

السرور الحريم

إعداد

نورا ماجد - منال نايف



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ح) نورا ماجد عبدالله ومنال نايف علي، ١٤٢٧ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

عبدالله، نورا ماجد

أسرار الحريم / نورا ماجد عبدالله، منال نايف علي -

الدمام، ١٤٢٦ هـ

١٦٢ ص، ٢١ سم

ردمك : ٧-٩٤٩-٥٦-٩٩٦٠

١- المرأة- العناية بالصحة ٢- الحمل أ- علي، منال نايف

(مؤلف مشارك) ب- العنوان

ديوي ٠٤٢٤، ٢٠١ ١٤٢٧/٧٠٠٢

رقم الايداع : ١٤٢٧/٧٠٠٢

ردمك : ٧-٩٤٩-٥٦-٩٩٦٠

يطلب الكتاب من

مؤسسة الجريسي للنشر والتوزيع

٤٠٢٢٥٦٤

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

لا يسمح بإعادة طباعة هذا الكتاب أو نسخه دون الحصول على إذن خطي من المؤلفين، وذلك منعا للمساءلة القانونية.

الطبعة الأولى

١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

إهداء ..

إليك يا رائعة الطهر ..

إليك ابنة حواء ..

إليك ترنمي أسرار الجمال في أحضان

صفائك الوردي ..

لتكوني رائعة بروعة ما بين يديك من (أسرار الحريم)

إليك أهدي ما جمعت ما زجة إياه بحسن الدعاء لك ..



المقدمة

منه متنا لا تريد وجهاً كالقمر؟!

لا يوجد امرأة على وجه الأرض لا تحلم بذلك !

غالبتي.. إن كنت تريديه وجهاً كالقمر عليك زيادة حسناتك حتى تكوني مع أول زهرة تدخل الجنة فيكون وجهك كالقمر يخبرك بذلك حيننا محمد صلى الله عليه و سلم حيث يقول: (إن أول زهرة يدخلون الجنة يوم القيامة ضوء و جوههم على مثل ضوء القمر ليلة البدر والزهرة الثانية على مثل أحسن كوكب دَرَى في السماء لك رجل منهم زوجته على كل زوجة سبعون حلة يرى من ساقها منه ورائها).

أتعلمين يا من تبخثين مع الجمال أنك ستكُونين سيدة الحور العيون و ستكُونين أكثر منهن جمالاً.. مع النبي صلى الله عليه وسلم قال: إن المرأة من نساء أهل الجنة ليرى بياض ساقها منه وراء سبعين حلة حتى يرى منخها وذلك بأن الله يقول: (أتأمنن الباقوت والمرجان).. تزيني و تجملني في الدنيا لك لا تنسي الأخرة.. تزيني لزوجك و تجملني له كأحسن ما تكوني و احتسبي الأجر عند الله هداية الله و إياك لحسن القول و العمل و جعلنا مع أول زهرة تدخل الجنة بأذن الله تعالى.



لفتة

ما بين يديك خلاصة تجارب جُررت مع بعض الأخوات..
تجارب مفيدة .. جميلة .. صحيحة .. وكان لها أثراً واضحاً
وناجحاً فأردت غاليته أن تتذوقي روعة هذه التجارب
آمله مع الكريم أن تنال استحسانك..

لكننا أردنا التنبيه إلى ضرورة اختيار الصفات المناسبة
لك شخصياً.. فما يناسب غيرك قد لا يناسبك و الأفضل
استشارة طبيبك إذا كنت تعانيه مع بعض الأمراض
كالسكروالضغط وغيرها مع الأمراض.



حمامات لكل المناسبات ..

- حمام ملكي برائحة الورد على أصوله .

- حمام إيراني مغربي .

- حمام الحنا .

- الدلكة السودانية .

- طريقتي في حمام الهنا .

- خطة جمالية أسبوعية ليتلقى جمالك .

- حمامات الأعتاب .

- حمام السرير .

- حمام السونا .

- الحمام العراقي .

- الدلكة اللبنانية .

- الزيوت العطرية .

- حمام الزنجبيل (حمام العافية) .





أسرار الحرية

حمامات لكل المناسبات

يجعل بعض من النساء طرق وأساليب الإستحمام والعناية الطبيعية بالجسم والتي تحقق نتائج فعالة دون الحاجة لاستخدام المواد المصنعة.. وعلى الرغم من اتجاه البعض للوسائل الحديثة كالجاكوزي إلا ان هناك من يفضلون التراث القديم.. فتفضلني معنا في جولة لتتعرفي على أنواع الحمامات من أنحاء العالم .

١ - حمام ملكي بهوائخ الورد على أصوله :

هذا الحمام من خبيرة بالحمام المغربي والملكي والإبراني... يستخدم هذا الحمام حادة للعرائس والوالدات بعد الأربعين و للمناسبات حيث يعطي نعومة ورائحة جذابة وصفاء تام للبشرة.

خطوات تطبيق الحمام الملكي :

- ١) الجلوس في البخار لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٢) دهنه الجسم بالصابون المغربي لمدة ٣٠ دقيقة.
- ٣) يفرك الجسم بالليفة المغربية بعد نقعها بالماء الساخن ثم يشطف الجسم بالماء ثم يوضع كريم السنفرة ويدلك لمدة ربع ساعة .





أسرار الحريم

٤) نضع المبيض (عبارة عنه ليمون يخلط مع خل تفاح و قليل من الصابون السائل) على الجسم لمدة ربع ساعة .

٥) نضع ماسك الطيب لمدة ربع ساعة (الماسك متوفر لدى محلات البودي شوب).

٦) الشطف النهائي (لتريه ماء مع تولة دهن الورد و تولة دهن فؤاح مع أجمل) يشطف بها الجسم مع تدليك بسيط وستظل الرائحة لمدة ثلاث أيام .

٧) أخيراً نشطف سريع للجسم بماء بارد لغلق مسام الجسم .

❖ طريقة صنع الصابون المغربي في المنزل :

فنجان من زيت الزيتون - فنجان من زيت اللوز المر - فنجان من ماء الورد - ٢.٥ فنجان من الماء - صابون الغار (الرقى) مجروش.

الطريقة : تخلط المقادير وتوضع بعلبة لمدة يوم كامل ويحرك بيه فترة وأخرى (يفضل تركه بالتلاجة حتى لا يفسد).

٢- حمام إيرياني مغربي :

قائمة هذا الحمام لتوحيد لون الجسم وسوف تشاهد به النتيجة من أول أسبوع .





أسرار الحريم

الاحتياجات: ليفة إيرانية خشنة - حجر السفيداب - ماء الورد الإيراني - صابون مغربي - سكراب للجسم (عبارة عنه ملاح مع زيت زيتون وليمون) - ملعقة حنة مع كوب ماء الورد - صابون الغار الأصلي .
الطريقة:

- ١) يغسل الشعر قبل البدء في الحمام بصابون الغار الأصلي.
 - ٢) يبلل الجسم بماء دافئ مدة خمس دقائق وبعدها يفرك بحجر السفيداب كامل الجسم مدة ١٠ دقائق ثم يفرك الجسم بالليفة الإيرانية .
 - ٣) ضعي سكراب الجسم مدة خمس دقائق .
 - ٤) ضعي على الأماكن الداكنة في جسمك خليط الحنة وماء الورد واتركيها لمدة خمس دقائق ثم اغسليها .
 - ٥) يفرك الجسم بالصابون المغربي وينترك محشر دقائق ثم يغسل بالليفة .
 - ٦) يرش على الجسم ماء الورد البارد .
- ٣ - حمام الحنة :

طريقة رائعة لتنعيم الجسم وتبيضه بالحنة ... نعم الحنة قد تستغريون !! الحنة أله تلوّن الجسم ؟! له تلوّن الجسم بل ستبيضه فجربي هذا الحمام الرائع .





أسرار الحريرة

الطريقة :

دعني مقدار فنجان قهوة من الحنّا مطحونة في المغطس واملئي المغطس بالماء الدافئ ثم استرخي فيه لمدة تتراوح بين ١٥-٣٠ دقيقة وسوف تترك الفرق بإذن الله.

٤- الدلكة السودانية :

من أدوات الزينة التي تستعملها المرأة السودانية حيث لها تأثير فعال على البشرة وتطبيعتها ولها تأثير صحي فهي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وشد عضلات الجسم والتخلص من تعهل الجسم .

فوائدها : تزيد القشور الميتة وتنعم الجسم وتساعد على توحيد لون الجسم وتؤخر نمو الشعر.

الاحتياجات :

- أكوب من الأرز المطحون - أكوب من العدس المطحون - ١ ملعقة من الترمس المطحون - ١ ملعقة من الحلبة المطحونة - قليل من قشر البرتقال المطحون - ١ ملعقة من زيت الزيتون - حبة واحدة من البطاط المسلوقة - حبة واحدة من الجزر المسلوقة.



أسرار الحرية

الطريقة : تعرض البطاطا مع الجزر ثم تضاف باقي المقادير في إناء واسع مع كوب من الماء وملعقة دقيق أبيض ونقط من عصير الليمون ويحرك المزيج حتى يتكون خليط متجانس وسط بيض اللبونة والصلابة ثم يوضع في إناء محكم في الثلاجة.

❖ ممكن استعمالها يومياً وذلك بتدليك الجسم بها والاستمرار في التدليك حتى تجف وتبدأ في التساقط وبعد ذلك الاستحمام من غير صابون ثم مسح الجسم بكريم آسترال وبعدها عليك بتبخير نفسك.

دلثة البرتقال (من أنواع الدلثة السودانية) :

كمية من قشور البرتقال - ماء ورد - زيت لوز.

الطريقة :

- ١) تقطع القشور وتجفف وتطبخ.
- ٢) يؤخذ منها ثلاث ملاعق كبيرة وتعد بهاء ورد.
- ٣) نضع كمية في الوجه والجسم لمدة ١٥ دقيقة.
- ٤) يؤخذ زيت اللوز وتفرق به الخلطة حتى تختفي العجينة ثم يغسل الجسم.



أسرار الحريرة

❖ للدلكة رائحة قوية فيمملتك إضافة دهن العود لإعطائها رائحة جميلة وبعد الاستحمام ادهني جسمك باللوشه المعطر أو كريم معطر ولا تنسي البخور والعطوبات .

البخور السوداني :

يجعل الجلد له طعة ولون جميل ورائحة زكية ويعطي صفاء ونعومة .

الطريقة :

- ١- يدهن الجسم بأي زيت خاص للجسم مثل زيت الزيتون .
- ٢- يوضع قدر به قليل من التراب ويشعل البخور السوداني ويغطي كامل الجسم بغطاء ثقيل ماحدا الرأس كأنه سونا لمدة نصف ساعة أو أكثر .
- ٣- يعمل بعدها الدلكة السودانية .
- ٤- يزال شعر الجسم بالحلاوة لإزالة أي لون متبقي ثم يعمل الحمام المغربي .

٥- حمام الغناء :

طريقة رائعة لحمام مميز تشعربه بعده بالنعومة سواء للشعر أو الجسم .



أسرار الحرية

١- قبل الحمام بساعتين :

خصصي ملابس لما قبل دخول الحمام واستبدلي الملابس الداخلية بأخرى تكون رياضية قطنية.

٢- جفزي الخلطة الخاصة بالحجم :

(عصير ليمون . خل تفاح . جلسرين . زيت لوز . زيت زيتون . كرم جسم) تخلط وتوضع في علبة ماء صلبة فارغة وتستخدم عند الحاجة .

٣- جفزي زيت للشعر :

سخني الزيت بحيث يكون دافئ ودلكي فروة رأسك ثم غطي الرأس ب كيس خاص بتغليف الطعاص وفوقه قبعة الحمام البلاستيكية واتركيه لمدة ساعتين .

٤- جفزي قناع خاص للوجه :

ملعقة كبيرة كرم جسم . قليل من العسل (تجده وتوضع على الوجه) .

❖ يغسل الوجه ثم يدلك الوجه بنصف ليمونة مع قليل من سكر .

٥- يدلك جميع الجسم بالسكر أو المخلل الخشن وتبدأ بعمل السنفرة .

٦- أخيراً يغسل الوجه بماء ورد مثلج .



٦- خطة جمالية أسبوعية ليتألق جمالك :

له تكوني في حاجة للنهائ بعد اليوم إلى صالون التجميل لكنه تحتاجيه إلى ساعة من وقتك ومرة في الأسبوع لتدلكي نفسك من قمة رأسك حتى أخمص قدميك .

قبل البدء أنت في حاجة إلى : زيوت عطرية . مرطب خاص للشعر . زيت للوجه . صابون للمغطس . فرشاة للجسم . كريم لتقشير الجسم (ممكن عمله في المنزل) . صابون . قطعة صغيرة من القطن . ماء الورد . كريم للجسم . مرطب للوجه . مجموعة من الفوط القطنية الناعمة .

١) لشعرك :

سخني ملعقتيه كبيرتيه من زيت اللوز على حمام مائي وعندما يصبح الزيت دافئاً دلكي به فروة الرأس بعمل دوائر صغيرة بأطراف الأصابع ثم ارتدي قبعة الحمام البلاستيكية .

٢) دقائق للاسترخاء :

املئي المغطس بالماء الدافئ ووضعي به قطرات من الزيوت العطرية ليكسب جسمك الاسترخاء المطلوب مثل (زيت الورد . الصندل . اللافندرا) ثم أضيفي الصابون للمغطس و استرخي في المغطس لمدة ١٠ دقائق .

أسرار الحرية



٣) لعينيه متألقتيه :

وانت جالسة في المغطس ضعى وسادة صغيرة تحت رأسك وغطي عينيك بقناع مناسب للعينيه (اغمسي قطعتيه مع القطه في ماء الورد ثم ضعى على كل عيه قطعه مع القطه واسترخي تماماً ودعي تعب الأسبوع كله يزول مع جسمك) .

٤) لبشرة ناعمة متألقة :

نظفي وجهك ورقبتك بالمطّظ الخاص (مثل clean and clear) ثم دلكي وجهك ورقبتك بواسطة زيت عطري مثل (زيت الورد) بعد تخفيفه ثم امسحي الزيت بعد ذلك بواسطة مطّظ ثم ضعى على وجهك قناع مرطب .

٥) لجسم مشدود وناجم :

جربي تقشير الجلد بواسطة فرشاة لها يد طويلة دلكي جسمك مع الأسفل إلى الأعلى يمكنك استعمال مقشر للأماكن الخشنة كالركبتيه واللكويه.

٦) ليديك وقدميك :

- ❖ قبل أن تخرجي مع المغطس ادعكي كعبيك بحجر.
- ❖ اشطفي شعرك وجسمك تحت ماء الدش ثم لفى جسمك بمنشفة كبيرة.
- ❖ دلكي جسمك و يديك ورجليك بمرطب مغذي .



٧- حمامات الأعشاب:

إن إضافة بعض أنواع الأعشاب إلى ماء الحمام يضيف عليه فوائد صحية وجمالية منعشة بالإضافة إلى فوائد الحمام كوسيلة للتنظيف وأيضاً للتداوي.

حمام البايونج لإزالة الثور السوداء:

لتنعيم البشرة وتفتيح مسامعها وإزالة الرؤوس السوداء من الجسم والوجه.
الطريقة:

❖ يملئ المغطس بماء دافئ ثم يعلو مقدار من كوب ونصف إلى كوبين من زهور البايونج في كمية ماء ثم يصفى الماء المفلج لمدة ٣٠ دقيقة ثم يرفع عن النار ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز ثم يضاف ماء المغطس ويجلس به ❖ تستخدم ٣ مرات في الأسبوع وستظهر النتيجة بعد شهر بإذن الله.

❖ فوائد: (١) يلبس ويجمل الجلد.

(٢) يعدي الأعصاب.

(٣) يزيل التقلصات ويساعد على الاسترخاء.

٨- حمام السدر : لتوحيد لون الجسم بفترة قصيرة .

الاحتياجات :

٢م ك سدر مطحون - ٤ م ك حليب بودر - قليل من الماء الحار



أسرار الحريرة

❖ تخلط إلى أن تكون عجينة متوسطة ليست صلبة ولا سائلة .

الطريقة :

- ١- يدهن الجسم بالخلطة ثم يجفف الجسم بالشوارج لمدة ١٥ دقيقة .
- ٢- افترج الماء الساخن بالحمام إلى أن يتكون البخار .
- ٣- افركي جسمك بالليفة ثم اغسليه بماء دافئ .
- ٤- احملي سنفرة بالليمون والملاح وزيت الزيتون ثم اغتسلي بماء بارد حتى تغلق المسامات .
- ٥- جففي جسمك ثم ضعي زبدة الكاكاو منه يودي شوب لترطيب الجسم .

٩- حمام السونا :

المميزات الصحية : التخسيس وإنقاص الوزن - تفتيح البشرة - إزالة
العنات السوداء - إزالة حب الشباب - منشط للدورة الدموية وراحة
للمفاصل واسترخاء العضلات - فتل مسام الجسم وإذابة الدهون
والأوساخ .

أولاً : قبل السونا

- ١- لا تأكلي أو تشربي قبل السونا بعدة ساعات .
- ٢- تأنذي مه تجهيز جميع الأغراض اللازمة كالصابون و الليف والأدوات



أسرار حجرية

المطلوب _____ ة .. الخ.

٣- بإمكانك الاستمتاع بحمامك ٢- ٣ مرات في الأسبوع.

❖ ملاحظة : يمنع استخدام الساونا للحوامل وللمن تشكو ضغط الدم والسكري وفقر الدم (الاستشيري طبيبك اذا كنت تعانيه من أمراض أخرى).

تاليا : أثناء الساونا

١- استخدمي الليفة أو فرشاة للدحك لإزالة خلايا الجلد الميتة وادعكي بأنته من اللطف وأقل من الشدة.

٢- بإمكانك وضع الزيوت العطرية أو الأعشاب المطهنة لكن ليست بكثرة فإن الرائحة مع البخار تكون نفاذة جداً وتسبب الغثبان .

ثالثاً : بعد حمام الساونا

اشربي الماء و بعض العصائر الغنية بالكروميدرات فهي تساعد على شفاء الجسم وتعوض عن السوائل التي فقدتها بالتعرق.

طريقة استخدامه :

١- يفضل وضع خلطة الليمون والجلسرين قبل الاستخدام.

٢- جهزي الصابون الغروي ولا تنسي المسفرة.

٣- ادخلي خيمة الساونا واجلسي بها لمدة ١٠ دقائق .





أسرار الحريم

- ٤ - ضعي الصابون المغربي الممزوج بالليمون لمدة ثلث ساعة على الجسم .
- ٥ - يغسل الجسم ويفرك بليفة ناعمة .
- ٦ - يشطف الجسم ثم توضع السنفرة ثم تغسل بماء بارد وقليل من ماء الورد.

فكرة رائعة لحمام السونا :

ضعي بضع قطرات من دهن العود مع الماء الخاص بالسونا يعطي جسمك رائحة عطرية .

١٠ - الحمام العراقي :

- ١ - يدهن الجسم بالزبدة المذابة على النار .
- ٢ - يجلس في حمام البخار لمدة نصف ساعة .
- ٣ - يغسل الجسم بصابونة الغار وليفة ناعمة .

١١ - الدلكة اللبناية :

الاحتياجات :

- ١ - كأس ترمس جاف (مطحون) .



أسرار الحريره

٢- ثلاث ملاعق ليه زيادي.-

٣- قليله من الماء .

الطريقة :

١- توضع الخلطة على الجسم ثم يدلك الجسم لمدة خمس دقائق.

٢- نضع زيت الزيتون أو زيت جونسون للأطفال في اليد وتناجح التدليك حتى انتهاء الخلطة وخروج قشور الجسم معها.

❖ ملاحظة :

يفضل عملها بعد إزالة الشعر لأنها تؤخر نمو الشعر.

١٢- الزيوت العطرية :

الجمال هو الانعكاس بداخل النفس هكذا هي أسرار الزيوت العطرية التي باتت تستخدم في حالات مختلفة للإبهاق والتوتر ومشاكل البشرة وتعطي نتائج فورية وتعد الزيوت العطرية إحدى وسائل العلاج في الطب البديل إذ استخدمت منذ آلاف السنين لتحسين حالة الإنسان الجسدية والنفسية وتفيد الدراسات أن التدليك بالزيوت العطرية يعمل على إيجاد حالة من التوازن بين العقل والجسد.



أسرار الحرية

أساليب الاستمتاع والاسترخاء بالزيوت العطرية :

(١) في حوض الاستحمام :

ضعي ٥ إلى ١٠ قطرات من الزيت العطري في حوض الاستحمام وأملئي نصف لحوض بالماء الدافئ واستلقي فيه من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة استنشقي العبير فهذا سوف يريح تفكيرك.

(٢) للمساح :

امزجي ٣ قطرات من الزيت العطري مع ملعقتيه من زيت اللوز واستعملي الخليط لتدليك جسمك (تجنبي تدليك الوجه) فالتدليك مفيد للاسترخاء وسيمدك بإحساس رائع بالراحة التامة.

(٣) معطر للجو :

يمكنك إضافة قليل من القطرات للماء ثم توضع في إحدى زجاجات معطرات الجو ويرش بها الأثاث لتغير رائحة الغرفة.

