

السراير الحريم

إعداد

نورا ماجد - منال نايف





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 ترتقي 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

مه متنا لا تريد وجهك كالقمر؟!

لا يوجد امرأة على وجه الأرض لا تحلم بذلك !

غالبتي.. إن كنت تريديه وجهك كالقمر عليك بزيادة حسناتك حتى تكوني مع أول زهرة تدخل الجنة فيكون وجهك كالقمر يخبرك بذلك حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم حيث يقول: (إن أول زهرة يدخلون الجنة يوم القيامة ضوء وجوههم على مثل ضوء القمر ليلة البدر والزهرة الثانية على مثل أحسن كوكب دري في السماء لكل رجل منهم زوجته على كل زوجة سبعون حلة يرى من ساقها مه ورائها).

أتعلمين يا مه تبحثن مع الجمال أنك ستكونين سيدة الحور العي و ستكونين أكثر منهم جمالاً.. مع النبي صلى الله عليه وسلم قال: إن المرأة مه نساء أهل الجنة ليرى بياض ساقها مه وراء سبعين حلة حتى يرى منخها وذلك بأن الله يقول: (أتأمنن الباقوت والمهرجان).. ترين و تجملين في الدنيا لك لا تنسي الآخرة.. ترين لزوجك و تجملين له كأحسن ما تكونين و احتسبي الأجر عند الله هداي الله و إياك لحسن القول و العمل و جعلنا مع أول زهرة تدخل الجنة بأذن الله تعالى.



لفتة

ما بين يديك خلاصة تجارب جُرِّتَ من بعض الأخوات..
تجارب مفيدة .. جميلة .. صحيحة .. وكان لها أثراً واضحاً
وناجحاً فأردتُ غالياً أن تتذوقي روعة هذه التجارب
آمله من 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 من بعض الأمراض
كالسكر والضغط وغيرهما من 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 الاعتناء.

- حمام السدر.

- حمام السونا.

- الحمام العراقي.

- الدلكة اللبنانية.

- الزيوت العطرية.

- حمام الزنجبيل (حمام العافية).





أسرار الحريم

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 أن هناك من يفضلون الترتان القديم.. فتفضلني معنا في جولة لتتعرفي على أنواع الحمامات من أنحاء العالم .

١ - حمام ملكي بهوائن الورد على أصوله :

هذا الحمام من خبيرة بالحمام المغربي والملكي والإيراني... يستخدم هذا الحمام حادة للعرائس والوالدان بعد الأربعة و للمناسبات حيث يعطي نعومة ورائحة جذابة وصفاء تام للبشرة.
خطوات تطبيق الحمام الملكي :

- (١) الجلوس في البخار لمدة ٣٠ دقيقة.
- (٢) يدهن 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 وتستظل الرائحة لمدة ثلاث أيام .

٧) أخيراً شطف 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 إيباني مغربي :

فائدة 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 ملح 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 ويترك محشر دقائق ثم يغسل بالليفة .
 - ٦) يرش على الجسم ماء الورد البارد .
- ٣ - حمام الحنة :

طريقة رائعة لتنعيم الجسم وتبييضه بالحنة ... نعم الحنة قد تستغريون !! الحنة لك تلون الجسم ؟ لا لك تلون الجسم بل ستيبيضه 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 وتطبيعها ولها تأثير صحي فهي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وشد عضلات الجسم والتخلص من تهيج الجسم .

فوائدها : تزيل 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 البطاطا 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 الليونة 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 مع غير صابون ثم مسح الجسم بكريم آستال وبعدها عليك بتبخير نفسك.

دلكة البرتقال (مع أنواع الدلكة السودانية) :

كمية من قشور البرتقال - ماء ورد - زيت لوز.

الطريقة :

(١) تقطع القشور وتجفف وتطح.

(٢) يؤخذ منها ثلاث ملاعق كبيرة وتعجن بماء ورد.

(٣) نضع كمية في الوجه والجسم لمدة ١٥ دقيقة.

(٤) يؤخذ زيت اللوز وتفرق به الخلطة حتى تختفي العجينة ثم يغسل الجسم.





أسرار البحر

❖ للدلكة رائحة قوية فيمملكتك إضافة دهك العود لإعطائها رائحة جميلة وبعد الاستحمام ادهني جسمك باللوشه المعطر أو كريم معطر ولا تنسي البخور والعطورات .

البخور السوداني :

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

- ١- يدهك 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 (مدة 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 تشعرك بعده بالنعومة سواء للشعر أو الجسم .



أسرار الحريم

١- قبل الحمام بساعتين :

خصمي ملابس ما قبل دخول الحمام واستبدلي الملابس الداخلية بأخرى تكون رياضية قطنية.

٢- جهزي الخلطة الخاصة بالجسم :

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

٣- جهزي زيت للشعر :

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

٤- جهزي 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 الملاح الخشن وتبدأ بعمل السنفرة .

