرى للمساعدة في الإقلاع عن التدخين.  
 107 ، ما يقرب من 4 سم فوق الخدين للمساعدة في الكلام.



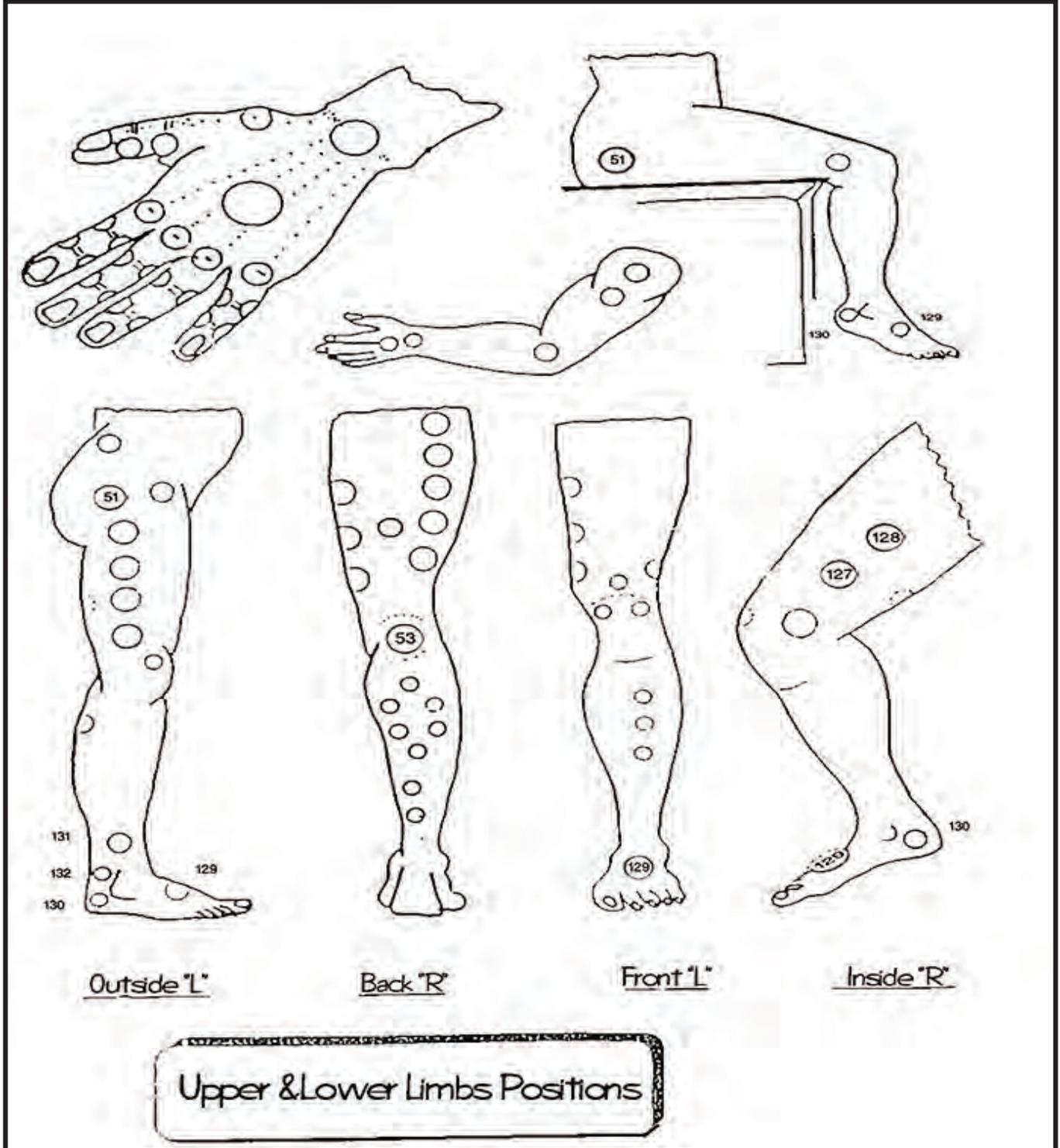
108 و 109 ، على جانبي الأنف للجيوب الأنفية.

110 ، تحت الأذن من اليمين واليسار.

111 و 112 و 113 ، بالقرب من العين والخد وبالقرب من الشفة لعلاج العصب الخامس والسادس.

114 ، تحت الذقن ولها فوائد عديدة.

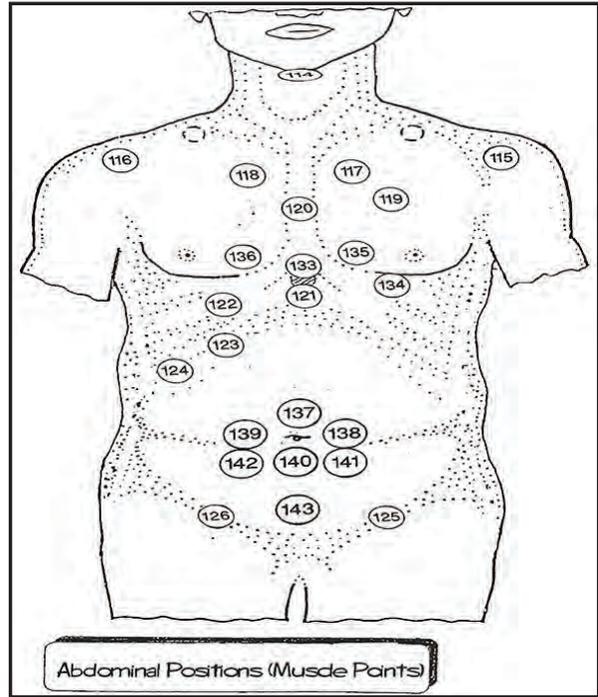
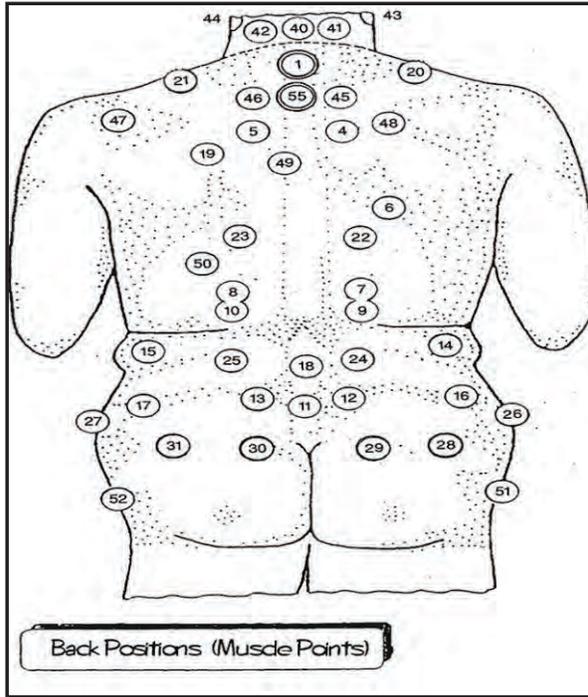
نقاط الحجامة على الساقين واليدين



نقاط الحجامة لالام البطن

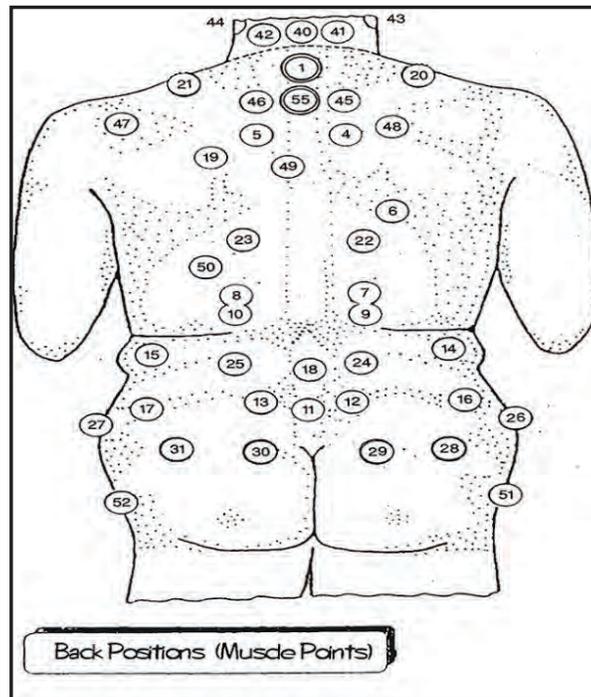
نقاط الرطب القياسية - 1 ، 55 ، 11 ،

نقاط الجفاف القياسية - 137 ، 138 ، 139 ، 140 ،

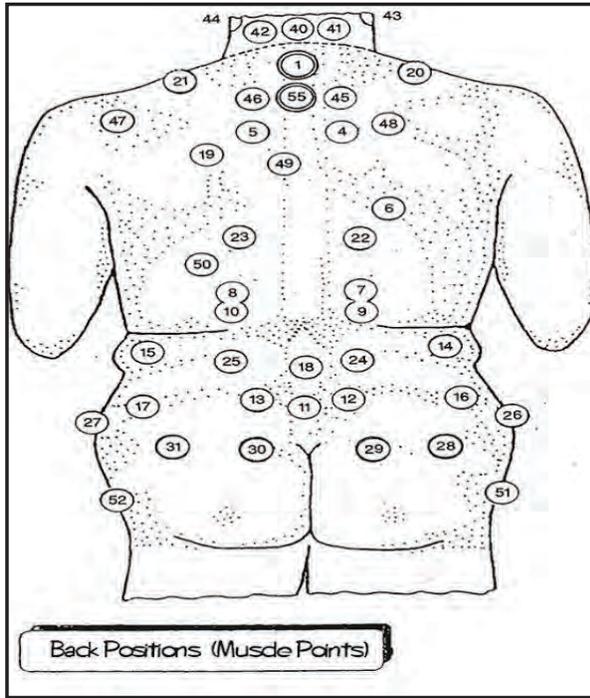


نقاط الحجامة للدورة الدموية

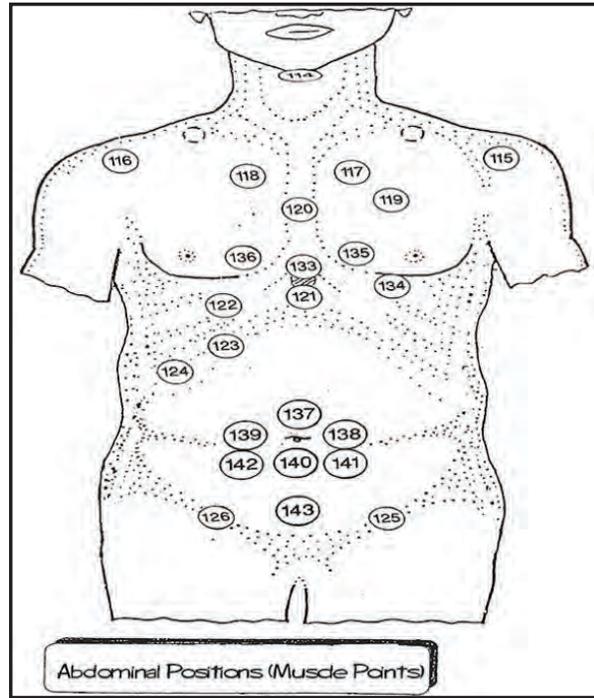
نقاط الرطب القياسية - 1 ، 55 ، 11 ،



نقاط الحجامة لالتهاب المفاصل الروماتويدي  
 نقاط الرطوبة القياسية - 1 ، 55 ، 120 ، 49 ، 36

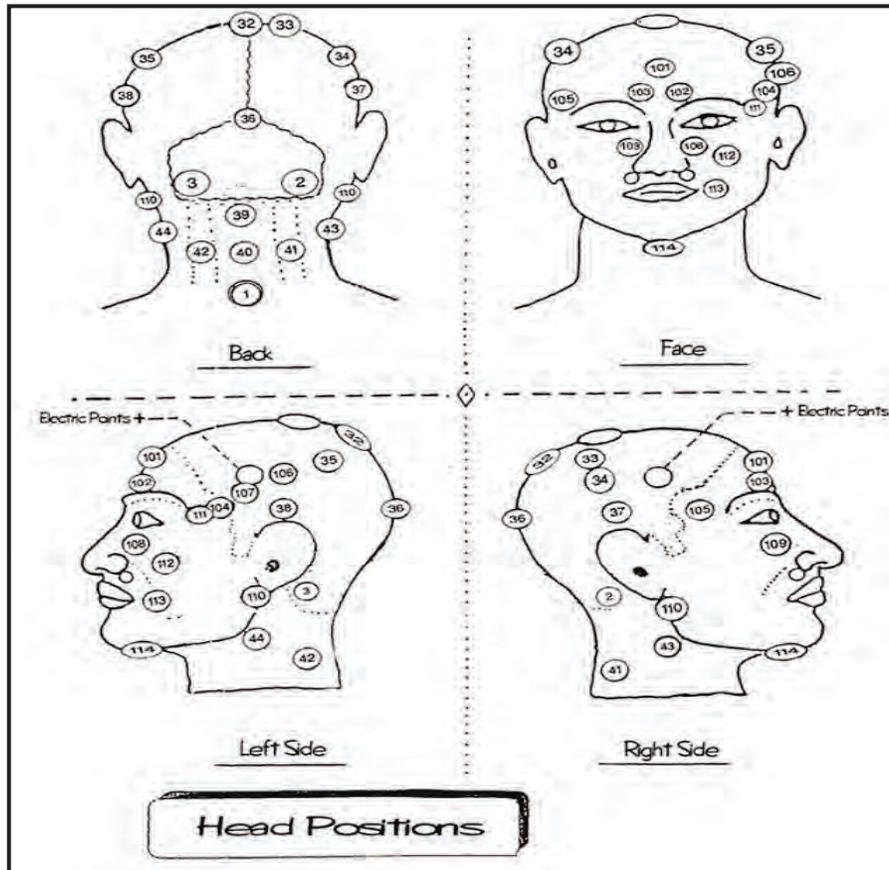


نقاط على الجزء الخلفي من الجسم



نقاط على الجزء الأمامي من الجسم

نقاط على الرأس والوجه



نقاط للحجامة	المرض / الحالة
. النقاط 1 ، 55 ، بالإضافة إلى جميع مناطق الألم	الروماتيزم (المفاصل المؤلمة)
النقاط 1 و 55 و 11 و 12 و 13 والحجامة حول الركبة وقد تضيف 53 و 54.	هشاشة العظام في الركبة
النقاط 1 ، 55 ، 130 ، الجانب الأيمن والأيسر من الكعب ويمكنك إضافة 9 ، 10	(الوذمة تورم الأنسجة بسبب تراكم السوائل)
. النقاط 1 و 55 و 11 و 12 و 26 و 51 وأماكن الألم في الساق	ألم الورك (ألم العصب من الأرداف الذي ينزل (الساق اليمنى)
. النقاط 1 و 55 و 11 و 13 و 27 و 52 وأماكن الألم في الساق	(ألم الورك (للساق اليسرى)
النقاط 1 و 55 والحجامة على جانبي العمود الفقري وأماكن الألم	آلام الظهر
. النقاط 1 و 55 و 40 و 20 و 21 وأماكن الألم	آلام الرقبة / الكتف
. النقاط 1 و 55 و 28 و 29 و 30 و 31 و 121 وأماكن الألم	(النقرس تورم المفاصل بسبب زيادة حمض اليوريك
. النقاط 1 ، 55 ، 120 ، 49	نقص الجهاز المناعي
النقاط 1 و 55 و 11 وعشرة أكواب على جانبي العمود الفقري من الأعلى إلى الأسفل	ضعف الدورة الدموية
النقاط 1 ، 55 ، 7 ، 8 والحجامة الجافة على 137 ، 138 ، 139 ، 140 ، وكذلك الحجامة الجافة على الظهر مقابل الألم	ألم في البطن
النقاط 1 ، 55 ، 4 ، 5 ، 49 ، 115 ، 116 ، 9 ، 10 ، 117 ، 118 ، 135 ، 136 ، وكأسين تحت الركبتين	السعال المزمن وأمراض الرئة
. النقاط 1 ، 55 ، 2 ، 3 ، 11 ، 12 ، 13 ، 101 ، 32 ، 6 ، 48 ، 9 ، 10 ، 7 ، 8	(ارتفاع ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم)
النقاط 1 و 55 و 49 و 120 و 129 و 6 و 7 و 8 و 11 والحجامة على المناطق المتضررة	الأمراض الجلدية
النقاط 1 ، 55 ، 2 ، 3	الصداع
النقاط 104 ، 105 ، 36	إجهاد العين
. النقاط 1 و 55 و 102 و 103 و 108 و 109 و 36 و 14 وعلى خط الشعر	الجيوب الأنفية
النقاط 28 و 29 و 30 و 31	الامساك
. النقاط 1 ، 55 ، 2 ، 3 ، 106 ومنطقة الألم	الصداع النصفي (صداع شديد مرتبط بالغثيان والبصرية. إزعاج
. النقاط 1 ، 55 ، 6 ، 11 ، 12 ، 13 ، 120 ، 49 ، 125 ، 126 ، 143 ، 42 ، 41	عقم
. النقاط 1 ، 55 ، 41 ، 42	مرض الغدة الدرقية
النقاط 1 و 55 و 28 و 29 و 30 و 31 و 132 وحول الأوردة (ولكن ليس (على الأوردة	. الدوالي (الأوردة السطحية المتضخمة القبيحة) على الساقين
. النقاط 1 و 55 و 20 و 21 و 37 و 38 وخلف الأذن	ضعف السمع والتهاب العصب السمعي (tus) (الإحساس بالرنين في الأذنين
النقاط 1 ، 55 (الحجامة الجافة على 125 ، 126 ، 137 ، 138 ، 139 ، 140 ، 141 ، 142 و 143)	مشاكل الحيض (الفترة)
. النقاط 1 و 55 و 9 و 10 و 41 و 42 والحجامة الجافة على 137،140	مرض الكلى (الكلى)

## فوائد العلاج بالحجامة أو الحجامة

### 1. إدارة أسرع للألم

يمكن أن تساعد الحجامة في التهاب المفاصل وآلام أسفل الظهر ومشاكل أخرى. يمكنه أيضا علاج الصداع والصداع النصفي وآلام الأسنان وآلام العضلات وعرق النسا وأنواع أخرى من الألم. يمكن أن يقلل العلاج بالحجامة من شدة الألم عن طريق التأثير على طرق اتصال انتقال الألم من موقع محفز إلى الدماغ وإلى الخلف.

### 2. الحجامة يحسن الدورة الدموية

يعزز الشفط من الكؤوس الدورة الدموية في المنطقة التي يتم وضعها فيها. يمكن أن تساعد زيادة تدفق الدم إلى هذا الموقع في تخفيف التوتر العضلي وتعزيز التئام الخلايا. الحجامة تزيد من تدفق الدم ، مما يساعد على تقليل ظهور السيلوليت.

### 3. علاج متلازمة التعب المزمن

### 4. مسكن لأمراض الرئة

الحجامة هي علاج ممتاز لأمراض الجهاز التنفسي مثل السعال المستمر والربو والتهاب الشعب الهوائية وذات الجنب.

### 5. الحجامة تحفز إطلاق السموم من الأنسجة

تتم إزالة السموم من الدم عن طريق الأعضاء. ومع ذلك ، فإن الطريقة المعاصرة للعيش تثقل جسمك بالسموم. تحفز الحجامة قدرة جسمك على التخلص من السموم. يفيد تدفق الدم المركز جسمك عن طريق إزالة السموم من خلال الجهاز اللمفاوي.

### 6. الحجامة يمكن أن تساعد في علاج الدوالي والأوردة العنكبوتية

تظهر الدوالي على شكل أوردة زرقاء منتفخة تحت الجلد مباشرة ، وغالبا على الساقين والقدمين. تحدث عندما تفضل الصمامات الداخلية للوريد في ضخ الدم بشكل كاف من العضلات إلى القلب ، مما يتسبب في تخثر الدم والتواء الأوردة وانتفاخها. تساعد الحجامة في استعادة تدفق الدم المتجدد والأكسجين إلى المناطق المضطربة.

### 7. تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي

إذا تعطلت عملية الهضم ، فقد تواجه الازدحام والركود وتراكم الماء والدهون. هذه الحالة يمكن أن تسبب الانتفاخ والإمساك. يمكن استخدام علاج الحجامة لتخفيف انسداد الجهاز الهضمي وتشجيع التدفق الحر.

### ما هي الطرق المختلفة للعلاج بالحجامة الجافة؟

عادة ما تتضمن عملية الحجامة الجافة إنشاء منطقة صغيرة من ضغط الهواء المنخفض بجوار الجلد. يمكن أن تكون الأكواب بأشكال مختلفة بما في ذلك الكرات أو الأجراس ، وقد يتراوح حجمها من 1 إلى 3 بوصات عبر الفتحة. البلاستيك والزجاج هما أكثر المواد شيوعا المستخدمة اليوم ، لتحل محل أكواب القرن والبرونز والخيزران المستخدمة في أوقات سابقة.



يمكن إنشاء ضغط الهواء المنخفض المطلوب عن طريق تسخين الكوب أو الهواء الموجود بداخله بلهب مكشوف ، ثم وضعه على الجلد. عندما يبرد الهواء داخل الأكواب ، فإنه ينقبض ويسحب الجلد قليلا إلى الداخل. في الآونة الأخيرة ، يمكن إنشاء فراغ باستخدام مضخة شفط ميكانيكية تعمل من خلال صمام موجود في الجزء العلوي من الكوب.

في العلاج بالحجامة الجافة هناك ثلاث طرق شائعة الاستخدام من قبل المعالجين بالحجامة:

- الحجامة النارية
- أكواب مضخة الشفط
- أكواب مطاطية (سيليكون)

### 1. حجامة النار

يمكن تطبيق الكؤوس باستخدام الحرارة ، والمعروفة باسم حجامة النار. في هذه الطريقة ، يتم إدخال اللهب إلى المساحة الفارغة من الكوب لاستهلاك الأكسجين. ثم يتم تطبيق الكوب بسرعة على الجسم مما يخلق فراغا.



### 2. أكواب مضخة الشفط

تستخدم بعض الأكواب مضخة تمتص الهواء من الكوب بعد وضعه على الجلد. هذا يسمح بتحكم أكثر دقة في كمية الشفط.



### 3. أكواب سيليكون مطاطية

اختراع أكثر حداثة هو أكواب مطاطية. يتم ضغطها أولا لإزالة المساحة الفارغة ثم يتم تطبيقها على الجسم. تكمن ميزة هذه في مرونة الحواف. هذا يسمح بتطبيق الكؤوس على المناطق العظمية وغير المنتظمة.



## مدة الحجامة

تترك الأكواب في مكانها في أي مكان من 5 إلى 20 دقيقة حسب طبيعة حالة الفرد.

## طرق العلاج بالحجامة

بصرف النظر عن الحجامة الجافة والحجامة الرطبة ، هناك بعض الطرق الأخرى للحجامة التي تمارس في جميع أنحاء العالم. في المجموع هناك 10 طرق للحجامة مصممة لمساعدة الممارس على اختيار طريقة الحجامة الأنسب للمريض. هذه الطرق هي: • الحجامة الضعيفة (الخفيفة)

- الحجامة المتوسطة
- حجامة قوية
- الحجامة المتحركة
- الحجامة الخفيفة المتحركة
- الحجامة بالإبرة
- الحجامة الفارغة (فلاش)
- الحجامة الكاملة (التزيفية / الرطبة)
- الحجامة العشبية
- الحجامة المائية

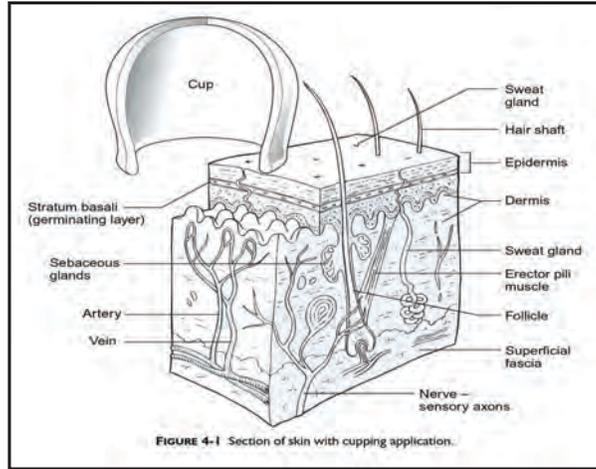


FIGURE 4-1 Section of skin with cupping application.

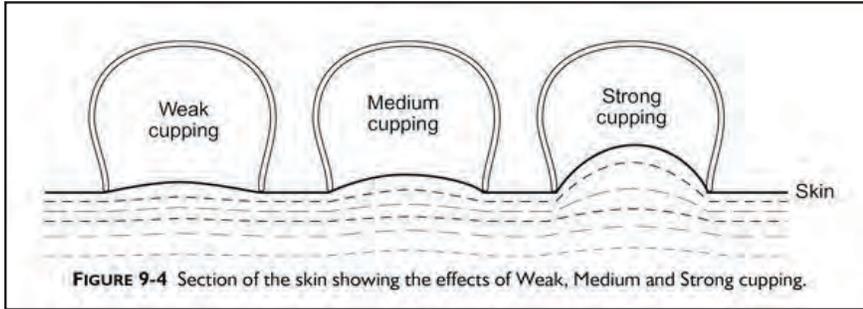
الحجامة الضعيفة (الخفيفة): يتم استخدامها عندما يكون الدم والطاقة بطيئين أو راكدين. القصد من ذلك هو تحريك الركود وفي نفس الوقت ينشط الطاقة الضعيفة. العامل الرئيسي في تحديد وقت تطبيق الحجامة الضعيفة هو الحالة الحيوية الحالية للمريض. يجب أن يخبر تقييم النبض واللسان كل نقطة ضعف. يجب أن تكون كمية اللحم المسحوبة في الكأس ضئيلة وبالكاد تثار. يمكن تطبيق هذه الطريقة على أي مكان تقريبا في الجسم وقد تسبب احمرارا طفيفا في الجلد. الحجامة الضعيفة هي الطريقة اللطيفة لجميع الحجامة وهي مناسبة بشكل خاص للبالغين المنهكين والمرضى المسنين والأطفال الصغار ، وخاصة أولئك الذين تقل أعمارهم عن 7 سنوات.



الحجامة المتوسطة: هذه هي الطريقة الأكثر استخداما على المرضى. يمكن إعطاء هذه الطريقة بأمان للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 7 سنوات. مع الحجامة المتوسطة ، يكون الشفط أكثر حزما ويسحب الجلد جيدا إلى الكوب مما يؤدي إلى احمرار طفيف. يمكن تطبيق الحجامة المتوسطة بأمان في أي مكان على الجسم.



الحجامة القوية: هذه واحدة من أكثر تقنيات الاستنزاف. لذلك قبل اتخاذ قرار بشأن هذه الطريقة ، يجب على الممارس التأكد من ملاءمة المريض. يجب أن يؤكد تشخيص النبض واللسان على الزيادة أو الامتلاء. قد تترك هذه الطريقة المريض في بعض الأحيان يشعر بالتعب أو الاستنزاف. يجب إنتاج فراغ قوي ، مما يعطي إحساسا قويا بسحب الجلد داخل الكوب. بسبب الطبيعة القوية لعمل السحب ، سيتحول الجلد بسرعة إلى اللون الأحمر ويتحول قريبا إلى اللون الأرجواني داخل الكوب وحمامي محتملة في الجلد المحيط بالكوب. عند استخدام طريقة الحجامة القوية لأول مرة ، تكون العلامة حتمية ويمكن أن تستغرق 15-20 يوما لتختفي تماما. يجب أن يكون وقت الحجامة قصيرا ، أي 5-10 دقائق خلال الجلسة الأولى والتي يمكن أن تزيد حتى 20 دقيقة أثناء التطبيقات اللاحقة.



الحجامة المتحركة / التدليك: قبل وضع الكؤوس ، يتم إعطاء الزيت للجلد لتسهيل الحركات السلسة للأكواب ، مما يعطي تأثير تدليك.



الحجامة المتحركة الخفيفة: تمارس الحجامة الخفيفة المتحركة بشكل رئيسي على المرضى الذين يعانون من طاقة ممتلئة / زائدة نسبيا. وهي مفيدة وتعتبر الطريقة الوحيدة الآمنة في إدارة التصريف للمفاوي فضلا عن كونها طريقة الحجامة الحصرية في إدارة شكاوى السيلوليت. أثناء التطبيق ، تظهر علامات حجامة وردية طفيفة على الجلد ، وعادة ما تتبع اتجاه وحركة الكوب. لا ينبغي في أي وقت من الأوقات رؤية علامات الحجامة الحمراء الداكنة العميقة.

الحجامة بالإبرة / الوخز بالإبر: يتم إجراء الوخز بالإبر والحجامة في نفس المكان ، عن طريق تطبيق إبرة الوخز بالإبر أولاً ثم الحجامة فوق الإبرة.



الحجامة الفارغة (الFLASH): تسمى الحجامة الفارغة أيضا الحجامة الفلاش لسرعتها أثناء التطبيق. هذا في الواقع حجامة متوسطة إلى قوية يتم تطبيقها بسرعة ، أي تبقى الأكواب في مكانها لفترة قصيرة جدا (أقل من 30 ثانية). يتم استخدامه لتحفيز وتحريك الدم والطاقة في الضعفاء والضعفاء. المدة القصيرة كافية لتحفيز الجسم وتحريك الدم ولكنها ليست كافية لاستنزاف المريض. يمكن تكرار ذلك لمدة تتراوح بين 5-10 دقائق.

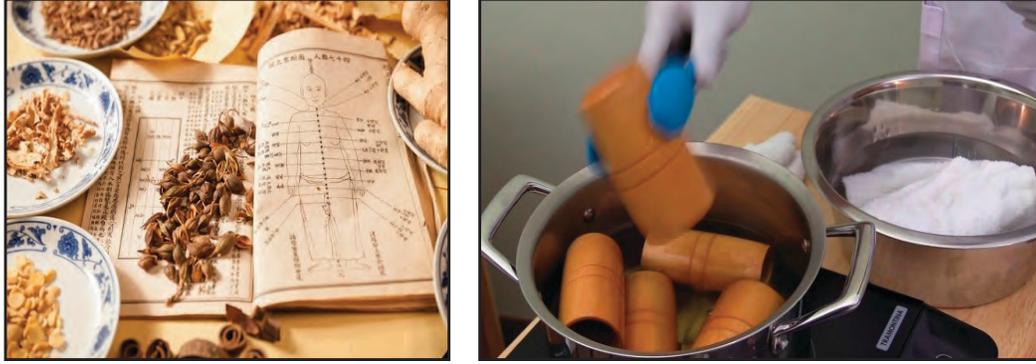
الحجامة الكاملة (التزيف / الرطب): هذه هي الطريقة الأكثر تفضيلا وممارسة من قبل الممارسين. يتم استخدامه في علاج الزيادة المفاجئة في ضغط الدم والحمى الشديدة وركود الدم وفي تفريغ القيح من الدمايل. غالبا ما يتم الجمع بين هذه الطريقة والحجامة القوية. بعد الحجامة القوية الأولية ، تتم إزالة الكأس ويتم عمل تمزقات سطحية طفيفة. ثم يتم وضع الكأس مرة أخرى على الموقع. سيكون معظم الدم في الكوب شبه متخثر وبالتالي لا يزال سائلا تماما. قبل إزالة الكوب ، يجب على الممارس ارتداء قفازات جراحية يمكن التخلص منها على كلتا يديه. إزالة الكؤوس لطيف. لا ينصح بتزيف المريض أكثر من مرة في الشهر وعدم سحب أكثر من 100 مل من الدم في وقت واحد.



الحجامة المائية: وهي واحدة من أقل طرق الحجامة استخداما وممارسة. تتضمن التقنية ملء كوب أو كوب من الخيزران ثلث ممتلئ بالماء الدافئ وتوظيف عملية الحجامة بسرعة. امسك الكوب بالقرب من المريض بيد واحدة ، واجعله قريبا من النقطة المراد تقعرها وأدخل الصوف القطني المحترق ، وقم بتدوير الكوب بسرعة وفي نفس الوقت على الجلد. يقال إن هذه الطريقة تشتت الطاقة وتحل البلغم مما يجعلها مفيدة جدا للربو ، خاصة عند الأطفال. عادة لا توجد علامة متبقية بهذه الطريقة.



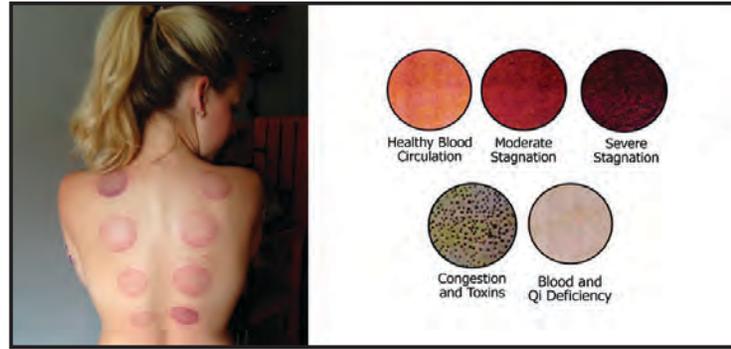
الحجامة الطبية / العشبية: تم غمر أكواب الخيزران والأعشاب الموصوفة من قبل ممارس الطب التقليدي في الماء وغليها وغليها على نار هادئة لمدة 30 دقيقة قبل التقديم. سيوفر البخار من الأعشاب المسلوقة فراغا بالإضافة إلى التأثير العلاجي. ثم يتم وضع الكؤوس على المريض بالطريقة التقليدية باستخدام (Flame). يتم امتصاص الأعشاب في أكواب الخيزران ، والتي بدورها تنقل خصائصها العلاجية إلى المريض. يمكن ترك الأكواب لمدة 10-20 دقيقة



#### العلامات

لا تترك جميع علاجات الحجامة علامات وتشير العلامات في الواقع إلى أشياء مختلفة. أنها تعطي بعض نظرة ثاقبة لما يحدث داخل جسمك. قد تكون هناك علامات حجامة خفيفة تستمر لمدة يوم أو يومين. هذا يصف الصورة الأولى المذكورة أعلاه "الدم السليم حركة المرور".

علامات الحجامة هذه هي تغير لون الجلد بسبب الأوعية الدموية المكسورة أسفل الجلد مباشرة ، مثل الكدمة. يشير هذا إلى مستوى الدم وركود Qi أو تراكم السموم أو تراكم الرطوبة في جسمك. يعكس لون ونمط العلامات مستوى الركود في تلك المنطقة. كلما كان اللون أغمق ، زاد الركود. عادة ما يترك الركود المعتدل والشديد علامات تستمر لفترة أطول قليلا. إنها تشير إلى أن شيئا ما يحدث (أو حدث) في الأنسجة ، تاركا وراءه الدم الراكد و / أو النفايات الخلوية و / أو مسببات الأمراض.



#### متى ستختفي العلامات؟

هذه العلامات غير الضارة سوف تتلاشى ببطء قبل أن تختفي تماما بعد حوالي 1 أسبوع اعتمادا على قدرة الجلد على التجدد. بعد علاجات الحجامة المنتظمة ، ستجد أن العلامات ستصبح أخف وأخف وزنا بشكل واضح.

- وردي فاتح: يتلاشى في غضون بضع دقائق إلى ساعة.
- أحمر غامق: تتلاشى بين 3 أيام إلى أسبوع (حتى 2 أسابيع إذا كانت إصابة قديمة)

#### جوانب السلامة في الحجامة:

- يجب على الممارس ارتداء قفازات اللاتكس التي تستخدم مرة واحدة أثناء تنفيذ كلا النوعين من الحجامة. قبل أن تبدأ الحجامة فعليا ، يجب فحص ضغط دم المريض ونبضه.
- يجب أن تكون الشفرات المستخدمة في شقوق الحجامة الرطبة قابلة للتصرف.
- يجب أن تكون الشقوق في الحجامة الرطبة سطحية ، وتشمل البشرة فقط.

- يجب استجواب المريض حول ما يشعر به - أي إحساس أو حى غير عادية.
- يجب أن تكون جميع تدابير السلامة الضرورية الأخرى في مكانها الصحيح.

#### تحديد عدد الكؤوس:

لا توجد صيغة قياسية لتحديد عدد الأكواب المستخدمة. عموماً، تستخدم 8-12 كوب للبالغين. هناك العديد من العوامل في تحديد عدد الكؤوس:

- عمر المريض
- ارتفاع
- ثقل
- قيم الدم (الهيموغلوبين ، إلخ في حالة الحجامه الرطبة)

#### مؤشرات للعلاج بالحجامة

- (أ) الألم
- (ب) صلابه
- (ت) تشنجات العضلات
- (ث) الازدحام بسبب الصدمة
- (ج) اضطراب الجلد
- (ح) شكاوى الجهاز الهضمي
- (خ) اضطرابات الرئة
- (د) الأمراض التي تندرج تحت العلاج بالحجامة هي فتق القرص الخشبي ، التهاب الفقار العنقي ، السعال ، احتقان الشعب الهوائية ، الربو ، القلق ، الشلل ، الاكتئاب ، آلام الظهر ، الدوالي ، ارتفاع ضغط الدم ، الأكزيما ، حب الشباب ، الخصوبة ، التهاب المفاصل ، الألم العضلي الليفي ، السكري ، فقر الدم ، القوباء المنطقية (الهربس النطاقي) ، الأرق ، والنقرس.

#### موانع العلاج بالحجامة

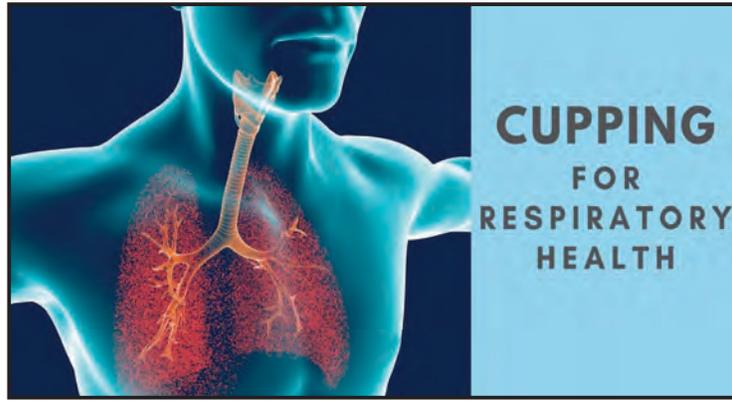
- المرضى الذين يعانون من اضطرابات النزيف مثل الهيموفيليا أو الذين يعالجون بمضادات التخثر ، قد لا تكون الحجامة هي الخيار العلاجي الأفضل.
- لا ينبغي إجراء الحجامة على مواقع الجلد ذات الالتهاب النشط والحروق والعدوى والجروح المفتوحة. • طفل
- المسنين
- حامل
- حائض
- فقر الدم

#### فوائد الحجامة:

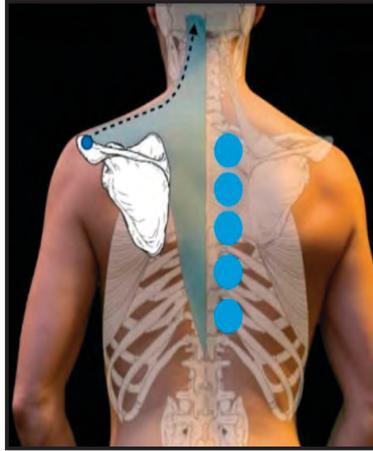
- تقليل نشاط العضلات مما يؤدي إلى تقليل الألم.
- مساعدة في استرخاء العضلات عن طريق تحسين دوران الأوعية الدقيقة ، وتعزيز إصلاح الخلايا وتكوين الأوعية في الأنسجة.
- تعزيز عملية الشفاء عن طريق زيادة التمثيل الغذائي للأنسجة المحلية.
- تنشيط الجهاز اللمفاوي لتصريف السوائل الزائدة والسموم.
- الحث على الراحة والاسترخاء على المستوى النظامي.
- جيد لآلام العضلات والعظام: آلام أسفل الظهر المزمنة وآلام الرقبة والألم العضلي الليفي.
- جيد لمشاكل الجهاز الهضمي: الانتفاخ والارتجاع المعدي وحالات الإمساك.
- جيد لتحسين الشفاء: السعال والربو ونزلات البرد.