(٤) للتعب والإرهاق :

تضاف قطرة أو قطريه من زيوت النوم مثل (الكاموميل . اللافندر) على الوسادة .

منافع لبعض الزيوت العطرية :

زيت الياونج : معدي ويستخدم لتخفيف أوجاع الرأس والأرق.



أسرار البحر

زيت الريحان : يوفر الشعور بالراحة والانتعاش ويساعد على إزالة احتناق

الأنف في حالة الإصابة بنزلات البرد إذا استعمل في حمام بخار.

زيت المنديريه : معدي ومنعش يستخدم لمشاكل العضم.

زيت الخزامي : معدي وفعال لإزالة الإجهاد والتوتر.

زيت المرامية : يعمل على رفع الروح في حالة الحزن والإكتئاب يفيد في حالة الأم

العضلات الناتجة عن الرياضة .

زيت الورد : مسكك جيد وفعال لحالات الأكتئاب .

زيت الياسمين : أكثم الزيوت فاعلية والضرورية في توفير الانتعاش ولها تأثير

كبير على الإحساس بالمرح والثقة بالنفس.

زيت خشب الصندل : معدي للأعصاب وفعال لإزالة حالات الإجهاد والبشرة

الجافة.

١٣ - حمام الزنجبيل (حمام العافية) :

فوائده :

(١) يعتبر حمام لشحن الجسم بالطاقة .

(٢) تدفئته .

(٣) تنشيط تدفق الدم في الدورة الدموية الخارجية.

(٤) يدفع الجسم الذي يشكو البرودة .



٥) يسلكه الآم العضلات والمفاصل ويزيل ما بها من تقلصات .

٦) يداوي القرحات .

❖ الطريقة : بإضافة شاي (منقوع) الزنجبيل ماء الحمام الدافئ مع مراعاة عدم الإكثار من الزنجبيل فيلقي إضافة ملعقة واحدة كبيرة من البودرة لتخصير الشاي ثم يوضع في مغطس به ماء دافئ و ينصح بعد عمل هذا الحمام بالتوجه مباشرة إلى الفراش.

❖ هل تعلمين حكم زهابك للمشاكل لعمل الحمام المغربي؟!

هذه الحمامات قد كانت موجودة على عهد النبي صلى الله عليه وسلم.. يدل على ذلك حديث أم الدرداء رضي الله عنها قالت : خرجت من الحمام فلقيني رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال (من أين يا أم الدرداء؟) قالت : من الحمام . فقال صلى الله عليه وسلم والذي نفسي بيده ما من امرأة تضع ثيابها في غير بيت أحد من أمهاتها ، إلا وهي هائلة كل ستر بينها وبين بيبيك الرحمي).

❖ فدل هذا الحديث على حرمة زهاب المرأة إلى هذه الحمامات وأن هذا فيه هتك كل ستر بينها وبين ربها جل وعلا.



العناية بالجسم ..

- خلاصة التجارب في العناية بالمنطقة الحساسة

- وصفات ترجع الشيب كالعذراء

- الالتهابات النسائية

- إزالة الشعر غير المرغوب فيه

- الملابس الداخلية

- أسرار الجمال عند ..

(الأيرانيات - الأندونيسيات - المغربيات)

- روائع من الطبيعة





خلاصة التجارب في العناية بالمنطقة الحساسة

١) يجب إزالة شعر المنطقة الحساسة باستخدام الحلاوة أو الطوس مخبر أن الحلق أفضل وقد ورد اللفظ بالتحديد في الحديث النبوي (حلق العانة) فلا يجوز أن تترك أكثره أربعين ليلة.. لما ثبت عنه أنس رضي الله عنه أنه قال : وقت لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم في قص الشارب وقلم الأظفار وتنف الأبط وحلق العانة أن لا تترك شيئاً من ذلك أكثر من أربعين ليلة).

٢) تنظيف المنطقة بعد كل حمام لأن الرطوبة هناك مناسب لنمو الفطريات والتنظيف الصحيح يكون من الأمام إلى الخلف وليس العكس حتى لا تنتقل البكتيريا .

٣) استخدام الزيت البخاخ مع جونسك أند جونسك بعد الإستحمام .

٤) ضرورة تغيير الملابس الداخلية على الأقل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.

٥) استخدام بودرة معطرة للاستعمال الخارجي فقط..

٦) استخدام المسك الأبيض بعد الدورة مع تجربة أكثره مع رائحة (ملعبات

المسك تجدينها عند محلات عبد الصمد القرشي).



أسرار لحريه

٧ استخدام غسول مطهر خاص بالمنطقة لتعقيم المنطقة وتنظيفها .. أهم الغسولات (care free) (fem fresh).

٨ بإمكانك استخدام زوج من الفوط الصحية اليومية بحيث لا تشعرين بوجودها وتوفر لك النظافة طوال اليوم .

٩ استخدام الملابس القطنية ١٠٠٪ وتغيرها بشكل يومي وتجفيف المنطقة تماماً بعد غسلها باستخدام المحارم الورقية .

انتبهي .. !!!

١ شفرات الحلاقة قد تسبب الإلتهابات المهبلية .. ينصح الأطباء بتغير شفرات الحلاقة كل مرة لسهولة تجمع الفطريات والبكتيريا على سطحها ومع ثم انتقالها إلى المهبل .

٢ تجنبي المبيضات (الكلوريس) في غسل الملابس الداخلية!! حيث وجد أنه مسبب للحساسية والإلتهابات .

٣ تعودي على غسل الملابس الداخلية الجديدة قبل ارتدائها .. ملابسنا الداخلية تصنع في دول مختلفة وتلمسها الكثير من الأيدي لذا احرصي على غسل جميع حمالات الصدر والملابس الداخلية لأن هناك جراثيم تعيش في الملابس عند شرائها .





أسرار الحرية

وداعاً للألام المنطقة الحساسة ..

كريم في الصيدليات أسمة (أملا ٥%) يقوم بتخدير المنطقة الحساسة حتى يزال
الشعر بدون ألم.

وصفات ترجع الثيب كالعزاء :

(١) بواسطة المبرة :

تقول الأخت مستخدمة للوصفة أنا استخدمها منذ حوالي ٨ سنوات ولدي ٥
أولاد و جميع الأمور مضبوطة والله الحمد .

الطريقة : نضع قطعة من المبرة في ماء دافئ في الليل ثم تصفى ويجلس بها لمدة
نصف ساعة ثم تنشطف بها المبرة .

(٢) بقشر البصل :

تبخري بقشر البصل وقليل من المبرة والكمون في الأيام الأخيرة من الدورة.

(٣) تمرينات كيجل .. مضمونة النتيجة بإذن الله !!

لتقوية هذه العضلات تنخيل المبرة أنها تريد حبس تدفق البول وهي في الحمام
فتقبض العضلات لعدة ثوان ثم تعود للانبساط وتكرر المبرة عملية الانقباض
لعدد ٢٥ إلى ٣٠ مرة في ٣ ثوان تعمل ١٠٠ مرة في الصباح و ١٠٠ مرة في
المساء وانتظري النتيجة.



أسرار الحرية

٤) التبخّر بالخواجوا:

قال خبير أعشاب أن بعض النساء لاتهتم بنفسها بعد الولادة فينقر منها زوجها وأن هناك مادة عند العطارين تسمى (الخواجوا) إذا تبخرت بها المرأة فإنها تشد المنطقة وتجفف وتعود المرأة كالبله .

٥) بيذرة المانجا:

تجفف البيذرة ثم تطحن وتوضع على الأطراف .

٦) الأرطاء: وصفة للدكتور جابر القحطاني

(أرطاء وملاح وماء) تطبخ مع بعضها البعض إلى أن يصبح لونها محمر ثم تصفى وتستخدم كغسول يستخدم لمدة يومية .

٧) نوى التمر:

يغسل نوى التمر و يجفف ويترك يومية في مكان جيد التهوية ثم يحمص على نار هادئة لمدة ساعة ثم يطحنه وأخر يومية في الدورة تؤخذ ملعقة على الريق مع حليب دافئ.

٨) الاسترخاء في الماء البارد المالح يضيق شريطة أن يكون الملاح خشه.





أسرار الحرية

اسمرار المناطق الحساسة :

إن اسمرار بعض المناطق الحساسة في الجسم يؤدي إلى تفاوت درجة لون البشرة مما يسبب الحرج لبعض النساء فعنه حدة طرق لعلاج اسمرار المنطقة الحساسة :

١) صابون لشد المنطقة وتبييضها : صابونة فلبينية اسمها ((فرجتني)) تبيض المنطقة وتشدها ورائحتها تشبه رائحة العنجاج تغسل بها المنطقة مرة أو مرتين في اليوم إلى أن ترخي الصابونة ثم تشطف بالماء.

٢) خلطة طبيعية رائعة لتبيض المنطقة :

علبة كريم جليسوليد مع ملعقتين بودرة أطفال مع الليمون تخلط وتوضع بعلبة ويدهن بها قبل النوم .

٣) بالمحافظة الدائمة :

غالباً ما يكون الاسمرار نتيجة الاحتكاك لذا عليك بلبس شورت أبيض مع القطع بدل من الكلوت واحرصي على تنظيف المنطقة بواسطة اسكينول الليمون وبعدها ادعنيها بزيت اللوز المر ثم يغسل بماء دافئ ونظفي المنطقة.... وستريه نتيجة رائعة .





أسرار الحرية

٤) وصفة رائعة ومجربة لتغير لون المنطقة الحساسة !!

تحتاجيه إلى : بكتنج صودا فوطه بيضاء بحجم اليد .

❖ بعد الاستحمام العادي والجسم رطب نبلك الفوطه الصغيره ونضع عليها

قليلاً من البكتنج صودا ويفرك بها المنطقه الداكنه .

❖ يستخدم مرة في الأسبوع .

٥) عمل حمام بخار للجسم واستخدام الصابون المغربي والليفة و لا تنسي

تقشير المنطقه .

٦) وصفة من الدكتور جابر القحطاني :

تؤخذ أوراق الأسي حيث تحرق ثم يؤخذ الرماد ويعجنه بالماء ويدهنه به مايبه

الفخذيه مرة في اليوم .

٧) بالمسك :

احضري قليل من العنبر وقليل من المسك وقليل من الشب (اخلطيههم مع

ملعقتيه جلسريه وضعيها على المنطقه الحساسة) .

٨) كريم كينا كومي : (يفضل استشارة الطبيب)

يستخدم مرتين في اليوم ووقت النوم نضع مسحة ليمون أخضر مع كريم

جليسوليد .





أسرار الحرية

٩) وصفة بعديّة لتبييض المنطقة الحساسة :

فوائد هذه الوصفة : ١- تبيض المنطقة الحساسة. ٢- تشدها.
٣- تنعيم بشرتك. ٤- مفعولها طويل نسبياً. ٥- طبيعية وغير مضرّة
المكونات :

١) كوب ماء ورد .

٢) نصف كوب أو ثلاث ملاعق زيت زيتون.

٣) ملعقة ملح أو سكر.

٤) قليل من الماء.

٥) نصف كوب من بودرة تالك للأطفال.

❖ تخلط جميع المقادير ثم توضع قليلاً على النار ثم توضع على المناطق
الحساسة وتفرك برفق .

الإلتعابات النسائية :

أكثر أنواع العدوى شيوعاً بين النساء هي العدوى المهبليّة .. الحقيقة أن
هذه الفطريات تسكن في المهبل لكنها تتكاثر وتنشط تحت ظروف خاصة مثل
تناول مضادات حيوية أو حدوث تذبذبات هرمونية أو التعرض لضغوط نفسية
وتناول كميات كبيرة من السكريات .





أسرار لحريمه

للقاية من الإلتهابات :

- ❖ تجنبى استخدام الصابون لأنه يخل بالتوازن الكيمياءى الطبيعى .
- ❖ اهتمى بتناول الثوم الذى يعمل كمضاد حيوى وقللى من السكريات .

علاج الإلتهابات النسائية :

١) غسول عشبي للمتزوجات والبنات :

غسول مغلى البابونج طبيعى ولا يضر ويستخدم فى أى وقت .

٢) الحبة السوداء :

الحبة السوداء ممتازة جداً ويقتينا قول الرسول صلى الله عليه وسلم أنها علاج لكل شىء إلا الموت ضعيها مع السنفوف أو مع شاي الإحشاب فسواء غليتها لوحدها أم مع أحشاب أخرى فهي ممتازة .

٣) غسول بالخل و الخل :

نستخدم لتر من الماء + ١ ملعقة وسط ملا خشب + ١ ملعقة شاي من الخل .

٤) وصفة للتعقيم :

غسول من المرة المنقوعة فى الماء .

٥) تحاميل طبية :

متوفرة فى الصيدليات ضد الإلتهابات .



أسرار الحريه

٦) اللبه الزيادي: نظراً لأن عدوى المونيليا كثيراً ما تنشأ بسبب استعمال المرأة للمضادات الحيوية أو الكورتيزون لفترة طويلة حيث أن ذلك يقضي على البكتيريا المسالمة النافعة التي تعيش بالمهبل وبالأعضاء فإن تناول المرأة للزيادي فيه تعويض عن ذلك وهذا بدوره يساعد في القضاء على هذه الفطريات الضارة التي انتشرت بسبب القضاء على البكتيريا النافعة والمضادة لها .

٧) كيسولات اسيدوفيلس: (يفضل استشارة الطبيب)
ونظراً لهذه الفائدة العظيمة للبه الزيادي فإنه تم استحضار كيسولات تحتوي على هذا النوع النافع من بكتريا اللبه الزيادي.

منتجات وقائية من الإلتهابات النسائية :

- ١- سائل ديموباكند... للتعقيم ويستخدم أيام الدورة .
- ٢- رغوة ستيل ... يستخدم قبل وبعد إزالة الشعر.
- ٣- ميكوناسول سبيري... يستخدم عند بداية ظهور الشعر أو عند الأحساس بالحكة .
- ٤- يودرة ميكوناسول ... تستخدم للمناطق المتهنية في الجسم خاصة في فصل الصيف لذوات الجسم الممتلئ .
- ٥- خل التفاح الطبيعي .. يستخدم للتعقيم وأيام الدورة .



أسرار الحرير

لتعطير المنطقة الحساسة :

- ١- مكعبات المسك (توجد صابونة مسك) عند محلات البخور .
- ٢- مملكة ووضه بودرة أو عطر أطفال على أطراف الأفتاح .
- ٣- الغسولات الطبية (سيباميد - أنتيما - ايفون) .
- ٤- خلطة رائعة للتعطير (ماء ورد - ماء كادي - زيت جونسون للأطفال) ثم اغتسلي بها .
- ٥- زيت المشمش .. أكثره رائحة امسحي المنطقة بقطنه مبللة بالزيت .





أسرار الحرية

إزالة شعر الجسم غير المرغوب فيه

طرق إزالة الشعر غير المرغوب فيه :

١) الحلاقة بالموس :

هي الطريقة الأسرع والغير مؤلمة إلا أنها ليست فعالة وتجدر الإشارة إلى أن الحلاقة تتطلب استعمال الشفرات في كل مرة وفي حال استعمال شفرة مستعملة يجب تطهيرها قبل استعمالها لضمان النظافة وتجنب التلوث البكتيري.

مميزاته : السرعة وعدم الشعور بالألم .

عيوبه : خروج الشعر بعد ٣ أيام - الشعر يكون أسود وخشخشة وسميك - استمرار المنطقة - احتمال كبير لظهور حبوب و شعور بالحكة .

٢) الخيط :

يستعمل بصورة أساسية في الوجه و يؤخر نمو الشعر مع أسبوعيه إلى ستة أسابيع غير أنها تتسبب بدفع الشعر إلى النمو في داخل الجلد أحياناً.

٣) إزالة الشعر بالكريمات :

هي عبارة عن مواد كيميائية تستعمل لإضعاف الشعر على سطح البشرة فيمكن مسحها بسهولة تاركة البشرة ناعمة وبلا شعر لك هذه المستحضرات تؤدي



أسرار الحريره

إلى قطع الشعرة وليس إلى سحبها من جذورها لذا فإن تأثيرها لا يدوم أكثر من بضعة أيام .

مميزاته : مريح من غير ألم .

عيوبه : الإسمار الشديد.. ظهور الشعر بعد أسبوع.. ظهور شعر خشخشة وسميك .

٤ إزالة الشعر بالحلاوة :

وهي طريقة قديمة وتأثيرها يدوم لفترة طويلة قبل أن يبدأ الشعر في الظهور تمتد من أسبوعين إلى ستة أسابيع.

مميزاته : ظهور شعر ناعم خفيف . امکان نظيف ولايسبب اسمرار . يتأخر ظهور الشعر من ٣ . ٤ أسابيع.

عيوبه : ألم شديد ووقت طويل لإزالة الشعر.

٥ إزالة الشعر بالشمع :

هي الأسرع والأكثر استخدام وهي ألطف على البشرة من الحلاوة .

ومن مميزاتها : تؤدي إلى ظهور شعر ناعم في المستقبل وبكميات أقل.



أسرار الحرية

١٦ آلة نزع الشعر :

المميزات : شعر ناعم - يظهر الشعر بعد ٤.٣ أسابيع.

عيوبه : ألم شديد.

❖ بعض الطرق لتخفيف الألم :

١) بواسطة زيت القرنفل.

٢) لتخفيف الألم وإزالة الجلد الميت والشعر الصغير (تخلط خميرة مع عسل ويخفف قليلاً بماء الورد والليمون) وتدعهم بها المنطقة وتترك إلى أن تجف ثم تفرد الحلاوة ومنه ثم تبدأ بالإزالة.

٣) المفاجأة بمعجون الأسنان. يوضع على المنطقة الحساسة أو الإبط لمدة خمس دقائق ومنه ثم يزال تماماً.. سوف يصبح الألم لديك ضعيف .

❖ وصفات لمنع ظهور الحبوب والإحمرار بعد الحلاوة :

١) للجسم :

١- النشاء وماء الورد وقليل من الليمون يوضع على الجسم بعد الحلاوة أكثر من رائع.





أسرار لحريم

٢- كريم فوسيديه fucidin (الأسد) يستخدم بعد الخف (يفضل استشارة الطبيب).

٣- بعد الخف بالشيرة لاتغتسلي بالماء.. تحملي قليلاً ثم ادھنيها بكريم سودو وبعد نصف ساعة اغسليها .

٢) للوجه :

١- احضري حليب سائل وأضيفي إليه قطع من الثلج ثم ضعي قطعة من القطع في هذا المسحوق وكري العملية حتى تعود البشرة لحالتها الطبيعية .

٢- يخلط ملعقة كبيرة كسترد مع ملعقة كبيرة ماء بارد وتوضع على الوجه.

٣) للمنطقة الحساسة :

املئي إناء ربعه من الماء ثم أذيبي به حبتين من الأسبرين ووزعي هذا المنقوع على الأماكن الملتعبة وسينول الإنتهاب بإذن الله.

طرق رائعة لإزالة شعر الساقين نهائياً :

١- بواسطة الدعك : احضري صابون سائل (أي نوع) واحضري الحجر البركاني الذي يكون مع جهة عبارة عن حجر مسطح والجهة الأخرى فرشاة (متوفرة في الصيدلية).. ضعي الصابون على رجليك وادعكي بالحجر دعك خفيف

أسرار الحرية

على منطقة معينة وبحركة دائرية.. فائدة الحركة الدائرية أنها تموت بصيلة الشعر وهكذا تستمرىك بالحرىك وإن شاء الله يتأخر ظهور الشعر.

٢- السبداح (السفيد أب): بعد أن يزال شعر القدمىك بالخف يوضح علىه السفيد أب المطحون مباشرة ويترك لمدة ساعة ثم يغسل بالماء .
السبداح: لونه أبيض عند العطار مثل الطباشير باللون واللمس .

٣- نبات السعد: خذى مقدار ملعقة طعام من نبات السعد وضعيه بقدر ومعه كوب من الماء اغليه حتى يتبخر خذى المتبقىك من نبات السعد يصبل كالعجىك ... يوضح على الجسم بعد نزع الشعر ولمدة سبع أيام وللأمانة النتائج من أول استخدام.. سوف تلاحظىك تأخر خروج الشعر.

٤) زيت الزيتون: تقول إحدى الأخوات منذ سنوات طويلة وأنا ابحت فى هذا الموضوع وأجرب ولم أجد أفضل من زيت الزيتون بصراحة مفعوله خيالى..
طريقة استخدامه: يدعه به الرجلىك أو اليدىك لمدة خمسة أيام بعد الحلاوة وتكرىك الطريقة إلى أن يصبل الشعر خفيف وبعض الأماكن يصبىك الصلح .
٥) بواسطة الترمس: انقعى الترمس فى الماء لمدة ست ساعات ثم خذى الماء واحتفظى به فى التلاجة وادهنىك منه على يديك ورجليك واستمرىك على ذلك لمدة ثلاثة أسابيع يومياً .



أسرار الحرية

٦) حلاوة للتخلص من شعر الجسم (الحلاوة العجيبة) :

كوب ماء . كوب سكر . قليل من الفسوخ (تجدينه عند العطار بحجم البندق) -
ربع ملعقة شاي مسكّة مطحونة . ٣ ك شبة مطحونة . عصير نصف ليمونة .
الطريقة : توضع على النار وتقلب ثم تستخدم لمدة ستة شهور وستلاحظين إن
الشعر بدأ يخف ويقل ظهوره .

❖ نصيحة :

ينصح بعدم نزع الشعر قبل الطمث لأن الشعر يكون قاسي ومنه الصعب نزعها
ولأسف يساعد في نموه بشكل سريع .

الحل النهائي لشعر المنطقة الحساسة :

آلة الحلاقة براون رائعة بحيث ينزل الشعر مرة واحدة وإذا ظهر الشعر يظهر
خفيف ناعم بدون إحمرار حيث ثبت علمياً أن من أضرار تق العانة (باستعمال
الحلاوة) أنها تسبب ارتخاء وهبوط الرحم .

لسيقان رائعة بعد الحلاوة :

ضعي على سيقانك (عصير ليمون مع قليل من النشا) واتركيه لمدة عشر
دقائق ثم ضعي كريمك الخاص ستظل سيقانك مشدودة وناعمة .





أسرار الحريه

حل لنقط الساق وللشعر الذي تحت الجلد :

تحتاجيه إلى : سنفرة ناعمة (كسنفرة المشمشة) - صخرة خشنة (ذات اللون

الأسود الخاصة بالرجليه).

الطريقة :

❖ أولاً.. اعملي سنفرة لرجليك بجمع الاتجاهات.

❖ احضري الصخرة الخشنة وافركيها بحركات دائرية على خفيف جربي هذا

الطريقة ولاحظي الشعر الذي تحت الجلد كيف يختفي.





الملابس الداخلية

الملابس الداخلية يجب أن تعطي درجة من العناية والنظافة.. و حتى تحافظي عليها لأطول وقت ممكن عليك بالآتي :

- ❖ توجد ألباس مخصصة لغسل الملابس الداخلية توضع بها الملابس ثم توضع في الغسالة .. هذه الألباس متوفرة في محلات نومي و لاسنزا .
- ❖ استخدمي سائل تنظيف لطيف مثل أومينوا المخصص للعبايات مع ماء فاتر.
- ❖ يوجد شامبو و معقم للملابس متوفر لدى محلات لاسنزا اسمه dream wash له رائحة عطرية .
- ❖ لا تستخدمي أبداً المبيضات فهي تجلب الحساسية و أمور أنت في غنى عنها.

طريقة رائعة لغسل الملابس الداخلية :

- ❖ بواسطة (الشور جل) الخاص بالجسم حيث يعطي نعومة ويحافظ عليها
- ❖ وممكن إضافة الديثول الأخضر لإعطائها رائحة جميلة.
- ❖ إذا كان لديك التهابات فلا بد من غسل الملابس الداخلية بماء ساخن للقضاء على البكتريا .
- ❖ لا بد من تعريض الملابس الداخلية للشمس.

أفكار ابداعية لترتيب الملابس الداخلية:

١) فكرة التل: يفصل أكياسه مع التل الملون عند الخياط بحيث يكون كل طقم مع الملابس يكون داخل كيس مع التل ينخر الكيس بالعود ويرش عليه قليل من العطر.

٢) فكرة السينيون: احضري ورق مقوى ثم يعمل على شكل اسطوانات ومغلفيها بالادانتيل و بعض مع حركات الدلح ثم تصف في الدرج المخصص لها بحيث تلف الملابس كأنها سينيون.

٣) علاقة للملابس الداخلية مغطاة بالسنان ذات أشكال جذابة متوفرة لدى محلات ناعمي و محلات فيل فري .

لتعظيم الملابس الداخلية :

أ) توجد أكياس على شكل أظرف بداخلها بوردرة معطرة توجد عند (محلات ستي ماكس . ستي بلازا) ضعها في الدواليب بدون فتحها لأن رائحتها قوية.

ب) مكعبات المسك توجد عند محلات القرشي توضع بين الملابس.

ج) توجد في محلات نكتار أكياس معطرة توضع بين الملابس.

د) كور خشبية معطرة رائحتها رائعة وتجعل الدواليب رائحته جميلة تجدينه لدى محلات ستي بلازا ونكتار .



أسرار بحرية

كيف تعطريه ملابسك الداخلية :

١- الطريقة الأولى :

- ❖ تغسل الملابس بالصابون مع قليل من اليتول الأخضر.
- ❖ يرش عليها قليل من المسك السائل مع قليل من دهن العود.
- ❖ بعد أن تنشف الملابس بحريها بخورك المفضل.

٢- الطريقة الثانية :

الاحتياجات : مسك أبيض سائل . بخور ماء ورد . عطر مركز من بودي شوب مثل عطر (جوبا).

- ❖ تعطرك قطعة من الملابس الداخلية بالمسك الأبيض.
- ❖ يخلط (ماء الورد مع العطر المركز) و توضع بمرشك وترش بها الملابس ثم تبخر.



أسرار الحرية

حمالة الصدر (السوتيان)

❖ عند شرائك لحمالة الصدر يجب أن تراعي بعض الأمور :

١) تجنبي استخدام السوتيان الذي يحيط بالثدي بأسلوب ضاغط فإن كان ولباد فيكون لفترة قصيرة محدودة .

٢) شراء سوتيان خاص لأيام الدورة والحمل لأن حجم الثدي يتغير خلال هذه الأيام.

٣) احرصي على التدليك الذاتي يومياً فور خلع السوتيان حيث أن ذلك يضر بالجهاز اللمفاوي .

كيف تعرفيه بمقاس حمالة صدرك :

كثيره من النساء يقمن بشراء حمالة الصدر بمقاس خطأ ومنه هذه الأخطاء ..

❖ خروج صدرك من الجوانب.

❖ سقوط حمالة الصدر عن كتفيك.

❖ ارتفاع الجزء الخلفي لصدرك لأعلى ظهرك .

❖ وجود علامات حمراء على أطراف الحمالة .



كيفية معرفة القياس الصحيح:

الخطوة الأولى:

- ١) قومي بقياس منطقة القفص الصدري.
- ٢) أضيفي ٥ انش إلى ذلك القياس إذا كان العدد فردي و أضيفي ٤ انش إذا كان العدد زوجي.

الخطوة الثانية (حجم التور):

- ١) قومي بقياس منطقة الصدر مع الثدييه مع أكثر من نقطة ممثلة.
- ❖ أوجدي حجم التور و هو الفرق بين القياس الأول والثاني (تطرحي الثاني مع الأول)
- فإذا كان النتيجة .

٤ انش = فإن حجم التور يكون D

٥ انش = فإن حجم التور يكون DD



أسرار الحرية

ملاحظة : حجم التئور تجدينه مكتوب على حمالة الصدر .

• توجد لصقات خاصة في محلات الملابس الداخلية تستخدم لرفع الصدر (بدون سوتيان) تستخدم ملابس النوم وملابس السهرة .

هل تعلمين إن ارتداء حمالة الصدر الضيقة أكثر من ١٢ ساعة يسبب سرطان الثدي؟!

أثبتت الدراسات العلمية أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي تزداد كلما ارتدت المرأة مشد الصدر (السوتيان) لفترات أطول حيث أن الضغط على الثدي يؤدي إلى منع المواد السامة من الخروج من الجسم وبالتالي إلى تكويك أورام غدية حميدة (سرطان الثدي) .





أسرار الجمال

أولاً: أسرار الجمال لدى الإيرانيات

١- وصفة إيرانية لإزالة حب الشباب :

تحتاجيه إلى : مرة . ماء . سدر . ملح .

في البداية ستطعم لك بعض الحبوب ثم تختفي وتصبح بشرتك مثل بشرة الأطفال .

٢- قناع الرز للبشرة الدهنية :

لتبيض البشرة وإزالة رواسب الدهون في الوجه عبارة عن رز ناعم مطحون (متوفر في السوبر ماركت) يخلط مع قليل من ماء الورد ويوضع على الوجه .

٣- لباض إيراني وبشرة متوردة :

١) إحدى الأخوات الإيرانيات تقول بأن سر بياضها قناع تضعه على الجسم قبل الاستحمام وهو (مقدار متساوي من الزبادي مع الطحينة السائلة) يترك ليخف ثم يبدأ بفرك الجسم وبذلك تحصل على بشرة بيضاء مبردة مع الوقت .

٢) إضافة ماء الورد للماء الذي تشربه يصفى البشرة ويعطي البشرة اللون الوردى .



أسرار الحرية

ثانياً وصفات أندونوسية مجرية :

(١) شامبو متال :

شامبو لتطويل الشعر طبيعي ١٠٠٪ يستخدم بكثرة لدى الأندونيسيات .. يجب استخدامه مع زيت لأنه يجفف الشعر.. الشامبو يحتوي على عشبة الأناج يساعد في تكييف وتطويل الشعر متوفر لدى المحلات التي تبيع المنتجات الأندونيسية .. مجرب وأكثره نافع للشعر تقول إحدى الأخوات من علي شعر وأنا استخدم الشامبو.. كلمة روحه قليلة عليه .

(٢) سم العرائس ليلة الدخلة لدى الشعب الأندونيسي وهو مشروب يشرب تجعل رائحة الجسم رائعة وحتى رائحة العرق يشربه حتى العرسان وهو الكركم الطازج يشبه الزنجبيل متوفر في جيان و كارفور.. نافع لتنظيم الدورة غير المنتظمة .

ثالثاً وصفات مغربية مجرية :

(١) متلجات ماء الورد :

تلجى ماء الورد في قوالب الثلج وفي الصباح دلكي بها وجهك .



أسرار لحريمه

٢) وصفة مغربية تستخدمها المغربيات بعد الحمام المغربي :

تحتاجيه إلى : حناء خاصة بالجسم - قبضة من الزعفران - ماء ورد -
خليب بودر.

الطريقة : يخلط الكل وتوضع على الجسم بعد الحمام المغربي وتترك لمدة ١٥
دقيقة ثم تغسل جيداً بالماء والصابون .

فوائدها : تصفي وتنقي الجسم وتنعمه وتزيل آثار الحبوب مع المداومة عليه .

٣) سرياض المغربيات :

الاستحمام يكون بماء بارد (مثلج) حتى يشد البشرة والجسم .

٤) وصفة مغربية للشعر المتساقط :

المواد المطلوبة : قليل من الزعفران + نصف كأس من ماء الورد + قليل من
الثوم + قليل من القرفل .

الطريقة :

ضعي الزعفران في ماء الورد واحتفظي به ليلة كاملة ثم صفيه وامزجيه

بالتوم المقروم والقرفل المطحون.. ضعي هذا الخليط على شعرك لمدة ٣٠

دقيقة ثم اغسليه.

❖ ملاحظة : يمكنك استعمال هذه الوصفة ٣ مرات في الأسبوع.



بوائج من الطبيعة

١- زيت جنين القمح (الزيت العجيب):

يحتوي جنين القمح على زيت بنسبة (٦-٨%) وهذا الزيت له قيمة غذائية عالية حيث يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات وخاصة فيتامينيه (١ب - ٢ب - ٥ب - فيتامينيه (E) - حمض النيوليك - يحتوي على نسبة عالية من البروتين والأحماض النووية - أحماض دهنية تمد الجسم بالطاقة والحيوية فتفيد في تحسيه وظائف الجسم).

فوائده :

(١) بائع للعلات السوداء ... تقول إحدى الأخوات زيت جنين القمح بائع للبشرة جريه والنتيجة خيال وأكثر من بائع للعلات السوداء .

(٢) مفيد للوقاية من التجاعيد .. (الزيت ممتاز بمعنى الكلمة وهو مفيد للوجه للوقاية من التجاعيد لاحتوائه على الفيتامينات) حيث يحتوي على فيتامينيه E الذي يعالج التجاعيد.

(٣) تحمير وتفتيح لون الخدي وإزالة اللون الباهت تقول الأخت المجربة (أنا استخدمه منذ شهر مع زيت اللوز الحلو يحمر الخدود ويزيل اللون الباهت ويشد



البشرة ويقفل المسام ويفتح الخدود وهو يعالج الروماتيزم اسمحوا لي أن أقول عنه بوجعة).

٤) مغذي ومرطب للبشرة لإحتوائها على فيتامين (أ) وفيتامين (د).

٥) للحصول على شفاف وردية.. زيت جنين القمح + زيت بذرة الكناك + زيت العنبر + ملعقة عسل.

ملاحظة: متوفر لدى محلات وادي النحل واحذري من الأنواع المغشوشة الضارة.

٢- العك الفاسي (دم الغزال) :

هو عبارة عن ورد مصنع بطريقة طبيعية وخالية من المواد الكيميائية (عبارة عن بودرة حمراء اللون) متوفرة لدى العطاريين.

١) لتوريد البشرة.. ملعقة كبيرة ماء ورد + طرف ملعقة شاي صغيرة عك فاسي.

❖ توضع على الوجه نصف ساعة بعدها يغسل بصابون الطاووس وستلاحظين إن وجهك أصبح منور ومور وناعم كالحرير.

٢) لتشقاقات الشفاف وتفتيح لونها : فازلين + عك فاسي.





أسرار الحرية

❖ تفرح مع بعض وتوضع على الشفايف قبل النوم وفي الصباح ستلاحظين
إن شفايفك أصبحت ناعمة ولونها وردي.

١٣) الأسباب الشعر اللون الأحمر الغجري :

١٠ ملاعق حنا . عصير ليمون . ربع ملعقة صغيرة علكة فاسي . ماء مغلي .
بياض بيضة .

❖ يخلط الكل ثم تدلك فروه الرأس بزيت اللواقية مع جفاف الشعر ثم يفرغ
الحنا على الشعر لمدة ساعتين ثم يشطف.

١٤) لتصفية الوجه وتنقية :

يستخدم العلكة الفاسي عادة عند المغريبات لتصفية الوجه وتنقية بحيث تصبح
البشرة ناعمة وتخلص من القشور الميتة ومنه أثر البثور لك يحتاج إلى صبر
لتظهر النتيجة حيث يخلط مع الليمون

٣ - المسك :

فوائده :

- ١ - ينظف الرحم بعد الدورة .
 - ٢ - يضيق الرحم .
 - ٣ - معطر أكثر منه
رائح للجسم وخصوصاً المنطقة الحساسة .
- طرق رائعة للتعطر بالمسك :





١ - مع بودرة جونسه للأطفال :

ييشر المسك ثم يخلط مع كمية مناسبة مع بودرة جونسه للأطفال و في كل مرة تبدل فيها الملابس ييش علبها بالبودرة لتحفظ برائحة المسك قبل اللبس.

٢ - منزل للعرق :

يخلط المسك المبشور مع شبة مطحونة ويستخدم بدلاً منزيل العرق .

٣ - مع كريم جلسرين الأحمر ييشر المسك المبشور مع الجلسرين الأحمر رائحة الجسم ستلون رائحة .

٤ - لتطهر به بعد الدورة :

ييشر وينقع في ماء دافئ ويغسل به ثلاث مرات بعد الدورة كل يوم مرة ويمسح بقطنه تقول احدي الأخوات (أنا لست متزوجة وترددت كثيراً في استعماله والحمد لله لاحظت فرق.. المنطقة أصبحت نظيفة ومعقمة يعني بصراحة أحس نفسي مرتاحة) .

٤ - خد التفاح : (السائل العجيب)

استخداماته :

(١) لعلاج الثعلبة : يدهه موضع الإصابة بخد التفاح المرتر ٦ مرات في اليوم و لمدة ١٥ يوم .



أسرار الحريه

٢) إزالة الشحوم: الطريقة (ملئى غطاء الخل في نصف كأس ماء بارد بعد الوجبة) تقول إحدى الأخوات (صار لي ٣ أسابيع فعلا نتائج رائعة ولاحظت أن ثيابي أصبحت واسعة علي) وتقول أخرى (ملابسي أصبحت أحلى وبشرتي أصبحت صافية والله الحمد طبعاً الخل... يظهر الجسم منه السموم) .
ملاحظة: يجب استشارة الطبيب إذا كنت تعالين من أمراض في المعدة أو غيرها.

٣) يخفف تشققات الجسم :

تقول الأخت المجرية: خل التفاح ذهب جداً مع زيت حبة البركة في إخفاء تشققات الجسم حيث يدهه كل يوم قبل الحمام بساعة ثم تغتسل به وبعد أسبوعيه تظهر النتيجة .. وتقول أخرى : خل التفاح خيال للتشققات أجريت عملية ليزر ولم تفيدني وعزمت واستخدمت خل التفاح مع زيت الزيتون خف عنه أول بكتيا.

٤) لشد الجسم وتبيض المناطق الداكنة :

يشد الجسم وبالذات الصدر مع تجربة ببيض الأمكنة السمراء.
❖ ضعي خل التفاح مع ماء ورد وضعيها في بخاخ واستعملها كل يوم علي جسمك.



أسرار لحريه

٥٠ يفتح لون البشرة ويكسبها لونا ورديا ويشد الجسم :

تقول احدى الأخوات (شد جسمي بطريقة عجيبة خاصة (الزود) وفتح لي لون المناطق الداكنة كالأبطية والأفخاذ والركب صدراحة شي خيال.

٦٦ طعاجة الحبوب :

تقول احدى الأخوات (عالج لي خلد التفاح الحبوب في جسمي ولله الحمد خفت بنسبة ٨٠٪).

وتقول أخرى .. ابنت عمي أخبرتني أنه عالج الحبوب التي في صدرها حيث كانت تضعه يوميا وذلك بخلطه مع زيت زيتون وكذلك تعمل مساج للأفخاذ فشدتها ونحفها بشكل ملحوظ .

٧٧ لشد الصدر وتصغيره :

مع تجاربهم :

❖ أنا استخدمت خلد التفاح و والده شد الصدر و صغره بطريقة ملحوظة واللك يسألني وبي نال صدرك؟!

❖ أنا استخدمته لصدري وللخطوط البيضاء فشد الصدر وخفف الخطوط البيضاء حيث أصبحت شبة واضحة .



١٨ حمام خلد التفاح لإحساس بالنظافة وبشرة صافية :

يسخن الماء، وخلد التفاح ثم تضاف أوراق من النعناع المجفف والريحان المجفف ثم يرفع الإناء عن النار ويترك للحصول على منقوع مركز ثم يصفى ويحفظ في زجاجة يضاف هذا الخليط لحمام ماء دافئ، .. واستمتعي بالحمام.

١٩ للتخلص من القشرة في الشعر :

- ١- يستخدم خلد التفاح كغسول للشعر بعد الشامبو.
- ٢- يستخدم خلد التفاح المركز في تدليك فروة الرأس قبل غسل الشعر.

٥- زيت الورد :

قبل البدء بأي علاج احذري من استخدام الزيت الأصلي المركز على الجلد مباشرة والطريقة الصحيحة للاستخدام هي خلطه بزيت نباتي عادي .

استخداماته :

- ١) معالجة الآم البطة الناتجة عن الدورة الشهرية : دلكي أسفل البطن والظهر بالخليط الزيتي قبل أسبوع من الدورة وخلال الدورة وبعدها بأسبوع مع الوقت ستخف الآم الدورة لديك .



أسرار الحبيرة

٢) لتسهيل عملية الولادة وتخفيف الآم الطلق : دلكي البطن برفق قبل ثلاثة أسابيع من الولادة .. واحذري من استخدام الزيت في فترة الحمل الأولى وكذلك في أواخر الحمل إذا حدثت لك سابقاً ولادة مبكرة .

٣) لمعالجة الصدمة النفسية والحزن : إن رائحة زيت الورد تعشش إحساسك وترفع معنوياتك ضعي بعض القطرات منه في الماء الدافئ، واستلقي به في المساء حتى ترتاحي .

٦- زيت شجرة الأركان :

يعرف زيت الأركان بمميزاته المتعددة فهو نبات ينمو في المغرب فقط .. غني بالفيتامين E وكمية من العناصر المضادة للأكسدة ولزيت الأركان مزايا أخرى تتعلق بالجمال منها :

١) الوقاية من خطوط الحمل على جلد البطن .

٢) إعادة نضارة البشرة .

٣) تحضير الوظائف للخلايا عبر تنشيط وصول الأوكسجين إليها .

٤) مقاومة الشيخوخة .

٥) تغذية الشعر وتنعيمه وحمايته من التلف .

٦) تقوية الأظافر .



أسرار الحرية

٧) ترميم مطاوية الجلد .

٨) تساعد على تفتيح البشرة .

طريقة استخدامه :

١) تستخدمها البنات المقبلات على الزواج مع حناء الجسم لمدة ٧ أيام .

٢) مملكة تبشر هذه العشيبة وتوضع مع قليل من الماء على النار ويؤخذ منها

فقط الماء المغلي ويخلط مع العكر الفاسي والحنة وتستعمل في آخر مراحل

الحمام المغربي كمنظف من الشوائب .

٧ - عليك بشرب المرامية :

١) فهم تنظيم هرمونات الجسم لإحتوائها على الاستروجين حيث ينظم

الدورة الشهرية ويعطيك الملامح الأنثوية في جسمك ويقلل ظهور الشعر

الخشخشة الغير مرغوب فيه بالجسم .

٢) مضاد للبكتريا والالتهاب (أعرف سيدة لم تعاني قط من الالتهابات المعهيلية

وذلك لأنها دائماً تشرب المرامية) .