#### الحجامة للازدحام

لهذا العلاج ، نوصي باستخدام أكواب السيليكون ، أو أكواب المصباح الزجاجي والمطاطي 45 مم أو 50 مم حيث سنستخدم طريقة الحجامة السريعة (شفط الكوب ، ارفعه ، حرره ثم أعد وضعه إلى المكان التالي وكرر).



بعد ذلك ، ضع كوبك على جانب واحد من التجويف الصدري (الظهر) دون لمس الفقاريات (راجع الصورة أدناه). اترك الكوب مصبها لمدة ثانية واحدة ، ثم أخرجه بسرعة (أخرجه - فهذا يخلق اهتزازا إضافيا) ، وانتقل إلى المكان التالي وكرر. ابدأ من الأعلى وانزل جانبا واحدا من الظهر قبل الانتقال إلى الجانب الآخر بنفس الطريقة. كرر 3-5 مرات وكل 4 ساعات حسب الحاجة. تساعد الحجامة على الجزء العلوي من الظهر في التخلص من الاحتقان عن طريق سحب الدم القديم الراكد وسوائل الجسم ، مما يسمح بتدفق جديد للدم والليمفاوية إلى المنطقة. يوفر هذا للمنطقة إمكانية الوصول إلى الخلايا المناعية لتنفيذ الاستجابة المناعية بشكل فعال ، لتناول العناصر الغذائية ، وإزالة السموم ، والنفايات الأخرى ، وطرد الأغشية المخاطية المعدية. يساعد التدفق الجديد للدم والليمفاوية والمواد المغذية الأخرى إلى المنطقة في الاستجابة المناعية ويساعد في التخلص من إجهاد العضلات الوريدية الذي تسبب في ضيق الصدر.



يمكن استخدام هذه التقنية للأطفال والبالغين وكبار السن (للأطفال أو كبار السن أو أي شخص محروم بشدة ، استخدم الشفط الخفيف).

تحذير وموانع الاستعمال: لا كوب إذا كنت تعاني من مشاكل في الرئة أو أثناء نوبة الربو. بعد العلاج بالحجامة لتزلات البرد والإنفلونزا ، حافظ على تغطية المنطقة المقعرة لمدة 24 ساعة لتجنب التعرض للبرد والرياح في المنطقة المقعرة. إذا أمكن ، حاول الاحتفاظ بالدفء والراحة لعدة ساعات للسماح للعلاج بالتأثير الكامل.

#### حجامة الوجه

حجامة الوجه ، كما يوحي الاسم ، هي علاج للوجه باستخدام أكواب الشفط. يساعد الشفط في تحفيز عضلات الجلد وزيادة تدفق الدم مما ينتج عنه بشرة صحية وممتلئة. تدليك البشرة باستخدام هذه الأكواب المصممة خصيصا يضمن إصلاح الخلايا وبشرة متناسقة وشابة. كما أنه يساعد في شفاء



الأنسجة الندبية وبالتالي يوصى به بعد الجراحة.

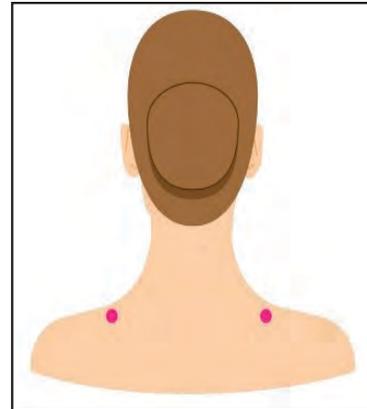
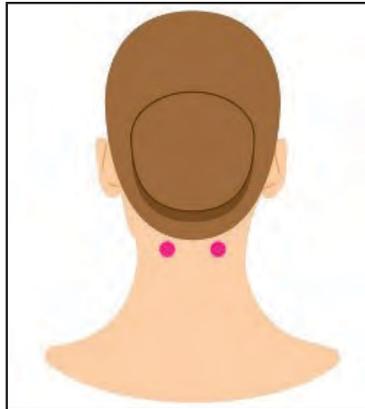
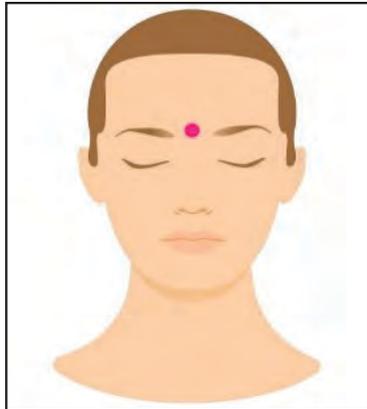
### علاج الجيوب الأنفية والحجامة الاحتقانية

- اجعل العميل يستلقي على بطنه.
- ضع الزيت على الجزء الخلفي من الرقبة والرقبة والكتفين العلويين.
- أداء الحجامة التنسيب باستخدام 2 أكواب لينة. ضع الكؤوس عند قاعدة الرقبة. بالنسبة للعميل لأول مرة ، يوصى ب 30 ثانية من التنسيب. يمكنك بعد ذلك بناء ما يصل إلى 2 دقيقة وبعد أقصى 10 دقائق.
- المضي قدما في تدليك الرقبة بالأكواب الناعمة أو الصلبة ، اعتمادا على الضغط المطلوب من قبل العميل. صبها من أعلى الكتفين إلى الرقبة بشكل صحيح لضمان تحريرها وتخفيفها.
- دع العميل يتحول ببطء على ظهره. نظفي الوجه في البداية مع الحرص على مسح أي مكياج للعيون.
- ضع 1 قطرة من زيت الأوكالبتوس الأساسي على يديك واستخدم بلطف علاج نقطة الضغط لتطبيق المنتج على المعابد والجيوب الأنفية والغدد الليمفاوية تحت خط الفك.
- اتبع عن طريق تطبيق 1 مضخة من أي زيت على الوجه. قم بإجراء تدليك حجامة الوجه وركز على تدليك الجبهة وتحت العينين ، واستنزاف من خط الوسط إلى الخارج. استخدم كوب الوجه الناعم لهذا الجزء من العلاج.
- الانتهاء من العلاج باستخدام تدليك اليد ، وتنتهي عند نقطة الضغط في الجوف القذالي.
- انتهى بمسح الزيت الزائد

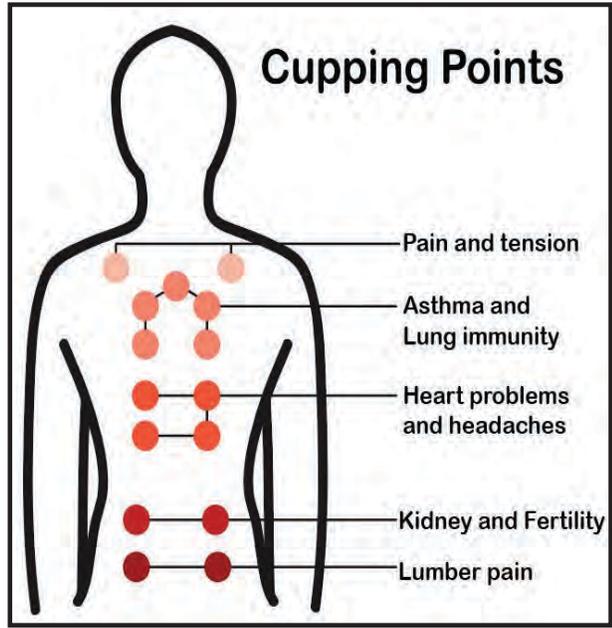
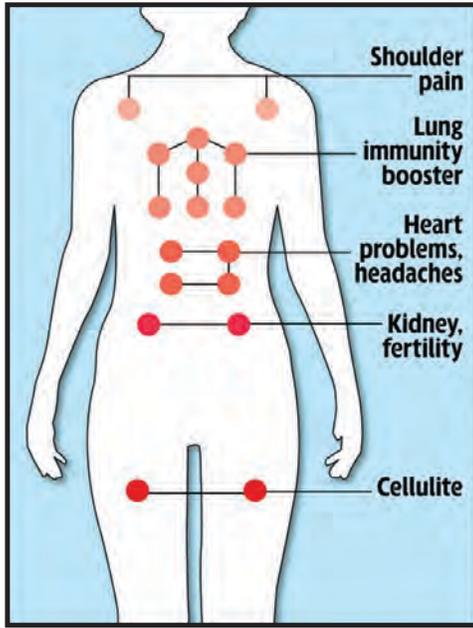


### الحجامة للصداع:

يمكنك إجراء الحجامة الجافة لصداعك باستخدام النقاط التالية. اضغط على كوب برفق وقم بحركات دائرية على الجزء الخلفي من رقبتك. ضع كوبين ناعمين في قاعدة جمجمتك لمدة دقيقتين.



بعض النقاط الأخرى التي يمكنك استخدامها للحجامة الجافة بشكل عام موضحة في الصورة التالية:



### استخدام الزيت العطري أثناء الحجامة

يمكن تطبيق الزيوت الأساسية والمراهم على سطح الجلد قبل الحجامة. الزيوت مثل الأوكالبتوس والخزامى واللبان مضادة للالتهابات والاحتمرار وتخفيف الآلام. هذه الزيوت وغيرها تساعد في الدورة الدموية وتدعم بشكل طبيعي الجهاز المناعي. يمكن أن تشمل خيارات الزيت الأخرى: الأوريغانو وإكليل الجبل وشجرة الشاي والليمون والليمون والنعناع والقرفة وبرعم القرنفل والجريب فروت وخشب الصندل والريحان وتوت العرعر والزعتر والمرمية والزنجبيل والسرو والصنوبر. يمكن إضافة بضع قطرات من كل زيت أساسي إلى زيت محايد ناقل وتدليكها في الجلد. تقوم الحجامة بتقشير لطيف وتحفيز تدفق الدم مما يساعد على امتصاص الزيت بينما يساعد أيضا على "إضفاء الطابع الخارجي" على السموم وتقليل الركود بشكل عام.

## الفصل 13: مرحبا بكم في مصحتنا

استكشف جمال راشين والمنطقة المحيطة بها ، حيث تشرق الشمس أكثر إشراقا من المناطق الأخرى في فلسطين ، والوقت يطير بطريقة مختلفة تماما ، وتجتمع الثقافة مع الرعاية ، والأخضر الطبيعي هو اللون السائد. تشتهر راشين بسبب الكنوز التاريخية والضيافة والمشي لمسافات طويلة والثقافة والحرف اليدوية والطعام. لقد حافظت على إعدادها الأصيل ، المرئي في نسيجها الحضري وهندستها المعمارية المرموقة ، وحياتها التقليدية. تعمل زيارة التراث المختلفة التي تتراوح من المدن التاريخية إلى البقايا الأثرية على تحسين السعادة والرفاهية ، لأنها تساعد الناس على التعرف على تاريخهم المحلي ، وإجراء الاتصالات ، وتكوين صداقات ، وتطوير الشعور بالفخر المدني.



سيتم تحديد موقع مصحة راشين على قمة الجبال ، في وسط فلسطين ، على بعد حوالي 15 كم من البحر الأبيض المتوسط ، بهدف الأشخاص الذين يرغبون في الراحة بنشاط ، وتجديد طاقتهم وعلاج الأمراض المختلفة. سوف تستمتع بأجواء مريحة وهادئة ، وتحيط بها إطلالة مفتوحة على الحيوانات والنباتات من الجبال. تعود خصائصه الاستثنائية إلى تبخر المحلول الملحي العلاجي الطبيعي مع نسبة عالية من اليود والمناخ المحلي الفريد المتأثر بالبحر والبحر. الاتصال المباشر مع الطبيعة يزيد من الصحة العقلية والتطور النفسي والروحي. تشمل الفوائد الحد من التوتر ، والشعور بالتماسك والانتماء ، وتحسين الثقة بالنفس والانضباط الذاتي ، والشعور الأوسع بالمجتمع. سيتم الجمع بين التقاليد العلاجية الغنية مع فلسفة العافية الحديثة ، مما يوفر لك تجديدا كاملا للقرن 21. سنعزز الصحة وطول العمر من خلال الرعاية الغذائية والنشاط البدني والحياة الصحية. سوف نقدم مجموعة متنوعة من برامج التطهير وإزالة السموم ، مما يساعد على تنقية الجسم ، وإبطاء العقل وتنسيق الروح. سيتم دعم نظامك الغذائي واحتياجاتك الغذائية من خلال المأكولات الصحية والعصير وموظفي التنظيف المحترفين لإرشادك.

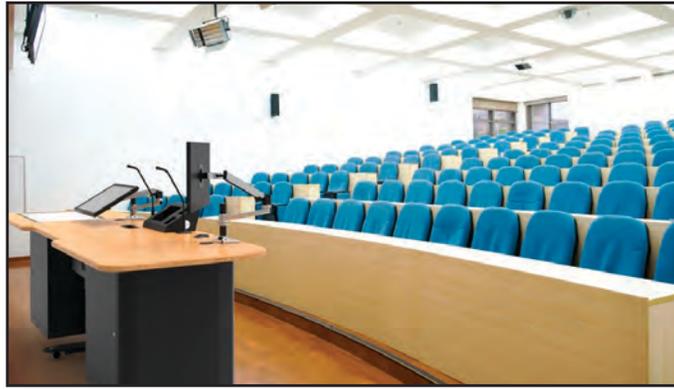


تجمع الزراعة العضوية بين التقاليد والابتكار والعلوم لصالح البيئة المشتركة وتعزيز العلاقات العادلة ونوعية الحياة الجيدة لجميع المعنيين. سيتم زراعة النباتات العطرية وجميع أنواع الفواكه والخضروات في المزرعة باستخدام طرق صديقة للبيئة. ستعايش الأنواع المحلية من الأوز والبط والدجاج والطاووس والماعز والأغنام والأبقار بانسجام في اسطبلات مناسبة ، مما يجلب الناس إلى طريقة معيشة أكثر استدامة ، مع ممارسات

صديقة للبيئة ، وتجارب الطبيعة البيئية ، مثل ركوب الخيل ، ومشاهدة الطيور ، ومسارات المشي لمسافات طويلة ، والزراعة اليومية.



من خلال مجموعة من المحاضرات والرحلات الميدانية والندوات والفصول العملية والمشاريع البحثية ، سيتمكن الطلاب من تطوير المعرفة والمهارات المتقدمة في الزراعة المستدامة والأغذية والعلوم البيطرية والعلوم الصحية. إلى جانب أنشطتنا اليومية ، سيتم تنظيم ليالٍ ممتعة مع الموسيقى الحية ، تكملها بانسجام روائح النباتات العضوية المحلية. لن يكون هناك رتابة هنا!



مهمتنا هي توفير مساحة آمنة ومقدسة لإحياء الجسم وتحفيز العقل والتعبير عن المشاعر وتجديد الروح. إلى جانب ذلك ، فإن التنمية السياحية ستعزز النمو الاقتصادي للمدينة ، وتجذب المستثمرين والمهنيين من جميع أنحاء العالم للمساهمة وتقديم خدمات عالية الجودة ، ونشر الأعمال تدريجياً على مساحة 50 فداناً من الأراضي وجعلها معروفة في جميع أنحاء العالم.



يمكن شراء تذكرة يومية في راشين.

يمكن استخدام هذه التذكرة اليومية دون شراء غرفة لاستكشاف جميع الخيارات الترفيهية المختلفة على الموقع مثل ..... • حديقة الحيوانات

- بطانة بسحاب
- جيب سفاري
- منتجع - لاونج
- دار

تعد هذه التذكرة اليومية صفقة رائعة لأولئك الذين لا يرغبون في حجز إقامة في المنتجع ولكنهم ما زالوا يرغبون في زيارة جميع المواقع المختلفة التي يقدمها.

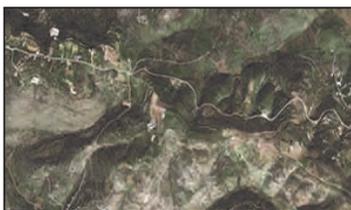
## الموقع والمناخ

### جبل راشين

راشين هو جبل يقع في طولكرم وتحديدا منطقة بالا المرتفعة شرق طولكرم (ريف طولكرم)، يرتفع الجبل حوالي (600 متر) فوق مستوى سطح البحر، وبالتالي تعتبر أعلى منطقة مرتفعة في طولكرم، حيث امتدادا لسلسلة جبال الشمال، أطلق على الجبل اسم راشين لوجود خراب روماني قديم له يعرف باسم (خربة راشين).



ويمتد طوله (800 متر) داخل السكة الحديدية الجبلية نفق القطار العثماني (الحجاز) بالقطار المعروف باسم (الخرق)، والذي بني في الفترة العثمانية في عهد السلطان عبد الحميد الثاني الذي حكم في الفترة الزمنية ما بين (1876-1909) وتم الانتهاء من نفق مشروع السكك الحديدية في بداية القرن العشرين، لتسهيل سفر الحجاج من فلسطين والشام إلى منازل الحجاز المقدسة في مكة المكرمة والمدينة المنورة، وتكريما لهذا الإنجاز الكبير (المشروع) تم إقامة احتفالية كبيرة في ساحة المرجة في العاصمة السورية دمشق، وحتى اليوم تشهد زيارة مشهد نصب تذكاري لها. ونتيجة لارتفاع الجبل الشاهق، فإن الثلوج تتساقط وتتراكم في فصل الشتاء من كل عام حيث تصل درجة الحرارة إلى الصفر درجة أو أقل، وسوف يزور أهالي وسكان المناطق المجاورة للعب في الثلوج في فصل الشتاء، والتنزه والرحلات في الصيف والربيع، ويعتبر الموقع الجبلي مواقع مميزة واستراتيجية حيث يعتبر نقطة التقاء عدة قرى ومناطق وكذلك يمكن من الجبل رؤية السهل الساحلي والبحر الأبيض المتوسط بوضوح شديد ومشاهدة عشرات المدن والقرى والعديد من المناطق، كما يتميز الجبل بطبيعة ساحرة والجبال المحيطة به والأراضي الخضراء الشاهقة والخصبة ذات المناظر الطبيعية الجميلة والهادئة واكتساب قمة الجبل التاريخية والأثرية الاهتمام في كونه مقفرا رومانيا يحتوي على الكثير من الآثار القديمة، الآبار والحفر وبناء أساسات الحجارة القديمة والمقابر الجماعية والكهوف وغيرها.



## تاريخ راشين

### خرق النفق العثماني لبالا

وأثناء وقوفك أمام «الاختراق» العثماني للنفق في بلدة بالا يعود موعدك إلى عهد السلطان عبد الحميد الثاني، فأنت أمام معلم تاريخي يربط بين المحافظات الثلاث هي طولكرم وجنين ونابلس، وكان الغرض من إنشائها آنذاك أن تكون سكة حديد الحجاز لنقل الحجاج من فلسطين والشام إلى ديار حجازي. وقال مدير مكتب وزارة السياحة والآثار في طولكرم المفيد صلاح إن تسمية النفق العثماني بخرق تابع لاختراق باطن الجبل حيث تم إدخاله عام 1876 واستمر حتى العام 1909، كما نفذ بناه أفراد من الجيش الذي كان يطلق عليه آنذاك (السخرة). وأضاف صلاح: «إدراج منطقة الخرق على خارطة فلسطين السياحية من ضمن المواقع الأثرية المميزة التي تستحق الاهتمام والتأهيل والترميم بالتعاون مع المجتمع المحلي ومن خلال الشراكة مع المؤسسة المحافظة خاصة التي تعمل بمثابة خرق نفق على أنقاض خربة خربة رومانية قديمة يطلق عليها اسم (راشين)، أعلى نقطة في محافظة طولكرم الجبلية. وأكد محافظ طولكرم عصام أبو بكر الذي زار موقع الخرق العثماني على أهمية الاهتمام بالمكان وترميمه

للحفاظ على العاصمة التاريخية شاهدا على العظم حيث أقاموا على أنقاض خربة رومان، موضحا أنه من خلال الشراكة والتعاون مع البلديات والمجالس المحلية المعنية بالمكان يمكن ترميم الثغرة والاستفادة من مبادرة الشباب للطليعة مؤسسة الرؤية الفلسطينية لترميم النفق ومن ثم الإشارة إلى الموقع السياحي التاريخي.



وأشار المحافظ إلى أن أبو بكر، أكد ضرورة تحويل الخرق العثماني لموقع سياحي ثقافي من خلال التعاون والشراكة مع وزارة السياحة والآثار والجهات المختصة من الفضاء الجمالي والخلاب الذي يستدعي العمل على ترميمه والحفاظ عليه. وقد أكد اسم مدير مشروع بني شمسة إنجاز الشباب في مؤسسة الرؤية الفلسطينية أنه من خلال مبادرة شباب الطليعة وضمن الموارد الذاتية والتطوعية ومن خلال مساهمة المجتمع المحلي جاءت مبادرة ترميم الخرق العثمانية، موضحا أن الهدف في المستقبل هو تحويل المكان إلى منتدى ثقافي وموقع سياحي. من جانبه أكد رئيس بلدية بلعا أحمد منصور التعاون البلدي في إطار متابعة ترميم الخرق العثمانية وضمن الإمكانيات التي يمكن توفيرها، مؤكدا أهمية أن يكون هناك مشروع ترميم كامل لدعم وزارة السياحة والآثار بالإضافة إلى الشراكة مع المجالس القروية القريبة من المكان.

هناك 3 مناطق مقفرة:

1. راشين، وتقع في الجهة الغربية من القرية المشتركة بينها وبين قريتي بالا وكفر رمان وإقليمهما.
2. الفارسية، وتقع في الجانب الغربي من السيولة، وترتفع 300 متر فوق مستوى سطح البحر. «أساسات المباني، عتبات عالية للأبواب، آثار الجدران وبقايا معاصر وخزانات المياه».
3. تجربة ليفي، يقع في شمال السيولة ومسافة كيلومترين منها، حيث يستقبل الضريح الزوار من القرى المجاورة. تذكر العائلة المسؤولة عنها (آل أسليم) من نابلس أن النبي الثالث (لاوي) يعقوب، أبناء ليثة، الذي توفي في مصر.



كانت هذه القرية المدمرة مأهولة ذات يوم. ورد في «معجم البلدان» النابلسي قوله: «لاوي، قرية بين نابلس وبيت شيعان. قبر لاوي بن يعقوب». ويبدو أن هذه القرية ظلت مأهولة حتى بعد عام 1101هـ. حيث زار الشيخ عبد الغني النابلسي في تلك السنة المتزهين: «ثم مررنا بقرية لاو فزرنا على يد النبي أوين صلى الله عليه وسلم». وأتارف خربة ليفي في الوقت الحاضر باسم «نبي أوين» يحتوي على أسس الجدران والأعمدة والهندسة المعمارية



مصحتنا هي مساحة متعددة التخصصات حيث نستخدم نهجا شاملا لمعالجة مشاكلك ، ونحن هنا لإرشادك نحو حالة أعلى من العافية والصحة. هنا ستختبر فريق رعاية صحية متكامل يعمل معك ، لتشعر أنك في أفضل حالاتك. نحن نستخدم كل من العلاجات الطبيعية والتكنولوجيا الحديثة من أجل تحسين صحتك الداخلية وجمالك. يتكون الفريق من أخصائيي العلاج الطبيعي الخبراء وتقويم العمود الفقري والمعالجين بالتدليك وأطباء الطب الطبيعي الذين يقدمون لك علاجاً عملياً قائماً على الأدلة ويضمنون لك تحقيق النتائج التي تحتاجها. سيقوم فريقنا برعاية برنامج إعادة تأهيل كامل يساعدك على تحقيق أهدافك الصحية من خلال الجمع بين المهارة والخبرة التي تغطي مجموعة كاملة من الرفاهية الصحية.

#### الخدمات الطبية المتوفرة دار التمريض

يوجد في منتجع راشين دار رعاية المسنين الحصرية وعالية الجودة. هذا المكان هو مرفق رعاية طويلة الأجل لكبار السن. يحتوي دار رعاية المسنين على أكثر من 200 غرفة مريحة مؤثثة بشكل جيد وتشمل حمام وتلفزيون وكروسي وخزانة ملابس. الموقع محاط بإطلالة فخمة على الصحراء وأنواع مختلفة من الحياة البرية.



يعد دار رعاية المسنين إضافة رائعة لهذا المنتجع وهو مرفق رائع لأحبائك للعيش فيه. تقدم دار رعاية المسنين خدمات طبية مثل:  
الرعاية التمريضية متوفرة على مدار 24 ساعة 7 أيام في الأسبوع  
العناية الشخصية متوفرة 24 ساعة 7 أيام في الأسبوع

- رعاية العلاج الطبيعي
- رعاية العلاج بالتدليك
- الوخز
- تقويم العمود الفقري
- العلاج الطبيعي
- العظام

- العناية بالقدم
- المواعيد في الموقع مع الأطباء وغيرهم من الموظفين الطبيين
- في الزيارات المنزلية من قبل الطبيب
- خدمات طب الأسنان
- رعاية الدعم الشخصي (أي. ارتداء الملابس والاستحمام والمساعدة في استخدام المرحاض)
- العناية بالرؤية
- رعاية أخصائي السمعيات
- العلاج بالحيوان
- مراقبة الدواء
- خدمات الطوارئ على مدار 24 ساعة

كما نقدم خدمات أخرى مثل:

- التدبير المنزلي
- تسليم الصحف
- الإنترنت، التلفزيون، كابل
- خدمات صالون تصفيف الشعر والحلاقة • جميع الخدمات الغذائية المزروعة في المزارع الطبيعية

كما نقدم خدمات ترفيهية مثل:

- النقل إلى المواعيد والعيادات الخارجية
- مرافقين لمواعيد الطبيب
- برامج العافية الشاملة
- دروس التمارين الرياضية والموسيقى والأنشطة الاجتماعية
- جلسات بون فاير
- دروس الرقص
- دروس الموسيقى
- الرحلات المحلية
- بطانة بسحاب
- جولات في المدينة
- حديقة الحيوان
- ليالي البنغو
- ليالي الشطرنج
- ليالي الأفلام

نادي كبار السن

خدمة خاصة متاحة لسكان دار رعاية المسنين هي أنه يمكنهم الانضمام إلى النادي. في هذا النادي ، سيكونون قادرين على مقابلة أشخاص آخرين وحضور العديد من الأنشطة الترفيهية المتاحة لهذا النادي مثل زيارة السبا الأسبوعية أو جلسات نادي الكتاب. سيكونون قادرين على تكوين علاقات دائمة مع الآخرين ولكن ليس فقط الروابط معهم ولكن سيكونون قادرين على مشاركة جميع تجاربهم مع الآخرين أيضا.



العلاج الطبيعي (المعروف أيضا باسم العلاج الطبيعي) هو مهنة صحية تقوم بتقييم وتوفير العلاج للأفراد لتطوير والحفاظ على واستعادة أقصى قدر من الحركة والوظيفة طوال الحياة. وهذا يشمل توفير العلاج في الظروف التي تكون فيها الحركة والوظيفة مهددة بسبب الشيخوخة أو الإصابة أو المرض أو العوامل البيئية. يهتم العلاج الطبيعي بتحديد وتعظيم جودة الحياة وإمكانات الحركة في مجالات الوقاية والعلاج / التدخل وإعادة التأهيل.



في عيادتنا ، نساعد مرضانا على العودة إلى نمط حياة نشط من خلال تقنيات العلاج السلبي والنشط. كما نشجع مرضانا على تحمل مسؤولية صحتهم من خلال تعليمهم تقنيات لتخفيف الآلام والوقاية من الإصابات وتحسين الحركة البدنية. تم تصميم برامج العلاج لدينا لتلبية الاحتياجات الفردية لكل مريض. كما يتم تقديم برامج علاجية محددة لما يلي:

- MVA (حادث سيارة) إصابات المصع
- آلام الرقبة والظهر
- إصابات مكان العمل - (مجلس السلامة والتأمين في مكان العمل)
- الإصابات الرياضية
- مشاكل الوضع
- حالات التهاب المفاصل
- إصابات القدم والمشاكل المتعلقة بالقدم
- آلام أسفل الظهر والإصابات
- إصابات الإجهاد المتكررة
- العلاج بالليزر والموجات فوق الصوتية
- العلاجات
- العلاج الطبيعي النشط / السلبي
- الجمباز الجماعي
- ممارسة جماعية في صالة الألعاب الرياضية ، مع مراعاة المريض. خلال الدورة استخدموا العديد من الأواني.

#### الجمباز الجماعي في حمام السباحة

تمارين جماعية في الماء. الماء بسبب خصائصه الفيزيائية يعطي الوزن من المفاصل ، في حين مقاومة العضلات. هناك أيضا إمكانية السباحة الفردية.



## تمارين سلبية

يتم تنفيذ التمارين من قبل المعالج للحفاظ على حركة مفاصل المريض. يتم تعريفه ببساطة على أنه التلاعب بالجسم أو أحد الأطراف (مثل الساق) دون بذل جهد طوعي أو تقلص عضلي. الهدف من التمارين السلبية هو الحفاظ على كفاءة الأربطة والعضلات والمفاصل والحفاظ على طولها ومرونتها وحركتها ومنع تقرحاتها.



## تمارين مساعدة نشطة

هذه التمارين هي التي يتم فيها تقديم المساعدة بواسطة قوة خارجية ، إما يدوية أو ميكانيكية عندما تكون قوة العضلات غير كافية لإكمال الحركة. في بعض الأحيان يكون من الضروري استخدام المساعدة في بدء الحركة. هذه التمارين تعمل بشكل أساسي على تقوية العضلات الضعيفة وأنماط الحركة لتكوين الذاكرة.



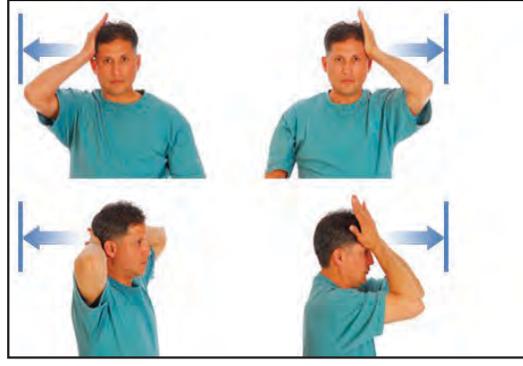
## تمارين نشطة

يتم تنفيذ التمارين النشطة تلقائياً من قبل المريض ، ويمكن القيام بها مع أو بدون التغلب على قوة الجاذبية.



## تمارين متساوي القياس

تقلص العضلات النشط دون تغيير طول الألياف العضلية مع الحد الأدنى من التأثير الحركي. يمنع متساوي القياس ضمور العضلات ، ويساعد على اكتساب القوة ، والحفاظ على نشاط الجزء المجمد داخل قسم الجسم. يمكن أن يكون في المراحل المبكرة من أي خطة إعادة تأهيل.



## PNF

PNF هو شكل من أشكال التمدد مصمم لزيادة مرونة العضلات وزيادة نطاق الحركة. PNF هو تمدد تدريجي ينطوي على تقلص العضلات والاسترخاء. الهدف الرئيسي من العلاج هو استخدام قوة العضلات ونطاق الحركة لتحسين الوظيفة التي يحتاجها المريض. يمكن أن يكون PNF مفيداً للأفراد الذين يتعافون من تلف العضلات كجزء من العلاج. يمكن أن يساعد أيضاً الأفراد الأصحاء على زيادة المرونة ونطاق الحركة.



## أوغل

خزانة عالمية تحسين الطبية يسمح بإعادة تأهيل الجهاز العضلي الهيكلي ، وذلك بفضل تحسين التمارين العلاجية والبدنية. الخزانة العالمية لتحسين الخصائص مخصصة لعلاج آلام الأعضاء الحركية باستخدام النشاط البدني والعلاج. مقصورة UGUL للتمارين والتعليق مخصصة للعلاج الحركي الفردي أو مع عدد قليل من المرضى الآخرين في نفس الوقت. يستخدم تمارين تعليق كاملة ونشطة في تخفيف المقاومة النشطة وباستخدام نظام البكرة والوزن.



## ريدكورد

تم تقديم نظام ريدكورد لأول مرة في النرويج في عام 1991 ، ويستخدمه الآن أخصائيو العلاج الطبيعي والأطباء في أكثر من 20 دولة لتعزيز إعادة التأهيل وتدريب القوة الوظيفية والوقاية من الإصابات. الحبل الأحمر هو نظام تعليق مصمم في النرويج يستخدم الحبال والرافعات والبنجي والبكرات لتعليقك لتحليل الحركة. يستخدم للتشخيص والعلاج وتوفير إمكانية إجراء أنواع مختلفة من التدريب.



يسمح لك بتحقيق آثار مسكنات الألم والمرخيات ويزيد من مرونة المفاصل ويستقر العضلات. يستفيد استخدام معدات الحبل الأحمر من طريقة علاج فريدة تسمى Neurac ، وهي اختصار لـ «التنشيط العصبي العضلي». من خلال استخدام الحبال والرافعات التي تفرغ وزن جسم المريض ، يمكن إجراء الحركات والتمارين المستهدفة بطريقة خالية من الألم لاستعادة أنماط الحركة الطبيعية والوظيفية.

#### تدليك بوا

يعتمد التصريف اللمفاوي BOA على استخدام وحدة تحكم ذات أصفاد مدمجة يتم تطبيقها على جزء محدد من الجسم ، مثل الساقين أو الذراعين أو المعدة. أثناء التدليك ، تقوم الآلة المعينة بدفع الهواء إلى غرف خاصة في الكفة ، ثم تطلقه في فترة زمنية مناسبة. نتيجة لذلك ، فإنه يسمح بإنشاء ضغط دقيق للهيكل الوعائية واللمفاوية ، مما يحفز بشكل فعال الدورة الدموية الطبيعية في الجسم. بسبب المنتجات الأيضية المتراكمة بشكل مفرط أو غير الضرورية يتم استنزافها بسهولة بعيدا عن الأنسجة.



يعد التدليك الذي يقوم به جهاز BOA طريقة رائعة لنمذجة الساقين والوركين والأرداف والذراعين والتخلص من السيلوليت وترهل الجلد. أثناء العلاج ، يتم تطبيق ضغط مباشر دقيق على مفاصل الكاحل والعجول والركبتين والأرداف حتى الخصر. هذا النوع من التدليك له تأثير التخسيس ، ويزيد من إفراز الماء المحتفظ به في الجسم ، ويكمله إعادة التأهيل بعد الإصابات والكدمات ، وذمة الأطراف حتى بعد استئصال الثدي القصور الوريدي الوقائي.



#### ينصح تدليك BOA للأشخاص:

- مع السيلوليت المتقدمة بعمق ،
- لتشكيل الساقين والوركين والأرداف
- المرضى الذين يعانون من مشاكل في الدورة الدموية
- الإصابة بالدوالي
- التدريب المكثف (صالة الألعاب الرياضية ، مجهود قصير)
- أداء وظائف دائمة أو مستقرة
- الأشخاص ذوو الساقين المترهلة

## العلاج بالليزر

العلاج بالليزر هو تطبيق الضوء الأحمر والأشعة تحت الحمراء على الإصابات لتحسين التئام الأنسجة الرخوة مما يؤدي إلى تخفيف الحالات الحادة والمزمنة. يستخدم العلاج بالليزر انبعاث ضوء أحادي اللون من صمامات ثنائية فائقة الإضاءة عالية الكثافة لعلاج الإصابات العضلية الهيكلية والحالات المزمنة والتنكسية لشفاء الجروح. الإشعاع الناتج عن التحفيز الحيوي بالليزر له خصائص طبية. تطبيق شعاع الليزر يعطي تأثير مسكن ، فهو يزيد من إنتاج الإندورفين ويزيد من تجديد الأنسجة في الجسم. يهدف الليزر إلى القضاء على الالتهاب ، وتحقيق تأثير مسكن ، وتحسين التمثيل الغذائي.



## كيف يعمل العلاج بالليزر؟

عندما تعمل الخلية على إصلاح نفسها ، فإنها تحتاج إلى قدر كبير من الطاقة. تستمر معظم الخلايا في العمل بمعدلها المعتاد ، وهذا هو السبب في أن إصلاح بعض الأنسجة يستغرق وقتاً طويلاً. في بعض الحالات ، تظل الخلايا مشغولة جداً بالتعامل مع الالتهاب والمنتجات الثانوية الموجودة في الأنسجة المصابة. ليس لديهم ما يكفي من الطاقة المتبقية لتوفير إصلاح فعال. مع استخدام الليزر يتم تحفيز الخلايا وزيادة نشاطها حتى تتمكن من أداء أفضل وأسرع وأكثر فعالية. والنتيجة هي تعزيز التئام الجروح والإصابات في فترة زمنية أقصر.

## العلاج بالضوء

العلاج بالضوء، المعروف أيضاً باسم العلاج بالضوء، هو شكل شائع من العلاج يستخدم الأشعة فوق البنفسجية الساطعة على جلدك المكشوف. يمكن أن يعالج العلاج بالضوء عدة أنواع من الأمراض الجلدية ، بما في ذلك الصدفية والأكزيما. يتعرض الجلد لضوء الأشعة فوق البنفسجية لفترة محددة من الوقت. يستخدم العلاج بالضوء مصدراً من صنع الإنسان للأشعة فوق البنفسجية. يستخدم العلاج بالضوء للإشعاع الوقائي والعلاجي. يستخدم نطاقات مختلفة من الضوء المرئي والأشعة تحت الحمراء والأشعة فوق البنفسجية غير المرئية.



## 1. مصباح سوللوكس

يعمل مصباح سوللوكس على إنتاج الأشعة تحت الحمراء والضوء المرئي. يخترق هذا الإشعاع عمق حوالي 3 سم ويسبب تمدد الأنسجة وتمدد الأوعية الدموية مما يعزز بدوره الدورة الدموية بشكل أفضل ، وزيادة التمثيل الغذائي ، وانخفاض توتر العضلات ويخلق تأثيراً مسكناً.

مصباح سوللوكس لديه اثنين من المرشحات. يعتمد اختيار المرشح المستخدم على التأثير العلاجي المطلوب. مرشح أرجواني أو أزرق: مما يقلل من الأشعة تحت الحمراء مما يقلل من تأثير التسخين. لها آثار مسكنة ، مضادة للالتهابات ، مضادة للحكة والألم العصبي. يولد هذا الفلتر أيضا حرارة أقل. تستخدم المرشحات الزرقاء أو البنفسجية في الألم العصبي ، في علاج آثار الإصابة ، في قزيمة الصقيع ، فرط الحساسية والاضطرابات الحركية. مرشح أحمر: يستخدم في علاج التهاب الأنسجة الرخوة ، الجروح السيئة ، الدامل ، الهريس النطاقي ، النضج بعد جرعة زائدة من الأشعة فوق البنفسجية ، لالتهاب المفاصل العظمي ، يعزز ارتشاف الوذمة ، ويستخدم أيضا مع جروح سيئة الشفاء ، وينتج المزيد من الحرارة.



#### وصف العلاج:

يفترض المريض وضعا مريحا ويكشف عن المناطق المراد إشعاعها. قبل العلاج ، يتأكد المعالج من أن المريض لا يعاني من نقص في الحواس. يجب على المريض ارتداء نظارات واقية أثناء العلاج. يستمر العلاج حوالي 20 دقيقة.