٣) تساعد على تحسسه الحالة المزاجية لذا ينصح باستخدامها قبل الحيض

وتساعد كذلك على تصريف الماء الزائد المحتجز بالجسم خلال هذه الفترة .

٤) تتميز المرامية بمفعول مضاد للعرق وتظهر النتيجة بعد ساعتين من شربها .



أسرار الحرية

- ٥) تفيد في سد المس عند انقطاع الحيض وتنظم الحيض وتخفف التشنجات.
٦) شره قبيل النوم يخفف الأرق .

ملاحظة :

- ❖ يمنع تناول المرامية على المرضعات لأنه مانع لإدرار الحليب وكذلك الحامل في الأشهر الثلاث الأولى لأنه مسمم .
❖ المرامية مع الأدوية القوية لذلك يشدد على التقيد بالمواعيد والجرعات المقررة .
٨ - مغلي أكليل الجبل (حصالباه) :

استخداماته :

- ١) مغسول للشعر.
٢) مضاد للقشرة.
٣) يستخدم في عمل حمامات بخار الوجه وحمامات القدمين.
٤) يستخدم لتحسيب الذائبة.
٥) يفيد في الدوخة .
٦) علاج واق ناجح ضد التجاعيد (معروف لدى الباحثين اليابانيين) .

لعمل حمام من المياه :

يجب مثل الحناء ويوضع على الشعر لمدة ساعة ثم يغسل .



أسرار الحريرة

خلطة تجعل الشعر كأنه مستشور:

افنجان زيت (أي نوع). حلبة زبادي. عشبة إكليل الجبل.. تخم بماء دافئ، ثم توضع على الرأس لمدة ساعة.

خبر معطر للرائحة الفم:

حصالبان اللذيذ يشكون منه رائحة النفس الكريهة سواء لإضطراب بالعضم أو لأي سبب كان.. يمكنهم تعطير الفم لفترة طويلة بالاعتماد على حصالبان.

٩- زيت اللوز الحلو:

إن زيت اللوز الحلو له خصائص رائعة في تنظيف البشرة ومنه استخداماته:

١) تنظيف البشرة والعناية بها وتجديد الخلايا الميتة.

٢) زيت اللوز ينعم وينمي الشعر ويعطيه لمعاناً.

٣) يفيد في تدليك المفاصل مما يعطي الاسترخاء والراحة.

قناع ضد حب الشباب باستخدام زيت اللوز الحلو:

ضعي بعض الماء في إناء على النار وعندما يبدأ في الغليان ضعي فيه ملعقتين

كبيرتين من الطيب الناعم (متوفر لدى العطارة) مع ماء الزهر وامنحها جيداً

لتحصلي على عجينة سميكة ثم اضيفي إلى المزيج عدة نقاط من زيت اللوز

الحلو بعدها ضعي منشفة على رأسك وانحني فوق الوعاء لمدة ١٠ دقائق وذلك



أسرار الحبيرة

حتى تفتح مسام البشرة بعدها ضعي المزيج الذي حضرته مباشرة على وجهك بأطراف أصابعك وتفادي وضع القناع حول العينين أتركي القناع لمدة ١٥ دقيقة ثم أزليه بماء فاتر باستخدام قطعة من القطن .

١٠- السفيداب :

هو حجر لونه أبيض يأتي على شكل كور .

استخداماته :

١) تؤخذ حبة من السفيداب وتوضع داخل الليفة المغربية مع الصابون المغربي .

٢) لعمل ماسك للوجه : يطحن ويمزج مع ماء الورد ويوضع على الوجه ..
نعم ويبيض .

٣) يستخدم في المشاغل حيث يوضع قبل الخف لتخفيف الألم .

٤) نعم ويطري الجلد ويوحد لون الجسم مع التكرار .

طريقة الاستخدام :

يخلط السفيداب مع الجلستريه ويوضع على الجسم ويترك للصباح ثم يغسل وسوف تریه النتائج المبهرة .



أسرار الحريم

تجارب الأخوات مع السفيد أب :

١) أحسست بفرق واضح في لون جسمي .. أختي وأمي لم يصدقوا البياض والنعومة وأنا لم استخدمته إلا أسبوع فقط (ليمون مع السفيد أب).

٢) الله يعلم كنت وطحنا عليه بللي وجهك مع السفيد أب وذلك الوجه سوف ينزل مع وجهك مثل الخطوط لمدة ٥ دقائق ثم ضعي طبقة أخرى ونامي واغسله صباحاً وضعي ماء ورد ستختفي البقع البنية والكلف والنمش وينور الوجه وينعم.

٣) الخدود وردت عذري علي فاتح.

خاص للعروس ..

- خاص في أذن العروس .

- حمامات العروس .

- برنامج العناية ببشرة الوجه .

- برنامج لعلاج الشعر التالف والمتقصف .

- بديكير ومنيكير الخمس دقائق .

- تعطير العروس .





خاص في أذه العروس!!!

نصائح لك .. عروسنا الغالية حتى تتجنبي ما قد يحصل لك مع مشاكل صحية في الأيام الأولى مع زواجك ..

١) كثير من العرائس ينسيه أنفسهن فلا يعتقن بشرب السوائل وخاصة الماء وأحياناً مع الحياء لا يذهبن إلى الحمام عند الحاجة مما يؤدي إلى إصابتهم بالتهابات شديدة في مجرى البول وربما يصل الأمر إلى التهاب الكلى.

٢) ضرورة الاهتمام بنظافة المنطقة الحساسة وضرورة التبول حتى لا تصاب العروس بما يسمى (التهاب المثانة).

٣) بعض العرائس يعانين آلام شديدة في المنطقة الحساسة ثم يتطور الأمر ويحصل ما لا تحمد عقباه فالأفضل مراجعة دكتورة نساء وولادة عند الإحساس بذلك.

٤) تجنبي لبس الملابس الداخلية الضيقة أو المصنوعة من الألياف الصناعية مثل النايلون لفترات طويلة .

٥) إن عدم تناول وجبات غذائية متكاملة يصيب الكثير من الفتيات بفقر الدم بسبب نقص الحديد مما يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق والأصفرار .





أسرار الحرية

٦ كثير من الفتيات المقبلات على الزواج يسألن عن كيفية منع الحمل في السنة الأولى و هذا من الخطأ .. فلرما سببت لنفسها العقم وهي لاتعلم !؟
٧ لاينصح باستخدام أي صابون أو كريم أو بودرة أو منتج معطر على المنطقة الحساسة في الأسابيع الأول من الزواج .. فقط اتفقي بالغسولات الطبية.

٨ احذري الإلتعابات المعهولة !! حيث أنها تصبر رائحة كريهة وقد تصاب بها العروس بعد الزواج لذا ننصح العروس بأخذ ملح خشخشي في حلبة ذات شكل رائع وتستخدم كغسول أو تنقع به لمدة عشرة دقائق بإذن الله يقضي على الإلتعاب و إذا زاد الأمر لابد من مراجعة الطبيبة .

حمامات العروس :

أولاً : مثل القمر ليلة العم

الاحتياجات :

صابون غار مبشور منقوع بكأس ماء ورد طوال الليل . حلبة جلسريه سائل .
حلبة جليسوليد الأحمر . فنجان من زيت زيتون . فنجان من زيت اللوز-
ملعقتين كرم (خاص بالجسم وليس الأكل) . حلبة فاكس صغيرة .





أسرار لحريه

الطريقة :

- ١) تخلط جميع المقادير وتستخدم الخلطة يومياً لمدة ساعتين.
- ٢) يدهن بها الجسم ثم تغسل الخلطة وبعدها يعمل سنفرة بالملاح الخشن وعصير الليمون.

ثانياً : خلطة مبروك لكل محروس (وصفة مه بنت عذاري)

الاحتياجات :

- نصف زجاجة عسل أسود . ١ علبه حليب نستله حجم عادي . ٨ ملاعق كبيرة ملح . ملعقة كبيرة مه الكركم (تخلط مكونات الخلطة لمدة يوم كامل ويجب أن تكون في مكان دافئ).

الطريقة :

- ١) املئي المغطس بالماء الساخن وأضيفي له فنجانيه مه خل التفاح واسترخي فيه .
 - ٢) وزعي الخلطة على جسمك وابدئي بالتعشير بحركة دائرية لمدة نصف ساعة.
 - ٣) اشطفي جسمك بالماء الدافئ ثم رطبي جسمك بالجلسرين أو زيت اللوز.
- ❖ تعمل مرة في الأسبوع والنتائج بإذن الله مضمونة.



أسرار الحرية

ثالثاً: حمام خاص للعرائس (وصفة من بنت عذاري)

الاحتياجات: كوب عدس مطحون . كوب (طحيس حمص) . كوب لوز مطحون
ناعم (بيضان) - بياض بيضة . ملعقة كبيرة من عصير الليمون . ملعقة كبيرة
من عصير الطماط الطازج . ملعقة شاي من الكركم (خاص بالأكل) .
الطريقة :

- ١) يفضل الإستحمام بصابونة دوف (الأخضر) لإحتوائها على كريم مرطب .
 - ٢) بعد غسل الجسم بالصابون يجفف من الماء ثم توزع الخلطة على الجسم
والوجه ويجلس بها لمدة ٢٠ دقيقة .
 - ٣) تزال الخلطة بطريقة المسح الدائري حتى تسقط كل الخلطة من على الجسم .
 - ٤) ينهي الحمام بالاستحمام بماء ساخن والشاور جل باستخدام فوطة قطنية
أما الوجه فيسحق بقطنه بها ماء ساخن مع قليل من خل التفاح .
- ❖ ينصح كل العرائس بعمل هذا الحمام ٢ - ٣ مرات في الأسبوع للوصول
للنتائج المطلوبة .

رابعاً: هل تحبب اللكاهو جري المقشر اللكاهو (وصفة من بنت عذاري)

سكراب اللكاهو اصنعيه بنفسك.. بسيط في طريقته.. رائع في نتيجته !!





المكونات : ٣٦ ك كاكاو بودر . ٢ كوب عسل . ٢ كوب ملح . نصف كوب زيت بذرة العنب (له تأثير رائع على البشرة وخاصة تجديد الخلايا يمكنه استبداله بزيت دوار الشمس) . ١ علبه قاتيل .

الطريقة :

١) نحضر إناء بلاستيكي ذو لون داكن (حتى لا تتفاعل الخلطة مع الضوء) وتخلط المكونات حتى تتجانس وتوضع في مكان مظلم لمدة يومية .

٢) يغسل الجسم بماء دافئ لمدة عشر دقائق .

٣) نضع المقشر الكاوي ونقوم بتقشير الجسم بشكل دائري ثم يغسل بماء دافئ .

خامساً : وصفة شعر العسل (وصفة مه بنت عذاري)

المكونات : ١ علبه طحينه سائلة . ملح الليمون . ٣٤ ك زيت جنين القمح . ٣٣ ك حليب بودرة - ٣٢ ك نشاء . ٣٢ ك زيت خروع .

الطريقة :

١) تخلط جميع المقادير حتى تتجانس وتوضع في علبه محكمة الإغلاق .





أسرار الحريرة

- ٢) بعد الاستحمام تؤخذ كمية من الوصفة وتوزع على الجسم مع التقشير بحركة دائرية ثم تترك على الجسم لمدة نصف ساعة حتى تجف .
- ٣) يغسل الجسم بالماء الساخن ويمكن الاستعانة بليفة ناعمة حتى ينزال المطبق .
- ٤) يشطف الجسم بماء بارد ولا تنسى اللوش المطرب والكريم .

سادساً : وصفة لقدميه ويديه بياض الثلج (وصفة من بنت عذاري)
المكونات : ٣٢ ق جلسرين سائل . ٣٢ ق زيت اللوز الحلو . ٣٢ ق زيت جنبيه القمح - عصير ليمونة واحدة . ١ ق زيت خروع .
الطريقة :

- ١) تخلط جميع المقادير وتدهن بها اليدين والقدمين .
- ٢) نحضر أكياس وتربط الرجلين واليدين وتترك لمدة ساعة .
- ٣) تغسل اليدين والرجلين بالشورجل الخاص للأطفال مع ليفة ناعمة .
- ٤) تجفف اليدين والقدمين ثم تدهن بكريم دوف أو بيبي جونسون .



برنامج العناية ببشرة الوجه :

كما في العيادات المتخصصة والصالونات..

يتم هذا البرنامج مرة واحدة كل أسبوع وهو يعمل على تنظيف البشرة تنظيفاً عميقاً حيث يزيل عنه المسام الرواسب ويحسب لون البشرة بوجه عام ويضفي عليها طعنة من النضارة والإشراق .

الخطوة الأولى :

تنظيف البشرة بالفرشاة : ارفعي شعرك إلى الراء وضعي قليلا من الحليب على الوجه واتركيه لتوان ثم بمسح بقطنة واستخدام فرشاة للتنظيف (خاصة للوجه اقومي بتنظيف البشرة في حركة دائرية خفيفة فذلك يساعد على إزالة الرواسب والتخلص من الخلايا الميتة .

الخطوة الثانية :

عمل بخار للوجه بالأعشاب العطرية :

- ١) اخضري وعاء به ماء ساخن وضعي به نقطة إلى نقطتين من زيت اللافندر.
- ٢) غطي وجهك بمنشفة ومخضني وجهك لبخار الماء الساخن لمدة ٥- ١٠ دقائق.



الخطوة الثالثة :

استخدمي كريم تقشير لمدة (٣ . ٥) دقائق ويفضل أن يكون مازالة طيبة ومغذية معطرة.

الخطوة الرابعة :

جففي وجهك بالفوطة وقومي بتفريغ أي رؤوس سوداء ترينها تشوه بشرتك ولكه يجب أن يكون ذلك بسرعة قبل أن تبرد البشرة ويضيق مسام الجلد.

الخطوة الخامسة :

يتم حمل قناع ماسك للوجه ثم يغسل .
طريقة ماسك ناعم للوجه: (حليب بودر . محسل) يدهن الوجه لمدة نصف ساعة أو حتى يجف الماسك .

الخطوة السادسة :

إعادة ترطيب البشرة صنع كمية وافرة من مرطب مناسب مع عمل تدليك خفيف للبشرة .





أسرار الحرية

خلطات لتسميه الوجه :

١) يخلط (زيت الخروع مع زيت الحلبة) و تدعه بها الخدين بالليل وبإذن الله ستريه الفرق.

٢) يخلط خميرة مع ماء أو روب تفلا الخدود لك انتبهي لا تضعيه على الأتف.

خلطة رائعة لعدم ظهور الحبوب بعد إزالة شعر الوجه :

شربي وجهك بعد الحلاوة بقطنه منقوحة بماء ورد مبرد في التلاجة لمدة ساعة.. ضعي بعد ساعة قناع مكون من (حلبة زبادي مبردة مضاف لها ملعقة كبيرة من ماء الورد) و اتركه ليجف ثم اغسليه بإذن الله له تخرج الحبوب.

لتوريب الخدود :

❖ عند المغسلة ضعي بخاخ من ماء الورد استخدميه كلما غسلت وجهك.





أسرار لحريمه

وصفات لإزالة العلامات السوداء :

- ١- زيت جنين القمح. ٢- شرائح البطاطس. ٣- شرائح خيار
توضع كل يوم لمدة شهر.

لحب الشباب :

- ١) منقوع أبرة يمرر بقطنه على الوجه.
- ٢) استخدمى الطيب (متوفر عند العطار) مع ماء ورد يومياً لمدة نصف ساعة.

بخاخ الشاي :

- لبشرة نظيفة وموردة وهدوء دهون .
تحتاجيه إلى : علبه بخاخ فارغة . شاي أخضر ويفضل صيني . عصير ليمون .
ماء ورد .

الطريقة :

- ١) تغلى أوقاق الشاي ويؤخذ ماءه ويصفى.
- ٢) تخلط بقية المكونات وتوضع في البخاخ ويرش على الوجه قبل النوم .





أسرار الحرية

برنامج العناية بالشعر التالف والمتقصف

قبل البدء بالبرنامج عليك إتباع الآتي :

١) قص أطراف الشعر المتقصف .

٢) عدم تمشيط الشعر وهو مبلل واختيار مشط ذو الأسنان المتباعدة .

٣) تجنبي غسل شعرك بماء ساخن ولكنه يجب أن يكون دافئ، وأخر غسله يكون الماء بارد.

٤) استخدمي شامبو خالي من البلسم لأنه مضر بالشعر.

٥) يفضل تناول حبوب (هيلث.. متوقفة في الصيدليات) أثناء البرنامج وركزي على أكل الخضروات والحليب.

٦) وفري الزيوت الآتية (الخروع . اللوز . جوز الهند . الزيتون . بذرة الكتان) ويجب أن تكون الزيوت أصلية.

٧) وفري سدر يماني ويفضل أن يكون طازج حتى تريح نتائج سريعة.

٨) اجمعي نوى التمر وعرضيه على النار ثم اطحنه.

٩) احضري (٤م كعشبة الحرث . ٢م من الصبار الطبيعي . ١م ص كركم يماني).



أسرار لحريه

❖ لتخصير الزيوت: (تخلط الزيوت ويضاف لها نوى التمر وعشبة الحرث و الصبار والكركم) ويوضع في مكان دافئ، لمدة ١٤ يوم مع مراعاة الرج يومياً.
كيفية الاستخدام:

١) يسخن الزيت المراد استعماله ثم يذق به فروة الرأس ويوضع على الرأس لمدة ٧ ساعات للشعر الدهني.. و ٨ ساعات للشعر الجاف.

٢) يغسل الشعر بالمغسلة وهو مقلوب وهذه الطريقة الصحيحة لتفادي سقوط الشعر.

٣) يحدد يوم بالإسبوع لوضع السرر (حيث تعجب بمغلي الحلبة ويضاف لها ملعقة ونصف خميرة فورية وتترك ساعتين ثم يضاف لها ثلاث ملاعق عسل و ملعقتان زيادي وبيضة واحدة).

٤) يجب دهان أطراف الشعر بزيت البراشوت قبل وضع خلطة السرر.

❖ لزوات الشعر التالف جداً عليك بوضع الزيت يومياً ١٠ أيام متتالية.

❖ لزوات الشعر متوسط التلف بوضع الزيت يوم بعد يوم.

لاتنسى أن ترددي وقت وضع الزيت:

(بسم الله الشافي بسم الله المعافي بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في

الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم).



أسرار الحرية

علاج سقوط الشعر بالإعشاب :

- ١١ عصير الجرجير : لإنبات الشعر بعد سقوطه من الرأس.
- ١٢ البصل : يدلك جلد الرأس بعصير البصل قبل الحمام بساعتين.
- ١٣ الزحمة البري : تدلك فروة الرأس بمغلي من الزحمة البري.
- ١٤ زيت الزيتون : تستخدم كمية من الزيت الدافئ في دحك فروة الرأس حتى يتشبع الشعر ثم يلف بفوطة دافئة ليلة كاملة ثم يغسل بشامبو الأطفال .
- ١٥ الزبادي : بلسم طبيعي لشعرك تستخدم لتقوية الشعر وتغذيته بعد الشامبو يوضع لمدة ١٠ دقائق ثم يشطف بالماء .
- ١٦ زيت الصبار : استخدامه يومياً يمنح تساقط الشعر ويمكن استخدامه كزيت الصبار.
- ١٧ شامبو السدر.
- ١٨ أكليل الجبل : يخلط مع زيت الزيتون تدلك به الفروة كل مساء ثم يغسل بشامبو الصبار.
- ١٩ القرفة (داسيه) : يغلى بالماء ثم توضع على الرأس أو يضاف للشطف الأخير بعد الاستحمام .
- ١٠ زيت النخاع التونسي (متوفر لدى العطار).



للشعر التالف بعد الصبغة :

٣٣ م ك بلسم (الذي تفضليه) - ٥ م ك مايونيز . ٣ م ص زيت الباشوت . ١ م ص زيت سمسم - ١ م ك كريم الشعر (باطر يحتوي على فيتامين هـ) .
 ❖ تخلط جميع المقادير وتوضع على الشعر وتلف بالبلاستيك ليتعرق الشعر لمدة ساعتين .

بأداة شعرك مثل الورد :

جربي زيت الورد ستحصلين على نعومة وبأداة رائعة وسهولة في التسريح .

خلطة وداعاً للسيشوار :

خلطة رائعة تعطي الشعر حيوية ولمعان ونعومة .

الخلطة عبارة عن : فاشكول . صفار بيضة (للشعر الجاف) عسل . مايونيز . زيادي _ زيت للشعر (الذي تفضليه) .

علاج للشعر الأبيض (الشيب) :

٤ م ك المرامية + نصف فنجان ماء الماء + ٢ م ك ماء الحنة + ١ م ص ماء القرنفل + نصف فنجان ماء الشاي المغلي .

❖ يغلى نبات المرامية جيداً ثم يترك ليبرد ثم يصفى و يضاف له القرنفل والشاي المغلي مع التقليب ثم تضاف الحنة وتوضع على الرأس لمدة ٣٠ دقيقة .

للتخلص من قشرة الشعر :

مقادير متساوية من : ماء الورد + ماء حادي + خل التفاح .

خلطة السنفه أب للشعر:

خلطة مغرية لكنها حجيبة ..تحتاجيه الى :

عصير ليمونتان + ١٠م ك حنة + ١ علبة سفه أب + ١ م ك نسكافه + ١ م ك كاكاو .

❖ تخلط جميع المقادير مع بعض وتخمر لمدة ٣ ساعات في مكان دافئ، وتوضع على الرأس لمدة ساعتين ثم يشطف الشعر.

❖ الوصفة لها علاقة بفرد الشعر الوصفة مضمونة ١٠٠٪ .

وصفة سهلة لفرد الشعر المتموج وتنعيم الشعر المجعد والخشخ:
المكونات :

سمسم + زيت ذرة + صبار طبيعي .



أسرار الحرية

الطريقة :

- ١- يحمس السمسم إلى أن يصبح لونه بني ثم يطحنه بالمطحنة الكهربائية.
- ٢- ينقع السمسم بزيت الزرة لمدة ساعتين .
- ٣- نفتح نبتة الصبار ونخرج المادة العلامية ونخلط مع منقوع السمسم
نأخذ كمية بسيطة ونخلط بالخلاط.
- ٤) نذلك فروة الرأس بهذا المزيج جيداً ويوزع الباقي على الشعر ويلبس قبعة بلاستيكية وتترك ثلاث لمة ساعات ثم يغسل الشعر.

❖ طريقة مبتكرة لوضع الخلطات الخاصة بالجسم :

هل تريد به وضع خلطة للبياض أو كريم للتخفيف و لا توديه أن تبقي وقت طويل في الحمام؟! إليك الحل..

طقم الرياضة.. المسمى (بدلة السونا) حيث أنها مصنوعة من قماش السفرة البلاستيك فيمكنك أن تضعي خلطتك المفضلة سواء للتبيض أو للتشققات أو غير ذلك.. ثم ألبسي (بدلة السونا) و معك ثم ألبسي ملابسك العادية وفي نهاية اليوم استحمي وانعمي بنتيجة الخلطة.



أسرار الحريم

مناكير وبداكير الـ oه دقائق :

- ١) أزيلي طلاء الأظافر القديم ثم اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون ثم نظفي أسفل أظافرك بفرشاة أظافر خاصة (ممكنه استعمال فرشاة الأسنان القديمة).
- ٢) جففي يديك ثم استخدمي المبرد (يفضل عدم استخدام المبرد).
- ٣) ضعي قطرة منه زيت (cuticle oil) لإزالة الجلد الميت على أطراف كل ظفر ودلكيه بلطف ثم أدفعيه بلطف إلى الهواء باستخدام عصا خشبية.
- ٤) استعملي المبرد لتلميع الأظافر على كامل أظافر يديك إلى أن يظهر اللامع.
- ٥) دلكي يديك بكريم خاص لليدين والأظافر.

لتنظيف الرقبة :

منطقة الرقبة حساسة فاحذري أن يمسها أي عطر لأنها تسبب اسمرار للمنطقة .

- ١) داومي على غسل رقبتك بصابون البابايا (٣ × ١٠) متوفر عند العطاريين.
- ٢) احضري فوطة قطنية وضعي عليها قليل من اسكينول بالليمون (متوفر في الصيدليات) ونظفي بها رقبتك .





❖ حبوب زيت الريح المسائية (متوفرة في الصيدليات):

- ١) مكمل غذائي يحتوي على فيتامين e و أحماض أمينية .
 - ٢) لا يستخدم وقت الحمل والإنجاب .
 - ٣) يصفى البشرة ويجعلها ذات لون وردي .
 - ٤) أخبر عنها الدكتور جابر القحطاني وقال أنها مفيدة ومشهورة .
 - ٥) تقول إحدى الأخوات (أناحتني مع آلام الدورة وأصبح جسمي أنعم
(تخفف الإنتفاخ والمزاج المتعب).
 - ٦) مفيدة للبشرة الدهنية بحيث تخفي حبوب الشباب .
 - ٧) يعطي هدوء بالأعصاب خاصة العصبيات والمزاجيات (يجعلك نائمة طويلا
اليوم).
 - ٨) يزيد أحماض سس اليأس وانقطاع الدورة وهو منظم للهرمونات.
- ❖ يفضل استشارة الطبيب قبل استخدامها.

❖ كريم سودو (متوفر في الصيدليات):

- ١) يمنح حساسية الجلد والاحمرار في المناطق الحساسة .
- ٢) يوضع للمنطقة الحساسة بعد الحف حتى لا تظهر حبوب .



أسرار الحريره

٣) خلطة رائعة للتبيض (كريم سودو . زيت اللوز) تصفي البشرة من الشوائب وبقايا الحبوب ويفتح لون البشرة .

٤) ممكنه استخدامه مثل كريم الأساس بحيث يكون طبقة خفيفة يغطي العيوب ومع الاستمرار يفتح اللون.

٥) كريم طبي يستخدم في الصالونات بعد الحف حتى لاتظهر الحبوب أو الإحمرار.

❖ لا يحتوي على كورتيزون يستخدم لحفانض الأطفال.

❖ تجارب الأخوات مع الفازلييه : (موهيه)

١) يستخدم بعد الشيرة بحيث يخرج الشعر الذي يكون تحت الجلد.

٢) الفازلييه رائع للجفاف رغم أنه ثقيل بإمكانك خلطة مع أي كريم ويندهه .

٣) تقول احدى الأخوات أنا جريت امسح شعري بنقطه من الفازلييه يعطي نعومه وبنفس الوقت يجعل الشعر غير مدهه ولا خشه واللك يسألني عن طعة شعري (يوضع على الشعر وهو رطب على أطراف الشعر المتكسرة).

٤) تفرك القدميه بالمبرد ثم تدهه بالفازلييه و تلبس الجوارب ستحصليه على نعومه مثل أقدام الأطفال .





أسرار الحريم

٥) يخلط الفازليز مع زيت اللوز و الجلسرين و يوضع على الأماكن المسممة و لا حظي النتيجة.

٦) يعيب للشفاف يرطبها بشكل رائع .

٧) يخلط الفازليز مع الكرم و يستخدم لتبيض و نعومة البشرة.

٨) ممكن وضع قليلاً من الفازليز قبل كريم الأساس يجعل البشرة صافية بدون تقشير.

❖ للزوان الأسود :

غسول جونسون أند جونسون للبشرة الحساسة (ضعي قليل منه بمقدار نقط و يترك من ٥ إلى ١٠ دقائق و قبل أن يجف يفرك الغسول مثل المقشر و تكرر العملية خمس مرات) .

❖ لشفاف و ردية :

تقشر الشفاف بسكر و زيت ثم نضع طبقة خفيفة من الفازليز مع العسل .. يستخدم قبل النوم ستلا حظي النتيجة واضحة من ثالث يوم.

❖ طعة رائعة للعينين :

توجد قطرة اسمها (بروزليز) في الصيدليات تبيض العين إذا كان بها صفار أو احمرار من قلة النوم.



تعطير العروس

أولاً : تعطير الفم

(١) المضمضة بغسل الفم بثلثة النعناع (موجود بالسوبر ماركت والصيدليات).

(٢) سبراي معطر للفم (متوفر بالسوبر ماركت والصيدليات).

(٣) شوائح شفافة بثلثة النعناع تذوب على اللسان تاركة الفم برائحة ممتازة وتقتل البكتيريا تسمى (أوال سريس).

(٤) ملعقة اللسان تستخدم لإزالة البكتريا من اللسان وبالتالي الرائحة الكريهة بالفم.

(٥) تناول حلاوة الؤلؤ.

(٦) مسئلة طبيعية منعشة للفم وتنظف الأسنان وتساعد على العضم.

(٧) مضغ حبات من العسل أو ورققات النعناع الطازجة أو حبات من القرفل.

(٨) بعضغ البقدونس لمدة ربع ساعة ويطرح ثم تؤكل تفاحة.

(٩) تناول حلقة رجليز أكسترا بالنعناع الخالية من السكر.



أسرار الحرية

١٠ بنقع ورق الريحان في الماء لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويستخدم للمضمضة.

١١ مغسول منزلي للفم مع صنع يدليك :

زجاجة ماء ورد.

ملعقة كبيرة من البلك باودر.

نصف ملعقة شاي داسييه (قرفة) مطحون.

❖ يسخن ماء الورد ثم يخلط به البلك باودر والداسييه ثم يصفى ويستخدم

كغسول للفم .

١٢ بخور الفم سر من أسرار أجدادي :

هذه طريقة امرأة كبيرة في السن وهي خبيرة بصناعة البخور والعطور ..

المكونات : ملعقة كبيرة من القرنفل (مسامرا) - ملعقة كبيرة من المسك -

فنجان هيل - ملعقتان كبيرتان بشر ليمون - فنجان داسييه - فنجانيه سكر بني

- قليل من ماء الزهر .

الطريقة : تطبخ جميع المقادير وتعد مع بعض مع قليل من ماء الزهر

وتكرر مثل المعمول لكن أصغر حجماً وتوضع في مكان جاف لمدة يوميه إلى أن

تجف وتوضع حبة منه في الفم عند الاستيقاظ من النوم أو عند الحاجة .



أسرار الحريرة

ثانياً : تعطير الإبطية

هنا ترغيبه برائحة محرقك مثل المسك طريقة مجربة
المكونات : ١ علبة كريم دوف أو جلسريه . ملعقتان من الشب . قليل من ماء
الورد أو ماء الزهر . ملعقة كبيرة نشا صغيرة . ملعقة كبيرة من المسك الأبيض
(إما مكعبات مسك مطحونة أو قطرات من المسك السائل).
❖ تخلط جميع المكونات لتحصلي على كريم ويوضع على منطقة الإبط بعد
الاستحمام.. يعطيك بياض و رائحة جميلة .
للتخلص من رائحة العرق :

١) حمام أكليل الجبل لإزالة رائحة العرق :

❖ ينقع مقدار كوبيه من عشب إكليل الجبل (حصالبان) في نصف لتر من الماء
المغلي ثم يصفى ويضاف إلى ماء الاستحمام في المغطس .
٢) للتخلص من الرائحة الكريهة تحت الإبطية :

❖ يطبخ قشر الرمان اليابس طحناً ناعماً حتى يصبح كالبودرة .
❖ يفرك بها الإبطية بالبودرة مرتين في اليوم ولمدة أربعة أيام وبعدها ستناول
الرائحة.





أسرار الحريريه

❖ يغسل الإبطيه جيداً ثم تدعه المنطقه بعصير الليمون الطازج ويترك إلى أن يجف سريعاً .

ثالثاً : تعطير الشعر

(١) بوائخ شرقية في شعور شرقية :

إذا رغبتى أن يحتفظ شعرك برائحة زكية تبقى لمدة طويلة..

❖ فاستخدمي العطور العربية المتوفرة لدى محلات (الجنيـد . أجمل . الرصاصي . دهن العود) ولا تستخدمى العطور الفرنسية.

❖ عطري أطراف الشعر ولا تعطري المنابت (لا يوجد علاقة بينه الشيب والعطوب).

❖ توجد مبخرة خاصة للشعر (مه الفخار).... بحيث يفرش الشعر على المبخرة . ويغطي بغطاء خفيف لتركينه لرائحة .

(٢) خلطة خاصة لشعر العروس :

خمسة ملاعق مه مسك الطيابة . تولة مه دهن العود . تولة مه العنبر.

(٣) عطورات مميزة للشعر :

❖ بخاخ التوت للشعر مه بودي شوب .





أسرار الحريم

- ❖ مسك خاصة بالشعر عند عبد الصمد القرشي.
- ❖ عطورات خاصة بالشعر عند زهور الريف .
- ❖ مخمرة خاصة بالشعر عند العطاريه ومحللات البخور.
- ❖ عطر نازع عند أجمل أسمة (مهدرة) .
- ❖ عطورات فرنسية مخصصة للشعر مثل شاتيك.

تابعاً : تعطير الجسم

١ - خلطة تجعل رائحة الجسم خيال يا عرائس :

المكونات : بخور عود . كريم عديم الرائحة . دهن عود . عطر جوبا مع بودي
شوب :

الخطوات بعد الإستحمام :

❖ ذبني قليلاً مع الكريم مع ٣ قطرات مع دهن العود + قليل مع عطر جوبا
وامسحي بها الجسم .

❖ بخري الجسم وهو رطب حتى تثبت الرائحة.





أسرار البحر

٢- طريقة سهلة لتعطير الجسم (برائحة الفراولة بالعود) :

- ❖ خذي شامبو الجسم من بودي شوب بالفراولة واخليه مع عطر ك المفضل مثل كوكو شانيل ثم اغتسلي به.
- ❖ اشطفي جسمك بالماء وقبل أن تجففي جسمك بخذي جسمك وهو مبلول.
- ❖ ثم ادھني جسمك بالوشب بودي شوب بالفراولة وضعي مع قليل من دھن العود واستمتعي بالروائح الزكية .

٣- تعطير العروس ليلة العمر :

- يلزمك (عطر . بودرة . كريم . صابونة) .
- ❖ استحمي بصابونة معطرة من نفس نوع العطر الذي تستخدمينه.
- ❖ بعد الإستحمام ضعِي كريم مرطب خفيف من لائوس أو كليتك .
- ❖ بعدها ضعِي بودرة عادية.
- ❖ ضعِي علي جسمك بخاخ الجسم من الورد الطائفي .
- ❖ ضعِي كريم معطر علي يديك ورجليك .
- ❖ نشي علي جسمك بودرة معطرة.
- ❖ فستانك لاتنسي أن تعطريه .
- ❖ بخذي جسمك وفستانك بالعود من النوع الممتاز .



أسرار الحريرة

٤- كريم العروس (١):

تحتاجيه إلى : نصف تولة مع مخلط دهه العود . نصف تولة مع الصندل .
نصف تولة مع دهه العود .

الطريقة : تخلط جميع المقادير مع الكريم اللوشه ويوضع على الجسم .

٥- كريم العروس (٢):

علبة كريم اسكيب . ربع تولة مع دهه العود .

❖ يخلط دهه العود مع كريم اسكيب ويدهه به جسم العروس .

٦- تعطير خاصه للبنات :

١) استخدمي بعد الاستحمام جل بيبي جونسه برائحة الزهور وكولونيا جونسه
برائحة العبير .

٢) ضعي بودرة بيبي جونسه وضعي قليل مع مسك روز (يوجد مسك روز عند
محللات أجمال) .

٣) ادھني جسمك بقليل مع (بيبي أويل) مع قليل مع دهه العود وخاصة
عند الإبطيه ومكان النبط ثم بخري جسمك وهو رطب .





أسرار الحريره

- ٧- جسم ينطق برائحة البخور ودهنه العود :
تحتاجيه إلى : بودرة دهنه العود مه أجمل - عود بخور مه النوع الذي تقضليه - دهنه عود كمودي معتق أو ميكر .
❖ بعد الاستحمام والجسم رطب بخري الجسم ثم وزعي البودرة على كامل الجسم وضعي دهنه العود في مناطق النبض ثم ارتدي ملابسك وتعطري بعطرك المفضل .
- ٨- طريقة رائعة لتثبيت رائحة العطر :
قبل أن يجف الجسم ادعني جسمك بأي زيت مخلوط معه ماء ورد فعنه الطريقة تعطي جسمك نعومة ورائحة زكية وثابتة .
- ٩- أجمل المخلطات لأجمل عروس :
 - ١- مخلط مه شركة أجمل اسمه ألف ليلة وليلة.. رائع وثابت.
 - ٢- عطر مه باريس غاليري اسمه مكاليف نوعيه أحدهما دهنه العود و الأخر دهنه الورد .
 - ٣- دهنه عود بورمي مه محلات سيد جنيد .
 - ٤- مخلط شينخة مه محلات العربي للعود .
 - ٥- مخلط العاذرية وربما وجزاب مه محلات الماجد للطور .



أسرار البحر

- ٦- مجموعة حروف مع مخلات الشايح.
- ٧- مخلط (الشبخة نوال) مع مخلات القرشي.

خامساً : لرائحة متجددة في الغرف والفرش والملاحف

١- تعطير المكنسة الكهربائية :

- ١) نظفي المكنسة مع الداخل وانفضي العيار مع الكيس .
- ٢) عرضيها للهواء الطلق لمدة نصف ساعة .
- ٣) عطري كيس المكنسة بعطرك المفضل أوضعي مسك مطحون داخل كيس المكنسة ثم أعيدي تركيبها أو اغسلي كيس المكنسة (بماء مع كمفورت أو زيت عطري) بحيث كل ما استخدمتي المكنسة ظهرت الرائحة العطرية .

٢- تعطير المخدات :

- ١) خذي إبرة المستشفى وضعي فيها عطر الفواحة أو أي عطر واغرسيها في الكنب والمخدات وستظهر رائحة عطرية كل ما جلست عليها .
- ٢) حتى تنامي على رائحة عطر فواحة أحلمي مخدة صغيرة واحشيها بالورد المجفف المطهر وضعيها تحت مخدة النوم وسوف تفوح رائحة زكية منها .



أسرار الحرية

٣) تمتعي برائحة العود حتى بأحلامك .. تحتاجيه إلى صابونة العود (متوفرة لدى العربية للعود).

❖ تبشر الصابونة وتوضع في قماش دانتيل وتدخل داخل المخدة في كل مخدة كيسيه حتى تكون الرائحة فواحة ومركزة .

٣- تعطير المفارش :

(١) تعطير المفارش للعرايس :

يخلط عطر (سلطان) للمفارش مع تولة مع عطر دانتة الدنيا يرش بها المفارش ثم بخري الشرشف وكذلك المخدة .

(٢) لتعطير المفارش بماء الورد :

مسك سائل . ماء الورد . عطر أماريج . عطر أفنان .

(٣) معطرات الفرش مع لايف ستايل .

(٤) لجعل سريرك يفوح بالعطر لعدة أيام .

احضري شرشف قديم انقعه في وعاء به ماء ورد والعطر الذي تفضليه ثم يترك لييجف ويوضع تحت المفارش .





أسرار الصدفة

٤- فكرة رائعة لتعطر المنزل :

إذا أطفأت الأنوار ضع نقط من عطر كالمركز على اللبمات وهي مغلقة في كل ركن من أركان المنزل وعند فتحها ستنتشر الرائحة في أرجاء المنزل وذلك بفعل الحرارة حيث أن العطر سيبتخر.

ملاحظة : لاتضعي عطر على اللبمات وهي مشتعلة حتى لاتنفجر.

٥- المرفنة الزيتية :

في الشتاء القاصص ضع على المرفنة الزيتية قطرات من العطور المفضلة المتوفرة في مثل زهور الريف - بودي شوب - نكتار.. ثم شغلي المرفنة .

٦- لرائحة منزل مميزة كرائحة فنادق خمس نجوم :

يوجد جهاز اسمه فلوريت مستطيل الشكل بداخله مروحة ومكان لوضع العطر الزيتي بها ..

عطوراته متوفرة بروائح عطرية ساحرة عديدة مثل : (تروبيكانا - فراولة -

توت - كرز - تفاح - خوخ - جاردينيا - عنب بري - فانيلا -

لافندر - ياسميه - ليمون - أنثاس - بطيخ - ورد).

متوفر لدى محلات : يا بلاش - أسواق به داود - أكسترا.



أسرار الحريرة

٧- خلطة العود بالشيرة بوحدة :

(لها رائحة مميزة وتباع في المحلات بأسعار خالية).

تحتاجيه إلى : بخور عود أصلي - شيرة غليظة - عطره من النوع المفضل لديك (فرنسي أو عربي بشرط أن يكون دهني) - إناء ممسوح بالزيت .
الطريقة :

- ١- سخني الشيرة حتى تصبح غليظة ثم ضعي عليها العود (يجب أن تكون كمية العود ضعف كمية السكر) وحركي على نار هادئة .
- ٢- اطفئي النار إذا التصق السكر بالعود وأصبح لونه أبيض واسكبي المقدار في الإناء الممسوح بالزيت .
- ٣- اسكبي عليه العطر وهو حار ثم يغطي بغطاء لمدة ليلة كاملة أو ٦ ساعات .
❖ يحفظ في إناء زجاجي ويستخدم عند الحاجة .

سادساً : لرائحة جسم عطرة من غذائك :

- ١- شرب كأس من الزنجبيل يومياً يجعل رائحة جسمك عطرة ليس فقط من أنفاسك بل جسمك كله وخاصة عند التعرق .
- ٢- شرب الشاي الأخضر يطيب رائحة الفم .



أسرار الحرية

- ٣- أكل الكرفس يومياً لمدة أسبوع يجعل رائحة الجسم مميزة .
- ٤- شرب الماء بكثرة مفيد حيث يخرج الفضلات مع العرق ويطهر الجسم والبشرة (ولو وضع به ماء الورد سيكون أروع).
- ٥- لتطهير الجسم من السموم وللرائحة فم محطرة :
في بداية كل شهر يؤخذ مشروب السناكلي لمدة ثلاثة أيام حيث يعمل على تطهير الجسم من السموم .
- ٦- مزيج من عصير البرتقال وماء الورد والنعناع يعطر الإفرازات الأنثوية .
- ٧- أطعمة تجعل رائحة الجسم منفرة (يفضل التقليل منها)
بصل- ثوم- بهارات- اللحوم- الحلبة- الأندومي- الفجل- الملقوف) .