#### موانع:

- سرطان
- فشل القلب ،
- تصلب الشرايين
- فرط نشاط الغدة الدرقية ،
- الميل إلى النزيف ،
- التهاب حاد ،
- الحي
- السل الرئوي النشط

## 2. بيوترون

نظام العلاج بالضوء بيوترون هو جهاز طبي للعلاج بالضوء حاصل على براءة اختراع في جميع أنحاء العالم مع وحدة بصرية محددة تنبعث منها ضوء مشابه لجزء الطيف الكهرومغناطيسي الذي تنتجه الشمس بشكل طبيعي ولكن بدون أشعة فوق بنفسجية. يمكن أن يعمل العلاج بالضوء بيوترون بطريقة طبيعية من خلال دعم قدرات الجسم على التجدد وإعادة التوازن وبالتالي مساعدة الجسم على إطلاق إمكاناته العلاجية. بناء على الطول الموجي البصري لمكون الأشعة تحت الحمراء دون وجود ضوء الأشعة فوق البنفسجية. يتكون التأثير الكلي للإشعاع على جسم الإنسان من تقوية عملية التمثيل الغذائي ، وتحفيز وظيفة المكونة للدم ، وزيادة مقاومة الجسم للعدوى ، وتحفيز الغدد الصماء ، وتأثير عوامل إزالة الحساسية.



### مؤشرات

يخفف بيوترون الألم والعجز لدى المرضى الذين يعانون من أشكال مختلفة من الروماتيزم مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي (المزمن) والتهاب المفاصل.

- آلام أسفل الظهر
- آلام الكتف والرقبة
- متلازمة النفق الرسغي
- ندبا
- إصابات الجهاز العضلي الهيكلي



يمكن استخدامه أيضا لعلاج الأمراض الجلدية مثل: حب الشباب / حب الشباب الوردية

- اكزيما
- الصدفيه
- التهاب الجلد التحسسي
- التهابات جلد الهريس



يمكن استخدام علاج بيوبترون كعلاج تكميلي لالتئام الجروح في المؤشرات التالية:

- التئام الجروح بعد الصدمة
- حروق
- شفاء ترقيع الجلد
- التئام الجروح بعد الجراحة
- قرح الساق الوريدية (قرحة الركود) • الاستلقاء (قرح الضغط)



#### العلاج الحراري والعلاج بالتبريد

تستخدم العلاجات الساخنة والباردة على نطاق واسع لعلاج آلام العضلات والإصابات الرياضية. تطبيق الحرارة أو البرودة على إصابة أو منطقة ألم هو علاج تقليدي. العلاج الحراري هو تطبيق أي مادة على الجسم تزيد من درجة حرارة الأنسجة. هذا يؤدي إلى تحسين تدفق الدم ، واستقلاب الأنسجة وتمدد النسيج الضام. زيادة تدفق الدم يسهل التئام الأنسجة عن طريق توفير البروتين والمواد المغذية والأكسجين في موقع الإصابة. العلاج الحراري هو توصيل الحرارة إلى الأنسجة لمعالجتها إما باستخدام عوامل جافة أو رطبة ، أو استخدام طرق لتوليد الحرارة في الأنسجة.



#### النقاط الرئيسية

- عادة ما يستخدم العلاج الحراري والعلاج بالتبريد لعلاج الألم المرتبط بالعضلات.
- يجب استخدام العلاج بالتبريد مباشرة بعد الإصابة ، بينما يجب استخدام العلاج الحراري فقط عندما ينخفض الالتهاب.
- يجب استخدام كلا خيارَي العلاج بحذر في المرضى الذين يعانون من مشاكل في الدورة الدموية أو مرض السكري.



## كريوسان

يتم تحقيق إعادة التأهيل وعلاج الإصابات إما عن طريق تطبيق درجات حرارة منخفضة في جميع أنحاء الجسم (العلاج بالتبريد لكامل الجسم) أو محليا في نقطة محددة في الجسم (العلاج بالتبريد الموضعي). العلاج بالتبريد الموضعي هو في الأساس تطبيق درجات حرارة منخفضة عند -150 درجة مئوية عند نقطة معينة في الجسم. يستخدم هذا النوع من العلاج للاستيقاظ والاستفادة من التفاعل الفسيولوجي للجسم في درجات حرارة منخفضة. كريوسان هو مثال للتكنولوجيا فيما يتعلق بالعلاج بالتبريد المحلي.



كريوسان هو جهاز لإجراء العلاج بالتبريد المحلي باستخدام النيتروجين السائل كعامل تبريد. يتضمن العلاج بالتبريد وضع منطقة محلية من الجسم في أبخرة النيتروجين عند درجة حرارة تتراوح بين -80 إلى -150 درجة مئوية قادمة من الفوهة. يخفف العلاج الألم عن طريق تثبيط إطلاق الوسيط وتقليل الألم. بالإضافة إلى ذلك ، مضاد للالتهابات ، يقلل من التورم ، بالإضافة إلى عدم إثقال كاهل الجهاز الدوري.

العلاج الحراري	العلاج بالتبريد
يزيد من الدورة الدموية ، وجلب المزيد من الدم إلى المنطقة. هذا يوفر المزيد من الأكسجين والمواد المغذية ، مما يمنح العضلات المزيد من الطاقة	يقلل من تدفق الدم إلى المنطقة المصابة للمساعدة في منع النزيف والتورم
يسخن النسيج الضام (العضلات والأوتار والأربطة) مما يسمح لها بالتمدد والتحرك بسهولة أكبر مما يساعد على منع الإصابة	يساعد في تخفيف آلام وجع العضلات المتأخر ، والذي يحدث بعد 24-48 ساعة من التمرين
يوفر تخفيف الآلام	يوفر تخفيف الآلام
يستخدم كجزء من روتين الإحماء قبل المباراة	يستخدم في أقرب وقت ممكن بعد الإصابة
بمجرد تعافي الإصابات ، يستخدم للمساعدة في إعادة تشكيل الأنسجة وتعزيز الشفاء بشكل أسرع	يستخدم بعد التمرين للمساعدة في روتين التهدئة
لا يستخدم في الإصابة الحادة	يستخدم لمدة تصل إلى يومين إلى ثلاثة أيام بعد الإصابة. يمكن استخدامه لمدة تصل إلى 10 أيام (إذا كان لا يزال هناك حرارة أو تورم استمر في استخدام التبريد)
لا يستخدم بعد النشاط ، خاصة إذا كان النشاط يسبب الألم أو التورم أو الحرارة	تذكر دائما السعير - الحماية ، الراحة ، الثلج ، الضغط ، الارتفاع
لم تستخدم أبدا حيث قد يكون هناك التهاب (سيزيد من تدفق الدم)	لا يستخدم قبل أو أثناء الرياضة

## العلاج المغناطيسي

يتضمن العلاج استخدام المجالات المغناطيسية لأغراض علاجية. يخترق المجال المغناطيسي الجسم على عكس أشكال الطاقة الأخرى. يزيد من عمليات تجديد الأنسجة الرخوة ، ويسرع عملية تكوين التئام العظام ، وشفاء الجروح والكسور. علاوة على ذلك ، فإنه يحتوي على مضاد للالتهابات ومسكن ومضاد للتورم. بواسطة المجالات المغناطيسية لا تحصل على تسخين الأنسجة.



## الموجات فوق الصوتية / سونوتيرابيا

العلاج بالموجات فوق الصوتية هو علاج غير جراحي تستخدم فيه الموجات الصوتية لاختراق الأنسجة الرخوة ، مما يزيد من تدفق الدم. الموجات فوق الصوتية العلاجية هي أداة علاجية يستخدمها المعالجون الفيزيائيون والمهنيون. الموجات فوق الصوتية تسبب تحسين دوران الأوعية الدقيقة ، وزيادة نفاذية الغشاء ، وتحسين التنفس الأنسجة وتحفيز عملية التمثيل الغذائي للخلايا ، وتغيير درجة الحموضة في الأنسجة ، وزيادة عتبة الألم وزيادة تمدد ألياف الكولاجين ، وزيادة حركة المفاصل ، واسترخاء العضلات.



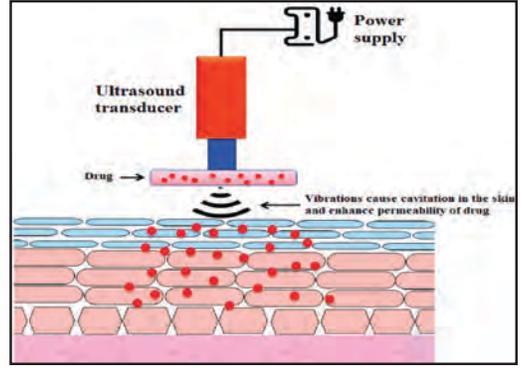
يتم إنتاج الموجات فوق الصوتية (الموجات الصوتية ذات التردد العالي) عن طريق الاهتزاز الميكانيكي لعصا التطبيق. ثم يتم تحريك رأس العلاج على سطح الجلد في منطقة الإصابة أو حيث يكون الألم من ذوي الخبرة. عندما تتلامس الموجات الصوتية مع الهواء ، فإنها تتسبب في تبديد الموجات وبالتالي يتم وضع جل الموجات فوق الصوتية الموصل على الجلد لضمان الاتصال الأمثل بين رأس العلاج وسطح الجلد.

غالباً ما تستخدم الموجات فوق الصوتية العلاجية لعلاج الألم المزمن وتعزيز التئام الأنسجة. يمكن استخدامه في أي من الحالات التالية:

- متلازمة النفق الرسغي
- ألم الكتف، بما في ذلك الكتف المتجمد
- التهاب الأوتار
- إصابات الأربطة
- ضيق المفصل

## الرحلان الصوتي / ألترا فونوفوريزا

Phonophoresis هو العلاج بالموجات فوق الصوتية باستخدام المسكنات الموضعية (عادة الأدوية المضادة للالتهابات أو الكورتيزون) داخل هلام الموجات فوق الصوتية. ويعتقد أن الموجات فوق الصوتية يمكن أن تدفع هذه الأدوية عبر الجلد مما يتيح اختراق موقع الألم أو الإصابة. تسبب الموجات فوق الصوتية تسخيناً موضعياً للأنسجة ، مما يزيد من تدفق الدم وموصلات الرصاص تمدد الغدد ، مما يسهل مرور الدواء عبر الجلد. ترتبط ميزة phonophoresis بالتأثير المحلي للموجات فوق الصوتية ، والآثار المحلية للدواء والتحايل على الدواء عن طريق الفم.



## العلاج الكهربائي

العلاج الكهربائي هو علاج علاجي طبيعي حيث يتم تطبيق التحفيز الكهربائي على الأعصاب والألياف الحركية العضلية عبر وسادات كهربائية موضوعة على الجلد. هناك أنواع مختلفة من أجهزة العلاج الكهربائي في عيادات إعادة التأهيل اليوم ، مع T.E.N.S. كونها واحدة من أكثر الخيارات شعبية. يستخدم العلاج الكهربائي التأثير العلاجي للكهرباء للعلاج والتشخيص وإعادة التأهيل. تحفز التيارات الأعصاب والعضلات ، وتخفف الألم ، وتقلل الالتهاب ، وتسرع تجديد الأنسجة.

### 1. تصفيح

معالجة كهربائية تستخدم التيار المباشر. يعتمد تشغيل التيار على القطب المطبق. يمكن استخدام هذه الطريقة في حالة الألم العصبي ، في اضطرابات الدورة الدموية الطرفية ، في الشلل الرخو.

### 2. الرحلان الشاردي

هذه طريقة لتوصيل الدواء باستخدام حركة الأيونات في علاج المجال الكهربائي. أثناء الرحلان الشاردي ، يستخدم الجهاز الطبي تيارات كهربائية خفيفة لتوصيل الدواء عبر الأغشية البيولوجية ، غالبا أثناء غمر الجزء المصاب من الجسم في الماء. يتم دفع الأيونات المماثلة للقطب الكهربائي الذي توجد تحته بعيدا عنه وتتحرك نحو الأنسجة.



### المؤشرات الأساسية للرحلان الشاردي:

- اليود الشاردي للندبات والتقلصات.
- رحلان الكالسيوم الشاردي لالتهاب العين ، الاضطرابات الحركية الوعائية المحيطية ، متلازمة سوديك ، اتحاد العظام الصعب.
- بروكاين أو ليدوكائين الرحلان الشاردي: الألم العصبي ، عرق النسا ، الصداع ، الكلام المتداخل ، الربو القصبي (حول الشريان السباتي).
- الرحلان الشاردي الهستامين: أطراف زرقاء ذاتية ، تورم الأصابع ، عرق النسا متلازمة الألم ، التهاب مزمن في المفاصل والتهاب القرحة حول المفصالية الغذائية.

### 3. تيارات التداخل

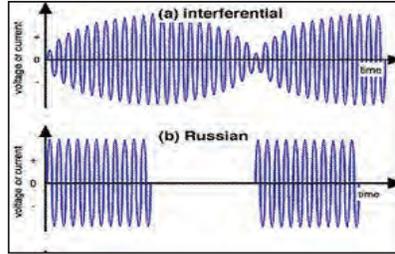
- إنه نوع من العلاج الكهربائي الذي يستخدم التيارات الكهربائية لتحفيز الأنسجة التي توفر تخفيف الآلام وتقليل التورم والعديد من الفوائد الصحية الأخرى.
- مبدأ العلاج التداخلي هو التسبب في تيارين متوسطي التردد بترددات مختلفة قليلا للتداخل مع بعضهما البعض.
- يتم استخدامه بشكل أساسي لعلاج الآلام المزمنة وما بعد الصدمة وما بعد الجراحة.

• يستخدم IFT مجموعة من الترددات التي تحفز الجسم للحصول على ردود فعل إيجابية مثل زيادة تدفق الدم في منطقة ما مما يؤدي بدوره إلى زيادة سرعة الشفاء.  
بالإضافة إلى ذلك ، فإنه يؤثر على الجهاز العصبي اللاإرادي ، ويحسن عمليات التغذية والتمثيل الغذائي.



#### 4. كوتس الحالية

العالم الروسي ، الدكتور ياكوف كوتس وضعت التيار الروسي في سبعينيات القرن العشرين ، لزيادة قوة العضلات التي تزيد من الحد الأقصى للانقباض الطوعي. إنه تيار متوسط التردد. إنه تيار جيبي متقطع بتردد حامل يبلغ 2500 هرتز ويتم تسليمه في رشقات نارية أو سلسلة من النبضات. لذلك ، يعرف باسم التردد المتوسط ، انفجار التيار المتردد. هذا هو نوع التحفيز المستخدم لزيادة كتلة العضلات وقوتها. يخضع هذا التحفيز فقط للعضلات الهيكلية المعصبة بشكل صحيح.



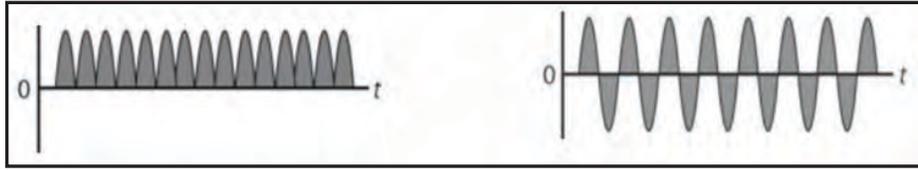
#### 5. ديداناميكا / برنارد التيارات

العلاج الديناميكي هو مثال على التيار منخفض التردد نادرا ما يستخدم في المملكة المتحدة ولكن في أوروبا القارية لديه متابعة أقوى. إنه تيار جيبي أحادي الطور ، تم تطويره في عام 1950 ، من قبل برنارد (طبيب أسنان فرنسي). لذلك يطلق عليه أيضا تيار برنارد. المبدأ الأساسي للتيار الديناميكي هو التعديل الإلكتروني لشكل الموجة الجيبية ثنائية الطور المتماثلة ، مع تردد الموجة الحاملة من 50-60 هرتز. مدة النبض طويلة للغاية ، (6-10 مللي ثانية) لذا فهي أكثر إيلاما.

هناك أربعة تيار مختلف متاح للتيار الديناميكي

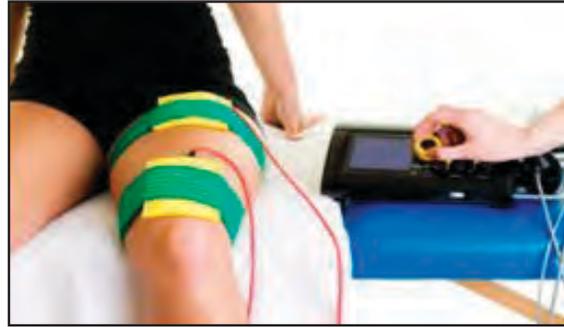
1. ثابت أحادي الطور. (م ف)
2. إصلاح الطور. (د ف)
3. فترات قصيرة. (سي بي)
4. فترات طويلة. (لب)

تيارات DD هي نشاط مسكن في المقام الأول ، وتزيد من الدورة الدموية ، وتقلل من توتر العضلات ، وتؤثر أيضا على الجوائز. يتم استخدامها في علاج التحفيز الكهربائي للأمراض التنكسية ، وزيادة امتصاص الانصباب والورم الدموي في مرحلة ما بعد الصدمة.



#### 6. TENS (تحفيز العصب الكهربائي عبر الجلد)

يتضمن علاج تحفيز العصب الكهربائي عبر الجلد (TENS) استخدام التيارات الكهربائية منخفضة الجهد لعلاج الألم. يقوم جهاز صغير بتوصيل التيار عند الأعصاب أو بالقرب منها. يمنع علاج TENS أو يغير إدراكك للألم. يتم تطبيق التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد ليس فقط لتخفيف الألم ، ولكن أيضا لتسريع عملية التئام الجروح ، والحد من زيادة توتر العضلات ، وتحسين تدفق الدم المحلي ، وكذلك تحفيز العضلات الهيكلية.



#### علم الحركة الشريط

طريقة Kinesio Taping هي تقنية تسجيل تأهيلية نهائية مصممة لتسهيل عملية الشفاء الطبيعية للجسم مع توفير الدعم والاستقرار للعضلات والمفاصل دون تقييد نطاق حركة الجسم بالإضافة إلى توفير معالجة الأنسجة الرخوة الممتدة لإطالة فوائد العلاج اليدوي الذي يتم إعطاؤه في الإطار السريري. خال من اللاتكس ويمكن ارتداؤه لعدة أيام في كل مرة ، Kinesio Tape آمن للسكان الذين تتراوح أعمارهم من الأطفال إلى كبار السن ، ويعالج بنجاح مجموعة متنوعة من حالات العظام والعضلات العصبية والعصبية وغيرها من الحالات الطبية. طريقة Kinesio Taping هي تقنية تسجيل علاجية لا تقدم فقط لمريضك الدعم الذي يبحث عنه ، ولكن أيضا إعادة تأهيل الحالة المصابة أيضا. من خلال استهداف مستقبلات مختلفة داخل الجهاز الحسي الجسدي ، يخفف شريط Kinesio الألم ويسهل التصريف اللمفاوي عن طريق رفع الجلد مجهريا. يؤثر هذا الرفع على أشكال التلايف في الجلد وبالتالي زيادة المساحة الخلالية والسماح بانخفاض التهاب المناطق المصابة.



### العلاج بالتدليك

في العلاج بالتدليك، يقوم أخصائي طبي مدرب ومعتمد (معالج بالتدليك) بمعالجة الأنسجة الرخوة في جسمك مثل العضلات والنسيج الضام والأوتار والأربطة والجلد.



في عيادة منشأة راشين ، يتلقى عملاؤنا العلاج بالتدليك بشكل مستقل ، أو كجزء من برنامج العلاج. يستخدم العلاج بالتدليك لعلاج مجموعة متنوعة من الحالات:

- الالتواء والسلاطات
- كسور
- الصدمة (مثل السيارات)
- الإصابات الرياضية / الرياضية
- التهاب الأوتار
- تشنجات العضلات
- رعاية ما بعد الجراحة وإعادة التأهيل
- التوتر العضلي للفك والوجه
- آلام أسفل الظهر

- صداع التوتر العضلي
- متلازمات "الإجهاد"
- متلازمة الألم المزمن
- ألم عضلي

تقنيات العلاج بالتدليك تسهل ما يلي:

- الإفراج عن التوتر.
- الدورة الدموية.
- الحد من التوتر.
- الإفراج عن السموم.
- حركة السائل اللمفاوي.

#### تدليك الأنسجة العميقة

يتم إعطاء التقنيات التي تستخدم تدليك الأنسجة العميقة / العضلات العميقة للتأثير على الطبقة الفرعية من العضلات واللفافة. تتطلب هذه التقنيات تدريباً متقدماً وفهماً شاملاً لعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء. يجب استرخاء العضلات من أجل إجراء تدليك الأنسجة العميقة بشكل فعال ، وإلا فإن العضلات السطحية الضيقة تمنع الممارس من الوصول إلى عضلات أعمق. يساعد في إعادة تأهيل آلام العضلات المزمنة والإصابات ويقلل من الألم المرتبط بالالتهاب الناجم عن التهاب المفاصل والتهاب الأوتار. متكامل بشكل عام مع تقنيات التدليك الأخرى.



#### التصريف اللمفاوي اليدوي

يخفف تدليك التصريف اللمفاوي، المعروف أيضاً باسم التصريف اللمفاوي اليدوي، التورم الذي يحدث عندما يسد العلاج الطبي أو المرض الجهاز اللمفاوي. يتضمن تدليك التصريف اللمفاوي التلاعب بلطف بمناطق معينة من جسمك لمساعدة اللمف على الانتقال إلى منطقة بها أوعية لمفاوية عاملة. العلاج يعزز في المقام الأول المناعة ويساعد في القضاء على وذمة.

#### التدليك القطاعي

يستفيد تدليك المقطع من العلاقات المتبادلة بين الجلد والعضلات والأعضاء الداخلية عبر الأعصاب الشوكية وردود الفعل. من خلال تحفيز أجزاء الجلد والعضلات (بشكل رئيسي على الظهر) تنتقل الإشارات التحفيزية على طول الألياف العصبية وبالتالي تؤثر على الأعضاء والأنسجة الداخلية المترابطة لتحقيق تأثير مريح على العضلات والمفاصل والأعصاب.



في هذا النوع من التدليك ، يتم استخدام الحيل والتقنيات الخاصة التي تسمح لك بالحصول على التأثير العلاجي المقصود (على سبيل المثال. يحمل: الشد على العمليات الشائكة ، والنشر على الرباط الإربي ، والمثانة والارتفاق العاني ، والربيع من الصدر وغيرها).



#### مؤشرات لاستخدام التدليك القطاعي:

- أمراض الأعضاء الداخلية الوظيفية والمشتبه بها ،
- اضطرابات الدورة الدموية ،
- الأمراض الروماتيزمية الوظيفية والتنكسية والمزمنة في العمود الفقري والمفاصل والأنسجة الرخوة ،
- اضطرابات ما بعد الصدمة (الالتواء ، الخلع ، الكسور) ،
- الاضطرابات النباتية في الجهاز العصبي ،
- اضطرابات في عمل الغدد الصماء ،

#### تدليك الأنسجة الضامة / تقنيات اللفافة

تدليك الأنسجة الضامة هو تقنية تدليك تتعامل مع الأنسجة الضامة السطحية وتحت الجلد التي تستخدم للمساعدة في تشخيص وعلاج الأمراض المختلفة (Goats and Keir ، 1991).

تستند مبادئ CTM إلى فكرة أن الخلل الوظيفي في العضو الداخلي يمكن تشخيصه من خلال زيادة نغمة العضلات السطحية ، وخاصة الظهر ، وتغيير طبيعة السائل الخلالي في الأنسجة تحت الجلد جنباً إلى جنب مع فرط الحساسية للمس. النسيج الضام هو كلمة أخرى لللفافة. تعمل اللفافة في جميع أنحاء الجسم وتربط كل شيء حرفياً ، وهو ما يجعل إبقائها في أفضل شكل ممكناً أمراً بالغ الأهمية للصحة الجيدة والشفاء.



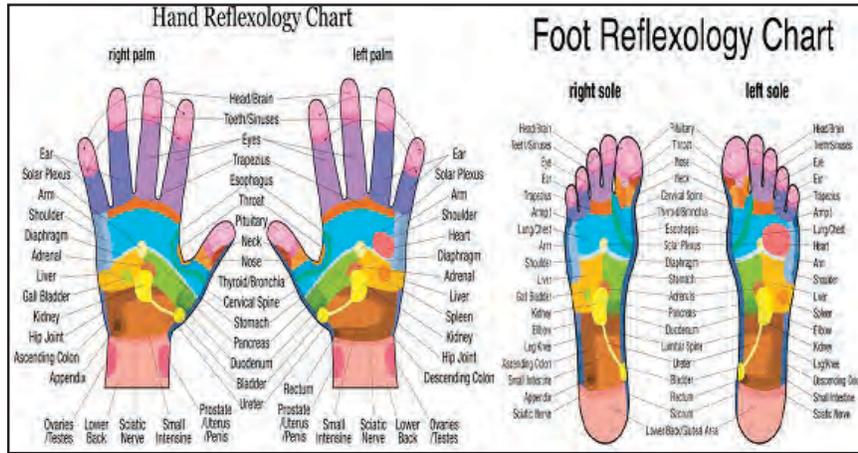
## تدليك الاستطالة

هو استخدام المواقف المناسبة فيما يتعلق بتقنيات التخفيف والتمدد. هذا يؤدي إلى انخفاض في أصل الألم العضلات - اللفافة ، والحد من توتر العضلات ، وما إلى ذلك.

## علم المنعكسات

علم المنعكسات هو تقنية ضغط مركزة ، وعادة ما يتم توجيهها إلى القدمين أو اليدين. يعتمد على فرضية أن هناك مناطق وردود فعل على أجزاء مختلفة من الجسم تتوافق مع جميع أجزاء و غدد وأعضاء الجسم بأكملها وترتبط بها. من خلال تطبيق الضغط على ردود الفعل هذه ، يمكن للعلاج الانعكاسي:

- تخفيف التوتر
- تحسين الدورة الدموية
- دعم جهود الجسم للعمل على النحو الأمثل



## كيف يعمل؟

عندما يتم تحفيز ردود الفعل ، تعمل الطاقة الكهربائية الطبيعية للجسم على طول الجهاز العصبي لإزالة أي انسداد في المناطق المقابلة. يبدو أن جلسة التفكير الانعكاسي تفتت الرواسب (التي يتم الشعور بها كمنطقة رملية أو رملية تحت الجلد) والتي قد تتداخل مع هذا التدفق الطبيعي لطاقة الجسم.

يؤدي التلاعب بردود أفعال محددة إلى إزالة التوتر ، وتنشيط الاستجابة السمبتاوي في الجسم لتمكين إطلاق التنافر عن طريق التغيير الفسيولوجي في الجسم. مع إزالة الإجهاد وتحسين الدورة الدموية ، يسمح للجسم بالعودة إلى حالة التوازن.

## تدليك ما قبل الولادة / الحمل

يتم إجراء العديد من طرق التدليك والعلاجات الجسدية من قبل أخصائي مدرب في الفترة المحيطة بالولادة ، وهي فعالة وآمنة قبل الولادة وأثناء المخاض وفترات ما بعد الولادة لحمل المرأة. قبل الولادة ، يمكن لتقنيات محددة أن تقلل من مضايقات الحمل ومخاوفه وتعزز الرفاهية الفسيولوجية والعاطفية لكل من الأم والجنين. تسهل اللمسة الماهرة والمناسبة المخاض وتقصير أوقات المخاض وتخفيف الألم والقلق. في فترة ما بعد الولادة ، تعيد التقنيات المتخصصة توازن بنية الأم الجديدة وعلم وظائف الأعضاء والعواطف وقد تساعد على الارتباط بطفلها ورعايته. يوصى بشدة بالتدريب المتخصص والمتقدم في علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء والمضاعفات والاحتياطات وموانع الاستعمال ، ويحتاج العديد من الممارسين إلى إحالات من الأطباء قبل العلاج.



## التدليك الرياضي

تم تصميم التدليك الرياضي لتعزيز الأداء الرياضي والتعافي. هناك ثلاثة سياقات يمكن أن يكون فيها التدليك الرياضي مفيدا للرياضي: علاج ما قبل الحدث وبعده والإصابة. يتم تقديم التدليك قبل الحدث في موقع الأداء ، عادة مع ارتداء الرياضي ملابسها بالكامل. سريع الخطى ومحفز ، فهو يساعد على إنشاء تدفق الدم وتسخين العضلات. أثناء التدليك ، يركز الرياضي بشكل عام على تصور الحدث القادم. كما يتم تقديم مساج ما بعد الحدث في الموقع من خلال الملابس. القصد هنا هو تهدئة الجهاز العصبي والبدء في عملية طرد السموم والفضلات من الجسم. يمكن أن يقلل التدليك بعد الحدث من وقت التعافي ، مما يمكن الرياضي من استئناف التدريب في وقت أقرب بكثير مما تسمح به الراحة وحدها. عندما يتعرض رياضي لإصابة ، يمكن للعلاج بالتدليك الماهر في كثير من الأحيان تسريع وتحسين جودة الشفاء.



## مساج استرخائي

تدليك الاسترخاء هو كل شيء عن الاسترخاء. يركز على منح العميل الوقت للتعافي من ضغوط الحياة اليومية.



عندما تواجه تدليك الاسترخاء ، يمكنك توقع علاج يتضمن:

- ضربات انزلاقية طويلة ناعمة إيقاعية ومددقة
- ضغط مريح للغاية ، لكنه ليس مؤلماً
- علاج مصمم لتهدئة واسترخاءك ، وليس لتخفيف الألم المزمن أو الأمراض الكامنة الأخرى
- معالج يأخذ أيضا بيئة التدليك في الاعتبار - ابحث عن الموسيقى الهادئة والمناشف الفاخرة الدافئة وأحيانا استخدام الزيوت الأساسية لتعزيز كل من البيئة وتأثيرات التدليك

## فوائد التدليك الاسترخائي

كما هو الحال مع أي نوع من التدليك ، يمكن أن تستمر فوائد تدليك الاسترخاء لعدة أيام بعد العلاج. يمكن أن يقدم التدليك الاسترخائي مثل أشكال التدليك الأخرى الفوائد التالية:

- خفض ضغط الدم - على الأقل لفترة من الوقت
- تحسينات على الدورة الدموية الطرفية
- تحسينات على لون البشرة ومظهرها
- تحسينات على حركية الجهاز الهضمي (ستصبح حركات الأمعاء أكثر انتظاما)
- بعض الانخفاض في توتر العضلات بما في ذلك تخفيف صداع التوتر العضلي
- تحسينات على أي أعراض مرتبطة بالتوتر. يمكن أن يشمل ذلك توفير دفعة لطيفة لجهاز المناعة إذا خضعت لعلاجات منتظمة.

## الوخز

ينشأ الوخز بالإبر من الصين وهو عملية إدخال الإبر في نقاط مختلفة من الجسم والتلاعب بها بطريقة لتخفيف الألم والخدمات العلاجية الأخرى. يشجع استخدام الوخز بالإبر والحاجة إليه لتقليل الألم والالتهابات وزيادة الدورة الدموية وتحفيز العضلات لزيادة قدرة الشفاء الطبيعية.



هل تعلم أن الوخز بالإبر ثبت أنه علاج فعال للحالات التالية؟

- آلام الرقبة والظهر
- آلام الركبة والورك والكاحل
- الكتف المتجمد
- مرفق التنس
- التهاب الأوتار
- متلازمة النفق الرسغي
- الصداع
- أرق
- ألم اليد والقدم
- نتوء
- التواء / سلالات
- الاضطرابات العصبية والعضلية

## العلاج بتقويم العمود الفقري

مقوم العظام هو أخصائي رعاية صحية يركز على تشخيص وعلاج الاضطرابات العصبية العضلية ، مع التركيز على العلاج من خلال التعديل اليدوي و / أو التلاعب بالعمود الفقري.

تتضمن تقنية العلاج بتقويم العمود الفقري الرئيسية العلاج اليدوي ، بما في ذلك التلاعب بالعمود الفقري والمفاصل الأخرى ، وكذلك علاجات الأنسجة الرخوة. يشمل العلاج أيضا التمارين والاستشارات الصحية ونمط الحياة.



يركز مقومو العمود الفقري على العلاقة الحميمة بين الجهاز العصبي والعمود الفقري ، ويتمسكون بالمعتقدات التالية:

- يمكن أن يؤثر الخلل الميكانيكي الحيوي والهيكل للعمود الفقري على الجهاز العصبي
- بالنسبة للعديد من الحالات ، يمكن للعلاج بتقويم العمود الفقري استعادة السلامة الهيكلية للعمود الفقري ، وتقليل الضغط على الأنسجة العصبية الحساسة ، وبالتالي تحسين صحة الفرد.

تتضمن بعض الحالات التي يعالجها مقومو العمود الفقري ما يلي:

- آلام الظهر
- آلام الرقبة
- سلالات

- الالتواء
- الألم المصاحب لالتهاب المفاصل
- إصابات العمل والإصابات الرياضية

#### موانع

- ورم خبيث مع ورم خبيث في العظام
- السهل من العظام
- كسور
- التهاب المفاصل الحاد
- النقرس الحاد
- الاعتلال العصبي السكري غير المنضبط
- الآفات المفصليّة الزهرية أو حول المفصل
- السيلان التهاب المفاصل الشوكي
- هشاشة العظام المفرطة في العمود الفقري
- دليل على انضغاط الحبل أو الذيلية عن طريق الورم والتهاب الفقار المقسط ومرض تلين العظام.

#### العلاج الطبيعي

نظام علاج يعتمد على الرعاية الوقائية ، وعلى استخدام الحرارة والماء والضوء والهواء والتدليك كعلاجات أولية للمرض. لا يستخدم بعض المعالجين بالطبيعة أي أدوية ، سواء كانت صيدلانية أو عشبية. يوصي البعض بالعلاجات العشبية فقط. قد يوصي عدد قليل ممن المرخص لهم بوصف الأدوية في تلك الحالات التي يشعرون فيها أن استخدامها له ما يبرره.

العلاج الطبيعي هو مهنة الرعاية الصحية الأمريكية. تأسست في الولايات المتحدة كنظام رعاية صحية رسمي في مطلع القرن 20 من قبل الممارسين الطبيين من مختلف التخصصات العلاجية الطبيعية. بحلول أوائل أواخر القرن التاسع عشر ، كان هناك أكثر من 20 كلية طب للعلاج الطبيعي ، وتم ترخيص أطباء العلاج الطبيعي في معظم الولايات. يوجد اليوم أكثر من 1000 طبيب علاج طبيعي مرخص في الولايات المتحدة.

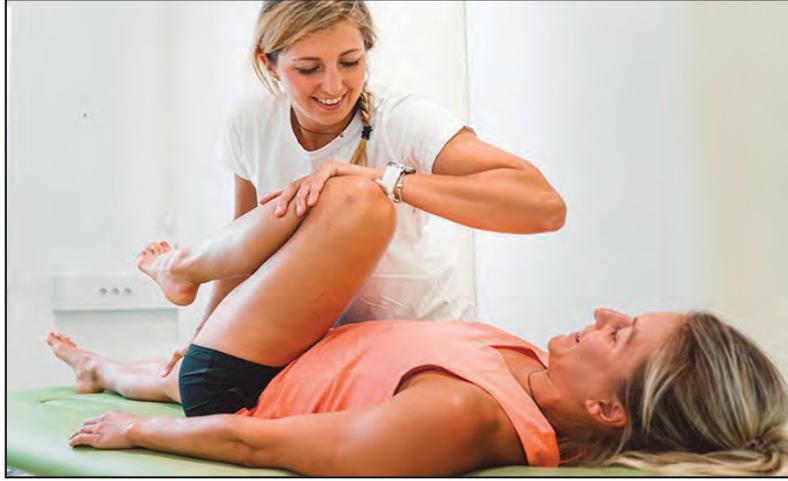


كما هو ممارس اليوم ، يدمج الطب الطبيعي العلاجات الطبيعية التقليدية - بما في ذلك الطب النباتي ، والتغذية السريرية ، والمعالجة المثلية ، والوخز بالإبر ، والطب الشرقي التقليدي ، والعلاج المائي ، والعلاج الطبيعي المتلاعب - مع علوم التشخيص الطبي الحديث ومعايير الرعاية. تتكون قاعدة البحث الطبي لممارسة العلاج الطبيعي من التوثيق التجريبي للعلاجات باستخدام ملاحظات تاريخ الحالة والسجلات الطبية وملخصات التجارب السريرية للممارسين.



## العظام

اعتلال العظام هو نوع من الطب التكميلي والبديل. يدعي ممارسوها أن رفاهية الفرد تعتمد على عظامه وعضلاته وأربطته والأنسجة الضامة التي تعمل بسلاسة معا. يتلقى أطباء العظام تدريباً خاصاً في الجهاز العضلي الهيكلي. إنهم يعتقدون أن علاجاتهم ، التي تتكون في المقام الأول من تحريك وتمديد وتدليك عضلات ومفاصل الشخص ، تساعد على السماح للجسم بشفاء نفسه.



### مبادئ تقويم العظام

1. الجسم هو وحدة وظيفية. وحدة متكاملة من العقل والجسد والروح.
2. يمتلك الجسم آليات ذاتية التنظيم ، ولديه القدرة المتأصلة على الدفاع عن نفسه وإصلاحه وإعادة تشكيله.
3. الهيكل والوظيفة مترابطان بشكل متبادل.
4. يعتمد العلاج العقلاني على النظر في المبادئ الثلاثة الأولى.

### تقنيات علاج تقويم العظام

الطريقة النشطة: تقنية يقوم فيها الشخص طواعية بحركة موجبة من ممارس تقويم العظام.  
الطريقة السلبية: تعتمد على التقنيات التي يمتنع فيها المريض عن تقلص العضلات الإرادي.  
الطريقة المباشرة (D/DIR): استراتيجية علاج تقويم العظام التي يتم من خلالها إشراك الحاجز المقيد ويتم تطبيق قوة تنشيط نهائية لتصحيح الخلل الجسدي.  
الطريقة غير المباشرة (I/IND): تقنية تلاعبية حيث يتم فصل الحاجز المقيد ويتم نقل جزء الجسم المختل وظيفياً بعيداً عن الحاجز المقيد حتى يتساوى توتر الأنسجة في واحد أو جميع المستويات والاتجاهات.



### العناية بالقدم



## تقويم القدم

يقدم العلاج الطبيعي لإعادة التأهيل النشط Physio أجهزة تقويم القدم حسب الطلب. كعنصر مهم في خدمات إعادة التأهيل واسعة النطاق لدينا ، تتوفر أجهزة تقويم القدم لمرضانا بشكل مستقل أو كجزء من برنامج العلاج.

### فوائد تقويم القدم:

- تقليل التعب والعضلات وإجهاد الأوتار
- تحسين الموقف والدورة الدموية
- منع اضطرابات القدم ، مثل الأورام والنسيج والقدم المسطحة
- توفير تخفيف الآلام للتهاب اللفافة الأخمصية ، نتوءات الكعب ، وجبائر قصبية الساق
- تصحيح الميكانيكا الحيوية للمشي غير السليم الاضطرابات العصبية والعضلية

### جوارب ضاغطة:

هناك نوعان من جوارب الضغط. التدرج ومكافحة الانسداد. تم تصميم جوارب الضغط المتدرجة لعلاج ضعف أداء "المضخة العضلية الوريدية" بسبب صمامات الوريد غير الكفؤة في الساق. يتم نسجها بطريقة تقلل من مستوى الضغط نحو الجزء العلوي من الخرطوم. سيوصي الأطباء عادة بهذه الجوارب لأولئك المعرضين للإصابة بجلطات الدم والوذمة وتجمع الدم في الساقين والقدمين من فترات طويلة من الجلوس أو عدم النشاط. يشار عادة إلى جوارب الضغط المضادة للانسداد باسم خرطوم (TED) (Thrombo Embolic Deterrent). يتم استخدامها لدعم الجهاز الوريدي واللمفاوي في الساق. على عكس جوارب الضغط المتدرجة ، يوفر خرطوم مضاد للانسداد كمية موزعة بالتساوي من الضغط في الكاحل وأعلى الساق. هذا الضغط ، عندما يقترن بتأثير مضخة العضلات في رلة الساق ، يساعد في الدورة الدموية والسائل الليمفاوي من خلال الساقين (في المرضى غير المتنقلين). كما تم اعتماد ارتداء الضغط من قبل صناعة العلوم الرياضية. تم تطوير ملابس مختلفة لتحسين كفاءة العضلات عن طريق تثبيت العضلات وتحسين الدورة الدموية / إزالة حمض اللاكتيك. اليوم ، تتوفر جوارب الضغط في مجموعة واسعة من العتامة والألوان والأنماط والأحجام ، مما يجعلها لا يمكن تمييزها تقريبا عن الجوارب أو الجوارب العادية.