خاص جداً ..

- أسرار الدورة الشهرية .

- كيف تهيئين إبتك قبل البلوغ ؟

- وصفات لتسهيل وتخفيف الأم الولادة .

- نظام فيافي

- كيف تعتنين بنفسك بعد الولادة ؟

- كيف ترجعين عروس خلال أربعين يوم من

نفاسك؟

- برنامج متكامل لمن تأخر حملها





أسرار الحرية

أسرار الدورة الشهرية

همسات ..

- ١) عليك بالاستحمام بالماء الدافئ يومياً.
- ٢) يجب تغير الفوط بانتظام لمنع تكاثر البكتيريا وظهور الرائحة.
- ٣) ينصح بغسل المنطقة بالماء وصابون الأطفال الغير المعطر طمرة واحدة في اليوم مع ضرورة التشطيف الجيد .
- ٤) الحذر من توجيه تيار مائي مباشر لأن هذا سيؤدي إلى دفع الجراثيم إلى الداخل.
- ٥) يفضل استخدام ملابس داخلية خاصة بالدورة الشهرية اسمها (كلونات الدورة الشهرية) متوفرة بالصيدليات .

لتخفيف آلام الدورة الشهرية :

أولاً المأكولات والمشروبات الساخنة ومنعها :

- ١) القفقة : ينصح بشربها عند أول يوم من أيام الدورة .
- ٢) الخلية : ينصح بشربها مغلية في الصباح والمساء مرتين في اليوم مع ملعقة من العسل.





أسرار الحرية

٣ | البابونج : نغم ملعقة من البابونج في كوب ماء ساخن و تترك لمدة ٧ دقائق ثم تصفى.. ينصح بها ٣ مرات يومياً قبل الطعام .

٤ | الزنجبيل : مشروب ممتاز للشاكيات من قسوة ألم الحيض فهو يخفف من ألمه ويعونه على المرأة كما أنه يفيد في حالات تأخر نزول دم الحيض خاصة إذا ما كان ذلك بسبب البرودة الشديدة أو الضعف العام.

٥ | البقدونس : لتخفيف آلام الحيض فهي تفيد جداً في علاج متاعب ما قبل الحيض التي تعاني منها بعض النساء في صورة عصبية شديدة وألم وانتفاخ بالثديين وتورم بالقدمين وهذه ترجع لاحتجاز كمية زائدة على حاجة الجسم من الماء والملح بفعل هرمون الأستروجين فعلى النساء اللاتي يعانين من هذه المتاعب الإكثار من البقدونس خلال الأيام القليلة السابقة للحيض مع التقليل من ملح الطعام .

٦ | ملعقة من السمسم ..وصفة من دكتور ١٠٠ دقائق وينزل الألم بإذن الله .

ثانياً : التقليل من تناول السكريات ومنه الشاي والقهوة والمشروبات الغازية فهذا يساعد على تخفيف حالة القلق والتوتر العصبي .

ثالثاً : حمل تدليك ومساج لعضلات البطن.



أسرار الصدى

رابعاً: الإستلقاء على الظهر ووضع كمادات دافئة على مكان الألم.
خامساً: تناول إحدى الكبسولات الطبيعية (عبارة عن فيتامينات متوفرة
بالصيدليات)

١. كبسولة زيت السمك .

٢. كبسولة زيت زهرة الربيع.

٣. كبسولة فوسفات المغنسيوم.

هذه الكبسولات تعمل على ارتخاء العضلات وتخفيف التقلصات بنسبة ٤٠٪.

سادساً: تناول فيتامين هـ (هـ) .. أظهرت دراسة أجريت على اليافعات أن

تناول فيتامين هـ قبل موعد الدورة يومية يقلل من شدة مغص الدورة

...فيتامين هـ موجود في الخضار الورقية . المكسرات . الزيوت النباتية .

سابعاً: عدم المشي حافية القدمين على الرخام أو السيراميك .

ثامناً: السباحة بماء دافئ فهذا يساعد على نزول الدم المتجمد في

الرحم.





أسرار الحرية

وصفة لإزالة البطن تستخدم في أول يوم من أيام الدورة :
ملعقتين من الأنواع التالية (قرفة . مسمار . زنجبيل طازج . سكر أسمر . به
يمنيا) تخلط مع بعض وتوضع مع ٣ أكواب ماء وتغلي على النار لمدة نصف
ساعة ثم تصفى وتشرب في أول يوم من أيام الدورة .

بعد الدورة الشهرية :

عليك بالمسك الأصلي أطعنيه واحفظيه في علبة وبعد الإنتهاء من الدورة
وعند اغتسالك اخلطيه بماء دافئ ومدرية على المنطقة الحساسة لمدة ثلاثة
أيام .

لتنظيف الرحم بعد الدورة :

٧ تمرات بدون نوى على النار . ٣ م زيت زيتون . ٣ م شاد يؤخذ على الريق .

وصفات لها تتأخر عنها الدورة (الح د الحيض على النزول) :

١) الرياح : وصف الرياح منذ زمن بعيد كعلاج لتأخر الدورة الشهرية ولهذا
الغرض يؤخذ شاي الرياح ويحضر بإضافة ملعقة كبيرة من أوراق الرياح لمدة
خمس عشرة عشر دقيقة ثم يصفى هذا المطقوع ويشرب .





أسرار الحريم

٢) التوت : يساعد تناول أنواع التوت المختلفة خاصة التوت الأحمر على تنظيم الدورة الشهرية.

٣) الزنجبر : مساعداً لتنظيم مواعيد الدورة الشهرية يؤخذ شراب الزنجبر بصفة متكررة .

٤) الشمر : يؤخذ كشاي مساعداً نزول دم الحيض مع مراعاة تناوله دافئاً.

٥) السمسم : تناول ملعقة واحدة مع حبوب السمسم يومياً يساعد على انتظام مواعيد الدورة الشهرية .

٦) القدونس والكراوية : يستخدم أحد النوعين في صورة شاي (منقوع) مساعداً نزول دم الحيض وذلك بمعدل ٣-٢ فناجيه يومياً ويمكن الاعتماد على كليهما بالتبادل .

ألم الثدي قبل الحيض :

هذا الألم والذي تعاني منه الفتيات خاصة ينشأ بسبب احتجاز كمية من الماء والملاح زائدة مع حاجة الجسم مما يحدث تورماً وألماً بالثديين وذلك بفعل هرمون الأستروجين وبناء على ذلك فإن أفضل طريقة لتجنب حدوث هذا الألم أو التخفيف منه هو أن تحرص الفتاة على تناول بعض النباتات المعروفة



أسرار الحرية

بمفعولها المذّر للبول مما يقاوم احتجاز الماء بالجسم والتدبير ... مثل الكرب و
الخش والبقدونس والكرفس .

كيف تعرفيه أنك طهرت من الدورة ؟

❖ سئلك فضيلة الشيخ ابيه عثميه : ما معنى القصة البيضاء؟

الجواب : القصة البيضاء فسرت بأحد أمره : إما القطنة التي ينزل فيها
الطهر للحديث الذي رواه مالك أن النساء كن يبعثن بالدرجة من الكرفس فيها
السفرة والقدرة من الحيض فتقول لا تعجله حتى تريح القصة البيضاء ومعنى
الكرفس القطب الأبيض وإما المقصود به الرطوبة التي تنزل بعد انقطاع
الحيض وهو سائل أبيض يشبه بياض البيض والله أعلم .

الشيخ ابيه عثميه رحمه الله

• مشكلتي أنني لا أعرف كيف أطهر من الحيض فالقصة البيضاء لا أجد لها أنراً

كما أن الدورة تكون متقطعة يعني أحياناً أجد المنديل أبيض فهل هذه الدورة في

زمن الحيض أم لا؟



أسرار الحرية

الجواب : إذا تأيت المنديل أبيض وليس به أثر يعني جاف تماماً فهذا يعني أنه بما تنزل الكدرة فليس انقطاع الدم لساعة أو ساعتين أو ثلاث يعني الطهر لأن هذا يمكنه أن يكون في نهاية الدورة ثم ينزل الدم أو الكدرة.. وعليك أن تنتظري يوماً وليلة بالجفاف حتى تتأذي منه انقطاع الدم. أما إذا كان المنديل يكون أبيض وفيه رطوبة كبلة الريق أو كاللعاب فهذا هو الطهر فاختسلي مباشرة وصللي ولا يضرك الصفرة والكدرة بعد الغسل .. والله أعلم.

الشيخ ابي عثيمين رحمه الله





كيف تعينيه ابنك قبل البلوغ

بواسطة د. محمد صالح المنجد

1431 هـ

ابنتك والدورة الشهرية :

أولاً: لا حياء في الدية فكثيراً من الأمهات يشغلهم أمر الدورة الشهرية وكيفية إيصال تلك المعلومات لبناته ..

١) لا داعي لتأخير الحديث مع الفتاة خصوصاً إذا بدأت علامات البلوغ الأخرى أساليبها أولاً إن كانت سمعت عن الدورة الشهرية وحاولي إخراج ما لديها من معلومات بمعارفك.

٢) أخبريها عن صفة الدم ومدة الدورة المتعارف عليها وأنه لربما قد يصاحبها ألم.

٣) علميها أحكام الطهارة من ترك الصلاة والصيام وأن عليها قضاء الصيام بعد الطهر وإنها أصبحت مكلفة بالحجاب .

٤) علميها كيفية الغسل من الدورة الشهرية.

ممسحات للأمهات :

١) عودها على استخدام الشورت الفخاذي واحرصي أن يكون قطني ١٠٠٪.







مشاكل الحمل

مقاومة الغثيان في الشهور الأولى من الحمل :

- ١) الزنجبيل .. للزنجبيل أثر فعال في مقاومة الغثيان لذا ننصح الحوامل بتناول شاي (منقوع) الزنجبيل في الصباح الباكر .
- ٢) الريحان .. تساعد رائحة الريحان على مقاومة الغثيان .
- ٣) التنغاي .. يمكنك مقاومة الغثيان بتناول فنجان من شاي التنغاي المبرّد .

وصفات لتسهل وتخفف آلام الولادة :

أولاً : أمور تسهل الولادة بإذن الله

- ١) المشي في الشهر الأخير معهم لأنه يساعد على ثبات رأس الجنين داخل الحوض ويساعد على نزوله .
- ٢) تمارين كيجل تستخدم لتضييق الرحم وكذلك تستخدم في الشهر الأخير لتقوية العضلات السفلية .
- ٣) الإكثار من أكل التمر من بداية الشهر التاسع بإذن الله يسهل الولادة .



أسرار الحرية

ثانياً: لتسهيل الولادة عند ظهور علامات الولادة

ملاحظة :

- ❖ يفضل استشارة طبيبة النساء والولادة حسب وضعك الصحي .
- ❖ تستخدم هذه الوصفات بعد ظهور علامات الولادة ولا تستخدم قبله.
- ١) الياتسون.. يستخدم لتقوية الطلق ويعمل على تسهيل الولادة كما يفيد في تهدئة أعصاب المرأة وإزالة القلق عنها (ملعقتاه كبيرتان مع الياتسون في كأس ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب) تشرب بمجرد حدوث الطلق .
- ٢) أوراق المرامية .. لتقوية الرحم وتخفيف آلام الوضع (ملعقة كبيرة مع المرامية في كأس ماء ثم تغلي على النار وتترك ١٠ دقائق) تشرب بمجرد حدوث الطلق.
- ٣) العسل والحلبة .. لو شربت المرأة عند بدء الطلق فنجان عسل فاتحاً ستلد بإذن الله بيسر وسهولة فالحلبة تقضي على الآلام حيث تستخدم لتخفيف ألم الولادة لما لها من مفعول منشط للرحم لذا ينصح بالاعتماد عليها خلال الفترة الأخيرة من الحمل حيث يؤخذ كوب من الحلبة المغلية جيداً وتحلى بالعسل وتشرب صباحاً ومساءً.
- ٤) الداسيس (القرفة).. يستخدم لتعسر الولادة ولا يستخدم قبله .





أسرار الحريم

٥) خلطة الحليب لتسهيل الولادة .. كوب حليب . ١٥ عود من أعواد القرفة .
١٥ عود من أعواد القرنفل (مسمار) . ملعقتان من العسل . نصف فنجان زيت
سمسم (تخلط المقادير وتغلى على النار لمدة دقائق تشرب بعد دخول الشهر
التاسع بـ ١٠ أيام كل أربعة أيام مرة واحدة) .
٦) منقوع الزعتر .. يساعد على فتح الرحم .
٧) مغلي البابونج .. يحمي الطلق ويفتح الرحم .
٨) كف مريم .. يخلط مع قليل من القرفة والمسمار والكمون الحب ثم يغلى
على النار .

٩) زيت الخروع .. (متوفر في الصيدليات) ويوجد كبسولات زيت الخروع .
١٠) التمر .. حيث يمد الجسم بالطاقة وقت الولادة ويخفض ضغط الدم
وينظف القولون و بذلك يسهل الولادة .

١١) التينج .. إذا أحسستِ بال ألم الطلق تبخري بالبخور المكون من (شاد . حبة
سوداء . قشر بصل . كمون) .

١٢) الاستحمام في الماء الدافئ .. يعبأ المغطس بماء فاتر ويجلس به فهو يعمل
على ارتخاء العضلات و يزيد من سرعة الطلق ويجعل عنق الرحم يفتح بسرعة
عجيبة .



أسرار الحريم

❖ تقول إحدى الأخوات هذه الطريقة جربتها زوجة أخي جاءها الطلق وخلال ساعتين كانت قد وضعت.

غاليتي : لا تنسى استشارة الطبيبة حسب وضعك الصحي .

(١٣) الحلب الدافئ مع الزعفران يسهل الولادة وهي نصيحة من طبيبة نساء وولادة وذلك بالإنثار من الزعفران .

(١٤) البقدونس .. يفيد في تحضير الحامل لعملية الولادة لتخفيف آلامها وفي روسيا يباع دواء لمساعدة الطلق عند الحوامل يحتوي على حوال ٨٥٪ من خلاصة البقدونس ويعرف باسم : سوتيبه .

(١٥) تمارين الشهر التاسع لتسهيل الولادة :

أولاً : تأرجح الحوض في حالة الاستلقاء

الأهداف :

(١) لحفظ القوام الجيد .

(٢) لتقوية عضلات البطن .

(٣) لتجنب معالجة آلام الظهر الناتجة عن ضعف العضلات .

الطريقة :

(١) تمددي على ظهرك مع ثني الركبتين .



أسرار الحرية

٢ استنشقي الهواء ببطء بينما تثنيه عضلات بطنك وورثيك مع بقاء قدميك على الأرض .

٣ اخرجي الهواء (زفير) ببطء وارخي عضلاتك.

٤ كرري العملية.

تالياً : رفع الرجلين باستقامة

الأهداف :

١ لتقوية جدار البطن والرجلين.

٢ لزيادة مرونة الظهر السفلي.

٣ لتسهيل تزويد الرجلين بالدم.

الطريقة :

١ استلقي على ظهرك .

٢ اثني ركبتيك ومددي الأخرى باستقامة.

٣ ارفعي الرجل الممددة ببطء حوالي ٣٠ إلى ٤٥ درجة .

٤ أعيديها للأرض ببطء .

٥ غيدي إلى الرجل الأخرى وكرري .



أسرار الحرية

ثالثاً: بسط بطء الرجل (ليلة الساق)

الهدف :

لتجنب التشنج ليلية الساق.

الطريقة (١)

قفي خلف كرسي ومددي عضلات بطء الساقية وذلك بثني أصابع قدميك للأعلى .

الطريقة (٢) :

اجلسي على الأرض أو السرير ومددي عضلات بطء الساقية وذلك بسحب أصابع القدمية باتجاه جسمك تستطيعي حمل ذلك بنفسك أو يمكن لشخص آخر أن يقوم بمسك القدمية بيديه وضغط أصابع رجليك باتجاهك .

❖ فائدة هذا التمرين سوف يقلل ويمنع آلام التشنج .

تابعاً : تمرين العضلات الشرجية (تمرين كيجل)

الهدف :

١) تقوية تلك العضلات للحد من تمرق هذه العضلات خلال الولادة .

٢) لتجنب البواسير.

الطريقة :

١) تخيلي الشعور الذي تشعره به عندما توقفي تدفق البول.





أسرار الحرية

٢) لقيض المنطقة الشرجية تظاهري بأن هذه المنطقة موجودة في التسوية وتخليها بأنها ستستقل المصعد للطابق الأنفي ثم الطابق الثاني فالثالث بينما تقلصيه عضلات ما حول الشرج والفرج .

٣) دعينا الآن نعود للأسفل ارحي العضلات الشرجية بالتدريج في هذا الوقت لا تنهبي إلى التسوية بل قفي عند الطابق الأول .

٤) اصعدي بالقبض مرة أخرى .

ثالثاً لتخفيف آلام الولادة :

١) زيت المرامية : تغطس منشفة في وحاء به ماء ساخن بالإضافة إلى ست قطرات من زيت المرامية وتستخدم كمادة فوق البطن .

٢) زيت اللافندر :

❖ لتدليك الظهر : نضع أربع نقط من زيت اللافندر مع ملعقتاه كبيرتا من زيت نباتي يخرر منطقة الظهر .

❖ لعمل كمادة على الرأس : نضع ستة نقط من زيت اللافندر في وحاء مملوء ماء ساخن ويعمل كمادة على الرأس لتخفيف آلام الرأس .





نظام فيافي

❖ ما هو نظام فيافي؟

عبارة عن نظام غذائي وصحي لعلاج المرأة أو الفتاة (الخبثية) أو من تأخر عنها الدورة أو تكون دورتها غير منتظمة.

❖ هل أنتي خبثية؟

هناك علامات للخبث أهمها:

١) خروج دم وائل (إفرازات) طـ واليـ و٣٠

٢) الرائحة الكريهة.

٣) خروج هواء مع صوت مخرج.

❖ ماهو الفرق بين الرحم السليم والرحم الخبثي؟

الرحم السليم : متعافي وليس فيه تسليخات والبطانة الداخلية تكون متينة وقوية.

الرحم الخبثي : يكون رخو وبطائنه الداخلية تكون متهلة.



أسرار الحرية

❖ هل النظام خاص للمتزوجات ؟

النظام يفيد المتزوجات والفتيات لكنه التحاميل المهيبة خاصة بالمتزوجات .

❖ ما هي ممنوعات النظام ؟

(١) الجوع الشديد أو التخممة الزائدة.

(٢) الأكلات اللزجة مثل الملوخية . البامية . البصل الأخضر . الشمام . البطيخ .
الحوامض خاصة الليمون والأرز و الأيس كريم .

(٣) عدم تعرض القدمين لماء أو المطر جافية على البلاط البارد أو الاستحمام
بكثرة أو استخدام دوش مغلي .

(٤) المشروبات الغازية .

(٥) حمل الأشياء الثقيلة أو سحقها .

تجارب بعض الأخوات مع نظام فيالي :

❖ نظامها رائع واستخدمته لمدة أربع شهور أثناء الدورة وبأيت انتظام

بالدورة الشهرية غير الإحساس بالراحة والنظافة .

❖ منذ أن استخدمت النظام أصبحت أظفر بسرعة .





أسرار الحريم

❖ تجربة أقاربى للنظام ممتازة جداً ... ينظف ويطهر وإذا وجد دم متجمع يساعد على خروجه لك، ملاحظة مهمة جداً لابد من الالتزام بالنظام بخلافه واللاتي لم يفتح معهم النظام ارتكبوا خطأ بالنظام وأنا أقول حتى جاناتي جريوه والحمد لله نفع معاهم مع أن كل واحدة منهم من بلد.

❖ النظام جريمته أختي وأفادها كثير لأن دورتها كانت غير منتظمة والآه نحس أن السوائل المفضرة خفت بكثير .. طبعاً أختي طبقت النظام بخلافه .

❖ الذي أسعدني النتيجة الرائعة التي آتتها على بشرتي وشعري ..بشري أصبحت نظرة مشرقة وخدودي رائعة وشعري توقف تساقطه يعني النتائج مشجعة على الاستمرار.

❖ دورتي كانت لا تأتي إلا بصعوبة جريت خلطة امرة والحبة السوداء والعسل مع شرب الحلبة وفعلاً نزلت الدورة وخفت آلامها كثير .

❖ النظام لا يوجد به شيء خطير بالعكس كلها أشياء كانت الوالدة تفعلها لنا وأغلب الحريم الكبار أيوه وبقوة.

❖ للحصول على أفضل النتائج يجب تطبيق النظام كما هو خطوة بخطوة .





أسرار الحبيرة

ملخص لنظام فيافي :

هذا النظام يقسم على قسميه الأيام الأول من النفاس (٢٠ يوم من الأيام الأولى - ٢٠ يوم من الأيام الأخيرة) وكذلك أيام الحيض (٣ أيام الأول و ٣ أيام الأخيرة) وهو يعتبر نظام غذائي مفيد للمرأة .