### مؤشرات لاستخدام جوارب الضغط

- تصلب الجلد الشحمي
- القصور الوريدي المحيطي المزمن
- الدوالي
- وذمة (تورم)
- الوذمة اللمفية
- الوقاية من تجلط الأوردة العميقة (DVT) ومتلازمة ما بعد التخثر (PTS)

### تدليك القدمين:

تدليك القدم هو تدليك يتم إجراؤه على أقدام العميل. تحتوي القدم على أكثر من 70000 نهاية عصبية مع نقاط الزناد التي ترتبط بالجسم كله. نقضي جزءا أكبر من اليوم على أقدامنا التي تحمل بقية أجسامنا طوال اليوم. لذا فإن علاج قدميك هو علاج رائع لجسمك ويساعد على تقليل التوتر ويساعد في الاسترخاء من أجل صحة أفضل.



يعتمد العلاج الانعكاسي للمنطقة على فرضية أن بداية جميع مناطق الانعكاس تكون في القدمين وأن فرك القدمين أو التلاعب بهما يمكن أن يؤدي إلى الشفاء. في هذه العدسة ، نلقي نظرة على الطرق المختلفة التي يمكنك من خلالها علاج قدميك من خلال تدليك القدم. نحن ننظر أيضا إلى تقنيات أخرى مثل العلاج بالابر ، والتدليك التي تعمل تماما مثل مدلكة العلاج بالابر الشخصية.

ستكون الفوائد بالنسبة لك هي تخفيف التوتر والألم والأمراض الأخرى.

- زيادة في الدورة الدموية والتي بدورها تجدد شبابك وتنظفك أيضا.
- يقلل من مستويات التوتر التي تساعد الجسم بعدة طرق ، عقليا وجسديا أيضا.
- يمكن أن يؤدي تدليك القدمين إلى إرخاء العضلات ، مما قد يقلل من الألم في القدمين والساقين لأن العديد من الأحنذية يمكن أن تجهد قدميك والعديد من الوظائف تتطلب منك الوقوف طوال اليوم.
- ثبت أن تدليك القدمين يقلل من معدل ضربات القلب للمرضى الذين يخضعون لعملية جراحية. هذا يساعد الجسم على الاسترخاء وبالتالي التعامل مع الألم بشكل أفضل.
- تسبب الأوعية الدموية الضيقة نوعا معينا من الألم في الأطراف السفلية. تدليك القدمين يزيد من الدورة الدموية في جميع أنحاء ساقيك ، وبالتالي تخفيف الألم.
- تدليك القدمين يقلل من التوتر ، والذي يمكن أن يقلل من ردود الفعل الهرمونية مثل الهبات الساخنة.
- يساعد التدليك على خفض ضغط الدم ، مما يجعل قلوبنا أكثر صحة.
- ثبت أن تدليك القدمين يقلل من الغثيان ومستويات التوتر والتعب لدى مرضى السرطان.
- يمكن أن يساعد في منع وعلاج العديد من الأعراض مثل الصداع والإجهاد والربو والإمساك والتهاب الجيوب الأنفية والصداع النصفي.
- تتحول وظيفة الجسم بشكل طبيعي إلى اتزانه الداخلي.



#### المعالجه المائيه

يتضمن علاج التدليك تحت الماء (العلاج المائي) الاستلقاء في حوض كبير من الماء. يتم أخذ الماء من الحوض ومضخة داخلية تستخدم لإنشاء تيار ضغط عالي يمر عبر خرطوم. يعد الشفاء بالماء أحد أقدم الطرق وأرخصها وأكثرها أمانا لعلاج العديد من الأمراض الشائعة. نحن نعلم من خلال التجربة الشخصية أن الماء ليس فقط للتطهير ، ولكن أيضا لجعلنا نشعر بتحسن.



#### فائدة العلاج المائي:

1. هذا العلاج مفيد للغاية ، لأنه يمكن أن يعيد التوازن والانسجام لجسمك. الماء الدافئ المستخدم في العلاج يجعل جسمك يشعر بتوتر وتوتر أقل.
2. له تأثير منشط قوي مما يجعله علاجا مثاليا لمحاربة السيلوليت وشد أنسجة الجلد. لقرن من الزمان ، شفى الناس أنفسهم بالقوى الطبيعية

للماء والحرارة والتدليك.

3. يمكن أن يعزز التدليك صحة بشرتك وكذلك الطبقات العميقة من عضلاتك ومفاصلك وأعضائك الداخلية. على هذا النحو ، يمكن أن يزيد من مرونة العضلات وحركة المفاصل.

4. تأتي الفائدة العلاجية للتدليك تحت الماء من التأثير المريح للماء الدافئ ، الذي يتم تطبيقه بقوة متغيرة على العضلات ، خاصة على طبقات العضلات العميقة والأنسجة تحت الجلد والجلد وأعضاء البطن.

5. كما أنه فعال في تحسين الدورة الدموية واللمفاوية ، مما يجعل الأنسجة والأعضاء في جسمك أكثر صحة. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن إجراء التدليك تحت الماء لعلاج الأوجاع والآلام والإصابات الطفيفة.



يوفر العمل المحفز للماء وامتصاصه في الجلد العديد من الفوائد من أجل: العافية ، والحد من التوتر ، والتدليل. إنه مثالي ل: الاسترخاء العضلي ، وتشجيع الدورة الدموية ، والحد من زيادة إفراز هرمونات التوتر ، وخلق عنصر من الراحة النفسية والجسدية.

## حمام تركي

### ممارسة العرق في الحمام التركي

يتم نقلك إلى غرفة دافئة ورطبة مع منصة حجرية مرتفعة في الوسط ، وتحيط بها تجاويف الاستحمام ، في جميلة



بلاط الكوارتز الملون. يزيل البلاط الكهربائي الساكنة من الهواء ، ويساعد على استرخاء العقل والجسم. الضوء المنتشر من خلال الزجاج في السقف



ناعم ومريح. تستلقي أو تجلس على المنصة ، التي يتم تسخينها ، وتعمل على التعرق. ثم يقودك المصاحب إلى أحد الأحواض ، ويتم تنظيفك بشكل أنظف مما كنت عليه في أي وقت مضى ، ومرة أخرى. يستخدمون قفازا خشنا لإزالة طبقات الجلد الميت ، ثم يأتي الصابون. ثم يستخدمون قطعة قماش مزركشة ، مثل كيس الجليد ، وينفخون من خلالها لإنشاء فقاعات بحيث تكون مغطى من الرأس إلى أخمص القدمين بفقاعات بيضاء رغوية. بالنسبة للتدليك ، تعود إلى المنصة الحجرية ، وقد يكون الأمر أكثر قسوة من التدليك السويدي التقليدي. بعد التدليك يتم تسليمك المناشف ثم يتم نقلك إلى الغرفة الباردة لتبرد وتشرب الشاي.

## الفوائد الصحية للحمام التركي

- ارتفاع درجة حرارة الجسم ، والذي يعمل كحصى لتعزيز المناعة عن طريق زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء.
- التعرق الشديد ، مما يساعد على التخلص من السموم والمواد الكيميائية والشوائب الأخرى من الجلد.
- زيادة معدل ضربات القلب والدورة الدموية ومعدل الأيض.
- عضلات أكثر مرونة واسترخاء بعد التمرين.
- تخفيف الإجهاد والتوتر وارتفاع ضغط الدم.
- الشعور بالرفاهية العقلية وتجديد الشباب.
- تخفيف الاحتقان والالتهابات والسعال الناجم عن الحساسية وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى. استنشاق البخار يخفف الإفرازات المخاطية وغيرها ، ويساعد على تقليل التنفس المتقطع.
- كما أنها تستخدم لعلاج الألم والالتهابات والتهاب المفاصل الروماتويدي والألم العضلي الليفي وارتفاع ضغط الدم وإصابات العضلات والأنسجة الرخوة.
- افتح مسام الجلد وحرر الزيوت والأوساخ المحاصرة.
- زيادة الدورة الدموية للجلد.
- استرخاء عضلات الوجه المتوترة.
- قم بتخفيف الجلد الميت والجاف مما يجعل التقشير أسهل.
- تعزيز بشرة صافية.

## كهف الملح

تم اكتشاف العلاج بالملح في منتصف القرن 18 من قبل مسؤول الصحة البولندي فيليكس بوتشكوفسكي. تم اكتشاف العلاج بالملح في الأصل باسم Speleotherapy أو علاج الكهوف ، "Spelenos" هو المصطلح اليوناني لـ "الكهف". وجد فيليكس بوتشكوفسكي أن عمال المناجم الملح في بولندا لم يعانون من أمراض مرتبطة بالرئة مثل الربو أو التهاب الرئوي أو التهاب الشعب الهوائية المزمن. حتى عمال المناجم الذين أصيبوا بأمراض الجهاز التنفسي قبل أن يبدأوا العمل في المناجم شعروا بتحسن ولديهم أعراض أقل لأنهم قضوا المزيد والمزيد من الوقت في الكهوف.



نشر فيليكس بوتشكوفسكي كتابا في عام 1843 عن النتائج التي توصل إليها. أسس سلفه مستسلاف بوليكوفسكي أول منتج صحي للملح في فيليكو ، والذي لا يزال يعمل حتى اليوم. Speleotherapy هو علاج أمراض الجهاز التنفسي ، وكذلك بعض الأمراض الجلدية ، وذلك باستخدام

الهواء الغني بالملح في الكهوف تحت الأرض. أثبتت ميكروبات وأيونات الملح الطبيعية فعاليتها في تهدئة المسار التنفسي المهمتاج. الملح له تأثير طبيعي مضاد للالتهابات. يقلل من التورم والوذمة في الممرات الهوائية ، مما يجعله أقل صعوبة وأقل إيلاما للتنفس. استنشاق الهواء المشبع بالملح يدمر الفطريات والبكتيريا في البطانة المخاطية للجهاز التنفسي. يؤدي استنشاق الهواء الملح إلى تخفيف المخاط في الرئتين بحيث يسهل نخاعه. كما ثبت أنه يزيل القطران المتبقي من رئتي المدخنين. تنتج أيونات الملح شحنة كهربائية سالبة في الهواء ، مما يحسن الحالة المزاجية ، ويقلل من التوتر والقلق ، ويقلل من التعب ، وله العديد من الآثار العلاجية الأخرى. أثناء العلاج ، يسمح للمريض بالاسترخاء في كهف الملح طوال مدة الجلسة. تستمر كل جلسة من عشرين إلى خمس وأربعين دقيقة ، وتكرر يوميا لمدة تصل إلى خمسة عشر يوما.



يوصى بالعلاجات حتى ثلاث مرات في السنة. عادة ما تكون علاجات Speleotherapy غير خاصة. يمكن للمرضى عادة مشاركة كهف العلاج مع ما يصل إلى ثلاثين فردا آخر. خارج الكهوف ، يسمى العلاج بالملح العلاج بالحرارة. إنها تأتي من الكلمة اليونانية "هالات" ، وهو مصطلح يعني "الملح". العلاج بالحرارة هو في الأساس تكرار للعلاج بـ Spele ، باستخدام رذاذ الهباء الجوي الجاف لتغطية جدران وسقف الغرفة. تتيح غرف الملح الاصطناعية الفرصة لجلسة خاصة ، ولكن تم بناء غرفة ملح أكبر لاستيعاب العديد من المرضى. كان العلاج بـ Spele والعلاج بالحرارة فعالين في تقليل الأعراض في العديد من مجالات الصحة. على الرغم من أن العلاجات تستخدم في الغالب لعلاج الاضطرابات المرتبطة بالرئة ، فقد استخدم الملح أيضا للعناية بالأمراض الجلدية والقلق والتوتر وأمراض الأنف والأذن والحنجرة ، وقد استخدم لتحسين جهاز المناعة.

تشمل الحالات التي يتم علاجها بالملح ، على سبيل المثال لا الحصر:

- ربو
- نزلات البرد التحسسية وحى القش واعتلال الأنف
- التهاب الشعب الهوائية المزمن
- التهاب الجيوب الأنفية
- التهابات الفيروسية المتكررة
- التهابات الأذن المتكررة
- مرض الانسداد الرئوي المزمن
- سعال المدخن
- التهاب اللوزتين
- الشخير
- الصدفيه
- اكزيما
- اضطرابات التوتر والقلق
- أرق
- التهاب المفاصل
- التليف الكيسي
- أمراض التهاب الأمعاء ، التهاب القولون التقرحي ، مرض كرون ، قرحة المعدة والاثني عشر ، متلازمة القولون العصبي
- أمراض القلب الإقفارية وارتفاع ضغط الدم وأمراض الأوعية الدموية
- الروماتيزم التنكسية والالتهابية
- خلل التوتر العضلي
- الاضطرابات العصبية ، والاكتئاب ، ومتلازمة التعب المزمن ، واضطرابات الإجهاد • قصور الغدة الدرقية



يندرج العلاج بالملح تحت فئة العلاجات الطبيعية. إنه علاج طبيعي غير جراحي بدون التأثيرات الجانبية للأدوية المستخدمة عادة لعلاج هذه الأمراض ، مثل الكورتيكويدات أو المنشطات. يسمح غياب هذه الأدوية لهذا العلاج بأن يكون آمنا للنساء الحوامل ، وحتى الأطفال الصغار جدا. يستنشق الأطفال الذين يتلقون هذا العلاج تركيزا أقل من الهواء الملح. طريقة سهلة لدمج العلاج بالملح في ممارسة التدليك هي مصابيح الملح. على الرغم من أن مصباح الملح ليس بنفس قوة العلاج تحت الأرض ، إلا أنه لا يزال يعيد إنتاج تأثيرات مماثلة. بالإضافة إلى وجود عوامل علاجية ، يضيف الملح أيضا أجواء مريحة إلى الغرفة. يمكن أن يكون استخدام مؤينات الهواء أيضا إضافة طبية إلى جو ممارسة التدليك. "مصباح الملح هي أيضا

طريقة سهلة لتغيير الشحنة الكهربائية في الغرفة. ترسل الحرارة من المصباح الكهربائي أو الشمعة داخل المصباح أيونات الملح سالبة الشحنة. هذا ينظف الهواء في الغرفة. تتشبث أيونات الملح بمسببات الحساسية المحمولة جوا مما يجعلها ثقيلة ، مما يسمح لها بالسقوط من الهواء حتى لا يتم استنشاقها. تعمل الأيونات السالبة على تحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر والقلق.

#### فوت سبا



#### شمع البارافين للقدمين واليدين

شمع البارافين "غمس" أو "حمام" هو علاج مهدئ يتم فيه غمر القدمين واليدين في خليط دافئ من البارافين والشمع البترولي والزيوت المعدنية. هذا العلاج الدافئ مهدئ آلام المفاصل ويحسن الدورة الدموية ، ومزيج الزيت والشمع ينعم البشرة الخشنة. يمكن للمعالجين بالتدليك استخدام تغميسات البارافين لتخفيف تصلب المفاصل ، في حين أن المنتجات الصحية والصالونات غالبا ما تشملها قبل العناية بالأقدام وعمليات تجميل الأظافر. يتم تسخين الشمع ، الصلب في درجة حرارة الغرفة ، إلى ما بين 123 و 125 درجة في حمام القدم أو اليد. ثم يتم غمر اليدين والقدمين ، إما واحدة تلو الأخرى أو معا. بعد بضع ثوان ، تتم إزالة اليدين أو القدمين من الحمام ويتصلب الشمع قليلا عندما يصل إلى هواء درجة حرارة الغرفة. يتم غمس اليدين أو القدمين ثلاث إلى ست مرات أخرى لتشكيل طبقة سميكة من الشمع ، ثم يترك ليجف لمدة 10 إلى 15 دقيقة. ثم يتم تقشير الشمع أو فركه بعيدا ويتم التخلص من الشمع المستخدم.



#### حمام القدم باستخدام ملح البحر

إنه نقع كلتا القدمين في آلة سبا القدم الفقاعية متبوعا بالشطف الشامل وتنظيف الأسنان بالفرشاة. هذا سوف يساعد على إزالة الجلد القديم والنسيج. يتم خلط ملح البحر في آلة سبا القدم الفقاعية لتكثيف الشعور بالاسترخاء على القدمين. يرطب البشرة ويقلل من أي التهابات وآلام في المفاصل.



## تشميع

إزالة الشعر بالشمع هو شكل من أشكال إزالة الشعر شبه الدائمة التي تزيل الشعر من الجذر. لن ينمو الشعر الجديد مرة أخرى في المنطقة المشمعة سابقا لمدة أربعة إلى ستة أسابيع ، على الرغم من أن بعض الأشخاص سيبدأون في رؤية إعادة النمو في غضون أسبوع واحد فقط بسبب وجود بعض شعرهم في دورة نمو مختلفة. يمكن تشميع أي منطقة من الجسم تقريبا ، بما في ذلك الحاجبين والوجه ومنطقة العانة (تسمى إزالة شعر البيكيني) والساقين والذراعين والظهر والبطن والقدمين. هناك العديد من أنواع إزالة الشعر بالشمع المناسبة لإزالة الشعر غير المرغوب فيه. هناك نوعان من إزالة الشعر بالشمع:

### 1. قطاع الصبغ (الشمع الناعم)

يتم تحقيق ذلك عن طريق نشر الشمع بشكل رقيق على الجلد. يتم وضع قطعة قماش أو شريط ورقي وضغطه بقوة ، مع لصق الشريط بالشمع والشمع بالجلد. ثم يتم تمزيق الشريط بسرعة عكس اتجاه نمو الشعر ، بالتوازي قدر الإمكان مع الجلد لتجنب صدمة الجلد (أي الكدمات والشعيرات الدموية المكسورة والشعر النامي تحت الجلد الناجم عن صدمة بصيلات الشعر ورفع الجلد). هذا يزيل الشمع مع الشعر.



### 2. شمع بدون شريط (على عكس شريط الشمع)

يشار إليه أيضا باسم الشمع الصلب ، ويتم تطبيقه بشكل كثيف إلى حد ما وبدون قطعة قماش أو شرائط ورقية. ثم يتصلب الشمع عندما يبرد ، مما يسمح بإزالته بسهولة من قبل المعالج دون مساعدة من الملابس. طريقة إزالة الشعر بالشمع هذه مفيدة جدا للأشخاص الذين لديهم بشرة حساسة. لا يلتصق الشمع الخالي من الشريط بالجلد بقدر ما يلتصق الشمع الشريطي ، مما يجعله خيارا جيدا للبشرة الحساسة حيث يتم إزالة الشعر الرقيق بسهولة أكبر لأن الشمع الصلب يغلف الشعر أثناء تصلبه. يمكن أن تكون طريقة إزالة الشعر بالشمع بدون شريط أقل إيلاما.



## تجميل الوجه

الوجه هو عائلة من علاجات العناية بالبشرة للوجه ، بما في ذلك البخار والتقشير والاستخراج والكريمات والمستحضرات وأقنعة الوجه والتقشير والتدليك. يتم إجراؤها عادة في صالونات التجميل ، ولكنها أيضا علاج سبا شائع. يتم استخدامها لصحة الجلد العامة وكذلك لحالات جلدية معينة.



## فيشل الأساسية

سيترك فيشل الأساسي بشرتك نظيفة ومنتعشة. مثالي لأول مرة ، سيقوم خبير التجميل الخاص بك بتنظيف وجهك تماما ، وتحليل بشرتك للحصول على توصيات احترافية ورعاية منزلية مناسبة ، وتوفير تدليك مريح للوجه / الرقبة والكتفين ، وتسخين الجلد بلطف إما عن طريق البخار أو قناع الحرارة الخاص بنا ، وإجراء عمليات الاستخراج إذا لزم الأمر ، والانتهاء من قناع مناسب لنوع بشرتك. حوالي 1 1/2 ساعة.



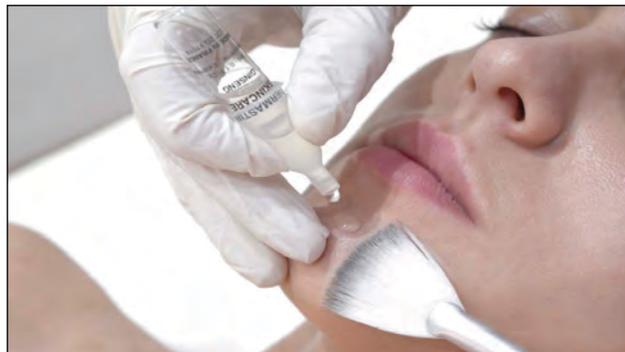
## انزيم

قناع مجدد يقشر الطبقات السطحية العليا من الجلد الميت. تشمل الفوائد: نتيجة مرئية فورية ، بشرة أكثر نعومة ، تقلل من الخطوط الدقيقة ، مفيدة لجميع أنواع البشرة.



## الجليكوليك

يقشر حمض الجليكوليك ويساعد على تقليل ظهور الخطوط الدقيقة ، وينعم الملمس الخشن ، ويقلل من فرط التصبغ ، ويساعد على فتح وتجفيف حب الشباب النشط. استخدام كريم AHA لمدة أسبوعين قبل العلاج يعزز العلاج.



## بثور

الأدوية النباتية وبروتينات الفيتامينات المركزة التي تعالج الأمراض الجلدية. يحاربون الجذور الحرة لإبطاء عملية الشيخوخة ويساعدون على تصحيح العلامات المرئية لأضرار أشعة الشمس والشيخوخة والإجهاد والتعب. إنها تعزز قدرة البشرة على الاحتفاظ بالرطوبة للحصول على مظهر

أكثر ليونة وترطيبا وتناسقا. "الفيتامينات للبشرة".

### بطانية الكولاجين للوجه

علاج يشمل بطانية الوجه الأساسية والإنزيم والأمبولة والكولاجين التي تساعد على تقليل الخطوط الدقيقة والتجاعيد عن طريق ملء البشرة. هذا علاج مرطب استثنائي لأنواع البشرة الناضجة والشيخوخة والجفاف. حوالي 1 3/4 ساعة.



### الوجه بالموجات فوق الصوتية

نظام غير جراحي من ثلاث خطوات يعمل على تفتيت شوائب البشرة وتقشيرها بلطف مما يسمح بتغلغل أعمق للمنتج. نغمات وشد ، مناسبة لجميع أنواع البشرة. حوالي 1 ساعة.



### الوجه الخلفي

دلل ظهرك بتدليك منظم ومهدئ وتقشير وبخار وقناع. سنقوم حتى باستخراج أي رؤوس سوداء نصادفها لجعل ظهرك مثاليا لفصل الصيف أو في أي وقت من السنة. عظيم لأولئك الذين يعانون من حب الشباب الظهر! حوالي 1 ساعة.



### الطين الأسود

ربما تكون قد سمعت الآن أشخاصا يتحدثون عن طين البحر الميت ومدى جودته لصحة البشرة ومظهرها. لكن هل تساءلت يوما ما الذي يجعل شيئا قد يبدو وكأنه طين عادي جيدا بالنسبة لك؟ تتكون الإجابة من عدة أسباب ، والتي تتحد جميعها لجعل طين البحر الميت أحد أكثر الأشياء الصحية التي يمكنك استخدامها لبشرتك. ولكن قبل أن نصل إلى "كيف" ، دعونا نلقي نظرة على الطريقة المختلفة التي يمكن أن يفيدك بها هذا الطين وصحة بشرتك. هناك سبب وراء نزول الكثير من الناس



البحر الميت الصغير ، ومقره في الأردن وإسرائيل ، كل عام وهنا عدد قليل منهم:

- يحسن الدورة الدموية وتوليد الجلد الطبيعي
- يرطب بشرتك ويساعد على ترطيب البشرة بشكل طبيعي
- حبيبات الطين الدقيقة ، وتنظيف البشرة وإزالة أي جزيئات الأوساخ والشوائب والسموم
- ثبت أنه يوفر راحة فعالة لاضطرابات الجلد مثل الصدفية والأكزيما وحب الشباب والتجاعيد
- يقشر خلايا الجلد الميتة بلطف ليكشف عن طبقة بشرة أكثر شبابا وصحة.

يحتوي طين البحر الميت على العديد من الخصائص الصحية المذهلة ، بالإضافة إلى الخصائص المذكورة أعلاه يساعد أيضا في علاج وتخفيف بعض الأمراض الأخرى. تشمل هذه الأمراض التهاب المفاصل وتصلب العضلات والأوجاع والروماتيزم والتهاب المفاصل وحتى حكة الجلد الجاف. فكيف يمكن لبعض الطين الطبيعي البسيط أن يكون فعالا جدا في مساعدة الكثير من الأشياء وتنظيف بشرتك جيدا في نفس الوقت؟ تكمن الإجابة في ما لا يمكنك رؤيته - التركيز العالي للأملاح والمعادن الموجودة في الوحل. كما ترى ، مع تبخر البحر الميت عاما بعد عام (لا يرتبط بأي جسم مائي آخر) ، يتم امتصاص الملح والمعادن الموجودة بالفعل بكميات كبيرة في الطين في قاع البحر. ثم يتم استخراج هذا الطين وتعبئته ، مع إزالة جميع الشوائب. المعادن الموجودة في الوحل كلها معادن طبيعية تحتاجها بشرتك كل يوم. باستخدام طين البحر الميت ، أو قناع الطين ، فأنت تغذي بشرتك بشكل أساسي هذه المعادن الأساسية. تحتاج بشرتك إلى المعادن مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والصدوديوم والبروم والكالسيوم للمساعدة في الحفاظ على مستويات الرطوبة والترطيب الصحيحة. تأثير آخر قوي جدا لاستخدام طين البحر الميت هو حقيقة أنه عندما يجف ، فإنه يسحب أي سموم قد تكون موجودة في خلايا بشرتك من نظامك الغذائي اليومي. هذا يترك البشرة نظيفة تماما ومنتعشة ونقية بالإضافة إلى غمرها بالمعادن. في الوقت نفسه ، يشد بشرتك ويشدها ، مما يمنحك فائدة استثنائية لمكافحة الشيخوخة ويترك بشرتك تبدو أصغر سنا. بسبب هذا التأثير المزدوج للتقشير والتطهير وتوفير المعادن الأساسية ، فإن طين البحر الميت قادر على المساعدة في العديد من الأمراض المختلفة أو ببساطة الحفاظ على بشرتك تبدو شابة وصحية لفترة طويلة! أثبتت أفضلية الطين المصنوعة من طين البحر الميت أنها مفيدة جدا عند وضعها على فروة الرأس لتقوية جذور الشعر. تساعد هذه الأقنعة على وقف تساقط الشعر وتعزيز النمو الجديد. لقد أثبتت أنها أكثر فعالية 4 مرات من أي منتج آخر من هذا النوع خلال الاختبارات المقارنة مع العديد من ماركات مستحضرات التجميل الشهيرة الأخرى.

## ساونا

الساونا عبارة عن غرفة صغيرة أو مبنى مصمم كمكان لتجربة جلسات الحرارة الجافة أو الرطبة ، أو مؤسسة بها واحد أو أكثر من هذه المرافق. البخار والحرارة العالية تجعل السباحين يتعرقون. يمكن تقسيم الساونا إلى نوعين أساسيين: حمامات البخار التقليدية التي تسخن الهواء أو حمامات البخار بالأشعة تحت الحمراء التي تسخن الأشياء. قد تستخدم حمامات البخار بالأشعة تحت الحمراء مجموعة متنوعة من المواد في منطقة التسخين الخاصة بها مثل الفحم وألياف الكربون النشطة ومواد أخرى.



كما هو الحال مع أي نوع من التدليك ، يمكن أن تستمر فوائد تدليك الاسترخاء لعدة أيام بعد العلاج. تدليك الاسترخاء ، مثل أشكال التدليك الأخرى يمكن أن تقدم الساونا المزايا التالية:

1. حمامات البخار تخفف من التوتر.
2. تعمل حمامات البخار على إرخاء العضلات وتهدئة الأوجاع / الآلام في كل من العضلات والمفاصل.
3. حمامات البخار تطرد السموم.
4. ساونا ينظف الجلد.
5. يمكن أن تحفز حمامات البخار على نوم أعمق.
6. تجلب حمامات البخار فوائد ترفيهية واجتماعية.
7. تعمل حمامات البخار على تحسين أداء القلب والأوعية الدموية.
8. حمامات البخار تحرق السعرات الحرارية.
9. يمكن أن تساعد حمامات البخار في مكافحة المرض.
10. حمامات البخار فقط تشعر بالرضا.

#### خزانة بخار

ساونا البخار برو هي الأفضل في رفاهية العلاج بالبخار. يمكن أن يكون متوافقا تماما مع العلاج بالأوزون ويسهل تحريكه وتنظيفه. يحتوي العلاج بالبخار على مجموعة واسعة من الفوائد بما في ذلك ترطيب البشرة ، والتخفيف من أمراض الجهاز التنفسي ، وتحسين لون الجلد والجسم ، وتعزيز جهاز المناعة والمزيد.



#### فوائد الاستحمام بالبخار لصحة الجهاز التنفسي

1. الاستحمام بالبخار يحسن التنفس. يفتح الممرات الأنفية المتعلقة بأعراض الحساسية.
2. يحسن التنفس ، ويفتح الممرات الأنفية المتعلقة بأعراض الفيروسات.
3. يساعد الضباب الساخن على تعزيز تصريف الجيوب الأنفية.
4. ضباب ساخن يساعد على تخفيف إفرازات الشعب الهوائية.
5. قد يوفر الاستحمام بالبخار تخفيفا مؤقتا لأعراض الربو.
6. ضباب ساخن يهدئ الحلق.
7. يساعد الضباب الدافئ على تقليل الأعراض بسبب الخناق.
8. يعمل البخار كمقشع طبيعي.
9. الاستحمام بالبخار يفيد العناية بالبشرة.
10. البخار ينظف البشرة.
11. قد يخفف من حالات حب الشباب.
12. البخار يفتح المسام.
13. يشحم الجلد.
14. يرطب البشرة الجافة.
15. يجدد.
16. كما أنه يترك البشرة بتوهج صحي.
17. يجعل الحلاقة في دش البخار أسهل.
18. يعمل البخار على تحضير بصيلات الجلد لتسهيل إزالة الشعر بالشمع.

#### فوائد الاستحمام بالبخار للصحة الشاملة

18. الاستحمام بالبخار يزيل السموم من الجسم.

19. يزيد من الدورة الدموية.
20. يساعد الجسم على التخلص من الصوديوم الزائد.
21. قد يخفف البخار الألم وعدم الراحة من التهاب المفاصل.
22. يخلص الجسم من منتجات التمثيل الغذائي وغيرها من النفايات.
23. يساعد في إزالة السموم.

#### الاستحمام بالبخار يفيد الرفاهية

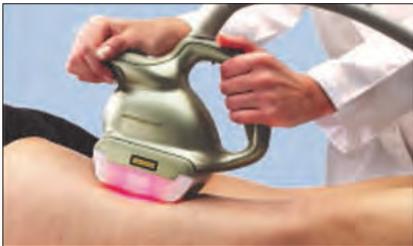
24. الاستحمام بالبخار يخفف من التوتر.
25. يشجع على الاسترخاء.
26. كما أنه يعزز النوم العميق والمرح.
27. يعزز الشعور بالرفاهية.
28. يمكن أن يساعد الاستحمام بالبخار في زيادة طول دورات حركة العين السريعة أثناء النوم.
29. الجمع بين العلاج بالبخار والرائحة.
30. اجمع بين العلاج بالبخار والعلاج بالموسيقى لإدارة التوتر.
31. اجمع بين العلاج بالبخار والصفاء لتحسين ارتفاع مزاجك.

#### الاستحمام يفيد العافية البدنية.

32. يزيد من الدورة الدموية.
33. يعزز التمثيل الغذائي.
34. يساعد على تنشيط العضلات المتعبة.
35. يزيل حمض اللبنيك من العضلات المرهقة.
36. يزيد من المرونة العضلية (وهو أمر رائع للتمدد).
37. في المتوسط ، ستحرق 150 سعرة حرارية في جلسة حمام بخار لمدة 15 دقيقة عند 114 درجة فهرنهايت.

#### نحت الجسم

نحت الجسم هو الطريقة لإزالة الدهون الزائدة. السيلوليت هو التعبير المستخدم لوصف جيوب الدهون المحاصرة وتسبب تنقير الجلد. هذا التنقير غير منتظم وغير مكتمل وقد تم تحديده مع قشر البرتقال. 90٪ من النساء بعد سن المراهقة يواصلن تطوير السيلوليت في وقت ما خلال حياتهن على الرغم من أنه نادرا ما يرى في الرجال.



الفخذين والأرداف والبطن هي المناطق الأكثر شيوعا للمرأة لتطوير السيلوليت. على الرغم من أنه غالبا ما يتم الخلط بينه وبين السمنة ، إلا أن السيلوليت لا يرتبط في الواقع بالسمنة لأنه يمكن أن يحدث أيضا عند النساء النحيفات النحيفات. تحت الأدمة والبشرة توجد ثلاث طبقات محددة من الدهون. يميل السيلوليت إلى التطور في طبقات الدهون تحت الجلد. تساعد الهرمونات أيضا في تخزين الدهون جنبا إلى جنب مع عملية التمثيل الغذائي في الجسم في طبقة الدهون تحت الجلد. العوامل الهرمونية مثل هرمون الاستروجين والجريبينكولين تلعب أيضا دورا في تكوين السيلوليت. يوجد السيلوليت في الغالب عند النساء أثناء التغيرات الهرمونية مثل البلوغ والحمل وانقطاع الطمث وأيضا أثناء تناول حبوب منع الحمل. تذوب الخلايا الدهنية بين طبقتي الدهون الاحتياطيتين الواقعتين تحت طبقة الدهون تحت الجلد في شبكة ركود. يتنبأ التركيب الجيني للشخص بتخزين الدهون والتمثيل الغذائي في هذه الطبقات التي يؤهبها النظام الغذائي وممارسة الرياضة ونمط الحياة. هذه الطبقات ليست

مسؤولة عن تشكيل السيلوليت على جسم الشخص. يتم تنظيم طبقة الدهون تحت الجلد في المرأة في غرف كبيرة منتصبة تسمح بتخزين الدهون. في الرجال ، يتم تنظيم هذه الغرف في وحدات مائلة صغيرة. هذه تخزن كميات أقل من الدهون وليس من المحتمل أن تشكل السيلوليت. تكوين السيلوليت هو نتيجة للتغيرات الجسدية المعقدة التي تحدث في طبقة الدهون تحت الجلد. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والوجبات الغذائية المتوازنة لا تعكس دائما أو تمنع تكوينها ، على الرغم من أن نمط الحياة غير الصحي سيجعل المظهر العام أسوأ بمرور الوقت بسبب سوء التغذية وزيادة الوزن ونقص كمية كافية من الماء. على الرغم من أن المسببات الدقيقة للسيلوليت غير معروفة ، إلا أنها قد تكون ناجمة عن العديد من العوامل بما في ذلك الوراثة والنشاط البدني والتغذية والإجهاد ونمط الحياة ، ويتم تحديد مظهر السيلوليت إلى حد كبير من خلال كمية الدهون في الجسم وطبيعة الحاجز الليفي الداعم. النساء لديهن دهون في الجسم (27٪) أكثر من الرجال (15٪) من اللياقة البدنية النسبية. يعتمد الكثير من ترسب الدهون المحدد بين الجنسين على كثافة موقع المستقبلات الهرمونية والحساسية في مناطق الجسم المختلفة. لسوء الحظ ، فإن اتباع نظام غذائي جيد وتكييف ممارسة الرياضة البدنية لا يمنع بشكل فعال تطور السيلوليت. السيلوليت ، بطبيعته ، يختلف في العمق. لدينا هو نظام فعال بشكل ملحوظ ، غير جراحي ، مصمم خصيصا لعلاج السيلوليت ونحت الجسم ، وهو قادر على علاج المراحل المختلفة من السيلوليت عن طريق توصيل الحرارة في أعماق مختلفة من الجلد. من أجل تحقيق أفضل النتائج ، فإنه يجمع بين الطاقات الميكانيكية والحرارية والبصرية المختارة بعناية أثناء نفس العلاج:

- تدليك هوائي بالأشعة تحت الحمراء باستخدام 900 نانومتر
- الموجات فوق الصوتية باستخدام تردد 1 ميغاهيرتز
- تردد لاسلكي ثنائي القطب عند 450 كيلو هرتز

تعمل طاقة الأشعة تحت الحمراء على تسخين الجلد من الداخل ، مما يجعله أكثر مرونة وتقبلا للعمل المتداول لرأس العلاج ، مما يؤدي إلى تمديد العصابات الليفية دون إصابة. تعمل الموجات فوق الصوتية على تشتيت الحرارة في الطبقات الدهنية ، مما يزيد من نفاذية غشاء الخلايا الشحمية ، مما يؤدي إلى تحرير الدهون المخزنة (التأثير الليبوليتي). كما أنه يزيد من الدورة الدموية واللمفاوية ، مما يقلل في النهاية من محيط وحجم رواسب الدهون الموضعية. أخيرا ، يتم تطبيق تدليك فراغ. في نهاية العلاج ، يتم استخدام تردد الراديو ثنائي القطب لزيادة إنتاج الكولاجين واستعادة مرونة الأنسجة ، مما يزيد من تعطيل عملية السيلوليت. يتم استخدام جميع مصادر الطاقة الثلاثة على التوالي من أجل تقديم نتائج استثنائية وأسرع وأطول أمدا. قبل العلاج ، يتم تطبيق مادة تشحيم على المنطقة المستهدفة. ثم يكون الجهاز جاهزا مباشرة على الجلد: نظرا لارتفاع درجة حرارة اللحم ، يدفع التدليك الفراغي الخلايا الدهنية إلى الطبقة الدهنية ، مما يؤدي إلى غرق الخلايا الدهنية بسرعة وتقليل المظهر المدمل.

### تدليك الحجر الساخن

التدليك بالأحجار الساخنة هو علاج طبيعي يتم فيه وضع الأحجار الدافئة على أجزاء من جسم العميل لتحقيق أقصى قدر من الفائدة العلاجية. عادة ما تكون الأحجار المستخدمة عبارة عن صخور نهرية أو أحجار أخرى ذات سطح أملس للغاية مصنوعة من البازلت. يتم تسخين هذه الحجارة في مياه التعقيم قبل الاستخدام. يساعد المحتوى العالي من الحديد في البازلت الحجارة على الاحتفاظ بالحرارة أثناء التدليك. التدليك بالأحجار الساخنة مفيد على المستويين البدني والنفسي. تحقق دائما مع طبيبك قبل الحصول على تدليك الحجر الساخن. ينصح الأفراد الذين يعانون من حالات معينة - بما في ذلك النساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم - بتجنب هذا النوع من العلاج.



### فوائد المساج بالأحجار الساخنة:

#### استرخاء العضلات

تساعد الحرارة المنبعثة من الحصوات عضلاتك على الاسترخاء ، مما يسمح لمعالج التدليك بمعالجة أنسجتك العميقة بشكل أكثر فعالية. يمكن أن تعيق العضلات المتوترة بشكل مفرط إجراء التدليك ، لذلك إذا كانت عضلاتك ضيقة للغاية أو صلبة ، فقد توفر الأحجار الساخنة الاسترخاء الإضافي الذي تحتاجه للتدليك ليكون مفيدا في التخلص من التوتر وتخفيف التهاب العضلات.

## تخفيف الآلام

في حين أن جميع أنواع التدليك يمكن أن تساعد في تخفيف الألم الناجم عن توتر العضلات أو تصلب المفاصل أو الإصابات ، فإن التدليك بالحجر الساخن قد يوفر راحة أكبر بسبب الطبيعة الشديدة للتدليك. نظرا لأن الأحجار الساخنة تسمح لمعالج التدليك بالتغلغل بشكل أعمق ، فقد تجد أن التدليك بالحجر الساخن يجعلك تشعر بتحسّن جسدي أكثر من التدليك السويدي أو تدليك الأنسجة العميقة الذي لا يحتوي على حرارة. من المهم أن تخبر معالج التدليك الخاص بك إذا كنت تشعر أن الحرارة من الحجارة أكثر من اللازم أو أن الضغط الذي يستخدمه قاس للغاية. يمكن أن يسبب الألم أو الانزعاج أثناء عملية التدليك ضررا أكثر من نفعه بعد انتهاء التدليك.

## تحسين الدورة الدموية

عادة ، يسمح المعالج بالتدليك للعضلات الساخنة بالراحة على نقاط الزناد في جسمك قبل البدء في التدليك الفعلي. عندما تخترق الحرارة من العضلات أنسجة الجسم العميقة ، تفتح الأوعية الدموية ، مما يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية. يمكن أن يؤدي ضعف الدورة الدموية إلى التعب ، مما يؤدي إلى توتر العضلات ، وتراكم السوائل وحمض اللاكتيك في العضلات. توفر زيادة الدورة الدموية المزيد من الأكسجين للعضلات ، مما قد يساعد في تخفيف الأوجاع والآلام.

## الفوائد العقلية

يمكن أن يؤدي العلاج بالتدليك إلى فوائد عقلية بالإضافة إلى الفوائد الجسدية لدى العديد من الأشخاص. قد تجد أن الاسترخاء الممنوح لك من خلال تدليك الحجر الساخن يساعد على تخفيف بعض الإجهاد والتوتر العقلي. قد يساعدك التدليك بالحجر الساخن أيضا في مكافحة بعض أعراض اضطرابات القلق والاكتئاب. في حين أن العلاج بالتدليك ليس بديلا عن الرعاية الطبية أو النفسية التقليدية ، إلا أنه يمكن أن يكون جزءا لا يتجزأ من خطة العلاج الخاصة بك.

## إزالة الشعر بالليزر

إنها عملية إزالة الشعر غير المرغوب فيه عن طريق التعرض لنبضات ضوء الليزر التي تدمر بصيالات الشعر. وقد تم تنفيذه تجريبيا لمدة 20 عاما قبل أن يصبح متاحا تجاريا في منتصف تسعينيات القرن العشرين. واحدة من أولى المقالات المنشورة التي تصف إزالة الشعر بالليزر تم تأليفها من قبل المجموعة في مستشفى ماساتشوستس العام في عام 1998.



أصبحت فعالية إزالة الشعر بالليزر مقبولة الآن بشكل عام في مجتمع الأمراض الجلدية وتمارس إزالة الشعر بالليزر على نطاق واسع في العيادات ، وحتى في المنازل باستخدام أجهزة مصممة وبأسعار للعلاج الذاتي للمستهلك. تم نشر العديد من المراجعات لطرق إزالة الشعر بالليزر وسلامتها وفعاليتها في أدبيات الأمراض الجلدية.

## عدد الجلسات

ينمو الشعر على عدة مراحل (طور التنامي ، التيلوجين ، الكاتاجين) ويمكن أن يؤثر الليزر فقط على بصيالات الشعر النشطة حاليا (التنامي المبكر). وبالتالي ، هناك حاجة إلى عدة جلسات لقتل الشعر في جميع مراحل النمو. ثبت أن العلاجات المتعددة اعتمادا على نوع الشعر ولون البشرة توفر تقريبا طويلا الأمد للشعر. يحتاج معظم المرضى إلى سبعة علاجات على الأقل. تختلف المعلومات الحالية من جهاز لآخر ، لكن الشركات المصنعة والأطباء يوصون عموما بالانتظار من ثلاثة إلى ثمانية أسابيع بين الجلسات ، اعتمادا على المنطقة التي يتم علاجها. يعتمد عدد الجلسات على معايير مختلفة ، بما في ذلك منطقة الجسم التي يتم علاجها ولون البشرة وخشونة الشعر وسبب الشعرانية والجنس. الشعر الداكن الخشن على البشرة الفاتحة أسهل في العلاج. قد تتطلب بعض المناطق (خاصة وجوه الرجال) علاجات أكثر بكثير لتحقيق النتائج المرجوة.

عادة ما يستغرق تساقط الشعر المعالج حوالي أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع. يجب السماح لهذه الشعيرات بالتساقط من تلقاء نفسها ويجب عدم التلاعب بها من قبل المريض لأسباب معينة ، أهمها لتجنب العدوى. يمكن أن يكون نتف الشعر بعد العلاج أكثر إيلاما أيضا.

### باديكير ومانيكير

#### باديكير

إنها طريقة لتحسين مظهر القدمين والأظافر. يوفر خدمة مماثلة لمانيكير. تشير كلمة باديكير إلى العلاج التجميلي السطحي للقدمين وأظافر القدمين. يمكن أن يساعد باديكير في الوقاية من أمراض الأظافر واضطرابات الأظافر. تتم باديكير لأغراض التجميل والعلاجية والطبية. إنها تحظى بشعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم ، وخاصة بين النساء. لا تقتصر العناية بالأقدام على الأظافر فقط. عادة ما يتم فرك خلايا الجلد الميتة في أسفل القدمين باستخدام حجر خشن يسمى حجر الخفاف. بالإضافة إلى ذلك ، أصبحت العناية بالساق أسفل الركبة خدمة شائعة ومتوقعة الآن مدرجة في العناية بالأقدام. تشمل العناية بالساق إزالة الشعر إما عن طريق الحلاقة أو إزالة الشعر بالشمع متبوعا بالتقشير الحبيبي وتطبيق الكريمات المرطبة وتدليك الساق لفترة وجيزة.



#### مانيكير

إنه علاج تجميلي للأظافر واليدين يتم إجراؤه في المنزل أو في صالون الأظافر. يتكون مانيكير من الحفاظ ، وتشكيل الحافة الحرة ، والدفع (مع دافع بشرة) وقص (مع كمامة بشرة) أي نسيج غير حي (يقتصر على بشرة وأظافر) من صفيحة الظفر ، والعلاجات ، وتدليك اليد وتطبيق البولندية. عند تطبيقه على أظافر القدمين والقدمين ، يشار إلى هذا العلاج باسم باديكير. يمكن أن تشمل بعض عمليات تجميل الأظافر رسم الصور أو التصاميم على الأظافر أو تطبيق ملصقات صغيرة أو جواهر مقلدة. قد تشمل علاجات الأظافر الأخرى تطبيق جل الأظافر الاصطناعي أو النصائح أو الأكريليك ، والتي يشار إلى بعضها باسم عمليات تجميل الأظافر الفرنسية. في كثير من المناطق ، يتم ترخيص أخصائيي تجميل الأظافر ويتبعون اللوائح. نظرا لأنه يتم التلاعب بالجلد ويتم قصه في بعض الأحيان ، فهناك خطر معين لانتشار العدوى عند استخدام الأدوات عبر العديد من الأشخاص ، وبالتالي ، فإن الصرف الصحي يمثل مشكلة خطيرة.

#### استجمام

#### الألعاب والمعالم السياحية

”عالم الألعاب“ هو مكان للتسلية مع العديد من ألعاب الأركيد المختلفة ومحفزات الواقع الافتراضي. إنه العالم التفاعلي النهائي مع كل من الترفيه الافتراضي والمادي لأنه يتميز بأنشطة مختلفة لكل نوع من أنواع لاعبي الألعاب. البولينج ل اللاعبين التنافسيون ، والهوكي الهوائي لمحبي الهوكي ،



ومحفزات سباق السيارات لعشاق السيارات ، ومحفزات الواقع الافتراضي لتجربة ”خارج هذا العالم“ في نهاية المطاف. إنها ليست ممتعة للصغار

فحسب ، بل إنها مضمونة لتنشيط الأطفال الأكبر سنا وتشغيلها أيضا ، لذلك في النهاية بغض النظر عن العمر ، هناك شيء يمكن للجميع القيام به. أفضل جزء في كل هذا؟ في كل مرة تلعب فيها لعبة ، يمكنك الحصول على تذاكر من الألعاب. كلما جمعت المزيد من التذاكر ، زادت قدرتك على استبدالها بجوائز رائعة في "منصة الجوائز".

تتميز غرفة المعيشة بما يلي:

- صالة بولينج من أربعة حارات
- طاوولات بلياردو بار
- بلياردو
- طاولة بينج بونج
- ألعاب المهارة المختلفة
- محاكاة القيادة - سباق السيارات والدراجات النارية
- محفز ركوب السفينة الدوارة
- محفز سباق الخيل
- ألعاب الصيد الصغيرة المختلفة
- ألعاب الرماية
- ألعاب الفيديو المختلفة
- تيكين 5 - الكاراتيه
- هوكي الهواء تايفون
- ملعب غولف صغير
- ألعاب الزومبي

المصيف

هل زرت منتجع تروبيكال راشين من قبل؟. حسنا ، هذه تجربة لا تريد أن تفوتها.



يمنحك منتجع تروبيكال راشين أفضل ما في المناطق الاستوائية دون كل متاعب السفر الباهظ واستنفاد الانتظار في طوابير طويلة. لدينا العديد من عوامل الجذب والأنشطة المختلفة التي يمكن أن تبقى الأطفال مشغولين وتسمح بوقت استرخاء لجميع أفراد الأسرة. ليس ذلك فحسب ، بل هناك العديد من الخدمات المختلفة التي يمكن للأزواج الاستفادة منها أيضا. هذه هي أفضل طريقة لتجربة أفضل ما في المناطق الاستوائية في الفناء الخلفي الخاص بك. دعنا نساعدك على الاسترخاء ، من خلال تزويدك بخدمات السبا مثل التدليك السويدي أو التخلص من سموم القدم. خلال هذه التجربة ، لن تكون قادرا على الراحة فحسب ، بل ستتمكن أيضا من الاستمتاع بالطبيعة والهندسة المعمارية الجميلة المحيطة بك. ليس فقط أنك قادر على الاسترخاء التام في هذا المنتجع ، ولكن أثناء الاسترخاء ، يمكنك قضاء بعض الوقت في شرب مشروب ساخن وتدخين الشيشة والتفاعل مع الحيوانات المختلفة التي تعيش في المنتجع مثل الطيور والبيغاوات.

فندق

يوجد بجانب منتجع راشين فندق فلسطيني على الطراز القديم. إنها مساحة هادئة وصغيرة ، مثالية لقضاء عطلة نهاية أسبوع مريحة أو لمدة أسبوع كامل. هناك الكثير من التاريخ والثقافة المحيطة ليس فقط بالمنتجع ولكن أيضا بالمبنى. نحن نقدم مجموعة متنوعة من الخدمات الشخصية لضيوفنا ونحن دائما على استعداد لاستيعابهم ومساعدتهم بأي طريقة ممكنة.

يمكن أن يستوعب هذا الفندق ما يقرب من 100 راكب. 50 غرفة فردية (أسرة مفردة) و 50 غرفة مزدوجة النمط (2 سرير فردي أو 1 سرير مزدوج). تحتوي كل غرفة على سرير وحمّام كامل وخزانة ملابس وخزانة وثلاجة صغيرة وشرفة. جميع الزخارف في الغرفة هي زخارف فلسطينية تقليدية بما في ذلك النسيج على الجدران والوسائد والجداريات وما إلى ذلك. تطل الشرفة على الجبال والحلوى، مما يتيح لك الاستمتاع بالمناظر الطبيعية الجميلة للجبال وجميع الحياة البرية التي تجوب المنتجع.



يوفر الفندق بوفيه يشمل جميع المأكولات الفلسطينية التقليدية الطبيعية. جميع الأطعمة في الفندق محلية الصنع من قبل الشيف الرائع والموظفين العاملين في الفندق. تأتي جميع المكونات من "المزرعة الطبيعية بالكامل" في المنتجع حيث تزرع الدواجن طازجة وتزرع جميع الخضروات والفواكه عضوياً. تمتلئ المساحة الفسيحة في الطابق الأول بزخارف وموضوعات أكثر تقليدية مما يتيح لك الشعور وكأنك أثناء تسجيل الوصول تقوم بتسجيل الدخول إلى عالم مختلف تماماً. هناك أيضاً منطقة صالة متصلة بالفعل في المنتجع حيث يمكنك الاستمتاع بالخدمات المختلفة أثناء انتظار تسجيل الوصول. وهذا يشمل الاستمتاع بالطعام والشاي من العربة الصغيرة، وقراءة كتاب، والتفاعل مع الحياة البرية أو حتى تدخين بعض الشيشة.

#### الخدمات والتسهيلات

- استقبال على مدار 24 ساعة في مكتب الاستقبال
- واي فاي
- خدمة الفاكس
- المعلومات السياحية
- حجوزات الرحلات والجولات المصحوبة بمرشدين
- بواب
- منطقة الأمتعة اليسرى
- خدمة كي الملابس
- الإفطار / الغداء / العشاء
- سبا
- ركوب الخيل والجمال والحمير
- النقل بالحافلات ذات السطح المفتوح
- مصعد
- تسجيل الوصول/المغادرة
- تكييف الهواء
- الغسيل / التنظيف الجاف
- الصرافة
- أجهزة الصراف الآلي (بطاقة الائتمان ، الخصم ، فيزا)
- راشين لاونج
- حديقة الحيوان
- التخميم / الكوخ
- بون فاير / كامب فاير
- صندوق ودائع آمن

## الرحلات

هناك أيضا العديد من وجهات الرحلات النهارية المختلفة التي يمكنك المشاركة فيها أثناء إقامتك في منتجع Tropical Rashien. تشمل هذه الرحلات المختلفة زيارة المعالم التاريخية والأثار والقرى ورحلات السفاري بسيارة جيب عبر الجبال وركوب الخيل في كل جولة هناك دائما وقت محجوز للمتعة والطعام والمشروبات.

### رحلات السفاري جيب مجنون عبر الجبال!

إلى جانب المغامرة الشديدة والمناظر الطبيعية الجميلة في الجبال ، هذه فرصة ممتازة ليس فقط لزيارة الجبال ولكن أيضا لتجربة الحياة في القرية التاريخية. جيب سفاري هي تجربة لا تتكرر إلا مرة واحدة في العمر وهو شيء ستذكره لبقية حياتك وستجد نفسك تحكي قصصا عن هذه المغامرة لسنوات بعد ذلك.



كما كنت معجبا بمنظر جميل من الطبيعة والحيوانات من حولك ، سوف تكون قادرة على التمتع منعش. أفضل جزء في هذه الرحلة هو أنه لا يوجد حد للسفن ، لذلك نرحب بالجميع للمشاركة في هذه التجربة. نحن نضمن لك قضاء وقت ممتع مع الكثير من الضحك الذي لا ينسى.

### حديقة زيب لاينينج

يقع منتزه الانزلاق بالجبل في قرية جميلة خلابة بها سلسلة من العقبات المعلقة بين الأشجار فوق الأرض. هناك مستويات مختلفة تتراوح من السهل إلى الصعب التي يمكن تجربتها ، مما يسمح للمرء بتجربة "جرعة من الأدرينالين" التي يشعرون بالراحة معها. هل أنت مستعد لتجربة هذه التجربة ، ولكن لست متأكدا مما يمكن توقعه؟ حسنا ، بمجرد أن يتم ربطك بأمان بالحزام وتوصيله بالخط ، فسوف "تضغط" على الجبل في الأشجار وستتوقف عند نقاط التفتيش كل عدة أمتار.

### حديقة الحيوان "راشين"

تقع حديقة الحيوانات الصغيرة هذه في الغابة بجوار المنتجع مباشرة ، وهي "حديقة راشين" - وهي المكان المثالي للزيارة والتفاعل مع الحيوانات المختلفة. لا تتمتع فقط بإطلالة خلابة على التلال من جميع الجهات وتحيط بها البساتين والنهر ، ولكنها مكان رائع للتعرف على الحياة البرية المختلفة الموجودة في حديقة الحيوان. يوفر تنوع الحياة البرية والنباتات إحساسا بالرضا للمستكشف اليومي بداخلك حيث يمكنك رؤية هذه الأشياء بطريقة لم ترها من قبل. يتم وصف كل نوع على لوحة خاصة ، مما يتيح لك الحصول على معلومات قيمة ومعرفة العديد من الحقائق المثيرة للاهتمام حول سكاننا. بالنسبة للأطفال ، هناك خيار ممتع لهم ليكونوا قادرين على التفاعل مع الحيوانات مع المشرف وإطعام الأنواع.

### التخييم

يشمل عرض موقع التخييم لدينا استئجار أرض لخيمة أو عربة. يقع موقع التخييم في منتجع مسور مع إمكانية الوصول إلى الطاقة الكهربائية ، مما يتيح لك القدرة على غلي الماء لتناول القهوة أو الشاي وشحن أجهزتك الإلكترونية الشخصية ، وكذلك السماح لك بالوصول إلى المياه الجارية. هذه طريقة رائعة لقضاء بعض الوقت في الخارج والاستمتاع بالهواء النقي الذي يوفره المنتجع.

## كرنفال الكوخ

كوخنا هو المكان المثالي لحدث لا ينسى! إنها تجربة هايلاندر الحقيقية - طاولات ومقاعد خشبية ملفوفة بجلد الأغنام وسلال من الخوص ومصباح قديم الطراز وقرن الوعل. كل هذه الأشياء تعطي حقا الطابع الداخلي للكوخ والدفء. يوجد في وسط الكوخ مدفأة كبيرة على الطراز القديم لا توفر الدفء فحسب ، بل تتيح لك إعداد خنزير مشوي أو لحم ضأن لذيذ. كذلك الكوخ كبير ويمكن أن يستوعب حوالي 60 شخصا. في رحلتنا إلى مدن ووجهات أخرى ، نقدم خيارا خاصا لعملائنا إما أن يكونوا قادرين على السفر بحافلة مفتوحة على السطح أو عن طريق ركوب الخيل. تعد الحافلة المفتوحة على السطح خيارا فريدا يمكنك من خلاله تجربة الوجهة الجميلة من خلال الهواء الطلق ولكن في راحة المقعد.

## النقل

### ركوب الخيل

ستتاح الفرصة لأي شخص يأتي إلى راشين لتجربة ركوب الخيل. هذه فرصة رائعة للأطفال الذين يبحثون عن ركوب المهر. يمكن أن يساعد قضاء الوقت مع هذه الخيول في تحسين سعادتك الشخصية ولكنه سيجلب أيضا الكثير من الفرح للخيول كما لو كنت نفسك. هذه التجربة هي تجربة ستجد نفسك تتحدث عنها لسنوات قادمة. تذكر رائحة الهواء النقي وصهيل الحصان والشعور الحريري الناعم لفرائهم. لذا تعال وشاهد بنفسك ما تدور حوله هذه التجربة.



## علاج الحصان

هذه خدمة فريدة يقدمها المنتج وتوفر الكثير من الفوائد. المرضى الذين يتفاعلون مع الحيوانات قادرون على قضاء بعض الوقت مع الخيول للاسترخاء وأيضا لتحسين صحتهم من خلال تطوير العضلات والتنسيق والمهارات الحركية. من المعروف أن الخيول انعكاس لنا ، بمعنى أنها قادرة على التقاط عاطفة وطاقة الآخرين من حولهم وقادرة على مساعدتك في التعامل مع هذا. من خلال التواجد حول الحصان وأيضا ركوب الخيل ، يمكنك الحصول على فهم أعمق لنفسك ، وتخفيف أي ضغوط حياتية أو شخصية ، ولكن الأهم من ذلك مساعدتك على أن تصبح أفضل نسخة من نفسك. كان هناك الكثير من المعلومات التي تفيد بأن العمل مع هذه الخيول من خلال علاج الخيول يمكن أن يقلل من الاكتئاب والقلق واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه واضطرابات الأكل والتوحد.



ويلاحظ أيضا أن هذا العلاج يمكن أن يساعد المرضى الذين يعانون من مشاكل عصبية وحركة وتوازن ، من خلال السماح لهم بالذهاب في ركوب الخيل. خلال ركوب الخيل هذه ، تساعد الحركة الطبيعية للحصان المريض الجالس على تجربة نفس نمط الحركة الذي يختبره عادة عند المشي. كما أن اضطراب الفارس إلى ضبط نفسه من وقت لآخر على الحصان يساعد المريض على التركيز على الحفاظ على وضعية جيدة وتوازن وتنسيق.

## ركوب الجمال والحمير

هل تريد تجربة شيء فريد من نوعه؟

قم برحلة إلى وجهتك المرغوبة عبر جمل أو حمار. هذه فرصة لا تتكرر إلا مرة واحدة في العمر حيث لا يمكنك قضاء بعض الوقت مع هذه المخلوقات المهيبة فحسب ، بل يمكنك أيضا تجربة إثارة المناظر الجميلة من حولك.



## حافلة مفتوحة السقف

البحث عن خيار النقل أكثر تقليدية قليلا ولكن لا يزال مجرد متعة؟ ثم جرب الحافلة المفتوحة على السطح.

يمكن أن تستوعب هذه الحافلة الكثير من الأشخاص الراغبين في الذهاب إلى وجهة. يسمح لك هذا السقف الخاص بالجلوس في منطقة مسورة أعلى الحافلة. يتيح لك ذلك تجربة الرحلة عبر الهواء النقي للبلد بدلا من خلف شاشة النافذة.



## بون فاير / كامب فاير

في المساء ، نقدم نارا مريحة لطيفة تحافظ على المتعة حتى الساعات الأولى من الصباح. يتم توفير الموسيقى والمرطبات طوال هذا الحدث. بمجرد أن تشعر بالشبع والرضا عن تناول الطعام ، يمكنك الرقص بقية الليل.



## التعليم في منشأتنا مدرسة في الموقع

مدرسة راشين الموجودة في الموقع ليست فقط مدرسة متميزة وجودة عالية المستوى ، ولكنها أيضا مدرسة تفخر بعدد طلابها الدوليين الكبير. تقدم المدرسة الكثير من الفصول الإلزامية مثل اللغة الإنجليزية والرياضيات. وهي تقع على نفس موقع كمنتجع ، لذلك فهو محاط بالحلوى الجميلة. تتأكد هذه المدرسة من إعداد طفلك لمواصلة التعليم. تقدم المدرسة فصولا على طول الطريق من رياض الأطفال الإعدادية وصولا إلى الصف 8 من المدرسة الابتدائية.



## مدرسه الدراسات العليا

في الموقع في راشين هي أيضا مدرسة للدراسات العليا تسمح بدراسة التعليم العالي. تقدم مدرسة الدراسات العليا هذه درجات مهنية وأكاديمية ودبلومات وشهادات. مطلوب تعليم مسبق في التعليم الأدنى لدخول هذه البرامج.



## برنامج التعليم

برنامج الدراسات العليا هذا مفتوح لأنواع مختلفة من الطلاب الذين درسوا إما:

- دكتوراه دكتوراه
- العلاج بالتدليك
- العلاج الوظيفي
- العلاج الطبيعي
- الوخز
- المعالجه المائيه
- تقويم العمود الفقري
- طلاب كلية الطب
- إدارة الفنادق
- إدارة المنتجع الصحي
- الخدمات الصحية
- علم الحركة
- علوم الإشعاع الطبي

- مساعد طبيب
- التمريض
- الدراسات الصحية
- علوم الإشعاع
- علوم إعادة التأهيل
- علم الاعصاب

في مدرسة الدراسات العليا هذه ، هناك أيضا خيار يمكنك من خلاله القيام بتدريبك في أي من عيادات إعادة التأهيل أو التدليك أو السبا. هناك أيضا خيار للقيام بالتدريب الخاص بك في قسم إدارة الفنادق والسياحة.

### الشهادات والدورات الخاصة

تقدم مدرسة الدراسات العليا هذه أيضا:

- شهادة الأنسجة العميقة
- شهادة تعزيز الصحة
- شهادة مدرب الخيل
- شهادة تدليك الوجه
- شهادة تطهير الوجه
- مساعد طبي سريري
- مساعد إداري طبي
- أخصائي السجلات الصحية الإلكترونية
- فني / مساعد رعاية المرضى
- شهادة العلاج بالتدليك المتقدم
- شهادة وشهادة السمع
- شهادة تكنولوجيا القلب والأوعية الدموية
- متطلبات شهادة مدرب التمارين الرياضية المعتمد
- شهادة المنسق السريري
- شهادة إدارة البيانات السريرية
- شهادة التوثيق السريري
- تدريب العمليات السريرية ، شهادة
- شهادة الأعشاب الاستشارية
- شهادة مساعد طبيب أسنان
- شهادة ممارسة علم الحركة
- شهادة شهادات اللياقة البدنية
- شهادة إدارة الشيخوخة
- شهادة فني رعاية صحية وإعادة تأهيل
- شهادة مساعد الرعاية الصحية
- شهادة إدارة المعلومات الصحية
- شهادة إدارة الخدمات الصحية
- شهادة علم الأعشاب
- شهادة استشاري الصحة الطبيعية
- شهادة ممارس الصحة الطبيعية

- شهادة العلاج الطبيعي
- شهادة رعاية المرضى
- شهادة التدليك التايلاندية
- هادة في صحة العلاج



#### غرف المجتمع

تحتوي كلية الدراسات العليا على غرفة مجتمعية كبيرة تقع بداخلها. يمكن استخدام هذه الغرفة المجتمعية لمختلف المناسبات المهنية والشخصية المختلفة مثل:

- حفلات أعياد الميلاد
- اجتماعات العمل
- المؤتمرات
- حفلات الزفاف
- لقاء وتحية المشاهير
- العروض الجماعية

يمكن للجامعات المحلية في جميع أنحاء بشكل صحيح أيضا تأجير غرفة المجتمع بشكل دوري لهذه الجامعات لاستخدامها كغرف محاضرات.



الغرفة الشمالية



الغرفة الشرقية

## الفصل 14: حالة الأعشاب ذات الصلة

أفضل سبع أعشاب جيدة لموازنة الهرمونات الانثوية

يتكون جهاز الغدد الصماء من غدد تنتج الهرمونات. الهرمونات عبارة عن رسل كيميائي يرسل التعليمات إلى أنظمة الأعضاء المختلفة من أجل تنظيم وظائف الجسم الحيوية. جعلت السموم البيئية والمواد الكيميائية المسببة لاضطراب الهرمونات والضغط الإضافي للحياة الحديثة هذه المهمة أكثر صعوبة في السنوات الأخيرة. لحسن الحظ ، هناك الآن بعض الأعشاب الرائعة المتاحة للمساعدة في هذا التحدي.



إليك أفضل 7 أعشاب ...

### 1. كوهوش السوداء

الكوهوش الأسود هو أحد المكملات الغذائية الطبيعية الأكثر شيوعًا لموازنة الهرمونات أثناء انقطاع الطمث. مفيد في دعم مستويات هرمون الاستروجين. تم استخدامه تاريخياً للمساعدة في أعراض انقطاع الطمث الشائعة مثل الهبات الساخنة.



### 2. الحبة السوداء

تُعرف حبة البركة أيضًا باسم زهرة الكالونجي أو زهرة الشمر. تنتج أزهارها بذورًا سوداء صغيرة غنية بمضادات الأكسدة. تحتوي مستخلصات بذور حبة البركة المركزة على مركب نباتي يسمى ثيموكينون. تشير الأبحاث المبكرة إلى أن الثيموكينون يمكن أن يعمل مثل الإستروجين في جسمك وربما يخفف الأعراض أثناء انقطاع الطمث.



### 3. نبات كف مريم

يُعرف هذا باسم منظم الهرمونات ، ويمكنه القيام بذلك عن طريق تثبيط البرولاكتين في الغدة النخامية الأمامية ، وبالتالي زيادة هرمون البروجسترون. يساعد في تخفيف أعراض الدورة الشهرية ، وخاصة التوتر العصبي والأرق. وهو مفيد في علاج غياب الدورة الشهرية أو عدم انتظامها ويساعد في تخفيف أعراض انقطاع الطمث.



### 4. زهرة الالام

يمكن أن يصبح النوم مضطربًا للغاية مع انخفاض هرمون البروجسترون. هذه عشبة جميلة لتهدئة الجهاز العصبي ودفعتك للنوم. يمكننا أيضًا أن نشعر بالقلق قليلاً خلال هذا الوقت أيضًا ويمكن أن تكون زهرة الالام فعالة جدًا في هذا الأمر.



### 5. حشيشة الملاك الصينية

عشبة صيني يستخدم بكثرة في طب الأعشاب الغربي. يتم استخدامه بشكل شائع لموازنة الإفراط في الهرمونات والعجز. إنه ممتاز لعلاج غياب أو ألم الدورة الشهرية وأعراض انقطاع الطمث.



### 6. اشواغاندا

عشبة أيورفيدا يستخدم في طب الأعشاب الغربي. إنه منشط مفيد للغاية للنظام الهرموني وبناء احتياطات الطاقة.



### 7. البرسيم الأحمر

تُعرف هذه العشبة بأنها علاج لأعراض سن اليأس ، وأبرزها الهبات الساخنة. يحتوي البرسيم الأحمر على نسبة عالية من الايسوفلافون ، وهي مركبات تعمل مثل فيتويستروغنز والتي تشبه الشكل البشري للإستروجين. يساعد البرسيم الأحمر في الحفاظ على توازن الهرمون الجنسي في الجسم.

## أفضل 7 أعشاب لحماية الجهاز التنفسي

رئتنا لا ترتاح أبداً. إنها تحافظ على تدفق الأكسجين الواهب للحياة إلى أجسامنا بينما تطرد ثاني أكسيد الكربون في تبادل إيقاعي. كل شيء معلق في الهواء سواء كان الضباب الدخاني أو التلوث أو الأوزون الزائد أو الدخان الناتج عن حرائق الغابات أو الفيروسات والبكتيريا يمكن أن ينتقل إلى رئتيك ، ويمكن لبعض هذه المواد أن تتآكل على صحة هذا العضو الحيوي. لحسن الحظ ، هناك مجموعة من العلاجات الطبية الشاملة التي يمكن أن تساعدك على حماية جهازك التنفسي من التهديدات المحيطة.



### 1. الكافور

غالبًا ما يحتوي النشوق أو الكريم الذي يدهن على الصدر الذي يتم تسويقه لتخفيف وإزالة السعال على زيت الكافور. للأوكاليبتول تأثير مضاد للميكروبات وقد يقاوم البكتيريا التي تسبب الأمراض. قد يساعد الأوكاليبتول أيضًا في تقليل الالتهاب وتخفيف الألم وتخفيف توتر العضلات الذي يمكن أن ينجم عن البرد أو الأنفلونزا.



### 2. النعناع

النعناع من مضادات الهيستامين الطبيعية القوية ، مما يعني أنه مفيد في دعم صحة الجهاز التنفسي. يمكن أن يعمل المنثول الموجود في النعناع كمزيل طبيعي للاحتقان ، مما يساعد على تقليص الأغشية المتورمة في الأنف وتخفيف الاحتقان.



### 3. زيت اللبان العطري

يُشتق اللبان من أشجار جنس بوسويلا وغالبًا ما يستخدم في البخور والعطور. تم تقييمه تقليدياً لتأثيره على الجهاز التنفسي ، وقد استخدم لعلاج السعال والتهابات الشعب الهوائية والربو.



#### 4. جذر نبات اوشا

تم استخدام هذه العشبة القوية التي تنحدر من جبال روكي من قبل الشعوب الأصلية لعدة قرون كعلاج للجهاز التنفسي. يستخدم جذر النبات لعلاج السعال ونزلات البرد بالإضافة إلى مجموعة واسعة من الحالات الأخرى المتعلقة بالرئة. يخفف الاحتقان بينما يزيد أيضًا من تدفق الدم إلى الرئتين.



#### 5. عرق السوس

يمكن أن يعمل جذر عرق السوس كملين عشبي ضروري يحمي الجهاز التنفسي ويهدئ التهاب الحلق. عرق السوس مكمل عشبي فعال يعمل على إفراز المخاط الصحي وإطلاق البلغم وتنظيف مجرى الأنف. امضغ غصينًا من عرق السوس أو اشرب مزيجًا من عرق السوس للحصول على راحة فورية من التهاب الحلق والسعال ومشاكل الجهاز التنفسي الأخرى.



#### 6. نبات البوصير أو أذن الدب

يُعرف البوصير منذ فترة طويلة بأنه نبات يعزز الرئة وهو حجر الزاوية في الطب التقليدي. يمكن أن تؤخذ هذه العشبة داخليًا عندما يكون السعال الجاف أو حكة الحلق من بين الأعراض ، لأنها تزيد من إنتاج المخاط في الأغشية الملتهبة.



#### 7. إكليل الجبل

تجعل الخصائص المضادة للأكسدة ، إلى جانب خصائص طاردة للبلغم والتطهير ، إكليل الجبل خيارًا ممتازًا لدعم صحة رئتيك. للمساعدة في تنظيف الممرات الأنفية ، أضف زيت إكليل الجبل إلى موزع. بدلاً من ذلك ، يمكنك إضافة بضع قطرات إلى كوب أو وعاء صغير من الماء المغلي واستنشاق البخار بعناية.



### 1. الخزامى.

هذا هو الزيت العطري الأكثر شعبية للنوم والاسترخاء. يعمل هذا الزيت العطري على تهدئة الجهاز العصبي ، ويرجع ذلك أساسًا إلى المركبات الكيميائية (لينالول) و (ليناليل اسيتات) الموجودة فيه. لا يساعدك زيت اللافندر على النوم فحسب ، بل يساعد أيضًا على تحسين الجودة العامة للراحة.



### 2. الفانيليا.

رائحة الفانيليا الحلوة جذابة لكثير من الناس ، ولها تاريخ طويل من الاستخدام للاسترخاء وتخفيف التوتر. يمكن أن يكون للفانيليا تأثيرات مهدئة على الجسم. يمكن أن يقلل من فرط النشاط والأرق ، ويهدئ الجهاز العصبي ، ويخفض ضغط الدم.



### 3. زيت يلانغ يلانغ

ربما لا يكون علاجًا فعالاً للنوم مثل زيت اللافندر. مستخلص من الأشجار الاستوائية في آسيا ، يلانغ يلانغ مثل زيت اللافندر يخفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ويهين الجسم بشكل طبيعي للنوم.



### 4. زيت البابونج

تعتبر التأثيرات المهدئة لزيت البابونج وفوائده في النوم أكثر عمومية من كونها محددة. إن التأثيرات المباشرة لهذا الزيت على إيقاعات الجسم ودرجة حرارته ضئيلة ، ولكن عند انتشاره في الهواء ، يكون للرائحة الزهية اللطيفة تأثير مهدئ ومريح على العقل.



#### 5. زيت البردقوش العطري

له استخدامات عديدة بما في ذلك قدرته على المساعدة على النوم. يمكن تطبيقه موضعياً على مؤخرة العنق لتخفيف التوتر. يمكن الاعتماد على العطر الحلو لمهدئتك جسدياً وعقلياً ، ولإنتاج نوع من النوم العميق والهادئ حيث تشفي وتعيد شحن طاقتك .



#### 6. الياسمين.

يبدو أن الياسمين ، برائحته الزهية الحلوة ، يتمتع بقدرات جادة في تعزيز النوم. تظهر الأبحاث أن الياسمين يحسن نوعية النوم ويقلل من اضطراب النوم ، بالإضافة إلى زيادة اليقظة أثناء النهار.



#### 7. خشب الصندل.

برائحة غنية ، خشبية ، ترابية ، خشب الصندل له تاريخ قديم في الاستخدام للاسترخاء وتخفيف القلق. تشير الأبحاث العلمية إلى أن خشب الصندل يمكن أن يكون فعالاً في تخفيف أعراض القلق.



## سبع أعشاب وتوابل لإزالة السموم بشكل طبيعي

التخلص من السموم ، أو التطهير ، هو خطة يتبعها الناس في محاولة لإزالة السموم من الجسم. السموم ، أو الملوثات ، هي مواد لها تأثير سلبي على الصحة. يمكن للجسم بالفعل التخلص من هذه المواد بمفرده من خلال الكبد والكلى والجهاز الهضمي والجلد. في حين أن هناك العديد من العادات الصحية (مثل التمارين الرياضية) والأطعمة التي تساعد في التخلص من السموم ، فإن الأعشاب هي أيضًا حليف كبير ويمكن استخدامها بمفردها أو جنبًا إلى جنب مع إجراءات التطهير الأخرى. فيما يلي بعض الأعشاب التي يمكن أن تساعد في عملية إزالة السموم:



### 1. شوك الحليب

يساعد شوك الحليب على حماية الخلايا السليمة في الكبد من أضرار الجذور الحرة أو الالتهابات التي تسببها السموم. كما أنه يحفز تجديد الخلايا السليمة الجديدة ويساعد الجسم في التخلص من السموم.



### 2. الهندباء

تستخدم تقليديا كمدر للبول ، تشير الأبحاث الأولية إلى أن الهندباء قد تساعد في تحسين وظائف الكبد والمرارة. من القيم الغذائية الجديرة بالملاحظة ، الهندباء مليئة بالفيتامينات A و B6 و C و D و K ، بالإضافة إلى المعادن ، مثل الحديد والبوتاسيوم والزنك ومستويات أعلى من بيتا كاروتين من الجزر. النبات بأكمله صالح للأكل ، زهور ، براعم ، جذور وأوراق.



### 3. نبات القراص

تحتوي أوراق نبات القراص على نسبة عالية من الحديد وفيتامين سي. فهي تساعد الكلى على التخلص من النفايات ، وتدعم عمليات إزالة السموم المختلفة من الكبد. أوراق نبات القراص لها نكهة خفيفة وحلوة وعشبية قليلاً. يمكن اضافته للشاي ، ولكن يمكن أيضًا طهيه على البخار وإضافته إلى السلطات والشوربات.



#### 4. مستخلص جذر الأرقطيون

تأتي قوة هذا الجذر من تركيزه الشديد لمضادات الأكسدة ، مما يساعد على محاربة الأمراض المسببة للجذور الحرة. يحسن جذر الأرقطيون أيضًا صحة الدورة الدموية والجهاز البولي والجهاز الهضمي.



#### 5. البرسيم الأحمر

يساعد في تنقية الدم ويساعد أيضًا على تحفيز إنتاج الصفراء ، البرسيم الأحمر لديه القدرة على إزالة المعادن الثقيلة والسموم الكيميائية من الجسم. يعتبر البرسيم الأحمر أيضًا مصدرًا للفيتامينات والمعادن ، مثل الفيتامينات A و C و B والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد والفوسفور.



#### 6. سيبرولينا

سيبرولينا طحالب - نوع أخضر مزرق وغني جدًا بالكلوروفيل. إنها واحدة من أكثر الأعشاب / الأطعمة كثافة بالمغذيات التي ستجدها وترتبط بالسموم عند تناولها ، وتحملها خارج جسمك. تحتوي السيبرولينا أيضًا على أحد مضادات الأكسدة القوية المعروفة باسم فيكوسيانين التي تدعم وظائف الكبد والكلى ، مما يعزز إزالة السموم.



#### 7. الكركم

يحتوي الكركم على خصائص رائعة مضادة للالتهابات ، ولكنه يدعم أيضًا صحة الكبد وإزالة السموم. يعمل في الكبد والمرارة لتحفيز إنتاج الصفراء ، وهي مادة مهمة للهضم والتخلص من السموم. يحتوي الكركم أيضًا على مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على تحييد الجذور الحرة ومنعها من التراكم.