أولاً : الأيام الأولى

❖ في الصباح :

يؤخذ على الريق ملعقتاه كبيرتاها من السفوف التالية (كوب من الحلبة . نصف كوب من الحبة السوداء . فنجان من الحبة الحلوة . ملعقة كبيرة من القرنفل) طبعاً بعد طحنها.

❖ قبل الفطور : أما محببة والأفضل تمر مع شاد مع قهوة .

❖ الغداء :

مطازير مع لحم مع لوبيا . مقلق لحم مع خبز بر . مشاوي مع إيدام لحم .

❖ بعد الغداء (برج ساعة) :

اشربي منقوع العنزروت حيث يعمل كمليب ومنظف للأمعاء (ملعقة كبيرة من العنزروت - ملعقة صغيرة من المرة . ملعقة صغيرة من الحلبة) يمكنك إضافة قليل من الماء.



أسرار الحرية

❖ فترة العصر:

١) شاي الأعشاب (وهو عبارة عنه ثلاثة أكواب من الماء مع ثلاث ملاعق كبيرة من النباتات التالية (نصف كيلو مرهمية - أحواد شايح . نصف كوب كمون - قليل من قشرة القهوة . كوب قرفة . كوب ينسون))
٢) يؤخذ السعفوف السابقة .

❖ العشاء : المبال مفتوح .

تالياً : الأيام الأخيرة

❖ في الصباح :

١- يؤخذ على الريق ملعقتان كبيرتان من (كوب حبة السوداء . ١ م ق . قرنفل . ١ م ك داسيه . ١ م ك فلفل اسود . ١ م ص ملح . فنجان قهوة كمون . ١ م ك نونخه . فنجان قهوة حلبة حلوة) ولا ننس شاي الأعشاب .
❖ قبل الفطور : تمر مع شاد استمري على الرشاد لأنه ينظف الرحم .

❖ بقية الوجبات كما في الأيام الأول.

مكلمات لنظام فيافي :

١- الغسول خلال هذه (الأيام الأول) : أرطها تطبخ مع ماء وملح ثم يغسل بها وفي فترة النفاس الغسول يكون يومياً .



أسرار الحرية

٢- التبخر بالكيبو : الكيبو هو عبارة عن بخور النفاس يفضل استخدامه عند النوم تجديد عند العطار (يسمى كيبو الهواء) بعد التبخر ذهبي مباشرة إلى الفراش و تغطي جيداً.. يستخدم يومياً.

٣- تحميلات للمعيل (المتزوجات فقط) :
❖ يفضل استشارة الطبيبة قبل الاستخدام.

يطبخ (ملعقة كبيرة من الماء . قليل من الملح . قليل من الملح الخشن) يعجن بالعسل كحبة النوى و تدخل في المعيل عند النوم تستخدم آخر ٢٠ يوم يوم بعد يوم .

مقتطفات من فيالي :

❖ في النفاس احزري الشمم؟ ماهو الشمم؟!

الشمم يشبه حمى النفاس يصاحبه ارتفاع درجة الحرارة مع غثيان ويسمى عند الأطباء بالتهابات سبب الإصابة به التعطير أو شم بعض أنواع الطيب لذا يجب أن تتجنب النفساء جميع العطور وخاصة الريحان والمسك .

❖ إكليل الجبل والنفساء :

هو مفيد ومنخفض ولكنه يحذر منه وقت النفاس وأحياناً يكون قاتل لأنه يسبب الشمم.





أسرار الحرية

❖ ربط البطء في فترة النفاس:

إن ربط البطء بقماش يشد عضلاته ويمنح كبره وخاصة فترة النفاس ولكنه المشد الطبي يسبب نزول الرحم لذا كان من الأفضل الربط العادي.

❖ إزالة رائحة الحلبة وقت النفاس: الحلبة ضرورية وقت النفاس لأنها تقوي

الظفر وتعطي قوة جسمية للوالدة لكي لا بد من الحرص على تنظيف منطقة الإبط، واستعمال منزلات العرق النوحية الممتازة وحبذا لو تكون ملابسك مبخدة بعود أصلي.

❖ كيف تستخدم الحلبة دون أن تظهر رائحتها؟؟

١- أغلي معها قليل من البقدونس أو أوراق النعناع .

٢- استخدم عرق الحلبة (متوفر عند العطاريه) يذهب رائحة الحلبة .

❖ العرق..

أفضل من الأربا فائده مطهر للجروح ويشد المنطقة الحساسة ويمنح تعفنها لأنها تكون منطقة متضرة من الماء.

❖ الخواجوا:

الخواجوا ممتازة لكل شيء، نستخدمه كلبوة وممكنه تطبخينه مع زيت الزيتون وقليل من البصل ويذكر به البطء .

❖ له تعالتي ضعف المبايض:





أسرار الحريم

اتبعي أنت وزوجك هذه الوصفة مع الإفطار: ❖ مع كوب الحليب:
١) اشربي مغلي الحلبة مع ملعقة كبيرة من الحلبة المطحونة يومياً مدة
شهرين.

٢) أو ملعقة عسل طبيعي مع ملعقة بار نخل مع سبع حبات حبة السوداء
(يومياً لمدة شهر أو أكثر).

٣) أو استخدمي (جنباً البيا) لونها أخضر باهت وفيها أشواك أو واقعها
بشكل مستعرض.

❖ علاج السقط (العوار):

مغلي شجرة العوار (متوفر عند العطار) والأفضل سفة منه مع مغلي الكمون
المحلى بالعسل إلى أن تنظفي.

❖ للدورة الشهرية:

إذا كان لديك آلام شديدة مصاحبة للدورة ربما لديك سد (فقرة) علاجها:

١- شرب (مغلي الحلبة . كوب حبة السوداء مطحونة . فنجان مرة) في
اليوميين الأوليين للدورة.

٢- أكل (حبة سوداء + مرة) مع ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي على
الريق لمدة يومين.



أسرار الحرية

كيف تعتنيه بنفسك بعد الولادة
(فترة النفاس)

ما بعد الولادة :

- ١) أخذ حمام مباشرة بعد الولادة .
- ٢) تناول غذاء مباشرة بعد الولادة مع مراعاة احتواء غذاء النفاس على البروتينات اللحوم الأسماك البيض الحليب وكذلك الفيتامينات والمعادن (الكبد والكلى والخضروات والفواكه).
- ٣) تشجيع الوالدة على الحركة بأسرع ما يمكن بعد الولادة بست ساعات.
- ٤) معالجة الإمساك.

الإعتناء بالجرح في منطقة العجان :

- ١) قومي بتبديل القوط الصحية باستمرار وقدر الإمكان وليكن كل ساعة إلى ساعتان حتى لا يتبلل المنطقة وتعاني الرطوبة وبالتالي تنتشر الجراثيم وينتقل الضرر إلى الجرح فلا يلتئم .
- ٢) تنظف المنطقة بالماء الفاتر ثم تجفف المنطقة بمجفف الشعر على الهواء البارد بعد الاستحمام أو بعد الدخول للحمام .



٣) تنظيف الذئبة بشكل خاص مع خلال استعمال (البيتايديه الطبي) وذلك مع خلال وضع القليل منه في قطعة شاشه معقمة ٣.٢ مرات يومياً.
٤) يمكنك استخدام مغطس مع الماء الدافئ والجلوس فيه أكثر مع مرة في اليوم للمساعدة على تعقيم المنطقة وسرعة إنتالامها و هناك في الصيدليات مغطس مع البلاستيك بإمكانك تركيبه على كرسي التواليت .

مخسولات النفاس :

(١) ماء وملح.

(٢) الغسول بمرة متقوصة بماء حيث تعتبر بمثابة المضاد المطهر ويساعد على الطهارة السريعة ويعد الروائح و لا بشرى فجان مع متقوص المرة فقد سالت استشارية الولادة وأنت عليه فهو بمثابة مضاد حيوي.

(٣) (الأطباء + ماء + ملح) يطبخ ثم يصفى ثم يتوضأ فيه.

(٤) بعد تجفيف المنطقة ذعي كريم الأسد على القوطة.

(٥) استخدمى البيتايديه كمطهر ومعقم طبي استخدميه لغسول بعد أن تجفف المنطقة جيداً.. خذي قطعة قطنه معقمة مع البيتايديه وامسحي على الجرح .



أسرار الحريم

الإمساك (تعسر العضم) :

ما من شيء أكثر صعوبة للأم الحديثة من الإمساك الذي تعاني منه في الأيام الأولى بعد الولادة.. فماذا عليك أن تفعلي حتى تتجنبي الإمساك :

- ١) شرب (٦-٨) أكواب يومياً من الماء.
- ٢) تناول الألياف في وجباتك بكميات كافية.
- ٣) استعملي عليه خفيف حيث له فائدة كبيرة للتخلص من الإمساك.
- ٤) احرصي على الحركة أو المشي الخفيف.

سلس البول :

إنها مشكلة طبيعية في الأيام الأولى بعد الولادة وسببه مرور الطفل الذي أضرب بعنه المنطقة ومنه هنا جاءت أهمية ممارسة تمارينه كيحل لتعينة العجان سواء كنت تعانين من سلس البول أم لا .

كيفية تحضير الثدي خلال فترة الحمل :

خلال أشهر الحمل الأخيرة كل يوم ادعني الثدييه بمرهم خال من الكحول لكريم زيده الكاكاو أو زيت الزيتون.



أسرار الجرية

نظافة الثدييه وقت الإرضاع :

- ١) احرصى على غسل الحلمة قبل كل رضعة (ضعي قليل من الماء في شاش معقم وامسحي بلطف الحلمة لتنظيف ترسبات الحليب).
- ٢) بعد الإرضاع امسحي من جديد الحلمة وضعي مرهم زبدة الكاكاو.
- ٣) ارتدي حمالة صدر لا تضغط على ثديك بل ترفعها بشكل مريح.
- ٤) بالي الفوط الخاصة بالإرضاع بعد كل رضعة واحرصي على بقاء الحلمة جافة لتجنب ظهور تشققات.

متاعب الثدي :

❖ التهاب الثدي : وهذا قد يكون بداية لتكون خراج بالثدي... كما يظهر أحيانا بين المرضعات ويساعد عليه احتجاز اللب بالثدي لعدم الإفراغ الكافي وتظهر علامات التهاب في صورة ألم بالثدي واحمرار بالجلد... حمل كمادات متكررة من منقوع (الخوخ) المرتر.

❖ تصلب الثدي : يفيد في العلاج حمل لبخة للثدي من (أوراق البقدونس الطازجة المعهوسة).

❖ ألم الثدي : للألم الثديي عموماً يفيد حمل كمادات متكررة من شاي النعناع المرتر.





أسرار الحرية

إدارة اللبن عند المرضعات :

١) الكفاوية : تساعد الكفاوية إلى حد كبير على زيادة إدرار لبن الثدي ولهذا الغرض يؤخذ شاي الكفاوية بمعدل ٣.٢ أكواب يومياً.

٢) الشمر : تقول الدراسات الحديثة إن الشمر يحتوي على مواد لها مفعول مشابه لهرمون الاستروجين ولذلك يوصف لحالات ضعف إدرار اللبن وحالات تأخر نزول الحيض.

٣) الحلبة والبنسون : تتميز الحلبة بالعديد من الفوائد الصحية خاصة للنساء ومنها أنها من أفضل الأغذية التي تساعد على زيادة إدرار اللبن عند المرضعات.

❖ ملاحظة : تتميز الحلبة والبنسون بمفعول مشابه لهرمون الاستروجين ولذلك يراعى عدم الأكتار من تناولها بالنسبة للنساء اللاتي سبق لهن الإصابة بسرطان الثدي أو المخطور عليهن استعمال حبوب منع الحمل ويفضل استشارة الطبيب أولاً.

٤) شورية العدس : هي من الأغذية المفيدة بوجه عام لصحة الأم لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية.
❖ يحذر من شرب المرامية وقت المرضعة لأنها توقف إدرار الحليب.



أسرار الحريه

ماذا تفعلينه إذا أصبت باحتقان الثدييه :

١) إذا كان لديك فائض في الحليب خففي في الامساء كمية ما تشيرينه مع السوائل.

٢) خذي حمام دافئ ومرري باحة يديك على الثدييه لتخفيفي مع الاحتقان.

٣) يمكنك عمل كمادات للثدييه.

٤) إذا لم يطالب طفلك بالحليب يمكنك سحب الحليب يدوياً ثم التخلص منه.

٥) تجنبي الضغط على الثدييه وخاصة عند النوم .

٦) تدهه الحلمة بكريم خاص بالثدييه ويمكنك استبدالها بقليل (مع الطحينية

السائلة) حيث تدرك لمدة نصف ساعة ثم تغسل .

المشد الطبي :

أحزري المشد الطبي حيث ثبت أن له أخطار أهمها (هبوط الرحم) . الأذى

لللكي . ألم أسفل الظهر نتيجة الضغط على الفقرات) واستبدالها برباط

خفيف يساهم في المحافظة على عضلات البطن يوجد مشد يسمى المشد

الاندونيسي عبارة عن قطعة طويلة (٦ امتار) ويلف حول الحوض .





أسرار الحرية

لتقوية الظهر والجسم :

- ١) وصفة نافعة بإذن الله (كوب حليب دافئ . ١م ق شاد . صفار بيضة بلدي . ١م ق عسل سدر) تخلط وتؤخذ على الريق وبعدها يجب النوم على الظهر لمدة ساعة تستخدم بعد الولادة بعشرة أيام له شعري بالأم الظهر بإذن الله .
- ٢) يدفع الجسم يومياً بزيت السمسم لتقوية العظام .
- ٣) ممارسة التمارين الرياضية لتقوية عضلات البطن والظهر بعد النفاس .
- ٤) إرتداء المشد الأندونيسي لمنع ارتخاء عضلات البطن على أن يكون ذلك متزامناً مع ممارسة الرياضة .

مشروبات النفساء :

- فائدتها لطرد الغازات وتخفيف المغص وتنظيف الرحم .
- ١) ملعقة صغيرة من الشاي الأخضر الصيني (ملعقة صغيرة من قشر الرمان المطحون . ملعقة صغيرة من النعناع الأخضر . ملعقة صغيرة من الزنجبيل الأخضر) يغلى قليلاً ثم يشرب .
 - ٢) تناول ملعقة من العسل الأصلي مع الحليب على الريق .



أسرار الحرية

٣) قهوة النفاس بائعة للتضييق وتنظيف الرحم :

(قشر قهوة + كمون + ورق زعتر جاف + نونخة) يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة تغلى وتشرب.. اللانور جابر القحطاني مدح قشرة القهوة .

ترديد الوالدات :

ما هو الترديد ؟

هو حمل مساح لمنطقة الرحم أسفل البطن للمرأة الوالد وهو ضروري ومعهم للمرأة بعد الولادة حيث يكون جسم المرأة كالمفلتك بعد الولادة.

وقته : يكون بعد الولادة الطبيعية ب ١٠ أيام أو مع أول يوم من أيام الدورة بعد الولادة و٤ أشهر بعد الولادة القيصرية.

فوائده :

❖ إرجاع الرحم لوضعه الطبيعي إذا كان مائل أو مقلوب.

❖ إنزال الدم المتبقي في البطن وغيره.

❖ تريح وتخفف من انتفاخ البطن.

❖ ليس له أضرار بشرط أن تكون الممرضة ذات تاريخ طبي شعبي مشهور لها.



❖ ما بأي خبير الأعشاب الدكتور جابر القحطاني بالبردود الذي
تستخدمه النفساء :

في اعتقادي أن العطارين عندما يتبقى لديهم مغلفات من الأدوية الشعبية
يجمعونها في وصفة سموها (البردود) والاسم يدل على أنها مبرودة ولم تعد
صالحة للاستعمال البشري لقدعها وعدم فائدتها فيما تسبب تلفاً أو سرطان
للkid أو فشلاً كلوياً أو سرطان للرحم أو خلاف ذلك .



أسرار الحرية

كيف ترجعيه محروسه خلال أربعين يوم منه نفاستك

طبعاً الكك يعرف كيف تكون المرأة بعد الحمل!؟

الرقبة سمراء الجسم مترهل البشرة ملينة بالحبوب والكلف
البياض شبه منعدم ..

فما رأيك أن تبدي معنا سمكة خاصة لجسمك ولتلك فترة الأربعين فرصة
لتعديل ما أفسدته التسعة أشهر الماضية .

التشققات والخطوط البيضاء :

(١) خل التفاح : ضع ٤ م ك محسل أصلي . ١ م ص خل التفاح - ٢ م ك
شب أبيض .

❖ اخلطي جميع المقادير وضعيها على الجسم بإمكانك إضافة ماء الورد
لتخفيف الرائحة ثم يلف بالنايلون على المنطقة حتى يتعرق الجسم .

(٢) زيت جنين القمح : التديلك يومياً بزيت جنين القمح بترك لمدة ساعة ثم
يغسل مرتين باليوم صباحاً ومساءً .

(٣) بإمكانك استخدام كريم يحتوي على زبدة الكاكاو متوفر في الصيدليات .



أسرار الحرية

٤) الأملاح: وصفة من الدكتور عبد الباسط للخطوط البيضاء وذلك باستخدام الأملاح (عشبه لذي العطار) يؤخذ منها ملعقة وتغلى في كأس ماء ثم انتظري إلى أن تطفأ وتدعه بها المنطقة حيث أن الأملاح مفيد في تفتيح البشرة وتوحيد اللون.

٥) لاتنسي القيام بالتمارين الرياضية الخاصة بالحمل وبعد الولادة .

للتخلص من الكلف والبقع الداكنة بعد الولادة :

١) يوجد كريم طبي في الصيدليات اسمه دوكيب ينزل الكلف والبقع الداكنة بعد الولادة .

٢) قشري بشرتك بخليط من الحليب الدافئ مع ملعقتين من الشوفان حتى تكون كالعجينة ويقشر بها الوجه برفق وتغسل بماء دافئ.

٣) ٢ م ك تمسح مطحون + ٢ م ك زيادي يفرق بها الوجه ويترك لمدة ثلاث ساعة يغسل الوجه بالماء ثم يمسح بقطنة مغموسة في ماء وود.

٤) غسل مع كرم وتوضع على الوجه لمدة ساعة.



التخلص من الكرش بعد الولادة :

١) ضعي ١ م ك شاي أخضر صيني . ١ م ك زنجبيل طازج . قليل من النعناع قليل من قشر ليمون (مع ماء على النار إلى أن يغلي ويشرب منه كوب بدون سكر ٣ مرات في اليوم .

٢) تناول ملعقة خل أبيض أو عصير ليمون مخفف على الريق مع ماء صباحاً (تنبيه : لا تستخدم إذا كان لديك حموضة في المعدة) .

٣) مشي يومياً لمدة نصف ساعة .

٤) التدليك : يساعد على تسيير تجمعات الدهون فهو يعمل على تخفيف الدورة الدموية والنظام اللمفاوي الذي يعمل على تخليص الجسم من الدهون .

التمارين الرياضية في فترة النفاس :

الرياضة تساعد النفاس على استرداد قواها بسرعة وتساعد عضلات البطن على التقلص والإكتمال وتعيد البطن والرحم إلى وضعهما السابق قبل الحمل وتقوي الجسم وتزيد الشحوم الناتجة عن الحمل ويمكن للنفساء أن تبدأ ببعض التمارين الخاصة بهذه الفترة بعد يومين أو ثلاثة من الولادة وعلى كل حال يجب استشارة الطبيبة أولاً .



أسرار الحريم

التمريض الأول :

www.adnantarsha.com



وضحة الاسترخاء :

إعادة الرحم إلى وضعه الطبيعي وتخفيف آلام الظهر والبطن وضحة
وسادتيه تحت الحوض والاسترخاء على البطن ٣٠ - ٦٠ دقيقة يوميا في
الأسبوعيه الأولى بعد الولادة
التمريض الثاني : للبطن :

وضحة الاستعداد

(١)

www.adnantarsha.com





أسرار الحرية

رفع الرأس مع شد القدمين

(٢)

www.adnantarsha.com



١. الرقود في وضع الاستعداد مع الشحيق.
 ٢. رفع ورفع الرأس مع شد القدمين للخلف .
 ٣. العودة الى وضع الاستعداد مع شحيق يكرر التمرين ٨ مرات .
- التمرين الثالث : للبطن

www.adnantarsha.com



ضغط البطن باليديه :

١. الرقود على الظهر مع ثني الرجلين ووضع اليدين على البطن وأخذ شحيق



أسرار الحرية

٢. وضغط البطن مع الزفير مع تغيير مكان الضغط ليشمل كل منطقة البطن

يكرر ٨ مرات .

التمرين الرابع :

١. مع الرجل.

www.adnantarsha.com



٣. رفع الرجل .

www.adnantarsha.com



١. الرقود في وضع الاستعداد.





أسرار الحرية

٢. مد الرجل اليمنى للإمام.
 ٣. رفع الرجل عاليا ببطء مع تحريك القدم للإمام والخلف باستمرار.
 ٤. خفضها بنفس الطريقة لغاية وضع الاستعداد تنفيذ الحركة بالرجل اليسرى.
- التكرار ٣ مرات لكل رجل .
- التمرين الخامس للظهر :
١. ٣.٥. وضع الاستعداد .
 ٢. خفض الرجلية يمينا .
 ٣. خفض الرجلية يسارا .

www.adnantarsha.com



www.adnantarsha.com





أسرار الحريه

بياض غير طبيعي للرقبة:

١) الإحتياجات: ٣٠٠ مل عصير . بياض بيضة . ٨ نقط زيت زيتون . ٣٠٠ مل عصير ليمون .