### 1. فلفل أسود

غالبًا ما يعاني الأشخاص المصابون بداء السكري من النوع 2 من ارتفاع ضغط الدم ومشاكل في الدورة الدموية. وجدت دراسة أجريت عام 2013 أن الزيت العطري من الفلفل الأسود ، قد يساعد في إدارة أو منع مرض السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم. وأشار الباحثون إلى أن الزيت يحتوي على الكثير من مضادات الأكسدة وأنه قد يساعد في منع بعض الإنزيمات التي قد تسهم في الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم.



### 2. الكركم

ثبت أن الكركمين المركب النشط ، الموجود في توابل الكركم ، يعزز السيطرة على نسبة السكر في الدم ويساعد على منع المرض. يبدو أن الكركمين يفيد أيضًا فرط شحميات الدم وسكر الدم في دراسات مختلفة.

- سكر الدم: وجود السكر (الجلوكوز) في الدم.
- فرط شحميات الدم: الدهون الزائدة (الكوليسترول والدهون الثلاثية) في الدم.



### 3. الجينسنغ

تم استخدام الجينسنغ كدواء تقليدي لأكثر من 2000 عام. تشير الدراسات إلى أن كلا من الجينسنغ الآسيوي والأمريكي قد يساعد في خفض نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري.



### 4. القرفة

يمكن أن يؤدي استهلاك حوالي نصف ملعقة صغيرة من القرفة يوميًا إلى تحسن كبير في مستويات السكر في الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية

لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2.



#### 5. الحلبة.

تم استخدام هذه العشبة كدواء وكتوابل لآلاف السنين في الشرق الأوسط. في إحدى الدراسات التي أجريت على 25 شخصًا يعانون من مرض السكري من النوع 2 ، وجد أن الحلبة لها تأثير كبير في السيطرة على نسبة السكر في الدم.



#### 6. شوك الحليب.

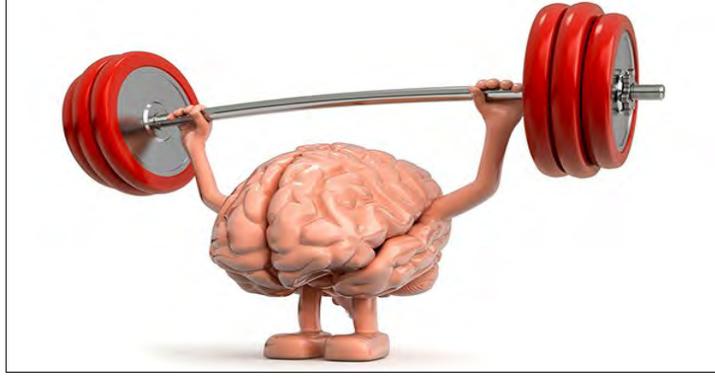
تم العثور على هذه العشبة المزهرة حول البحر الأبيض المتوسط. لقد تم استخدامه لخصائصه الطبية لآلاف السنين. يُعرف أحيانًا باسم مكونه النشط ، سيليبينين. قد يقلل شوك الحليب من مقاومة الأنسولين لدى الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2 والذين يعانون أيضًا من أمراض الكبد.



#### 7. الجمنيا

هي عشبة نادر له جذور عميقة في التاريخ لاستخدامه الطبي في الطب الهندي القديم. لقد تم استخدامه لعلاج مجموعة من الحالات والأمراض ، ولكنه معروف بفعاليتها في المساعدة في مكافحة مرض السكري بشكل طبيعي. لهذا السبب يطلق عليه في الهند أيضًا "مدمر السكر".





### 1. الزعفران

يأتي الزعفران ، المعروف علميًا باسم الزعفران ساتيفوس ، من مدقة زهرة الزعفران في الخريف. في الطب التقليدي ، تم استخدام الزعفران لدعم وظائف المخ والكبد والرئة وكذلك صحة المرأة. تستمر الأبحاث الحالية في الإشارة إلى استخدام هذه العشبة لدعم الذاكرة وصحة الدماغ على وجه التحديد ، مع ملاحظة قدرتها على دعم شيخوخة الدماغ الصحية والتركيز والمزاج.



### 2. الجنكة بيلوبا

تستخدم الجنكة بيلوبا منذ فترة طويلة كعلاج للخرف ، وهي علاج شائع الاستخدام في الطب الصيني التقليدي ومعروفة بفوائدها. لقد ثبت أن الجنكة تعمل على تحسين الصحة الإدراكية ووظائف المخ وتقليل الالتهاب. لقد ثبت أنه يعزز تدفق الأكسجين والدم إلى الدماغ.



### 3. اشواغاندا

هذه العشبة المتكيفة لها تاريخ طويل في الاستخدام مما يساعد على مواجهة الآثار السلبية للتوتر. تساعد الأشواغاندا في تعزيز التركيز والتركيز ، كما ثبت أنها تدعم صحة القلب والأوعية الدموية والغدد الصماء.



#### 4. الجينسنغ

يستخدم الجينسنغ في الطب الصيني منذ مئات السنين ويحظى بتقدير كبير لخصائصه المضادة للالتهابات ، وقدرته على تعزيز وظائف المخ ، وزيادة مستويات الطاقة.



#### 5. إكليل الجبل

إكليل الجبل من أفضل الأعشاب لصحة الدماغ. لقد ثبت أنه يحسن الذاكرة لدى كبار السن. كما ثبت أنه يمنع موت خلايا الدماغ ويحمي من الأمراض التنكسية العصبية.



#### 6. الميرمية

تظهر الأبحاث أن استهلاك الميرمية يمكن أن يساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية ، سواء لدى الأفراد الأصحاء وأولئك الذين يعانون من الخرف أو ضعف الإدراك. ثبت أيضاً أن الميرمية تعمل على تحسين الإدراك والتعلم لدى البالغين المصابين بحالات خفيفة أو متوسطة من مرض الزهايمر.



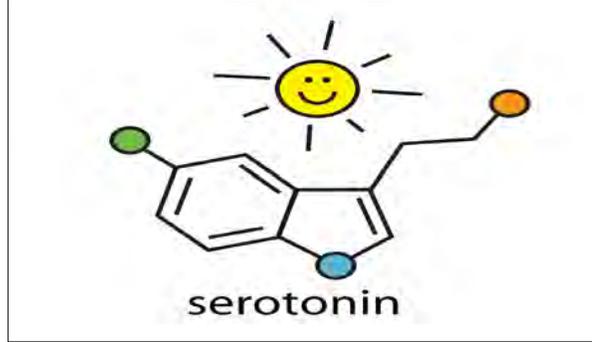
#### 7. الكركم

يحتوي على مركب يسمى الكركمين ، والذي له تأثيرات مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات (عاملان قد يفيدان صحة الدماغ والصحة العامة).



## سبع أعشاب لتحسين مستويات السيروتونين

غالبًا ما يشار إلى السيروتونين باسم "هرمون السعادة" ويرتبط إنتاجه ارتباطًا وثيقًا بفيتامين ب6 والحمض الأميني التريبتوفان. يلعب السيروتونين دورًا حيويًا في صحتنا العامة ، وعادات النوم ، والشهية ، والرغبة الشديدة في تناول الطعام ، والطريقة التي نشعر بها بالألم. غالبًا ما يؤدي نقص السيروتونين إلى نوبات الهلع والقلق واضطرابات الأكل والألم المزمن وضعف الحالة المزاجية.



فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها زيادة السيروتونين بشكل طبيعي.

### 1. الشاي الأخضر

يزيد من مستويات السيروتونين عن طريق الحمض الأميني L-الثيانين. شرب ما بين 2 و 5 أكواب من الشاي الأخضر يوميًا يوازن مستويات السيروتونين والدوبامين وهذا يساعد في الحفاظ على الاكتئاب بعيدًا.



### 2. نبات العرن المثقوب

يحتوي على hyperforin و hypericin. يساعد هذا الأخير السيروتونين على الارتباط بمستقبلاته. تعمل نبتة العرن المثقوب أيضًا على زيادة تخليق السيروتونين في المخ وهي واحدة من أكثر العلاجات الطبيعية التي تمت دراستها على نطاق واسع لعلاج الاكتئاب.



### 3. كافا كافا

هو نبات في غرب المحيط الهادئ يتم استهلاكه على نطاق واسع في جميع أنحاء بولينيزيا وميكرونيزيا وميلانيزيا. ثبت أن الكافا لها تأثير إيجابي على

الإدراك والانتباه من خلال استرخاء العقل. ترتبط مستخلصات الكافا بمستقبلات جابا والدوبامين والسيروتونين والمستقبلات الأفيونية.



#### 4. الكركم

الكركم هو جزء من مطبخ جنوب شرق آسيا المعتاد وقد استخدم منذ آلاف السنين في الطب الهندي التقليدي والطب الهندي القديم. ينظم نشاط الناقل العصبي في الدماغ ويعيد مستويات الناقل العصبي الطبيعية ، وبالتالي يقلل من أعراض الاكتئاب.



#### 5- تولسي (الريحان المقدس)

يحتوي على نسبة عالية من فيتامينات ب الضرورية لإنتاج وتنظيم الناقلات العصبية مثل السيروتونين. له تأثير مهدئ على الدماغ ويساعدك على التأقلم والتكيف مع التوتر. كما أن له تأثير منشط. يمكن أن تتحد هذه الإجراءات المختلفة بشكل جيد للمساعدة في تحسين الحالة المزاجية ، خاصةً عندما يتعلق الأمر بالتوتر أو القلق.



#### 6. اشواغاندا

يزيد من مستويات السيروتونين في الدماغ. أشواغاندا لها تأثير مجدد ومهدئ على العقل ، وبالتالي على الكائن بأكمله. هذه النوعية من اشواغاندا تجعلها مكملًا رئيسيًا لاستخدامه في المساعدة على التخلص من التوتر وتحسين الحالة المزاجية.



#### 7. الحلبة

وهو عشب يستخدم على نطاق واسع في الطب الهندي القديم. له تأثير مهدئ. هذا التأثير بالإضافة إلى تقليل التوتر يؤدي إلى إفراز هرمون السعادة.



سبع أعشاب لتحسين هرمون التستوستيرون بشكل طبيعي

ما هو التستوستيرون؟

التستوستيرون هو هرمون له العديد من الأدوار المختلفة في جسمك. إنه موجود ومهم في كل من الذكور والإناث. ومع ذلك ، فإن الرجال لديهم هرمون تستوستيرون (بشكل عام) أكثر بكثير من النساء. عند الذكور ، يعد هرمون التستوستيرون مهمًا جدًا للنمو الجنسي ويستمر في التأثير على الصحة الجنسية والرغبة الجنسية طوال الحياة. كما أنه يلعب دورًا في تخزين الدهون ، وكتلة العضلات ، وإنتاج خلايا الدم الحمراء.



1. الحسك الارضي

تقدر هذه العشبة كأحد أفضل معززات هرمون التستوستيرون الطبيعية. هو عشب استوائي يستخدم منذ العصور القديمة في الطب التقليدي ، الحسك الارضي لديه إمكانات مذهلة لزيادة إنتاج هرمون التستوستيرون ، وزيادة عدد الحيوانات المنوية ، وتحسين كتلة العضلات وتعزيز الرغبة الجنسية والحيوية لدى الرجال. أوراق النبات وفاكهة وجذر النبات متوفرة في شكل شاي وكبسولات وأقراص.



2. أشواغاندا

أشواغاندا هي عشب ذو قيمة عالية في الطب الهندي القديم. لها تاريخ طويل من الاستخدام لتحقيق التوازن لكل من جسم الذكر والأنثى. كشفت الدراسات أن هذه العشبة العجيبة لديها القدرة على زيادة عدد الحيوانات المنوية ، وحجم القذف ، وحركة الحيوانات المنوية وحيويتها.



3. نبات عكازه علي

المعروف أيضًا باسم الجينسنغ الماليزي) هو نبات آخر له جذور قوية. في السنوات الأخيرة ، درس الناس تأثيرات هذا الجذر وأثبتت النتائج ما عرفته

القبائل الأصلية لقرون: فهو يزيد من هرمون التستوستيرون ، ويقلل من الإجهاد ، وله العديد من التأثيرات الرائعة على جسمك.



#### 4. مستخلص لحاء الصنوبر

عندما يتعلق الأمر بهرمون التستوستيرون ، فقد أظهر مستخلص لحاء الصنوبر إمكانية أكبر لتعزيز المستويات. يحتوي على مركبات تعرف باسم بروانثوسيانيديز يمكنها زيادة هرمون التستوستيرون وتحسين أعراض ضعف الانتصاب ، خاصة عند إقرانها بمركب آخر يعرف باسم ارجينين اسبارتاتي.



#### 5. لحاء اليوهومي

يوهومي هو نبات أفريقي استخدم في الطب التقليدي كمنشط جنسي لعدة قرون. تعمل هذه العشبة من خلال تعزيز الدورة الدموية وتدفقها في جميع أنحاء الجسم وتعمل بمثابة موسع للأوعية الدموية مما يجعل الأوعية الدموية تتوسع ويساعد في علاج ضعف الانتصاب.



#### 6. جذر نبات المكا

المعروف أيضًا باسم الجينسنغ البيروفي. تم العثور على هذه العشبة في أعالي جبال الأنديز في بيرو ، وقد استخدمتها القبائل التقليدية هناك لزيادة الخصوبة. تساهم المركبات والعناصر الغذائية الموجودة في جذر المكا في صحة نظام الغدد الصماء بالكامل ، مما يساعد جسمك على إنتاج وتنظيم الهرمونات من تلقاء نفسه.



#### 7. مورينجا

المورينجا أوليفيرا تنمو في المناطق الاستوائية في جنوب آسيا. يستخدم الطب العشبي التقليدي هذه العشبة لعدة قرون لمحاولة زيادة مستويات هرمون التستوستيرون.



## 7 أعشاب لخفض ضغط الدم

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

يُعرّف ارتفاع ضغط الدم بأنه ارتفاع ضغط الدم في الشرايين بشكل مستمر. يبلغ مستوى ضغط الدم في الشخص السليم 120/80 ملم زئبق. يمكن أن يكون مرتفعاً أو منخفضاً بسبب بعض الظروف الأساسية.



إليك بعض الأعشاب التي قد تساعد في خفض ضغط الدم:

### 1: الثوم

الثوم عشب معروف بخصائصه الطبية المختلفة. الثوم غني بالعديد من المركبات المفيدة للقلب. أحد المركبات الأساسية النشطة التي تعطي الثوم رائحته المميزة والعديد من فوائده العلاجية يسمى الأليسين ، والذي قد يساعد في تقليل ارتفاع ضغط الدم وإرخاء الأوعية الدموية.



### 2. الجنكة بيلوبا

هذه العشب الشعبية غنية أيضاً بمضادات الأكسدة المهمة ، والتريينويدات ، والفلافونويد ، والتي من المعروف أنها تخفض ضغط الدم ، مما يحسن صحة قلبك. يمكن للجنكة بيلوبا أن تضعف الدم بينما توسع الأوعية الدموية ، مما يسمح للدم بالدوران بسهولة أكبر.



### 3. ريحان

الريحان هو بديل شائع بسبب مركباته. الريحان غني بمضادات الأكسدة النباتية ، الأوجينول الذي يساعد على خفض ضغط الدم من خلال

العمل كمانع طبيعي لقنوات الكالسيوم.



#### 4. القرفة

القرفة من التوابل ذات النكهة التي يتم الحصول عليها من لحاء شجرة القرفة. منذ العصور القديمة ، استخدمت القرفة في علاج مختلف الأعراض المرتبطة بالقلب ، كما أنها تقلل من ارتفاع ضغط الدم. يبدو أنه يريح ويوسع الأوعية الدموية.



#### 5. الكرفس

وفقًا للنظرية الصينية ، فإن الكرفس له خصائص خافضة للضغط لأنه يؤثر على الكبد: نوع واحد من ارتفاع ضغط الدم مرتبط بخلل في وظائف الكبد. اقترح الباحثون أن مستخلص بذور الكرفس قد يساعد في خفض ضغط الدم لأنه يعمل كمانع طبيعي لقنوات الكالسيوم.



#### 6. بذور الكتان

غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية وحمض ألفا لينولينيك ، وهو مقدمة طبيعية للأحماض الدهنية طويلة السلسلة الواقية للقلب ، وتحمي بذور الكتان صحة القلب عن طريق تقليل نسبة الكوليسترول في الدم ، واستقرار ضغط الدم ، وتحسين تحمل الجلوكوز.



#### 7. الزعرور

يدعم الزعرور الصحة العامة لنظام القلب والأوعية الدموية من خلال تقوية جدران القلب. كما أنه منشط رائع لمن يعانون من مشاكل في القلب.



## أفضل عشر أعشاب مضادة للالتهابات

الالتهاب جيد طالما أنه مؤقت. ولكن عندما يكون هناك التهاب طويل الأمد (يُعرف أيضًا باسم الالتهاب المزمن) ، فهذا هو السبب الجذري لمعظم الأمراض.

### 1. الزنجبيل

يحتوي الزنجبيل على العديد من المركبات النشطة ويبدو أنه يقلل من علامات الالتهاب في الجسم. يحتوي على أكثر من 100 مركب نشط ، مثل جنجيرول و شاجول و زنجبرين و زنجيرون. من المحتمل أن تكون هذه مسؤولة عن آثاره الصحية ، بما في ذلك المساعدة في تقليل الالتهاب في الجسم.



### 2. الثوم

تأتي معظم الفوائد الصحية للثوم من مركباته الكبريتية ، مثل الأليسين وثنائي كبريتيد ثنائي الأليل و الأليسيستين ، والتي يبدو أن لها خصائص مضادة للالتهابات. إنه يحتوي على نسبة عالية من البريبايوتكس ، والتي تزود البروبيوتيك بالوقود الذي تحتاجه أمعائك لصنع بكتيريا صحية. في حين أن الثوم العادي يقلل من علامات الالتهاب في الجسم ، قد يكون مستخلص الثوم المعمر خيارًا أفضل لمكافحة الالتهاب.



### 3. اشواغاندا

أشواغاندا عشب معروف مضاد للالتهابات قادر على المساعدة في تقليل الكورتيزول في الجسم ومحاربة الآثار السلبية للتوتر. عن طريق الحد من الالتهابات ، تساعد أشواغاندا في موازنة مستويات السكر في الدم ، وتخفيف القلق ، وتخفيف التعب الكظرية وتعزيز وظيفة المناعة.



### 4. الكركم

الكركم من التوابل المعروفة وخاصة في المطبخ الهندي. السحب الحقيقي يأتي من الكركمين ، المركب الرئيسي في الكركم. يشتهر الكركمين بخصائصه المضادة للالتهابات والأكسدة. ستحتاج إلى التأكد من تناول الكركم مع الفلفل الأسود ، حيث يمكن أن يزيد من كمية الكركمين التي يمتصها جسمك بنسبة تصل إلى 2000٪.



### 5. نبات الكحل

الأذريون من أفضل الأعشاب المضادة للالتهابات التي تم استخدامها لصنع الصبغات والكمادات والشاي والكريمات. تأتي الفوائد المضادة للالتهابات من الأذريون من محتوى حمض اللينوليك ، والذي ثبت أنه علاج فعال لمشاكل مثل التهاب الجلد والقرحة والتهاب الحلق والطفح الجلدي الناتج عن الحفاضات.



#### 6. مخلب القط

يُعرف مخلب القط بأنه عشب قوي مضاد للفيروسات من منطقة الأمازون ، ولكنه يتمتع أيضًا بخصائص رائعة مضادة للالتهابات. وهو معروف بقدرته على تحسين مشاكل الجهاز الهضمي الالتهابية ، مثل مرض كرون وقرحة المعدة ومتلازمة الأمعاء المتسربة.



#### 7. الحلبة

تعتبر الحلبة من أفضل الأعشاب المضادة للالتهابات لما لها من فوائد عديدة لصحة الجهاز الهضمي وصحة القلب والأوعية الدموية.



#### 8. جذر عرق السوس

جذر عرق السوس هو عشب آخر متكيف تم استخدامه لخصائصه المضادة للالتهابات لعدة قرون. غالبًا ما يستخدم لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي والسعال ونزلات البرد وحرقة المعدة. تشير الدراسات إلى أن إمكاناته المضادة للالتهابات تأتي من محتوى الفلافونويد ، بالإضافة إلى الكومارين والسيتيلينويدس.



#### 9. الأوريغانو

الأوريغانو هو عشب موجود في عائلة النعناع. قائمة فوائد الأوريغانو طويلة وتشمل قدرته على علاج مشاكل الجهاز التنفسي وتخفيف عسر الهضم ومكافحة الالتهابات. الزيوت الأساسية من الأوريغانو لها القدرة على الاستفادة من الالتهابات المزمنة والتهاب المفاصل وتصلب الشرايين ومرض السكري.



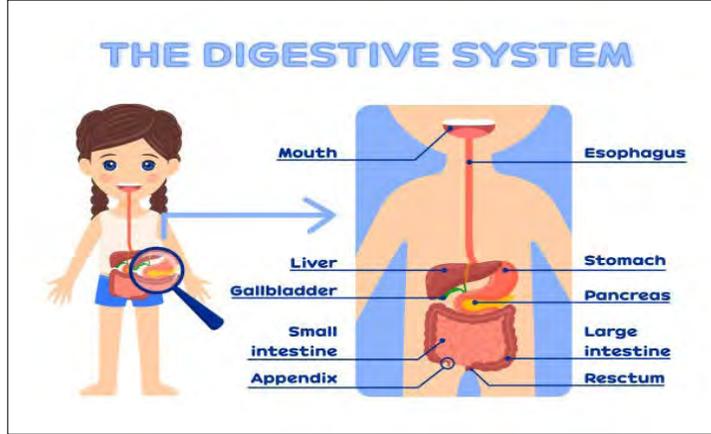
#### 10. بلسم الليمون

بلسم الليمون هو عشب من عائلة النعناع يعمل كمضاد قوي للأوكسدة ومضاد للالتهابات. يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب المزمن والحماية من الأمراض ، مع تخفيف الألم. كما أنه يعمل على تهدئة مشاكل الجهاز الهضمي والصداع.



## أفضل 10 أعشاب وتوابل لجهازك الهضمي

الجهاز الهضمي أساسي لصحتنا العامة في معظم أنظمة الطب التقليدي. للهضم تأثير قوي على الجهاز العصبي والهرموني وجهاز المناعة. تريليونات البكتيريا التي تعيش في أمعائنا يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتنا وثروتنا وحتى مزاجنا. يمكن أن تساعد الأعشاب والتوابل في وظيفة الجهاز الهضمي ، وكيف أن أمعائنا قادرة على تكسير الطعام الذي نتناوله ونحتاج إلى امتصاصه واستخدامه في الجسم.



فيما يلي بعض الأعشاب والتوابل المفضلة لدينا والتي تدعم أيضًا عملية الهضم الصحي:

### 1. بذر القطنه

عندما يتعلق الأمر بالأعشاب التي تساعد على الهضم ، فإن بذر القطنه هو بالتأكيد من بين الأفضل. هذا النبات ، من عائلة لسان الحمل ممتاز لزيادة استهلاك الألياف اليومية بسهولة. من المعروف أن الألياف تدعم صحة الجهاز الهضمي ، والإخراج الصحي والانتظام.



### 2. ورق الغار

تساعد هذه العشبة على تليين البراز ، وبالتالي تعمل كملين خفيف لمنع الإمساك العرضي وتعزيز الانتظام والتخلص الصحي. هناك إنزيمات تنفرد بها أوراق الغار والتي قد تساعد في تسهيل عملية الهضم وهضم بروتينات معينة.



### 3. القرفة

القرفة منبهات دافئة للشهية والدورة الدموية. مضاد للفيروسات ومضاد للبكتيريا ومضاد للفطريات. يساعد في تقليل نسبة السكر في الدم والقرحة المسببة للجراثيم الحلزونية.



#### 4. الشمر



في الطب الهندي القديم والإيراني التقليدي ، استخدم الشمر لفترة طويلة لدعم عملية الهضم الصحية. وفقًا للأبحاث الحديثة ، من المحتمل أن تكون فوائد الجهاز الهضمي نتيجة لوجود المواد الكيميائية النباتية ، والتي تساعد على تكسير الطعام ليتم هضمه واستقلابه.

#### 5. الزنجبيل



وجد أن الزنجبيل له تأثير وقائي على الجهاز الهضمي ويحفز تأثيره على الجهاز الهضمي. يساعد ذلك على تهدئة الجسم ، ويدعم عملية الإخراج الصحي .

#### 6. عرق السوس



عرق السوس منتج غذائي شائع للمساعدة في دعم الهضم وتهدئة المعدة. وذلك لأن عرق السوس يحتوي على مركب يسمى جلسيريدين ، والذي قد يساعد في دعم الاستجابة الالتهابية الصحية والحفاظ على حموضة متوازنة في المعدة من أجل الشعور بالراحة.

#### 7. كراوية



الكراوية عشب كبير للجهاز الهضمي ، يخفف من تقلصات المعدة والغثيان ، ويساعد على طرد الغازات من الأمعاء ويمنع التخمر في المعدة.

#### 8. الدرداء الحمراء



موطنه الولايات المتحدة وكندا ، يمتلك الدرداء الأحمر إمكانات حيوية في الطب العشبي الذي وجد أنه فعال في التأثير على بكتيريا الأمعاء بطريقة تحسن وظيفة القولون وتقليل الالتهاب والحماية من العدوى.

#### 9. القرنفل



الصفات العلاجية للقرنفل هي موازنة بكتيريا الأمعاء بفضل تأثيره المضاد للميكروبات.

#### 10. الكركم



يساعد جذر الكركم في السيطرة على التهاب الجهاز الهضمي. الكركمين هو أحد المكونات النشطة للعشب ، وله تأثيرات مضادة للالتهابات. بفضل قدرته على قمع الالتهاب وزيادة محتوى الميوسين في المعدة ووقف النزيف ، يساعد الكركم على منع التقرحات ، بما في ذلك التهاب المعدة والقرحة الهضمية ومتلازمة القولون العصبي والتهاب القولون.

## مزيج من الزيوت العطرية لمزاجك

بقدر ما نود أن نكون سعداء طوال الوقت ، فإن المزاج السيئ يمكن أن يحدث في كثير من الأحيان دون سابق إنذار. مزيج من المشاعر التي يمكن أن تنشأ عن الغضب أو الإحباط أو الانزعاج أو الحزن التي تكافح من أجل تجاهلها. يمكنك حتى أن تكون غاضبًا لأنك لم تنم جيدًا.



الزيوت العطرية هي ممارسة بسيطة لكنها قوية يمكن أن تغير يومك تمامًا. نحن نؤمن إيمانًا راسخًا بقوة الرائحة والزيوت المنتشرة طوال اليوم كل يوم لمساعدتنا على استعداد المشاعر التي نتوق إليها ، سواء كان ذلك تركيزًا مكثفًا أو نومًا مريحًا. إن حاسة الشم لديك في الواقع أكثر حساسية بـ 10000 مرة من حواسك الأخرى. بمجرد شم رائحة شيء ما ، يتم إطلاق اندفاع العواطف والمشاعر من الدماغ على الفور وإرسالها إلى جسدك. هذا هو المكان الذي يأتي فيه سحر العمل المعجزة للزيوت الأساسية. لكل منها رائحة مرتبطة بالعاطفة والشعور والحالة الذهنية التي يمكنك الآن بصمتها على عقلك لتحسين مزاجك بالكامل.



### 1. للقلق والتوتر والاكتئاب والحزن والنوم

متوتر أو قلق بشأن شيء ما؟ سيشتدك استنشاق زيت الخزامى بالهدوء والتوازن. معروف على نطاق واسع بأثاره المهدئة على جسمك وعقلك.



### 2. للتركيز

هذا المزيج مثالي للصباح المبكر ، والليالي المتأخرة ، وكل لحظة بينهما عندما تحتاج إلى التركيز على المهمة التي تقوم بها.

- خمس قطرات من البرغموت
- أربع قطرات جريب فروت
- ثلاث قطرات ليمون
- قطرتان من النعناع

### 3. للإرهاق ، ضباب الدماغ ، التركيز والذاكرة

انشر هذا المزيج المنشط لمنح عقلك قوة معززة.



- ست قطرات من إكليل الجبل
- ثلاث قطرات ريحان حلو
- قطرتان من النعناع

#### 4. لنوم هنيئ

لا شيء يمكن أن يكون أكثر ملاءمة لطقوس نومك الليلية. استنشاق بعرق وانطلق إلى ليلة نوم رائعة مع هذا المزيج الأرضي.

- خمس قطرات لافندر
- اربع قطرات من البرغموت
- ثلاث قطرات من اللبان



#### 5. وصفة رفع المزاج

تمتزج أزواج الخزامى بشكل جيد مع الزيوت العطرية للبرتقال الحلو و اليلانج في هذا المزيج الرائع والبهيج.

- خمس قطرات من زيت اللافندر الأساسي
- ثلاث قطرات من زيت البرتقال الحلو
- قطرتان من زيت الإيلنج الأساسي



عندما تحتاج إلى لحظة من الهدوء

يمكنك الوصول إلى هذا المزيج عندما تحتاج إلى وقت مستقطع ، وإنشاء مزيج لمساعدتك على الشعور بالتوازن والاستعداد لقضاء بقية يومك.

- خمس قطرات من اللبان
- اربع قطرات من البرتقال الحلو
- ثلاث قطرات لافندر



عندما تحتاج إلى تنقية الهواء

هذا المزيج مثالي بعد أن قمت بترتيب مساحتك أو عندما تشعر بقليل من الاحتقان. يعد كل من عشب الليمون المنعش والجريب فروت المنعش وزهرة الإيلنج الزهرية مزيجًا مثاليًا لدعوته في منظور جديد.

- خمس قطرات من عشبة الليمون
- اربع قطرات جريب فروت
- ثلاث قطرات من الإيلنج



#### لتعزيز المزاج

قم بإقران إكليل الجبل مع زيوت اللبان والياسمين الأساسية لعناق شمي دافئ ومعقد.

- اربع قطرات من زيت إكليل الجبل العطري
- اربع قطرات من زيت الياسمين العطري
- قطرتان من زيت اللبان العطري



## زيت أساسي لألم الركبة

آلام الركبة هي حالة شائعة يمكن أن تصيب الأشخاص في أي عمر. في معظم الأحيان ، يكون ألم الركبة نتيجة التهاب أو إصابة مباشرة في مفصل الركبة. تحتوي الزيوت الأساسية على خصائص يمكن أن تساعد في تخفيف آلام الركبة عند استخدامها على الجلد. تحتوي العديد من الزيوت الأساسية على خصائص مسكنة (مسكنة للألم) ومضادة للالتهابات يمكن أن توفر الشفاء والراحة.



فيما يلي قائمة ببعض الزيوت العطرية التي يمكنك استخدامها لتخفيف من آلام الركبة وفقًا لحالتك:

### للألم والتورم والتورم

• زيت النعناع يحتوي النعناع على مادة المنثول التي لها تأثير مبرد على آلام العضلات المتألمة. كما أن لها خصائص مسكنة ومضادة للتشنج ومضادة للالتهابات.



• زيت نبات ذهب الشمس يخفف من تشنجات العضلات والالتهابات والألم.



• زيت البردقوش. يريح البردقوش من تشنجات العضلات والتورم. يشتهر بقدرته على تخفيف الألم والالتهابات.



### للألم والتورم

• زيت اللافندر ذو قيمة عالية لقدرته على التهدئة والاسترخاء. كما أنه يخفف الآلام والالتهابات.



• زيت الكافور له تأثير تبريد على العضلات ويقلل من الألم والالتهابات.



• زيوت البابونج الرومانية والألمانية. يمكن أن تساعد زيوت البابونج في علاج الألم والالتهابات. كما أنها تساعد في تهدئة توتر العضلات وتقليل التشنجات.



• زيت إكليل الجبل. يشتهر إكليل الجبل بقدرته على تخفيف الألم والالتهاب.



• زيت اليارو يستخدم لتقليل الآلام والالتهابات.



• للتوتر والتورم

• زيت السرو. يهدئ السرو ويريح من تشنجات العضلات ويعمل على تهدئة الالتهاب.



• زيت خشب الصندل. يخفف خشب الصندل من تشنجات العضلات والتوتر والالتهابات.



لتسكين الالام فقط

• زيت الزنجبيل. الزنجبيل له تأثير دافئ على العضلات الملتهبة ، مما يساعد على تخفيف الألم.



• زيت الفلفل الأسود. يخفف الفلفل الأسود الألم عن طريق تدفئة جسمك.



• زيت القرنفل. غالبًا ما يستخدم القرنفل لعلاج الألم. كما أن له تأثيرًا دافئًا على التهاب العضلات.



لتخفيف التوتر فقط

• زيت الميرمية. يخفف من توتر العضلات والتشنجات مع تعزيز الاسترخاء.



• زيت العرعر. العرعر يخفف التوتر ويزيل التشنجات العضلية.



لتخفيف التورم فقط

• زيت زهرة العطاس. يخفف الالتهاب والتورم بينما يهدئ البشرة. غالبًا ما يُنصح به لعلاج الكدمات.



• زيت الليمون. يعمل الليمون بسرعة لتقليل الالتهاب والتورم.



## الزيوت الأساسية والحساسية

استخدام قوة الطبيعة لتوفير الراحة.

ما هي الحساسية؟

الحساسية هي تفاعلات غير طبيعية للجهاز المناعي تجاه أشياء تُعرف بمسببات الحساسية والتي عادة ما تكون غير ضارة لمعظم الناس. هذا يسبب أعراضًا يمكن أن تتراوح من مجرد مزعجة إلى قد تكون مهددة للحياة. تشمل مسببات الحساسية الشائعة بعض الأطعمة والغبار وحبوب اللقاح والعفن والأدوية. ينتج جهازك المناعي مواد تعرف باسم الأجسام المضادة. عندما يكون لديك حساسية ، فإن جهازك المناعي يصنع أجسامًا مضادة تحدد مسببات الحساسية على أنها ضارة ، على الرغم من أنها ليست كذلك. عندما تتلامس مع مسببات الحساسية ، يمكن أن يؤدي رد فعل جهازك المناعي إلى التهاب الجلد أو الجيوب الأنفية أو المسالك الهوائية أو الجهاز الهضمي.



كيف تحارب الزيوت العطرية الحساسية؟

من أكثر الفوائد المدهشة للزيوت الأساسية قدرتها على محاربة الالتهاب وتقوية جهاز المناعة. تساعد الزيوت الأساسية للحساسية على إزالة السموم من الجسم ومحاربة العدوى والبكتيريا والطفيليات والكانثانات الدقيقة والسموم الضارة. إنها تقلل من حساسية الجسم تجاه المصادر الخارجية وتقلل من رد الفعل المفرط لجهاز المناعة.

1. زيت النعناع

يمكن أن يؤدي استنشاق زيت النعناع المنتشر في كثير من الأحيان إلى إزالة انسداد الجيوب الأنفية على الفور وتوفير الراحة للحلق الخشن. يعمل النعناع كطارد للبلغم ويخفف من الحساسية ، وكذلك نزلات البرد والسعال والتهاب الجيوب الأنفية والربو والتهاب الشعب الهوائية.



العلاج: انثر خمس قطرات من زيت النعناع العطري في المنزل لفتح الجيوب الأنفية وعلاج التهاب الحلق.

2. زيت الأوكالبتوس

يفتح زيت الأوكالبتوس الرئتين والجيوب الأنفية ، وبالتالي يحسن الدورة الدموية ويقلل من أعراض الحساسية.



العلاج: انثر 5 قطرات من الأوكالبتوس في المنزل أو ضعه موضعياً على الصدر والمعابد. لتنظيف الممرات الأنفية وتخفيف الاحتقان ، اسكب كوبًا من الماء المغلي في وعاء وأضف 1-2 قطرات من زيت الأوكالبتوس العطري. ثم ضع منشفة على رأسك واستنشق بعمق لمدة 5-10 دقائق.

### 3. زيت الليمون

يدعم زيت الليمون تصريف الجهاز اللمفاوي ويساعد في التغلب على أمراض الجهاز التنفسي. عند نشره ، يمكن لزيت الليمون قتل البكتيريا والقضاء على مسببات الحساسية في الهواء. يحسن الليمون وظيفة المناعة ويزيل السموم من الجسم. إنه يحفز الكبد ويطرد السموم التي يمكن أن تؤدي إلى الالتهاب والجهاز المناعي المفرط في رد الفعل.



**العلاج:** يمكنك نشر 5 قطرات من زيت الليمون في موزع لقتل البكتيريا أو أي مسببات الحساسية الأخرى في الهواء. أو يمكن استخدامه أيضًا لتطهير منزلك ، وإضافة زيت الليمون إلى منظف الغسيل ، واخلط بضع قطرات من الماء ورشه على الأرائك والملاءات والستائر والسجاد.

### 4. زيت شجرة الشاي

يمكن لهذا الزيت القوي أن يدمر مسببات الأمراض المحمولة جواً والتي تسبب الحساسية. يؤدي نثر زيت شجرة الشاي في المنزل إلى قتل العفن والبكتيريا والفطريات. وهو عامل مطهر وله خصائص مضادة للالتهابات.



**العلاج:** استخدم زيت شجرة الشاي على الطفح الجلدي وخلايا النحل أو كمنظف منزلي. عند استخدام شجرة الشاي موضعيًا ، أضف 2-3 قطرات إلى كرة قطنية نظيفة وضعها برفق على المنطقة المعنية. قم دائمًا بتخفيف شجرة الشاي بزيت ناقل أولاً ، مثل زيت جوز الهند أو زيت الجوجوبا.

### 5. الخزامى

يعتبر اللافندر من الزيوت الأساسية الشائعة بسبب فوائده العديدة. قد يساعد في تهدئة الأعراض خلال موسم الحساسية بفضل قدرته على التهدئة وتقليل الالتهاب.



**العلاج:** جرب نثر 4-5 قطرات من اللافندر في موزع للعلاج بالروائح أو قم بتخفيفه في زيت ناقل وقم بالتدليك أو نقع في الحمام مع القليل من الإضافة.

### ما هو التمثيل الغذائي؟

التعريف السريع لعملية التمثيل الغذائي هو سلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تحدث في جسمك لتوفير الطاقة التي تدعم الحياة. هناك العديد من الأعشاب والتوابل التي يمكن أن تعزز عملية التمثيل الغذائي وتدعم صحتك العامة.



### 1. الفلفل الحار

(الفليفلة الحولية) هو نوع من التوابل الشعبية في المأكولات المكسيكية والكاجونية والكريولية والآسيوية. يحتوي الفلفل الحار على عناصر غذائية تعزز عملية التمثيل الغذائي ، مثل فيتامين سي والبوتاسيوم والكابيسين. الكابيسين ، على وجه الخصوص ، مسؤول عن حرارته والعديد من فوائده الصحية. تشير بعض الأبحاث إلى أن الكابيسين يعمل كمادة كيميائية مولدة للحرارة. بمعنى أنه يمكن أن ينتج حرارة لتحفيز التمثيل الغذائي الخاص بك ومساعدتك على حرق الدهون.



### 2. الزنجبيل

الزنجبيل ، مثل الفلفل الحار ، يعزز التأثير الحراري للطعام. بمعنى أنه يمكن استخدامه كعامل لإدارة الوزن وصحة التمثيل الغذائي. مركبها النشط الرئيسي ، جينجيرول ، يمنحه الحرارة بالإضافة إلى تأثيره المضاد للالتهابات وتعزيز المناعة.



### 3. الكركم

تساعد هذه التوابل ذات اللون البرتقالي الزاهي ، والموجودة في الهند ، على تكسير الدهون وتنظيم عملية التمثيل الغذائي في الجسم. يمكن أن يساعد الكركم أيضًا في تقليل فرصة الإصابة بمرض السكري ، وفقًا لبحث من جامعة كولومبيا.



#### 4. الجينسنغ

يحتوي الجينسنغ على مركبات تعرف باسم الجينسنوسيدات التي لها قوة مضادة للأكسدة والعديد من الخصائص الأخرى. لا يقتصر دور الجينسنغ على تعزيز عملية التمثيل الغذائي فحسب ، بل إنه يحفز أيضًا فقدان الدهون ويؤثر على كيفية امتصاص الجسم للدهون واستخدامه.، الجينسنغ يعزز الطاقة ويمكن أن يساعد في إجهاد الغدة الكظرية.



#### 5. فلفل أسود

يمكن لهذا المكون المنزلي الشائع أن يعزز عملية التمثيل الغذائي من خلال عنصر البيبيرين الرئيسي. لا يعمل الفلفل الأسود على تحسين الهضم فحسب ، بل يبدو أن البيبيرين الموجود في الفلفل الأسود يعزز عملية التمثيل الغذائي ويمنع تكوين خلايا دهنية جديدة.



#### 6. الثوم

قد يكون الثوم من أقوى الأعشاب أو الهبات التي يمكنك تناولها. يمكن أن يفعل أي شيء تقريبًا ، من دعم صحة المناعة إلى محاربة السرطان. كما أن بهار الثوم يمنحه القدرة على زيادة التمثيل الغذائي وتحسين حرق الدهون.



#### 7. اشواغاندا

أشواغاندا هي مادة محسنة قوية مليئة بمضادات الأكسدة الضرورية لفقدان الوزن والرفاهية بشكل عام. يمكن لمضادات الأكسدة هذه تسريع عملية التمثيل الغذائي وتقليل الالتهاب وبالتالي تساعد في حرق الدهون المخزنة.



## أعشاب الشفاء

### 1. بذور السمسم

السمسم هو محصول يزرع بشكل أسامي من أجل الزيت في بذوره. موطنها المناطق الاستوائية في آسيا وإفريقيا وأمريكا الجنوبية. الزيت المشتق من السمسم غني بأحماض اللينوليك والأوليك ، ومعظمها من جاما توكوفيرول وأيزومرات أخرى من فيتامين هـ.



### تاريخ بذور السمسم

بذور السمسم هي واحدة من أقدم النباتات الزيتية المعروفة ، وقد تم تدجينها منذ أكثر من ثلاثة آلاف عام.

### حقائق غذائية

تعد بذور السمسم مصدرًا جيدًا للمعادن مثل النحاس والمنغنيز والمغنيسيوم والحديد والفسفور والعديد من العناصر الغذائية مثل الكالسيوم وفيتامين ب 1.

ثلاث ملاعق كبيرة (30 جم) من بذور السمسم تحتوي على ما يقرب من:

160 سعرات حرارية

6.6 جرام كربوهيدرات

5 جرام بروتين

13.9 جرام دهون

3.3 جرام من الألياف الغذائية

1.1 ملليغرام من النحاس (57٪ من القيمة اليومية)

0.7 ملليغرام منجنيز (34٪ من القيمة اليومية)

273 ملليغرام من الكالسيوم (27٪ من القيمة اليومية)

98.3 ملليغرام من المغنيسيوم (25٪ من القيمة اليومية)

4.1 ملليغرام من الحديد (23٪ من القيمة اليومية)

176 ملليغرام فسفور (18٪ من القيمة اليومية)

0.2 ملليغرام من الثيامين (15٪ من القيمة اليومية)

2.2 ملليغرام من الزنك (14٪ من القيمة اليومية)

0.2 ملليغرام من فيتامين ب 6 (11٪ من القيمة اليومية)

### استخدام بذور السمسم

إلى جانب استخدام بذور السمسم في الطهي ، يمكنك أيضًا استخدام زيت السمسم لتدليك الجسم لأنه يتغلغل في الجلد بشكل أعمق. في فصل الشتاء ، يعد التدليك بزيت السمسم مثاليًا لأن له تأثيرًا دافئًا على جسمك. يساعد في تخفيف البرد والسعال والانزعاج العضلي.



## الفوائد الصحية

### 1. جيد للجهاز الهضمي

توفر ثلاث ملاعق كبيرة (30 جرامًا) من بذور السمسم غير المقشر 3.5 جرام من الألياف. تشتهر الألياف بدعمها لصحة الجهاز الهضمي.



### 2. جيد لقلبك

تحتوي بذور السمسم على مركبين نباتيين قشور و فيتوستيرول لهما تأثيرات مخفضة للكوليسترول وتزيد من الاستجابات المناعية وتقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان. تحتوي بذور السمسم على أعلى كمية من فيتوسترولس بحوالي 400 ملليجرام لكل 100 جرام.



### 3. مراقبة سكر الدم

قد تساعد بذور السمسم في السيطرة على نسبة السكر في الدم لأنها منخفضة في الكربوهيدرات وعالية الجودة في البروتين والدهون الصحية.



### 4. يقوي العظام ويفيد التهاب المفاصل الروماتويدي

بذور السمسم غنية بالعديد من العناصر الغذائية التي تعزز صحة العظام. تعتبر كمية النحاس الرائعة الموجودة في بذور السمسم مهمة للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتويدي. كما ثبت أن التدليك بزيت السمسم يقلل من آلام المفاصل والتهابات المفاصل.



## 5. الجهاز العصبي

يلعب المغنيسيوم دوراً رئيسياً في العديد من وظائف التمثيل الغذائي في الجسم. إنه ينظم الجهاز العصبي ، مما قد يؤدي بنا إلى الشعور بمزيد من الاسترخاء والهدوء ، مما يقلل بشكل فعال من التوتر والقلق.



## 6. يحمي الكبد

يحتوي السمسم على نوعين من الألياف الخاصة تسمى سيسامين و السمسولين والتي يمكن أن تخفض نسبة الكوليسترول ، وتمنع ارتفاع ضغط الدم ، وتحمي الكبد من الأكسدة.



## 7. مصدر مغذي للبروتينات النباتية

توفر بذور السمسم 5 جرامات من البروتين لكل 3 ملاعق كبيرة (30 جرامًا) ، والتي تعتبر لبنة أساسية لجسمك.



## 8. جيد لشعرنا وبشرتنا

تحتوي بذور السمسم على العديد من فيتامينات ب المعقدة والتي تعتبر مهمة لشعرنا وبشرتنا وعينينا. تشمل فيتامينات ب هذه الثيامين والنياسين وحمض الفوليك والبيريدوكسين والريبوفلافين. كما يعتقد أنه يمنع شيب الشعر.

## بعض الحقائق الشيقة عن بذور السمسم

أبيض وأسود. الأصناف المستخدمة على نطاق واسع إما سوداء أو بيضاء. السمسم الأسود له طعم قوي وزيتي ، وهو أكثر شعبية في الشرق الأقصى. محل. يمكن لهذا النبات أن يعيش في محل ويستمر في النمو. يطلق عليه "المحصول الناجي". طاقة. السمسم من العناصر الغذائية عالية القيمة ، 568 سعرة حرارية لكل 100 جرام. الدقيق الذي تحصل عليه بعد استخلاص الزيت ، يحتوي على 35-50٪ من البروتين ، وعادة ما يستخدم لتغذية الحيوانات.

خالي من الغلوتين. لا يحتوي السمسم على الغلوتين ، فهو مثالي لمرضى الاضطرابات الهضمية والذين يرغبون في تجنب تناول الغلوتين. خلود. في الهند ، تستخدم بذور السمسم في الطقوس المقدسة ، فهي رمز للخلود. خلال الجنازات ، يقدم الهندوز مزهريات من السمسم لمساعدة الموتى في مرورهم. كما يحرق الهندوز زيت السمسم في قرايين نذرية لأنهم يعتبرونه مقدسًا. سن اليأس. بذور السمسم غنية بالزنك والمغنيسيوم والحديد والفوسفور والسيلينيوم والمنغنيز. كما أنه مصدر الخضروات الرئيسي للكالسيوم. هذه العناصر النزرة مهمة جدًا للجميع ، خاصة بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من انقطاع الطمث.

## 2. بذور حب الرشاد

يُعرف رشاد الحديقة (ليببيديوم ساتيفوم) أيضاً باسم حلِيم وهو عشب صالح للأكل سريع النمو وموطنه الأصلي بلاد فارس. ينتمي رشاد الحديقة إلى عائلة الصليبيين ويرتبط بالخردل وعشب الفلفل والجرجير. تم التعرف على الخصائص الطبية لرشاد الحديقة (ليببيديوم ساتيفوم) لعدة قرون في الهند وأوروبا.



### تاريخ هذه البذرة

يُعتقد أنه نشأ من بلاد فارس وانتشر لاحقاً إلى حدائق الهند وسوريا واليونان ومصر.

### حقائق غذائية

كوب واحد (50 جرام) نبيء يحتوي على:

السعرات الحرارية: 16

الكربوهيدرات: 3 جرام

البروتين: 1.3 جرام

الدهون: 0 جرام

الألياف: 0.5 جرام

البوتاسيوم: 303 مجم (6٪ من القيمة اليومية)

فيتامين أ: 173 ميكروجرام (10٪ من القيمة اليومية)

فيتامين ج: 34.5 ميكروجرام (39٪ من القيمة اليومية)

فيتامين ك: 271 ميكروجرام (452٪ من القيمة اليومية)

حمض الفوليك: 40 ميكروجرام

حديد: 0.6 مجم

الفوسفور: 38 ملغ

### الفوائد الصحية لبذور حب الرشاد

#### يمنع الربو

يمكن تقليل أعراض الربو بشكل ملحوظ عن طريق تناول بذور حب الرشاد لأن وجود مركب نشط يساعد في تحسين وظائف الرئة. يعتبر مضغ بذور حب الرشاد بمثابة مقشع جيد يساعد في علاج السعال والتهاب الحلق.



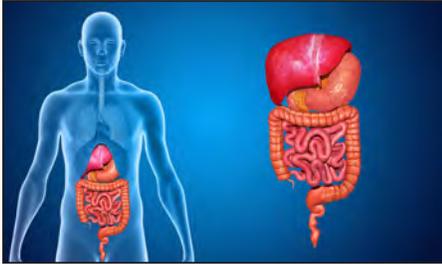
## يحسن الهيموجلوبين ويعالج فقر الدم

يتكون رشاد الحديد من فيتامين ب 6 الضروري لتكوين الهيموجلوبين في الدم. يساعد استهلاك بذور حب الرشاد في تحسين مستويات الهيموجلوبين على المدى الطويل وعلاج فقر الدم. يعزز ثراء الحديد في بذور حب الرشاد إنتاج خلايا الدم الحمراء.



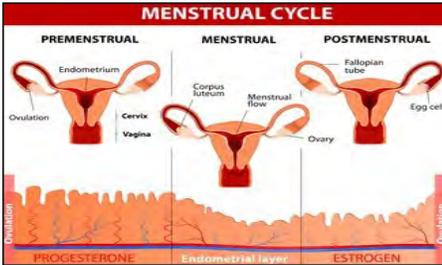
## جيد لصحة القناة الهضمية

تعد وفرة الألياف في بذور حب الرشاد مليئًا فعالاً يساعد في تخفيف أعراض الإمساك وعسر الهضم. يساعد تناوله بانتظام في تنظيم حركات الأمعاء. يمكن أيضًا إعطاؤه للأطفال ممزوجًا بالماء لعلاج مشاكل المغص.



## ينظم الدورة الشهرية

بذور حب الرشاد هي طريقة طبيعية لتطبيع الدورة الشهرية غير المنتظمة. تتشابه المواد الكيميائية النباتية الموجودة في بذور حب الرشاد مع هرمون الاستروجين الذي يساعد في تنظيم الدورة.



## يقوي الذاكرة

بذور حب الرشاد غنية بالدهون الأساسية وأحماض اللينولينيك والأحماض الدهنية الأراكيدونية ، ويعمل هذا المزيج من الدهون الجيدة كمعزز ممتاز للذاكرة.



## جيد لصحة البشرة والشعر

يعتبر معجون بذور حب الرشاد الممزوج بالعسل علاجًا ممتازًا لعلاج حروق الشمس وتهيج الجلد وجفاف الجلد وتشقق الشفتين وتهدهة البشرة. إنه غني بالبروتين والمعادن الأساسية الأخرى مثل الحديد والمغنيسيوم التي تمنع تساقط الشعر ، يمكنك تناوله أو وضع المعجون على الشعر ، للحصول على شعر لامع بشكل طبيعي.



## يعزز إنتاج حليب الأم:

غني بكميات عالية من البروتين والحديد ، بذور رشاد الحديد يحوي خاصية قوية سمي المجرة. وهذا أمر جوهري للنساء المرضعات لأنه يعزز إفراز الحليب من الغدد الثديية.



### 3. الحبة السوداء

زيت الحبة السوداء هو مكون عشبي مشتق من نبات الحبة السوداء ، موطنه أوروبا الشرقية وغرب آسيا. يعتبر زيت الحبة السوداء مصدرًا جيدًا للأحماض الدهنية الأساسية وبعض العناصر الغذائية الأخرى. تشمل مكونات الحبة السوداء الأحماض الأمينية والبروتينات والكربوهيدرات والزيوت الثابتة والزيوت الطيارة والقلويدات والصابونين والألياف.



يتم حصاد البذور واستخدامها طبيًا ولأغراض الطهي. يتم استخراج زيتته من البذور مما يجعل زيت بذور الكمون الأسود رائعًا أيضًا للاقتراحات الطبية والطهوية.

حقائق غذائية: الحبة السوداء مصدر جيد لما يلي:

- الكالسيوم
- حديد
- الزنك
- نحاس
- الثيامين
- النياسين
- الفوسفور
- حمض الفوليك

#### الفوائد الصحية

زيت الحبة السوداء غني بثلاث مواد كيميائية طبيعية رئيسية: ثيموكينون ، ثيموهيدروكينون وثيمول.

الثيموكينون: أحد مضادات الأكسدة المعروفة بخصائصها المضادة للالتهابات والسرطان. يساعد في علاج التهاب الدماغ والسكري والربو والسرطان.

#### جيد لعقلك

قد تساعد الحبة السوداء في التهاب الأعصاب ، أو التهاب أنسجة المخ ، مما قد يساهم في تطور أمراض مثل مرض الزهايمر وباركنسون. الثيموهيدروكينون هو مثبط طبيعي لأستيل كولينستراز والذي يستخدم لعلاج اللامبالاة والتوحد والخرف والوهن العضلي الشديد وغيرها من الحالات العصبية التنكسية.



الثيمول: يستخدم لعلاج بكتيريا السل والفيروسات المختلفة. تستخدم أيضًا كمطهر طبي وعامة.

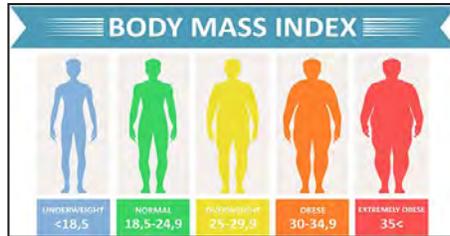
يحسن صحة القلب: بذور حبة البركة التي يُشتق منها الزيت تعمل على تحسين صحة القلب. يخفض نسبة السكر في الدم ومستويات ضغط الدم وينظم ملامح الدهون لدى أولئك الذين لديهم مستويات عالية من الكوليسترول. كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تسمى ثيموكينون. هذا يحمي الشرايين من إنزيمات بيروكسيد الدهنية التي تضر بالدهون وتزيد من نسبة الكوليسترول الضار.



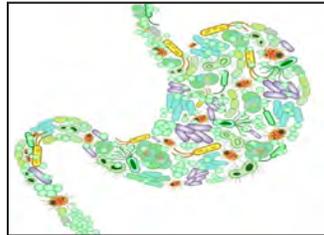
مفيد لصحة الرئة: وفقًا للطب الشعبي التقليدي ، يمكن لبذور حبة البركة أن تعالج الربو. الزيت عبارة عن موسع قصبي ، مما يسهل التنفس بسهولة. تعود آثاره العلاجية إلى وجود ثيموكينون ، المكون الحيوي الرئيسي لزيت الحبة السوداء.



يعزز فقدان الوزن: يمكن أن يساعد زيت الحبة السوداء أيضًا في إنقاص الوزن ، وفقًا لنتائج بعض الدراسات. ساعد الزيت ، إلى جانب نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية ، في تقليل وزن الجسم للأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة.



يعزز صحة المعدة: زيت الحبة السوداء يمكن أن يعزز صحة المعدة بفضل آثاره المضادة للقرحة. يستهدف بكتيريا الملوية البوابية المسؤولة عن تقرحات المعدة المؤلمة. كما يحسن الزيت الأعراض لدى المرضى الذين يعانون من عسر الهضم.



يحسن جودة الحيوانات المنوية: زيت الحبة السوداء يمكن أن يساعد في علاج العقم عند الرجال. وفقًا لدراسة إيرانية ، فإن تناول 2.5 مل من زيت الحبة السوداء مرتين يوميًا لمدة شهرين أدى إلى زيادة عدد الحيوانات المنوية والحركة ودرجة الحموضة والحجم. كما أنه يحسن صحة الأعضاء التناسلية ويعزز الهرمونات الجنسية لدى الرجال المصابين بالعقم.

#### 4. زيت البخور

اللبان ، المعروف أيضًا باسم اللبان ، مصنوع من راتنج شجرة بوسويليا. تنمو هذه الشجرة عادةً في المناطق الجبلية الجافة في الهند وإفريقيا والشرق الأوسط. اللبان له رائحة خشبية وليمونية وحارة ويمكن استنشاقه أو امتصاصه من خلال الجلد أو تناوله كمكمل غذائي.



#### كيف يتم استخراجها؟

يتم استخراج الزيت من عصارة شجرة بوسويليا عند قطع اللحاء. يُترك الراتنج ليتصلب ثم يتم كشطه من الشجرة. على الرغم من أنه يمكن استخدامه جافًا ، إلا أنه مطهروا على البخار لصنع الزيت العطري.



#### فوائد زيت اللبان



#### 1. تسكين الآلام والالتهابات

لللبان تأثيرات مضادة للالتهابات قد تساعد في تقليل التهاب المفاصل الناتج عن التهاب المفاصل. يبدو أن التربين ، بما في ذلك حمض البوزويليك ، هو أقوى المركبات المضادة للالتهابات في اللبان. قد يساعد مستخلص اللبان في تقليل أعراض هشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي.



## كيفية استخدامها؟

لتحسين الدورة الدموية وتقليل أعراض آلام المفاصل أو آلام العضلات المتعلقة بحالات مثل التهاب المفاصل واضطرابات الجهاز الهضمي والربو ، جرب تدليك زيت اللبان على المنطقة المؤلمة أو نشره في منزلك. يمكنك إضافة قطرة من الزيت إلى الماء بالبخار ونقع منشفة فيه. ثم ضع المنشفة على جسمك أو على وجهك لاستنشاقها لتقليل آلام العضلات.



### 2. يحسن الربو

استخدم الطب التقليدي اللبان لعلاج التهاب الشعب الهوائية والربو لعدة قرون. تشير الأبحاث إلى أن مركباته قد تمنع إنتاج الليكوترينات ، والتي تسبب في انقباض عضلات الشعب الهوائية في حالة الربو. قد يؤثر اللبان أيضًا على السيتوكينات Th2 ، والتي يمكن أن تسبب الالتهاب والإفراط في إنتاج المخاط لدى الأشخاص المصابين بالربو.



### 3. يخفف من أعراض عسر الهضم

إذا كنت تعاني من أي ضائقة في الجهاز الهضمي ، مثل الغازات ، والإمساك ، وآلام المعدة ، ومتلازمة القولون العصبي ، والمتلازمة السابقة للحيض أو التشنجات ، يمكن أن يساعد زيت اللبان في تخفيف الانزعاج المعدي المعوي. يساعد في تسريع هضم الطعام ، على غرار الإنزيمات الهاضمة.

### 4. منتج النظافة الطبيعية

نظرًا لخصائصه المطهرة ، يعد زيت اللبان إضافة رائعة لأي نظام نظافة للفم ويمكن أن يساعد في علاج البلاك ومشاكل الأسنان الأخرى.



### 5. مكافح الشيخوخة والتجاعيد

زيت اللبان الأساسي هو مادة قابضة قوية ، مما يعني أنه يساعد في حماية خلايا الجلد. يمكن استخدامه للمساعدة في تقليل عيوب حب الشباب ، وإخفاء ظهور المسام الكبيرة ، ومنع التجاعيد ، كما أنه يساعد في رفع وشد الجلد لإبطاء علامات الشيخوخة بشكل طبيعي.



### 6. يوازن الهرمونات ويحسن الخصوبة

يقلل من أعراض الدورة الشهرية مثل تقلصات الدورة الشهرية والغثيان والصداع وتقلب المزاج. تم العثور على اللبان لتأخير سن اليأس.



### المخاطر والتحذيرات:

- قد يؤدي استخدام الزيت غير المخفف إلى تهيج الجلد أو الالتهاب.
- قد يؤدي وضع زيت اللبان غير المخفف على بشرتك إلى حدوث التهاب وتهيج. أو حرق.
- لا ينصح بتناول زيت اللبان أو مستخلصه بوسوليا.
- من المعروف أيضًا أن اللبان له تأثيرات مميعة للدم ، لذلك أي شخص لديه المشاكل المتعلقة بتخثر الدم يجب عدم استخدام زيت اللبان أو التحدث مع طبيب أولًا.

## 5. زيت الزيتون

يُصنع زيت الزيتون من الزيتون الذي ينمو على أشجار الزيتون ، وغالبًا ما ينمو في منطقة البحر الأبيض المتوسط. يعود تاريخ استخدامه إلى 6000 عام ، نشأ في ما يعرف الآن بإيران وسوريا وفلسطين ، قبل أن يشق طريقه إلى البحر الأبيض المتوسط ، مع بساتين الزيتون المعروفة. تاريخيًا ، استخدم زيت الزيتون في الاحتفالات الدينية والطب ، وأصبح عنصرًا مهمًا في الغذاء للعديد من الثقافات.



### حقائق غذائية عن زيت الزيتون:

ستجد في كل ملعقة كبيرة (ملعقة كبيرة) من زيت الزيتون البكر الممتاز:

السعرات الحرارية: 120

البروتين: 0 جرام (غ)

الدهون: 14 جم

الدهون المشبعة: 2 جرام

أحماض دهنية أحادية غير مشبعة 10 جم

الدهون المتعددة غير المشبعة 1.5 جرام

الكربوهيدرات: 0 جرام

الألياف: 0 جم

السكريات: 0 جم

### كيف يصنع زيت الزيتون

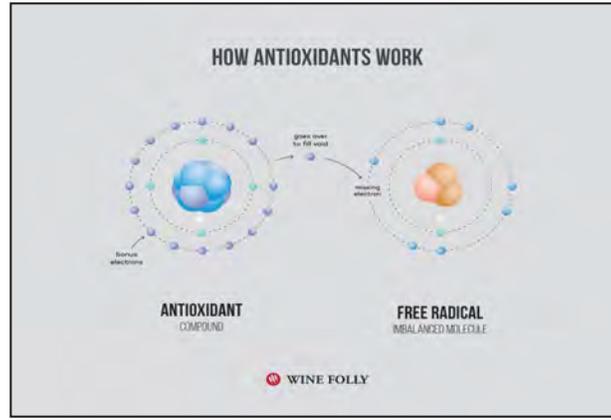
يُصنع زيت الزيتون من الزيتون الذي ينمو على أشجار الزيتون ، وغالبًا ما ينمو في منطقة البحر الأبيض المتوسط. بعد الحصاد ، يتم سحق الزيتون للحصول على عجينة ، والتي يتم وضعها من خلال عملية الطرد المركزي لفصل الزيت. يتم تخزين المنتج النهائي في خزانات من الفولاذ المقاوم للصدأ محمية من الأكسجين وأشعة الشمس. عند تعبئته ، يجب أن يدخل الزيت في زجاجة داكنة للحفاظ عليه طازجًا.



### الفوائد الصحية

1. غني بمضادات الأكسدة

إنها مليئة بأكثر من 30 نوعًا مختلفًا من المركبات الفينولية التي تعد مضادات أكسدة قوية تحمي جسمك من الجذور الحرة.



## 2. يدعم صحة الذاكرة ووظائف المخ

الإجهاد التأكسدي متورط في تطور الأمراض العصبية التنكسية ، بما في ذلك مرض الزهايمر. لكن مادة البوليفينول الموجودة في زيت الزيتون البكر الممتاز تعمل بشكل خاص على وظيفة الأوليوكانثال كمضادات أكسدة قوية قد تساعد في مواجهة هذا التأثير.



## 3. يحمي صحة القلب

يحتوي زيت الزيتون البكر الممتاز على مركبات نشطة لها خصائص واقية من القلب ، مثل منع تصلب الشرايين وخفض ضغط الدم ، من بين أمور أخرى. زيت الزيتون البكر الممتاز يحمي الكوليسترول الضار من الأكسدة ، ويقلل من الالتهابات ، ويحسن بطانة الأوعية الدموية ، مما يساعد على منع تخثر الدم المفرط. والأهم من ذلك أنه يساعد في إدارة ارتفاع ضغط الدم.



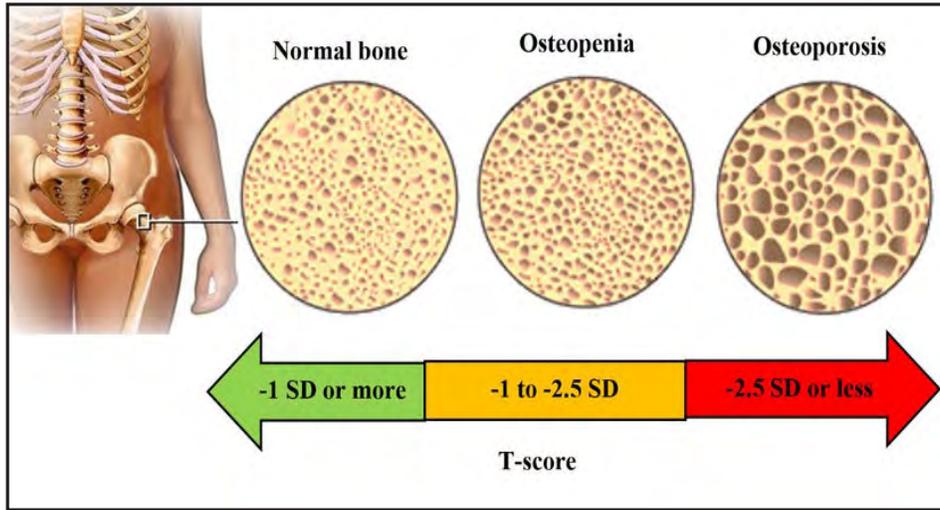
## 4. تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

يميل زيت الزيتون البكر الممتاز أيضًا إلى أن يكون له تأثيرات إيجابية على مستويات السكر في الدم وحساسية الأنسولين. نتيجة لذلك ، فهو يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. يساعد أحد المركبات الفينولية الموجودة في زيت الزيتون البكر الممتاز في استقلاب الجلوكوز وتحسين فعالية الأنسولين.



## 5. تحسين صحة العظام

زيت الزيتون البكر الممتاز غني بالبوليفينول ، ويمكن أن يمنع فقدان العظام مع تقدم العمر. يساعد زيت الزيتون في إعادة امتصاص العظام (تكسير الكالسيوم) وزيادة تكوين العظام.



## 6. الحماية ضد أنواع معينة من السرطان

يلعب تقليل الأضرار التأكسدية بسبب الجذور الحرة بمساعدة مضادات الأكسدة مثل الأوليوكانثال دورًا في تقليل عوامل خطر الإصابة بالسرطان. الزيتون غني بحمض الأوليك ، والذي ثبت أنه يثبط نمو بعض أنواع سرطانات الثدي.

## 7. الفوائد المضادة للالتهابات

ثبت أن مضادات الأكسدة الموجودة في الزيتون تقلل الألم عن طريق تقليل الالتهاب. يرتبط الالتهاب بالعديد من الأمراض التي تشمل حالات مثل التهاب المفاصل والتهاب المفاصل الروماتويدي والتهقير.

## 5 حقائق عن زيت الزيتون:

1. يمكن أن تعيش شجرة الزيتون حتى 2000 سنة متوسط عمر يتراوح بين 300-600 سنة.

## 2. زيت الزيتون عصير

من الناحية الفنية ، يعتبر زيت الزيتون عصير فواكه. يتم سحقها مثل أي فاكهة أخرى مثل البرتقال والليمون وما إلى ذلك.

## 3. الحصاد مرة في السنة

يتم الحصاد بشكل عام عندما يكون الزيتون في أفضل حالاته والذي يكون من منتصف إلى أواخر أكتوبر للحفاظ على الجودة ومستويات الحموضة المنخفضة في نفس الوقت.

## 4. تعطي كل شجرة زيتون 4 لترات من الزيت سنويًا

يمكن لشجرة زيتون واحدة أن تنتج حوالي 30 كيلوغرامًا من الفاكهة أي ما يقرب من 4 لترات من الزيت كل عام لمئات السنين.

## 5. البكر الممتاز هو أعلى مقياس جودة لزيت الزيتون

يأتي زيت الزيتون البكر الممتاز من العصر الأول للزيتون بدون مواد كيميائية مستخدمة لاستخراج الزيت.

## 6. إكليل الجبل

إكليل الجبل هو نبات صغير دائم الخضرة ينتمي إلى عائلة النعناع ، والتي تشمل أيضًا أعشاب اللافندر والريحان والآس والمريمية. يستخدم على نطاق واسع كتوابل عند الطهي ، خاصة في أطباق البحر الأبيض المتوسط.



تقليديا ، تم استخدام إكليل الجبل طبيًا من أجل:

- تحسين الذاكرة
- تخفيف آلام وتشنج العضلات
- تحفيز نمو الشعر
- دعم الدورة الدموية والجهاز العصبي

### تَغذِيَّة

إكليل الجبل غني بالمواد الكيميائية النباتية بشكل خاص. قد تساعد المواد الكيميائية النباتية الموجودة في إكليل الجبل على تحسين صحة العين وتنظيم وظائف الكبد وتقليل مخاطر الإصابة بالربو.

تعتبر إكليل الجبل أيضًا مصدرًا جيدًا لما يلي:

- حمض البانتوثنيك
- النياسين
- الثيامين
- حمض الفوليك
- الريبوفلافين

العناصر الغذائية لكل حصة

تحتوي غصن إكليل الجبل على:

- السعرات الحرارية: 3.9 كالوري
- البروتين: 0.1 جرام
- الدهون: 0.2 جرام
- الكربوهيدرات: 0.6 جرام
- الألياف: 0.4 جرام
- السكر: 0 جرام

### الفوائد الصحية

1. يحتوي إكليل الجبل على نسبة عالية من المنغنيز ، وهو عنصر غذائي أساسي لصحة التمثيل الغذائي. يساعد المنغنيز الجسم أيضًا على تكوين



جلطات دموية ، مما يسمح للشفاء بشكل أسرع.



2. يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان

يحتوي إكليل الجبل على حمض الكرنوسيك ، وهو مركب معروف بخصائصه القوية المضادة للأكسدة. لقد وجدت الدراسات أن حمض الكرنوسيك يمكن أن يبطئ نمو الخلايا السرطانية في الجسم ويقلل من خطر الإصابة بالأورام.



3. يمنع تساقط الشعر ويعزز النمو

داء الثعلبية هو سبب لتساقط الشعر. يتجلى في تساقط الشعر في بقع دائرية حول الرأس وفي أماكن أخرى من الجسم. يمكن لزيت إكليل الجبل أيضاً عكس آثار داء الثعلبية.



4. مقوي للكبد

يستخدم إكليل الجبل تقليدياً لقدرته على المساعدة في علاج مشاكل الجهاز الهضمي ، كما أنه منظم ومُعزز رائع للكبد. يمكن أن يزيد إكليل الجبل من كمية الصفراء التي يفرزها الكبد ويمنع تلف الكبد.



5. آلام العضلات والمفاصل

يستخدم زيت إكليل الجبل موضعياً (على الجلد) في بعض الأحيان لعلاج آلام العضلات والتهاب المفاصل وتحسين الدورة الدموية.



6. تحسين الذاكرة أو التركيز

غالبًا ما يستخدم إكليل الجبل في العلاج بالروائح لزيادة التركيز والذاكرة وتخفيف التوتر.

7. التسمم الغذائي:

يقول الكثير من الناس أن زيت إكليل الجبل يمكن أن يكون مفيداً عند الإصابة بالتسمم الغذائي. عادة ما يعمل تأثيره المهدئ على الجهاز الهضمي على تهدئة المعدة.



## 8. الزعتر

الزعتر عشب معمر يعرف باسم الغدة الصعترية. هذه العشبة تنتمي إلى عائلة النعناع ، وتستخدم في الطهي ، وغسول الفم ، والفواكه ، والعلاج بالروائح. يعتبر الزعتر من أقوى مضادات الأكسدة المعروفة ، وقد استخدم كعشب طبي منذ القدم. يدعم الزعتر أجهزة المناعة والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي وأنظمة الجسم الأخرى.



### العناصر الغذائية لكل حصة

تحتوي ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج على:

- السعرات الحرارية: 0.8
- البروتين: 0 جرام
- الدهون: 0 جرام
- الكربوهيدرات: 0.2 جرام
- الألياف: 0.1 جرام

### فوائد الزعتر

#### 1. مضاد للروماتيزم

الخصائص المضادة للالتهابات المحتملة للثيمول معروفة جيداً ، وفي بعض أنواع زيت الزعتر ، تصل نسبة الثيمول إلى 70٪. يمكن أن يساعد هذا المركب القوي في تخفيف آلام المفاصل وتعزيز نطاق أفضل للحركة ، مع تعزيز تدفق الدم إلى تلك المناطق أيضاً.



#### 2. قتل البكتيريا

يمنح الكاريوفيلين والكامفين ، إلى جانب بعض المكونات الأخرى ، خصائص مضادة للبكتيريا من زيت الزعتر العطري. لذلك ، يمكن استخدامه لعلاج التهاب الحلق.



### 3. يحمي قلبك

زيت الزعتر الأساسي مفيد لكل جزء من صحة القلب. قد يحافظ على عمل الصمامات بشكل صحيح مع كونه مضاداً محتملاً للتشنج ، وقد يريح الشرايين والأوردة وبالتالي يقلل من الضغط على القلب. علاوة على ذلك ، فهو يقوي عضلات القلب وينشط القلب لأنه منشط.



### 4. يعالج أمراض الجهاز التنفسي

يصرف زيت الزعتر الاحتقان ويعالج التهابات الصدر والحلق التي تسبب نزلات البرد أو السعال. قدرة الزعتر على قتل الالتهابات وتقليل القلق وتخليص الجسم من السموم وعلاج الأرق بدون أدوية تجعله العلاج الطبيعي المثالي لنزلات البرد.



### 5. يعزز صحة الأسنان

من المعروف أن الزعتر يعالج مشاكل الفم مثل تسوس الأسنان والتهاب اللثة والبلاك ورائحة الفم الكريهة. بخصائصه المطهرة والمضادة للبكتيريا ، يعتبر زيت الزعتر وسيلة طبيعية لقتل الجراثيم في الفم. الثيمول ، عنصر نشط في زيت الزعتر ، يستخدم كطلاء أسنان يحمي الأسنان من التسوس.



### 6. يخفف التوتر والقلق

الزعتر طريقة فعالة للتخلص من التوتر وعلاج الأرق. إنه يريح الجسم ويسمح لرتيتك وأوردتك وعقلك بالانفتاح والحفاظ على عمل الجسم بشكل صحيح.



### 7. يوازن الهرمونات

زيت الزعتر الأساسي له تأثيرات موازنة للبروجسترون. يفيد الجسم عن طريق تحسين إنتاج البروجسترون. تم ربط مستويات البروجسترون المنخفضة بالعقم ، متلازمة تكيس المبايض والاكنتاب. من خلال تحفيز الهرمونات ، من المعروف أيضاً أن زيت الزعتر يؤخر انقطاع الطمث. كما أنه يخفف أعراض ما بعد انقطاع الطمث ، بما في ذلك تقلب المزاج والتهبات الساخنة والأرق.



### 8. يعالج الأورام الليفية

تشمل أسباب الأورام الليفية ارتفاع مستويات هرمون الاستروجين وانخفاض مستويات البروجسترون بسبب السمنة أو قصور الغدة الدرقية أو انقطاع الطمث أو اتباع نظام غذائي منخفض الألياف. نظراً لأن زيت الزعتر يزيد من مستويات هرمون البروجسترون في الجسم ، فهو بمثابة علاج طبيعي للورم الليفية. افركي قطرتين من زيت الزعتر على البطن مرتين يوميًا لعلاج الأورام الليفية وتخفيف أعراض الدورة الشهرية والحيض.



## 9. أوراق الزيتون

تم استخدام أوراق الزيتون طبيًا لأول مرة في مصر القديمة ، حيث كانت بمثابة رمز للقوة السماوية. منذ ذلك الحين ، تم استخدام أوراق الزيتون علاجيًا في النظام الغذائي للإنسان كمستخلص وشاي أعشاب ومسحوق. يستخدم مستخلص أوراق الزيتون منذ فترة طويلة في الطب التقليدي. تأتي من أوراق شجرة الزيتون، وهي نفس الشجرة التي تنتج زيت الزيتون. ومع ذلك ، فإن زيت الزيتون يختلف عن مستخلص أوراق الزيتون ولا ينبغي الخلط بين الاثنين.



يحتوي مستخلص أوراق الزيتون على مركب أوليوروبين النشط ، والذي يعتقد أنه يحتوي على خصائص مضادة للأوكسدة ومضادة للالتهابات.

### الفوائد الصحية

#### 1. الالتهابات الفيروسية

يُعتقد أن مستخلص أوراق الزيتون له خصائص مضادة للفيروسات. تظهر الاختبارات المعملية أن مستخلص أوراق الزيتون يمكن استخدامه للمساعدة في مكافحة الفيروسات مثل الهربس وداء كثرة الوحيدات والتهاب الكبد وفيروس نقص المناعة البشرية والإنفلونزا والفيروس العجلي.



#### 2. تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري

يمكن لمضادات الأوكسدة الموجودة في أوراق الزيتون أن تخفض نسبة السكر في الدم وتساعد على استقراره للحفاظ على مستويات صحية. لقد لوحظ أن مستخلص أوراق الزيتون يمكن أن يقلل من مقاومة الجسم للأنسولين ، وهو أحد أكبر عوامل الخطر لمرض السكري.



#### 3. يدعم صحة القلب

يساعد مستخلص أوراق الزيتون على منع تراكم الكوليسترول الضار في الشرايين. يساعد هذا التأثير على زيادة تدفق الدم وخفض ضغط الدم ،

مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.



4. يحمي الدماغ من مرض الزهايمر ومرض باركنسون  
كما تبين أن أوليوروبين له حماية ضد مرض الزهايمر. قد تساعد التأثيرات المضادة للأكسدة لمستخلص أوراق الزيتون أيضًا في منع تلف أو فقدان الخلايا العصبية الدوبامين المرتبطة بمرض باركنسون أيضًا.



5. يعزز جهاز المناعة  
أوراق الزيتون لها خصائص مضادة للفيروسات ، مما يمنحها القدرة على محاربة أو منع نزلات البرد ، وكذلك علاج الفيروسات الخطيرة.



6. يحمي البشرة

أوراق الزيتون لديها القدرة على عكس سنوات من التلف الذي لحق ببشرتك وعلامات الشيخوخة. بسبب خصائص أوراق الزيتون المضادة للأكسدة ، فإنه يساعد على منع أنواع معينة من تلف الخلايا ، وخاصة تلك الناتجة عن الأكسدة.



رد فعل تحسسي

يعاني بعض الأشخاص من حساسية تجاه حبوب اللقاح التي تنتجها أشجار الزيتون وقد يكون لديهم رد فعل تحسسي عند تناول مستخلص أوراق الزيتون.