❖ تخلط وتوضع على الرقبة مدة نصف ساعة ثم تغسل بماء دافئ.

❖ محبب ونتائجها ايجابية ١٠٠٪ .

العناية بالقدميه المتعبتيه :

يوجد جهاز خاص لعمل المساج للقدميه له أشكال مختلفة اختاري مايناسبك.

١) ضعِي قدميك داخل الجهاز بعد وضع الماء وقليل من الصابون وقطرات من عصير الليمون لمدة ١٠ دقائق.

٢) احضري حجر خاص بالقدميه واستخدميه لإزالة الجلد الميت.

٣) قومي بتقليم الأظافر وإزالة الجلد حول الأظافر بواسطة أداة تشبه الملعقة المسطحة.

٤) باستعمال المبرد الخاص بتنعيم الأظافر وتلميعها قومي بتلميع أظافرك.

٥) امسحي أظافرك بزيت اللوز ثم ضعِي كريم جليسوليد على القدم لترطيبها.



أسرار الحرية

لسمار الرقبة بعد الحمل :

٣٣(١) جلسريه . ٣١ فالليه . ٣١ زيت زيتون . صفار بيضة . مذاق فيها ملعقة صغيرة خميرة .

❖ توضع على الرقبة ساعتين كل يوم حتى يزول الإسمار.

٢(كريم أكتهمه نائح يستخدم لسمار الرقبة Beauty whitening cream .

طريقة خطيرة لشد الصدر :

١) اعلمي مساح للصدر من الخارج إلى الداخل بكل التفاح .

٢) قبل الاستحمام اخضري صدرية للصدر (مع النوع المحشي) واغمسيه بماء وضعيه بالفرز ١٠ دقائق ثم ألبسيه فور خروجك من الحمام وهو بارد ثم ادھني الصدر بزيت زيتون وألبسي ستيانك العادي والنتيجة تظهر مع الاستمرار.



أسرار الحرية

طريقة رائعة لشد الجسم :

١. ادهني جسمك كله بخل التفاح وذلك عن طريقة البخاخ .
٢. امشي على السير الكهربائي لمدة لا تقل عن نصف ساعة.
٣. لا تنس تمارين البطة لمدة ١٥ دقيقة .
٤. بعد الاغتسال ادهني جسمك بكريم (لوريال) لتخفيف الجسم .



برنامج متكامل لمه تأخر حملها (تخيري حياتك)

هذا النظام مفيد لمه تعاني مه أي مشاكل في الرحم.

الخطوة الأولى:

قبل الطبيب والعلاج والغذاء والأعشاب .. هل توجهنا إلى الله؟!
هل قمت في جوف الليل وصليت ركعتيه أطلت فيها السجود وسألت الله مه
فضله؟

هل خشعت وبليت وتباكيت بيه يدي الله سبحانه وتعالى؟! ^{تسبح}
هل أكثرتي مه الإستغفار؟! هل تصدقت على محتاج؟!
هل عرفت الله في السراء والضراء؟! ^{تسبح}

الخطوة الثانية :

في البداية هناك أهداء لابد مه القضاء عليهم.. أهداء لابد مه وضعهم
أماننا دائماً لنصل إلى مبتغانا إن شاء الله .. فمه هم؟! ^{تسبح}





أسرار البحرية

١. السلم العرو الأتم بكل أشكاله وألوانه ..
- الملاح .. حيث أن المبالغه فيه تسبب خلل هرموني أكثر.. ويفضل التقليل قدر الإمكان منه .. واستبداله بالملاح البحري إن وجد أو الملاح الغير مكرر في حال عدم وجود الملاح البحري ممكنه استخدام بدائل مثل الليمون وغيره.
٣. القهوة.
٤. الشاي.
٥. المعلبات.
٦. العصائر المعلبة.
٧. الفواكة .. طوال ال ١٢٠ يوم لابد من الاستغناء عنها وخاصة الاستوائية مثل البرتقال والأناس والمانجو وغيرها وتناول فقط ما سأذكره لاحقا .
٨. تناول اللحوم والأسماك بكميات بسيطة.
٩. الخلب ومشتقاته مع أجبان وغيرها وهو مسبب قوي للخلل الهرموني .
١٠. المشروبات الباردة والمثلجة ..
١١. المشروبات الغازية.
١٢. الزيوت والمأكولات المقلية...



أسرار الحرية

١٣. الوجبات السريعة..
١٤. الطبخ الأبيض ومشتقاته مع معكرونة ومغدها .
١٥. تجنب التدرجات الشاقة والعنيفة ..
١٦. تجنب الحمامات الساخنة .
١٧. الضغوط النفسية .
١٨. الإبتعاد عن هذه الخضروات (بادنجان . بطاطس . فلفل أخضر طماطم
أو صلصة طماطم).

الخطوة الثالثة :

الغذاء داءٌ ودواءٌ .. أغلب حالات تأخر الحمل تحدث بسبب خلل هرموني أصاب
الجسم بسبب السموم التي تراكمت في أجسامنا .. فكيف نصحح ونعالج هذه
المشكلة؟!

كيف نغير غذائنا؟!

خطوات بسيطة .. تمتد لمدة ٤ أسابيع :





أسرار الحريره

الأسبوع الأول :

التركيز على التغذية على الحبوب الكاملة الأرز الكامل (الأرز البني) - القمح الكامل . الدخن الكامل - الذرة الكاملة . الشعير الشوفان .. أي أو نسبة الحبوب الكاملة تكون ٩٠٪ .. يتم تناولها بأي طريقة .. نينة أو مطبوخة .. مع الماء أو بدون ونضيف فقط الخضار .

الأسبوع الثاني :

نستمر على الحبوب الكاملة الواردة في الغذاء ٨٠٪ والخضار تزيد كميتها لتصبح ٢٠٪ .

الأسبوع الثالث :

تقل نسبة الحبوب الكاملة إلى ٧٠٪ وتزيد نسبة الخضار لتصبح ٣٠٪ .

الأسبوع الرابع :

تقل نسبة الحبوب الكاملة لتصبح ٦٠٪ ونسبة الخضار ٢٠٪ ونسبة البقول ١٠٪ و١٠٪ حساء مكون من حبوب أو خضار أو بقول .

بعد نهاية الشهر الأول نستمر على نظام الأسبوع الرابع حتى نهاية ١٢٠ يوم إن شاء الله .



أسرار الحرية

مشروبات صحية (يمكنك الاستعانة عنها بدلاً من القهوة والشاي):

١. قهوة الشعير.

٢. مشروب الينسون (مفعم جداً جداً للتوازن الهرموني).

الخطوة الرابعة:

لا بد من التعود على مضغ الأكل بعمق.

الخطوة الخامسة:

ملعقة صغيرة من السمسم يومياً على الريق ومضغها جيداً قبل بلعها)

السمسم يساعد في إعادة التوازن الهرموني.

الخطوة السادسة: فيتامينات ومعادن هامة جداً.

١- السلينيوم: تم الربط بينه وبين العقم ومتوفر في (البابونج . الشمندر .

الخلية . البقدونس).

٢- فيتامينه هـ: مطلوب لتوازن إفراز الهرمونات وهو الذي يقوم بحمل

الأوكسجين للأعضاء الجنسية متوفر في الزيوت النباتية مثل (زيت الزيتون . دوار

الشمس والسمسم) وفي الخضار الورقية و البقول مثل (العدس . الحمص .

الفول وغيرها).

٣. الزنك: متوفر في البابونج . الشمندر . البقدونس . البرسيم.



أسرار الحريم

٤- المخنيخ: يحافظ على إفراز الهرمونات الجنسية مع مصادره الطبيعية (المكسرات . التوت . البابونج . الشم . الحلبة . البقدونس) .

الخطوة السابعة :

مشروبات صحية مفيدة (الينسون . الحلبة . الشم . البقدونس . الطهينة . البرقوقش) يفصل عدم غليها ولكنه يضاف إليها ملعقة صغيرة إلى كأس ماء مغلي ثم تترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى و تشرب مرتين إلى ثلاث مرات يوميا .

الخطوة الثامنة :

- ١) الابتعاد عن كل المأكولات الباردة قبل وأثناء الدورة .
- ٢) تناول مشروب القرفة (الداسيه) يوميا ٣ كأسات .
- ٣) الابتعاد عن السكر بجميع أشكاله والملح .
- ٤) تناول التمر مع الرشاد لا تكثرى منه الرشاد لأنه حار .
- ٥) الابتعاد عن الشاي والقهوة والمشروبات الغازية .
- ٦) الامتناع عن تناول الشوكولاتة .
- ٧) الابتعاد عن اللحوم .
- ٨) تجنب التكييف البارد .



الخطوة التاسعة :

إذا كانت دورتك الشهرية غير منتظمة تناولي فيتامين ب ٦ يوصى باستخدام ٥٠ ملغم في اليوم .

الخطوة العاشرة : الحديد قد يكون انخفاضه سبب في المشكلة وفي حالة انخفاضه يوصى بتناول مكمل الحديد لمدة ٤ أشهر.

الخطوة الحادية عشر : معرفة أيام التبويض مع الإمتناع عنه الجماع ٣ أيام قبل فترة الإخصاب.

وصفات طبيعية لتأخير لديها الحمل :

يجب التأكد قبل البدء بالخلطات إن المرأة ليس لديها ميلاد بالرحم أو كونه مقلوب و أن لا يكون الضعف ناتج عن الزواج.

١- شاي الطماطة : يؤخذ بعد الطهر ويحذر من أخذها أيام الدورة.
فوائد شاي الطماطة :

- ١) تخسيس الجسم .
- ٢) تقوية المبايض.
- ٣) منخفض لهرمون الحليب. ٤) مطهر وطارد للغازات ومنخفض للعرق.





أسرار الحريم

❖ الطريقة : توضع ملعقة في كأس ماء مغلي ويغلى لينقح ثم يشرب.

٢- السيانح : يزيد الخصوبة بنسبة كبيرة.

٣- ماء زهم : كأس ماء زهم مع ملعقة حبة سوداء يومياً على الريق.

٤- وصفة لتنظيف الرحم من السدد :

السدد غالباً هو مايمتد المرأة من الحمل ولا يرى عنه طريق الأجهنزة الحديثة.

المكونات : مقادير متساوية من (الملح . عجنزوت . مرة) تطبخ وتخلط ويؤخذ منها أيام الدورة مقدار ملعقة كبيرة على الريق لمدة ثلاثة أشهر مع الدعاء.

٥- تحاميل العسل والتمر : (يفضل استشارة الطبيب)

(١٠ ك مرة . ١٠ ك محلب . فنجان قهوة ملح خشخشة) تطبخ بالمطحنة ثم تعجن بعسل مخلوط معه فخذاء الملكات تكرر ثم تدخل التلاجة وتخرج من التلاجة قبل الاستعمال ب ١٠ دقائق توضع قبل الدورة بيوم ويأكل على الريق ملعقة من العسل .





أسرار الحريري

- ١- وصفة حجرية لإنسداد المبايض: (حملت بها ثلاث مئة أعرفهم)
العلاج على نوعيه بخور وشراب شرط أن يكون في أول يوم من أيام الدورة.
١) البخور: (كمون . مة . ماء) توضع في قدر وتسخن حتى تذوب المرة ثم تبيخر
فيه المرة مباشرة في الليل ثم تتلخف في بطانية.
٢) الشراب: حبة مة . حبة حليبية . ملعقة كبيرة حبة سوداء . كوب ماء
تغلي و تشرب على الريق لمدة ثلاث أيام وقبل النوم .
٧) شرب كوب من الزنجبيل كل صباح على الريق خامس يوم الدورة وطدة
خمسة أيام وذلك خلال شهره .
٨) عسل السدر وحبوب اللقاح :

- ١- أولاً : ينظف الرحم وقت الدورة وذلك بتناول ملعقة صغيرة من الرشاد
٣ مرات في اليوم .
ثانياً : يؤخذ ملعقة من (ربع كيلو عسل سدر أصلي - ٢ م ك طلع . ٢ م ك
دوب اللقاح - ١ ملعقة غذاء الملكة مصري . ملعقتيه حبة سوداء) .
❖ العسل وحبوب اللقاح يعتبر منشط طبيعي للتبويض .

- ٩) وصفة لتقوية المبايض بإذن الله هذه وصفة من امرأة تمرخ تؤخذ
المكسرات المسماة بعين الجمال أو الجوز ينس و يؤخذ ثماره ويدق بالعاود



أسرار الحرية

يؤخذ ملعقة من عيه الجمال المطحون مع كوب حليب مع عسل مرتين في اليوم .

١٠) الماء لعلاج العقم !!

هذا العلاج موصوف من طبيب استشاري.. ينفع لحالة اضطراب الهرمونات وتأخر الدورة وارتفاع هرمون الحليب العلاج هو شرب لتر من الماء يومياً.

١١) الاستغفار :

تقول احداهن صديقتي لم تحمل لمدة ٤ سنوات وهي تعالج فقرت هي وزوجها الاستغفار صباحاً ومساءً فحملت ورزقت بطفل جميل قال تعالى : (فقلت استغفروا ربكم انه كان خفياً ❖ يرسل السماء عليكم مدراراً ❖ ويمدكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهاراً).

١٢) بذور الإشبنت : ملعقة من بذرة الإشبنت على كوب ماء مغلي يشرب خامسة يوم الدورة ولمدة أسبوعيه والحرص على :

❖ الجماع أيام (١٤. ١٥. ١٦. ١٧) من بعد دورتك .

❖ رفع الحوض لمدة قصيرة وعدم الاغتسال إلا بعد ساعتين على الأقل تقول صاحبه الوصفة (انا حملت با أطفالي الاتنين بهذه الطريقة بدون طب ولاطبيب وانكالي على الله قبل كل شيء).

١٣) لتنظيف الرحم وتنظيم العهونات:

وصفة من طيب لتنظيف الرحم (ورق التيه مع قرفة) ولتنظيم العهونات ورق التيه لوحدة له مفعول سحري بإذن الله .

١٤) يشرى طه تيرد الحمل:

كوب من عصير العنب في المساء يزيد فرص الحمل عند السيدات.

١٥) الياتسون:

خلطة للحمل بإذن الله (شاد . ياتسون . حبة حلوة (شمر) . فلفل أسود) فبجان من كل نوع يخلط ويؤخذ آخر ثلاثة أيام من الدورة الشهرية والى انتهاء الكمية .

❖ يؤخذ محسل طبيعي على الريق يومياً.

الياتسون يقوي المبايض ويرر الطمث ويقوي الطلق أثناء الولادة .

١٦) لتنشيط المبايض:

٧ حبات تمر شقراء . ربع كأس ماء . ١م ك زيت زيتون .

❖ يعجبه التمر ويخرج النوى ونضع عليه كأس الماء ونضعه على النار ثم

نضع عليه الرشاد وزيت الزيتون إلى أن يتجانس الخليط .

❖ يشرب على الريق الثلاث أيام الأولى من الدورة .



أسرار الحرية

(١٧) وصفات لها لدبها تليس في المبيض :

(١) قبضة اليد مرة . قبضة اليد لباه شحري . قليل من الحلتيتة . ١٠ م ك حبة
السوداء

❖ تنقع في ماء زمزم لمدة ساعة ثم تدخل الثلاجة .

ويشرب منه كوب كل صباح على الريق من ثلاث يوم الدورة .

(٢) مساح يومي لمنطقة مايبه الفخذ والبطن الأسفل للأحلي وليس العكس لمدة
١٥ دقيقة .

(٣) حبة البركة (١٥ جم) . حلبة (٢٥ جم) . سنا ملكي (١٠ جم) . غذاء
ملكات (١٥ جم) . عسل (٧٥٠ جم) .

❖ يخلط وتطحن ثم تخلط مع العسل ويؤخذ منها ملعقتيه شاي يومياً .

(١٨) الحجامة :

الحجامة بالنسبة للعقم وضعف المبيض تعتبر مفيدة وبشكل كبير بإذن الله
وتكون أسفل السرة بمقدار ثلاثة أصابع من الجهتيه اليمه واليسرى وفي
الظهر فوق موضع ضرب الحقنة في ثلاث جهات اليميه والوسط واليسار وفي
الكاهل (الفقرة السابعة من العمود الفقري من الأحلي الأفضل أن تكون طبيبة
متخصصة بالحجامة .



أسرار الحرية

١٩ التمريض :

معروف لدينا في اللغة العامية (تدليك . تمسيد . دهنه) وهو يعتبر من الطب الشعبي يستخدم في علاج الكثير من الأمراض وخاصة أمراض النساء مثل هبوط أو التواء الرحم أو ميلانه أو تعينة الرحم للحمل (وهي أكثر شيوعاً بين النساء) وهو نافع للذين يعانون من آلام وقت الدورة الشهرية .

- ❖ هبوط الرحم يبدأ المرخ خامسة أيام الدورة وطدة ٣ أيام متواصلة .
- ❖ التواء أو ميلان الرحم يبدأ المرخ ثالث أيام الدورة وطدة ٣ أيام متواصلة .
- ❖ تعينة الرحم للحمل يبدأ ثاني أيام الدورة ويساعد على تنشيط المبايض .
- ❖ آلام الدورة الشهرية تبدأ قبل الدورة الشهرية بثلاث أيام متواصلة .

ملاحظة هامة : يجب أن يكون الشخص صائماً قبل المرخ على الأقل أربع ساعات .

تجارب الأخوات مع التمريض :

❖ أنا استفدت من التمريض بأنه اذهب الميلاق الذي في رحمي ولله الحمد خف ألم ظهري كنت أشك في منه ولم أكن أستطيع أن أنام .



أسرار الحرية

مقدمة

❖ بعد التمرين جاءت لي الدورة التي بعدها حياة عذبة قطع مع الدم متجمدة حيث قالت لي الممرخة : معاك سدود. (السدود : دم متخثر يمنع الحمل)

❖ كان لدي ألم شديد وقت الدورة وخاصة الجففة اليسرى مع الظهر وبعد الزواج اشتد الألم وذهبت للممرخة قالت لديك ميل في الرحم للجففة اليسرى وبعد أربع شهور مع التمرين خف ألم الدورة وبعدها حملت.

❖ تمرخت و الحمد لله حملت بنفس الشعر حيث قالت لي الممرخة : الرحم مرتفع .



أسرار الحريم

الفهرست

- ٤ إهداء
- ٦ المقدمة
- ٧ لفنة
- ٨ حمامات لكل المناسبات
- ٩ حمام ملكي بروائح الورد
- ١٠ حمام ايراني مغربي
- ١١ حمام الحنة
- ١٢ الدلكة السودانية
- ١٤ حمام العنا
- ١٥ خطة جمالية أسبوعية
- ١٧ حمامات الأحشاب
- ١٨ حمام السرر
- ١٩ حمام السونا
- ٢٠ الحمام العراقي



أسرار الحرية

- ٢١ الدلكة اللبناية
- ٢٢ الزيوت العطرية
- ٢٤ حمام الزنجبيل
- ٢٦ العناية بالجسم
- ٢٧ تجارب للمنطقة الحساسة
- ٣٣ الإلتعابات النسائية
- ٣٧ إزالة الشعر غير المرغوب فيه
- ٤٤ الملابس الداخلية
- ٤٧ حمالة الصدر (السوتيان)
- ٥٠ أسرار الجمال
- ٥٣ روائح من الطبيعة
- ٦٦ خاص للعروس
- ٦٧ خاص في أذن العروس
- ٦٨ حمامات العروس
- ٧٣ برنامج العناية ببشرة الوجه
- ٧٧ برنامج العناية بالشعر التالف





أسرار الحرية

- ٨٣ منليك وبديكير ال ٥ دقائق
- ٨٤ حبوب زيت الريح المسائية
- ٨٤ كريم سودو
- ٨٥ الفازلين
- ٨٧ تعطير العروس
- ٨٧ تعطير الفم
- ٨٩ تعطير الأظفان
- ٩٠ تعطير الشعر
- ٩١ تعطير الجسم
- ٩٥ لرائحة متجددة في الغرف والملاحف
- ٩٨ لرائحة جسم عطرة مع خذائك
- ١٠٠ خاص جداً
- ١٠١ أسرار الدورة الشهرية
- ١٠٨ كيف تعينيه ابنك قبل البلوغ
- ١٠١ مشاكل الحمل
- ١١٨ نظام فيافي
- ١٢٦ كيف تعننيه بنفسك بعد الولادة
- ١٣٥ كيف ترجعيه عروسك خلال أربعين يوم
- ١٤٥ برنامج متكامل لك تأخر حملها
- ١٥٩ الفحص

تقرأين في هذا الكتاب..

- خلاصة التجارب للعناية بالجسم .
- طرق طبيعية ١٠٠٪ لأزالة الشعر غير المرغوب فيه نهائيا .
- فاص في اذن العروس .
- حمامات لكل المناسبات .
- وصفات طبيعية لتسهيل الولادة .
- وصفات مجربة لمن تريد الحمل .