شاي أوراق الزيتون للمناعة

يمكنك شرب شاي أوراق الزيتون يوميًا لتعزيز وظيفة المناعة وتقليل الالتهاب. ابدأ بغسل الأوراق جيدًا ، ثم اخبزها على حرارة 150 درجة أو أقل حتى تجف. ثم قم بسحق الأوراق الجافة وإزالة السيقان. تُنقع ملعقة كبيرة من أوراق الزيتون المجففة في ماء ساخن لمدة 10 دقائق ؛ اشرب كوبًا يوميًا للحصول على كل هذه الفوائد الرائعة لأوراق الزيتون. إذا كان الطعم مرًا جدًا بالنسبة لك ، أضف بعض العسل العضوي أو الليمون.

النعناع الفلفلي هو عشب عطري من عائلة النعناع وهو خليط بين النعناع المائي والنعناع. موطنه أوروبا وآسيا ، تم استخدامه منذ آلاف السنين لمذاقه اللطيف والنعناع وفوائده الصحية.



يستخدم النعناع كنكهة في النعناع والحلويات والأطعمة الأخرى. بالإضافة إلى ذلك ، يستهلك الكثير من الناس النعناع كشاي منعش وخالي من الكافيين.

تحتوي أوراق النعناع على العديد من الزيوت الأساسية بما في ذلك المنثول والمنثون والليمونين. يمنح المنثول النعناع خصائص التبريد ورائحة النعناع المميزة.

#### الفوائد الصحية

##### 1. رعاية الجيوب الأنفية والمساعدات التنفسية

يمكن أن يساعد العلاج العطري بالنعناع على فك انسداد الجيوب الأنفية وتوفير الراحة من الحلق المحتقن. يعمل بمثابة مقشع منعش ، مما يساعد على فتح مجرى الهواء وإزالة المخاط وتقليل الاحتقان.



##### كيفية استخدامها

امزج زيت النعناع مع زيت جوز الهند وزيت الأوكالبتوس لعمل فرك بخاري منزلي. يمكنك أيضًا نثر 5 قطرات من النعناع أو وضع 2-3 قطرات موضعيًا على الصدغ والصدر والرقبة.

##### 2. تهدئة اضطراب المعدة

يحتوي النعناع على مركبات تعمل على إرخاء الأنسجة في الجهاز الهضمي للحيوانات. يمكن أن يخفف أيضًا الآثار الجانبية لمتلازمة القولون العصبي مثل الغازات وآلام المعدة والإمساك والإسهال.



### 3. اقتل جراثيم الفم

لا يقتصر دور نكهة النعناع على إنعاش أنفاسك ، ولكن خصائصه المضادة للبكتيريا قد تساعد أيضًا في التخلص من الجراثيم ومصدر الرائحة.



### 4. تخفيف الحساسية الموسمية

زيت النعناع فعال للغاية في إرخاء العضلات في الممرات الأنفية والمساعدة في إزالة الأوساخ وحبوب اللقاح من الجهاز التنفسي خلال موسم الحساسية.

### 5. يخفف الصداع

النعناع للصداع لديه القدرة على تحسين الدورة الدموية وتهدئة القناة الهضمية وإرخاء العضلات المتوترة. كل هذه الحالات يمكن أن تسبب صداع التوتر أو الصداع النصفي ، مما يجعل زيت النعناع من أفضل الزيوت الأساسية للصداع. افركي 2-3 قطرات على الصدغ والجهة ومؤخرة العنق.



### 6. شحذ تركيزك

كما أن الرائحة الحادة للعشب قد تعزز ذاكرتك وتجعلك يقطًا.



### 7. يخفف آلام العضلات والمفاصل

زيت النعناع الأساسي هو مسكن طبيعي فعال للغاية ومريح للعضلات. كما أن لها خصائص تبريد وتنشيط ومضادة للتشنج. زيت النعناع المطبق موضعياً له مزايا تخفيف الآلام المرتبطة بالألم العضلي الليفي ومتلازمة آلام اللفافة العضلية.

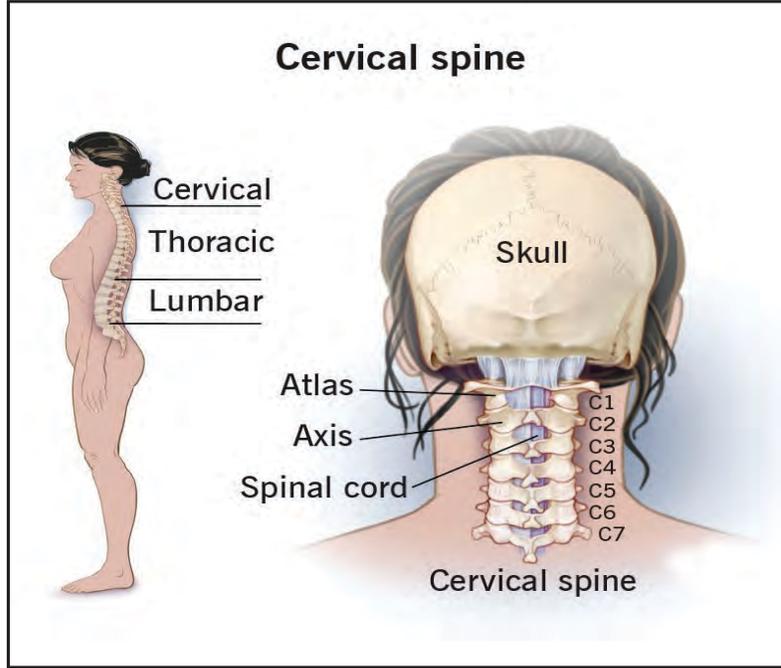


### كيفية استخدامه للألم:

لاستخدام زيت النعناع لتسكين الآلام ، ما عليك سوى وضع 2-3 قطرات موضعياً على منطقة القلق ثلاث مرات يوميًا ، أو إضافة 5 قطرات إلى حمام دافئ مع ملح إبسوم أو جرب فرك العضلات محلي الصنع. يعد الجمع بين النعناع وزيت اللافندر أيضًا طريقة رائعة لمساعدة جسمك على الاسترخاء وتقليل آلام العضلات.

## فتق القرص العنقي

الجزء العلوي من العمود الفقري ، العمود الفقري العنقي هو هيكل معقد من العظام والأقراص والعضلات والأربطة والأعصاب والأوتار. يعتبر العمود الفقري العنقي قويًا وحساسًا ، وهو هيكل مذهل يحمل وزن رأسك (10-11 رطلاً) ، ويحمي النخاع الشوكي ، ويزود الدماغ بالدم ، ويسمح بمجموعة واسعة من الحركة ، ويدعم رأسك ورقبتك. حركات ، مثل الإيماء ، وإدارة رأسك من جانب إلى آخر والنظر لأعلى ولأسفل. يتكون العمود العنقي من سبع عظام (C1 إلى C7) مصممة بشكل فريد لحماية الحبل الشوكي الذي يمتد من قاعدة جمجمتك والأعصاب أو الجذر الشوكي الذي يخرج من العمود الفقري بين كل مجموعة من العظام.

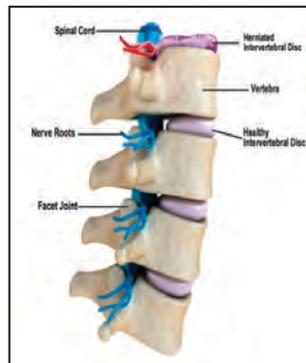


## الأقراص الفقرية

يحتوي العمود الفقري العنقي على ست أقراص بين الفقرات. تبدأ هذه الفقرات بالظهور تحت C2 (المحور). هذه الأقراص عبارة عن أنسجة قوية ومرنة من الغضروف الليفي مكونة من عنصرين:

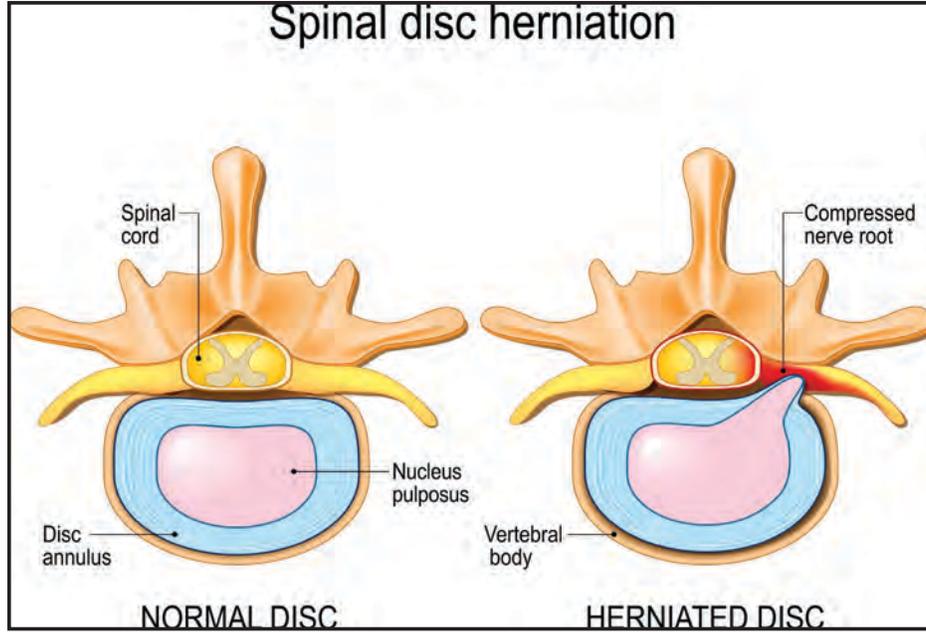
- الحلقة الليفية: الجزء الخارجي من القرص ، هذه الطبقة الواقية الشبيهة بالإطار قوية ، لكنها مرنة.
- النواة اللبية: هيكل داخلي شبيه بالهلام محاط بالتليف الحلقي.

يعمل كل قرص على تثبيت الفقرات العلوية والسفلية معًا. كما أنها تعمل كممتصات للصدمات لمتطلبات العمود الفقري.



## ما هو الانزلاق الغضروفي؟

يحدث انفتاق القرص عندما تنفجر مادة القرص الداخلي الجيلاتيني ، أو النواة اللبية ، أو تنفتق ، من خلال جدار القرص العنقي الخارجي. يحدث الانزلاق الغضروفي العنقي بسبب الضغط المفرط على القرص ، سواء كان ذلك نتيجة رفع الأحمال الثقيلة أو غيرها من الحركات الضارة. يمكن أن يحدث الألم والأعراض الأخرى عندما يندفع القرص التالف إلى القناة الشوكية أو جذور الأعصاب.



## أعراض الانزلاق الغضروفي العنقي

قد تشمل أعراض الانزلاق الغضروفي العنقي ما يلي:

- ألم ينتشر أسفل الذراع إلى اليد أو الأصابع
- خدر أو وخز في الكتف أو الذراع أو اليدين
- ضعف اليد أو الذراعين
- لم يتفاقم مع حركات معينة للرقبة. غالبًا ما يؤدي النظر إلى السقف وفوق الكتف إلى الشعور بالألم أو زيادته.

## تقييم ذاتي

### اختبار ذاتي لألم الرقبة

انظر في المرآة وأمل أذنك إلى كتفك. لا ، لا تجلب كتفك إلى أذنك. أذنك / رأسك هي أجزاء الجسم الوحيدة التي تحتاج إلى الحركة. يجب أن يكون كل جانب متساويًا. إذا لم تتمكن من ثني رقبتك ، فإن أي جانب من الجوانب يظهر ضيقًا ومحدودة في حركة الرقبة.



اختبار دوران العنق: قومي بتدوير رأسك في الاتجاه إلى جانب الأعراض. إذا لم تتمكن من تدوير رأسك 60 درجة ، وهو ما يقرب من شحمة أذنك

إلى كتفك ، فيُعتبر اختبارًا إيجابيًا.



يعاني الكثير منا من شيء يسمى "عربة الرأس الأمامية" ، مما يعني أن رأسنا يتم حمله أمام أكتافنا. اطلب من شخص ما أن يقارن وسط كتفك بقناة أذنك. من الناحية المثالية ، يجب أن يصطف الاثنان.



اختبار إجهاد العصب العلوي:



- قف بشكل مستقيم ، ضع الذراع المراد شدّها على جانبك مع توجيه راحة اليد لأعلى.
- اثنِ معصمك ببطء نحو الأرض مع إبقاء راحة اليد لأعلى.
- ثم قم بإمالة رأسك بعيداً عن ذراعك الممتدة ولاحظ أي تغيير في الإحساس ،
- ثم قم بإمالة رأسك نحو الجانب المشدود ولاحظ أي تغيير.

الاختبار السلبي: لا يوجد تغيير ملحوظ في شد الذراع أو ظهور أعراض أسفل الذراع عند تحريك الرقبة. اختبار إيجابي: إذا تفاقمت أعراض الألم عند إمالة الرأس بعيداً عن الذراع وتحسن عند إمالة الرأس إلى جانب الذراع الممدودة. يظهر أن جذر العصب تحت ضغط مفرط في الرقبة.

ثني الذقن ورفعها وأمسكها:

ابدأ الاختبار بالاستلقاء بشكل مسطح مع عدم وجود أي شيء تحت رأسك. يمكنك ثني ركبتيك للسماح بالمنحنى الطبيعي في أسفل ظهرك. ابدأ بشد ذقنك ثم رفع الرأس عن الأرضية حوالي 1 بوصة تحافظ على الوضع المطوي. اثبت على هذا الوضع ، إن أمكن ، دون ترك الذقن بارزة أو أن يسقط الرأس الأرض للخلف. قد يحاول حتى 3 مرات ، مع أخذ راحة لمدة 3 دقائق بين المحاولات.

الاختبار السلبي: قادر على الحفاظ على موضع الاختبار المناسب طوال مدة التمرين. الرجال - 38 ثانية والنساء: 30 ثانية

الاختبار الإيجابي: غير قادر على الحفاظ على وضع الاختبار للمدة المطلوبة أو بدون ألم. يشير إلى ضعف عضلات مثبتات العنق العميقة مما يؤدي إلى زيادة الضغط على الأربطة والقرص في الرقبة.



#### الإلهاء الذاتي:

- يمكن القيام بذلك في الوقوف أو الجلوس.
- مع لمس يديك للنتوءين العظميين في الجزء الخلفي من الجمجمة ، ضع قاعدة إبهامك على هذه النقاط وشبك أصابعك.
- اضغط برفق على يديك حول قاعدة الجمجمة وحرك يديك لأعلى ، يمكنك أيضًا إمالة الذقن قليلاً نحو صدرك أثناء القيام بذلك.
- حافظ على ذلك لمدة تصل إلى 30 ثانية ولاحظ أي تغيرات في الألم أو الأعراض.

الاختبار السلبي: يكون هذا الاختبار سلبياً عند رفع رأسك ولا يقلل من أي ألم / أعراض في الرقبة أو في الذراعين.  
الاختبار الإيجابي: هذا الاختبار إيجابي عند رفع رأسك للأعلى ويخفف الألم أو أعراض الذراع بنسبة 50٪ على الأقل. يشير هذا إلى أن شيئاً ما يضغط على جذر العصب أثناء جريانه أسفل رقبتك.



اختبار التحفيز: يهدف هذا الاختبار إلى إغلاق الثقبة بين الفقرات في العمود الفقري العنقي ، مما يضيف مزيداً من الضغط على جذر العصب. قم بإمالة رأسك للخلف والجانبين باتجاه جانب الألم (على سبيل المثال ، إذا كان الألم على اليمين ، فقم بإمالة رأسك للخلف وإلى الجانب الأيمن). هل يعيد وضع الرقبة هذا ظهور أعراض رقبتك / ذراعك؟ إذا كانت الإجابة بنعم ، يكون الاختبار إيجابياً وانتقل إلى الاختبار التالي. إذا كان الجواب لا ، فقم بالضغط ببطء بيدك الأخرى (اليسرى). إذا أدى هذا الاختبار إلى ظهور أعراضك ، فسيتم اعتباره أيضاً اختباراً إيجابياً.



## اختبار مايتوم

موقع جذر العصب والأعراض ذات الصلة:

جذر العصب C5 (بين فقرات عنق الرحم C4-C5):

- ضعف في العضلة الدالية (مقدمة وجانب الكتف) وأعلى الذراع.
- ألم في الكتف وخدر على طول الجزء الخارجي من العضد.

جذر العصب C6 (بين فقرات عنق الرحم C5-C6):

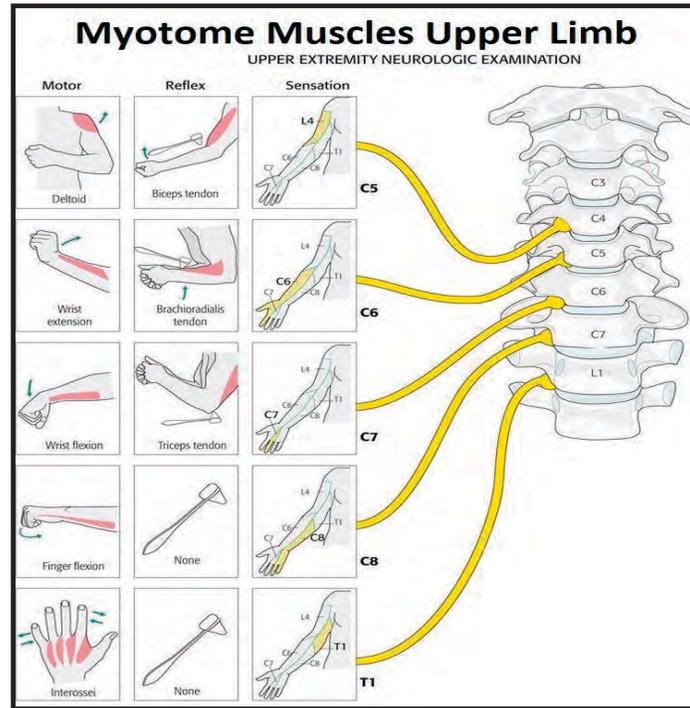
- ضعف في العضلة ذات الرأسين (الجزء الأمامي من الذراع) والعضلات التي تمتد المعصم.
- خدر في جانب الإبهام من الساعد واليد.

جذر العصب C7 (بين فقرات عنق الرحم C6-C7):

- ضعف في العضلة ثلاثية الرؤوس (الجزء الخلفي من الذراع) والعضلات التي تلتف الرسغ.
- تنميل وخز في مؤخرة الذراع وفي الإصبع الوسطى من اليد المصابة.

جذر العصب C8 (بين الفقرات C7-T1):

- ضعف قبضة اليد.
- خدر في الأصبع الصغير وداخل الساعد.
- أكثر مستويات جذر العصب شيوعاً لهذه الحالة هي C6 و C7.



ابدأ بمطالبة العميل بأداء حركة وفقاً للتعليمات وعقد تقلص متساوي القياس مقابل مقاومة المعالج لعدد 5.

C5 - اختطاف الكتف: اطلب من المريض رفع ذراعيه إلى جانبيه في وقت واحد بأقصى قوة ممكنة بينما يوفر الفاحص مقاومة لهذه الحركة. قارن بين قوة كل ذراع.

C6 - ثني الكوع: اختبار قوة ثني الذراع السفلي عن طريق إمساك معصم المريض من أعلى وتوجيهه إلى "ثني يده حتى كتفه". قدم مقاومة عند الرسغ. كرر وقارن بالذراع المعاكس. هذا يختبر العضلة ذات الرأسين. اختبار قوة مد المعصم عن طريق مطالبة المريض بمد معصمه بينما يقاوم الفاحص الحركة. هذا يختبر الباسطة الساعد. كرر مع الذراع الأخرى.



C7 - تمديد الكوع: اطلب من المريض أن يمد ساعده ضد مقاومة الفاحص. ابدأ بامتدادها من وضع مرن تمامًا لأن هذا الجزء من الحركة يكون أكثر حساسية لفقدان القوة. هذا يختبر العضلة ثلاثية الرؤوس. لاحظ أي عدم تناسق في الذراع الأخرى.



C8 - انثناء الأصابع: افحص يدي المريض. ابحث عن ضياع اليد الجوهريّة وعضلات الرضفة والعضلات. اختبار قبضة المريض عن طريق جعل المريض يمسك أصابع الفاحص في قبضة يده بإحكام وتوجيهه إلى عدم تركها بينما يحاول الفاحص إزالتها. عادة لا يستطيع الفاحص إزالة أصابعه. هذا يختبر عضلات الساعد وعضلات اليد الداخلية. قارن بين اليدين لعدم تناسق القوة. يُعصب ثني الإصبع بواسطة جذر العصب C8 عبر العصب المتوسط.



#### اختبار الجلد

الجلد الجلدي هو منطقة من الجلد يغذيها بشكل أساسي عصب فقري واحد. هناك 8 أعصاب عنق الرحم (الملاحظة C1 لا تحتوي على جلدي).

C2 المعبد ، الجبين ، القفا

C3 الرقبة بالكامل ، والخذ الخلفي ، والمنطقة الزمنية ، والاستطالة للأمام تحت الفك السفلي

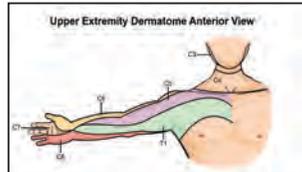
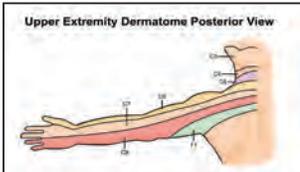
C4 منطقة الكتف ، منطقة الترقوة ، منطقة الكتف العلوية المنطقة الدالية

C5 الجانب الأمامي من الذراع بالكامل حتى قاعدة الإبهام

C6 الذراع الأمامية ، الجانب الشعاعي من اليد للإبهام والسبابة

C7 الذراع الجانبي والساعد لسبابة الأصابع الطويلة والبنصر

C8 الذراع الإنسي والساعد للأصابع الطويلة والحلقة والصغيرة



يريح التدليك العضلات ويقلل من تصلبها مما يؤدي إلى التخلص من السموم والفضلات الموجودة على شكل حمض اللاكتيك ويعزز زيادة إمداد الدم والأكسجين إلى تلك المنطقة. جرب الضغط بأصابعك وراحتك كما لو كنت تعجن العجين أو تفعل ذلك وأنت تحرك يديك ذهابًا وإيابًا في حركة واحدة طويلة. يمكنك أيضًا استخدام أطراف أصابعك لتحرير الضغط.



مجرد الانتهاء من التدليك ، نظف المنطقة بالمناشف الساخنة (يستنزف الزيت الزائد). يمكنك أيضًا استخدام الكمادات الساخنة لمدة 5-10 دقائق مما يساعد على تقليل تيبسك. يمكنك استخدام الزيوت العشبية لتسريع عملية الشفاء.

### الوصفة الأولى:

#### المكونات

ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق الكركم ، ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود ، وملعقة صغيرة من قشر الليمون ،

ملعقة صغيرة من ملح الهيمالايا ، ثلاثة ارباع كوب من أكواب الشرب العادية من زيت الزيتون.

#### الطريقة:

نأخذ جميع المكونات ونطحها في الخليط الخشن. نأخذ المسحوق ونضيف زيت الزيتون إليه ونقلبه. يمكنك تخزينه في زجاجة داكنة اللون لمنعه من أشعة الشمس المباشرة.

كما يمكن وضعها في الثلاجة لضمان حمايتها. خذي كمية قليلة من الزيت ودلكي رقبتك بضغط خفيف وحاولي العمل على المناطق المتيبسة. بعد التدليك ، يمكنك أخذ ضغط ساخن ومسح بشرتك برفق. يمكن أن يتم التدليك مرة واحدة في اليوم.

#### فوائد هذا الزيت:

- يخفف الآلام الحادة
- ينشط الدورة الدموية
- ينشط وينشط الأعصاب
- يقلل الالتهاب
- يرطب البشرة ويغذي العضلات





### الوصفة الثانية:

#### المكونات:

ثلاث ملاعق صغيرة من أوراق الزيتون الجافة المطحونة

ست ملاعق صغيرة من العنب الحامض المجفف

ثلاث ملاعق صغيرة من الزعتر البري المجفف

نصف كوب من أكواب الشرب من زيت الزيتون البكر الممتاز

الطريقة: خذ كمية أوراق الزيتون المجففة والزعتر والعنب الحامض المجفف وطحن المكون الجاف حتى يصبح مثل البودرة.

• ثم يضاف زيت الزيتون البكر ويخلط جيدا. وتوضع في وعاء محكم ، بعيدًا عن الحرارة والشمس أو في الثلاجة.

• خذي كمية قليلة من الزيت ودلكي أعلى ظهرك بضغط خفيف وحاولي العمل على المناطق المتيبسة.

• استخدميه من ثلاث إلى اربع مرات في اليوم مع الضغط اللطيف على الظهر.

• بعد التدليك ، يمكنك أخذ ضمادة ساخنة ومسح بشرتك برفق.



### الوصفة الثالثة:

#### المكونات:

ملعقة صغيرة فلفل حار

خمس ملاعق كبيرة من الشاي الأخضر

ثلاث ملاعق صغيرة من بذور السمسم ، ملعقتين صغيرتين من الملح ، كوب كامل من زيت الزيتون البكر الممتاز.

#### الطريقة:

خذ جميع المكونات الجافة واطحنها في مطحنة القهوة حتى تصبح مسحوقًا ناعمًا.

نضيف زيت الزيتون البكر ويخلط جيدا.

ضعه في وعاء محكم ، بعيدًا عن الحرارة والشمس وفي الثلاجة

يستخدم ثلاث مرات في اليوم (صباحا وظهرًا ومساءً) مع الضغط الخفيف على الظهر. بعد التدليك ، يمكنك أخذ ضغط ساخن ومسح بشرتك

برفق. تأكد من تحريك الخليط قبل الاستخدام.





#### الفوائد:

- يزيل الألم مباشرة
- ينشط الدورة الدموية
- ينشط وينشط الأعصاب ويساعد في الشفاء
- يزيل الالتهابات
- يغذي العضلات ويرطب البشرة

#### الوصفة الرابعة:

##### المكونات:

- ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق الكركم وثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق المريمية
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- كوب زيت زيتون عادي

##### الطريقة:

- خذ جميع المكونات الجافة واطحنها في مطحنة القهوة حتى تصبح مسحوقًا ناعمًا.
- يضاف زيت الزيتون البكر ويخلط جيدًا.
- ضعه في وعاء محكم ، بعيدًا عن الحرارة والشمس ويفضل وضعه في الثلاجة
- يستخدم 3 مرات في اليوم (صباحًا وظهرًا ومساءً) مع الضغط الخفيف على الظهر.
- تأكد من تحريك الخليط قبل الاستخدام.
- بعد التدليك ، يمكنك أخذ ضمادة ساخنة ومسح بشرتك برفق



#### تمارين الحركة والاطاله

ابدأ في تمارين الإطالة اللطيفة للرقبة وتمارين الحركة ، والتي ستساعد في تحسين نطاق حركة الرقبة وستجعل أيضًا عضلات الرقبة أكثر مرونة. سيتم تحرير الصلابة تدريجيًا. تمارين الإطالة التي تعمل بشكل أفضل لألم الرقبة هي تمدد جانبي للرقبة ، وتمدد دوراني.



يجب أن تشعر بشد طفيف في العضلة المشدودة. سوف تشعر بالألم في البداية ، تدريجياً عندما ترتخي العضلات ستشعر بالتحسن. عند القيام بهذه الحركات ، تأكد من أنك لا تشد رقبتك أكثر لأنها قد تؤدي إلى تفاقم الأعراض. إذا كان الألم يمتد إلى ذراعك أو يديك ، فاستخدم تمديدات الأعصاب. إذا كان الألم ينتشر إلى إبهامك ، فإن السبابة والإصبع الأوسط يمددان العصب المتوسط. إذا كان الألم ينتشر إلى إصبعك الخنصر ، فقم بتمديد العصب الزندي. وإذا كان يحدث في الجزء الظهري من اليد ، فقم بشد العصب الكعبري. تمارين الحركة المفيدة في هذه الحالة هي حركات الرقبة.



امتداد العصب الشعاعي

امتداد العصب الزندي

امتداد متوسط العصب

## تمارين التمديد

### تمرين رقم 1

للقيام بالتمرين ، تحتاج إلى الاستلقاء على ظهرك مع الركبتين عازمة. ضع لفة منشفة ووضعهما تحت رقبتك لدعم العمود الفقري الخاص بك. مد رقبتك ببطء ، امسك واسترخ.



أيضاً ، يمكنك وضع يديك على الفك الذي سيساعدك على الدفع لأعلى. تساعد هذه الحركة على وضع القرص في وضعه وتقليل الألم. يجب أن تشعر بالألم الذي يخرج من يديك لك كتفك أو رقبتك ثم علامة على التحسين. إذا شعرت أن ألمك ينخفض مما يتزايد الضغط مع زيادة انتفاخ القرص. توقف عن الحركة. كرر التمرين لمدة 10 مرات. خذ استراحة وكررها مرة أخرى لكل 15 دقيقة.

#### تمرين رقم 2

إذا شعرت أن الألم يتقدم بالتقدم في التمرين عن طريق إضافة الدوران إلى الحركة. استلق على ظهرك بمنشفة وضعت تحت رأسك. قم بتدوير رأسك إلى جانب واحد ، امسك واسترخ. إذا شعرت أن الألم يتحسن تكراره بتمديد الرأس لمدة 10 مرات كل ساعة. إذا لم ينخفض الألم في هذا الموضع من تدوير الرأس إلى الجانب الآخر ، فاملك واسترخ. كرر الحركة لمدة 10 مرات لكل ساعة. سوف يبدأ الألم تدريجياً.



\* بمجرد العثور على الحركة التي تخفف الألم ، والتمسك بذلك ، وكررها بانتظام.

#### تمرين رقم 3 (التقدم)

تستلقي على ظهرك. ضع يد واحدة على الذقن ويد أخرى على الجبهة. ادفع ذقنك لأسفل. شغل هذا الموقف لمدة 5 ثوان واسترخ. ستشعر بألم تمتد في الرقبة ولكن إذا شعرت أن الألم يسير على اليدين - توقف عن الحركة. تابع الحركات إذا تم تقليل الأعراض. كرر الحركة لمدة 10 مرات.



\* أيضاً القيام بنفس الحركة في الجلوس. ضع اليد على الذقن وقم بتصويب رقبتك. أفضل طريقة للقيام بهذا التمرين هي الجلوس أمام المرأة. تابع الحركات إذا تم تقليل الأعراض. كرر الحركة لمدة 10 مرات.

#### تمرين رقم 4

ابدأ بالجلوس على سرير ولف منشفة طويلة حول رأسك مع حمل حواف المنشفة في يدك. استخدم المساعدة كما قد تشعر بالدوار أو لديك صداع. تحرك لأسفل ببطء أخرج الرأس من السرير.

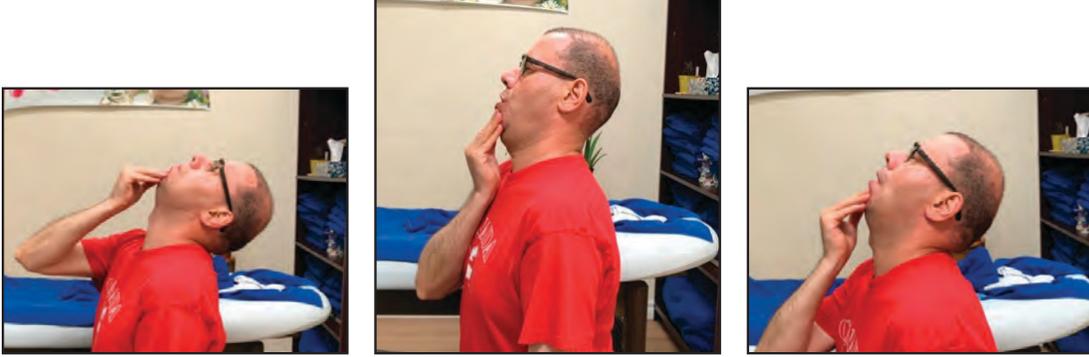


السيطرة على الحركات مع منشفة. إذا كنت تشعر بالرضا ، فاستمر بشكل أكبر. إذا شعرت بالدوار ، توقف عن الحركة ، شغل الموقف ، ثم اذهب إلى أبعد من ذلك. عندما تصل إلى النطاق النهائي ، شغل الموضع لمدة 10 ثوان. هذا سوف يعدل العمود الفقري الخاص بك. يتم تقليل الألم لكننا

بحاجة إلى مزيد من الضغط لإصلاح الفتق. كرر التمرين لمدة 10 مرات.

#### تمرين رقم 5

الجلوس مع الظهر منتصب. ضع يد واحدة على ذقنك وادفع رأسك للخلف. حافظ على الموضع وامتد ظهرك حتى النهاية. كرره لمدة 10 مرات.



أيضاً ، يمكنك استخدام كلتا اليدين لدعم ودفع اليد للخلف. إذا كان هذا الموقف يؤدي إلى تفاقم أعراضك - توقف ، لا نريد تفاقم الحالة. ولكن مواصلة التمارين الأخرى كما كان من قبل.



مواقف النوم: مواقف الراحة مهمة مثل

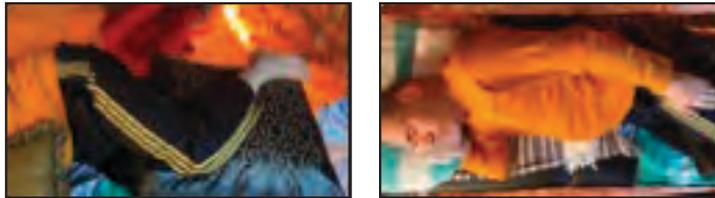
يتيح الوقت للانتعاش وهو أمر ضروري لنمو العضلات.

منع التعب في العضلات.

تقليل خطر الإصابة بمزيد من الإصابات في العضلات.

يساعدك على الحصول على نوم أفضل من خلال السماح لهرموناتك بالعودة إلى حالة متوازنة.

الموضع 1: النوم على جانبك ، ضع وسادة ثابتة بين ركبتيك سيمنع ساقك العلوية من سحب العمود الفقري من المحاذاة وتقليل التوتر على الوركين وأسفل الظهر. اسحب ركبتيك قليلاً نحو صدرك. يجب أن تبقى وسادة رأسك على مستقيم. قد يساعد وضع منشفة مدفوعة أو وسادة صغيرة تحت خصرك في دعم العمود الفقري الخاص بك.



الموضع 2: خذ منشفة حمام صغيرة الحجم وطبها بالطول إلى نصفين. قم بتشغيله بحزم حتى يبلغ قطره من 3 إلى 5 بوصات ويستخدم أشرطة مطاطية أو شريط لاصق للاحتفاظ به معاً بإحكام. ضع هذه اللفة في المسافة بين وسادتك وركبتك أو يمكنك وضعها مباشرة تحت ركبتيك. هذا سوف يقلل من التوتر على ركبتيك.

منع الإصابات

- التركيز على الوضعيات المناسبة.
- يمكن أن تساعد الوضعيات الجيدة في منع آلام الظهر.
- حاولي ألا تنحني عند الوقوف والجلوس.
- اجلس مستقيماً مع وضع ظهرك على ظهر الكرسي وقدميك مفردتين على الأرض. إذا أمكن ، حافظ على ركبتيك أعلى قليلاً من وركيك.
- قف منتصباً ورأسك وكتفيك للخلف.
- إذا استطعت ، بدّل بين الوقوف والجلوس حتى لا تكون في نفس الوضع لفترة طويلة.
- للمساعدة في الحفاظ على صحة ظهرك ، اختر حذاءً مريحاً ومبطنًا جيدًا. تعمل النعال المبطنة على تقليل التأثير عند المشي على الأسطح الصلبة. يساعد ذلك في حماية ظهرك ووركك وركبتيك.

عادات صحية

- راقب وزنك. يقلل الحفاظ على وزن صحي من خطر الإصابة بآلام الظهر. إذا كنت تعاني من زيادة الوزن ، فإن فقدان الوزن بطريقة صحية يمكن أن يقلل الضغط على ظهرك.
- الحصول على ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين د يمكن أن يساعد الحصول على ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين د في الحفاظ على قوة عظامك والوقاية من هشاشة العظام. تجعل هشاشة العظام أضعف وأكثر عرضة للكسر (الكسر).

الوضعيات المناسبة للقيام بالنشاطات اليومية:

الرفع:

لا تحاول الرفع عن طريق الانحناء للأمام. اثن وركيك وركبتيك لتستقر على حمولتك ، واجعلها قريبة من جسمك ، وافرد ساقيك للرفع. لا ترفع أبدًا شيئاً ثقيلاً فوق مستوى الكتف. تجنب قلب أو لف جسمك أثناء رفع أو حمل شيء ثقيل.



الدفع



السحب



الوصول إلى



التكنيس



غسل الأطباق



تحضير السرير





## الدكتور محمود صوص



ما بين العامين 1995-1999 التحقتُ بكلية الطبِّ في بولندا لعمل بحث عن الطرق المتعددة لعلاج آلام الظهر، وبعد إنهاء مرحلة الدكتوراه، أخذتُ العديد من الدورات بما في ذلك دورة العلاج الطبيعي والعلاج بالإبر ومهارات التدليك اليدوي، وهذا ما أعطاني فكرة عن أن التدليك والتمارين يمكن أن تكون فعّالة جدًّا في علاج الآلام المزمنة، ولكنَّ النتائج التي توصلتُ إليها لم توقفي عند هذا الحد، فلقد عملت أيضًا كمختص في العلاج الطبيعي في كندا، حيث أصبحت أكثر اطلاعًا على طرق العلاج باستخدام الأدوية الصينية وتقنيات تقويم العظام، والعديد من طرق العلاج اليدوية التي تساعد في السيطرة على الألم.

علاج الإصابات يتطلب معرفة في علم التشريح والميكانيكا الحيوية، ولهذا السبب، تركّزت أبحاثي وطرق علاجي على اطلاع شامل على كيفية استخدام التقنيات والأساليب المتعددة

لعلاج آلام الظهر، وفي عام 1990، أدركت أن هناك العديد من الجوانب بالغة التعقيد للعمود الفقري التي يمكن أن تتسبب بآلام الظهر، ولهذا، ومن خلال سجل الحالات التي تعاملت معها، قمت بكتابة دليل سهل وبسيط سوف يساعدك في التغلب على الألم.

هدفي هو جعل الناس قادرين على تصور كيفية عمل أجسامهم، وتخيّل ما يحدث بشكل فعلي عند التعرّض لألم، فالشفاء يتطلب تركيزًا على ما يفعله المرء؛ لأنَّ الألم يحدث نتيجة القيام بحركة خاطئة، هذا الأساس دفعني لكتابة كتاب يتضمن جميع العلاجات المنزلية التي تمكّن الناس من علاج أنفسهم بأنفسهم، ولقد وضعت المعلومات التي توصلت إليها من خلال البحث السريري عن طريق العلاج بالتدليك اليدوي، وعن طريق المعلومات والعادات الغذائية والحرارة والساونا والعلاج المائي وعلاجات المياه الباردة، والتي تساعد كلها في السيطرة على الألم، وإنه لمن داعي سروري تقديم هذا الكتاب للمجتمع الذي تشاركنا أنا وإياه جميع تجاربي وخبراتي.

## بريانكا ياداڤ (أخصائية علاج طبيعي)



بعدما أنهيت دراستي في العلاج الطبيعي، كان طموحي الدائم أن أنخرط في العمل مع الناس في المجتمع، دفعني رؤية الأشخاص الذين يعانون إلى العمل في هذا الكتاب مع الدكتور محمود، كنت أعمل باستمرار على الاستخدامات المختلفة للأعشاب وآثارها في السيطرة على الألم.

ISBN 978-1-99890-004-6



9 781998 900046 >