٦- أخيراً يغسل الوجه بماء ورد مثلاً .





٦- خطة جمالية أسبوعية ليتألق جمالك :

له تكوني في حاجة للذهاب بعد اليوم إلى صالون التجميل لكه تحتاجيه إلى ساعة مه وقتك ومرة في الأسبوع لتدلي نفسك مه 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 مه القطع . ماء الورد . كريم للجسم . مرطب للوجه . مجموعة مه الفوط القطنية الناعمة .

١) لشعرك :

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

٢) دقائق للاسترخاء :

املي المغطس بالماء الدافئ وضعي به قطرات مه الزيوت العطرية ليكسب جسمك الاسترخاء المطلوب مثل (زيت الورد . الصندل . اللافندر) ثم أضيفي الصابون للمغطس و استرخي في المغطس لمدة ١٠ دقائق .



أسرار الحريم

٣) لعينيك متألقتين :

وانت جالسة في المغطس ضعى وسادة صغيرة تحت رأسك وغطي عينيك بقناع مناسب للعينين (اغمسي قطعتين من القطن في ماء الورد ثم ضعى على كل عين قطعة من القطن واسترخي تماماً ودعي تعب الأسبوع كله يزول عن 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 ملطف ثم ضعى على وجهك قناع مرطب .

٥) لجسم مشدود وناجم :

جربي تقشير الجلد بواسطة فرشاة لها يد طويلة دلكي جسمك من الأسفل إلى الأعلى يمكنك استعمال مقشر للأماكن الخشنة كالركبتين والأكوعيين.

٦) ليدبك وقدميك :

- ❖ قبل أن تخرجي من المغطس ادخلي كعبيك بجدر.
- ❖ 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 يضفي عليه فوائد صحية وجمالية منعشة بالإضافة إلى فوائد الحمام كوسيلة للتنظيف وأيضاً للتداوي.

حمام البابونج لإزالة الثور السوداء:

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

❖ يملئ المغطس بماء دافئ ثم يغلى مقدار من كوب ونصف إلى كوبين من زهور البابونج في كمية ماء ثم يصفى الماء المغلي 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.

❖ فوائده : ١) يلبس ويجمل الجلد .

٢) يهدئ 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 الحريم

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

الطريقة :

- ١- يدهن الجسم بالخلطة ثم يخفف الجسم بالشوَار لمدة ١٥ دقيقة .
- ٢- افترقي الماء الساخن بالحمام إلى أن يتكون البخار .
- ٣- افركي جسمك بالليفة ثم اغسليه بماء دافئ .
- ٤- احملي سنفرة بالليمون والملح وزيت الزيتون ثم اغتسلي بماء بارد حتى تغلق المسامات .
- ٥- جففي جسمك ثم ضعي الزبدة الكاكاو مع بودي شوب لترطيب الجسم .

٩- حمام السونا :

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

أولاً : قبل السونا

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



أسرار بحرية

المطلوب _____ ة .. الخ.

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

❖ ملاحظة : يمنع استخدام الساونا للحوامل ولهن تشكو ضغط الدم والسكري وفقر الدم (استشيدي طبيبك اذا كنت تعانين من أمراض أخرى).

تاليا : أثناء السونا

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 لك ليست بلذرة فإن الرائحة مع البخار تكون نفاذة جداً وتسبب الغثبان .

ثالثاً : بعد حمام السونا

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

طريقة استخدامه :

١- يفضل وضع خلطة الليمون والجلسرين قبل الاستخدام.

٢- جهزي الصابون الغروي ولا تنسي السنفرة.

٣- ادخلي خيمة الساونا واجلسي بها لمدة ١٠ دقائق .



أسرار الحرية

- 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 بضعة 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- قليل 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 كالإبهاق 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 الحريم

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 (تجني 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 قطريته من زيوت النوم مثل (الكاموميل . اللافندر) على الوسادة .

منافع لبعض الزيوت العطرية :

زيت الياونج : معدي ويستخدم لتخفيف أوجاع الرأس والأرق.



أسرار الحريم

زيت الريحان : يوفر الشعور بالراحة والانتعاش ويساعد على إزالة احتناق

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

زيت المنثريه : معطى ومنعش يستخدم لمشاكل العضص.

زيت الخزامي : معطى 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 الاكتئاب .

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

كبير على الإحساس بالمرح والثقة بالنفس.

زيت خشب الصندل : معطى للأحصاب 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) يدفئ الجسم الذي يشكو البرودة .



أسرار الحرية

٥) يسلك الآم العضلات والمفاصل وينزل ما بها من تقلصات .

٦) يداوي التقرحات .

❖ الطريقة : بإضافة شاي (منقوع) الزنجبيل لماء الحمام الدافئ مع مراعاة عدم الإكثار من الزنجبيل فيلقي إضافة ملعقة واحدة كبيرة من البودرة لتحضير 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 أيه 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 بينهن وبين أبيهن الرحمة).

❖ فدل هذا الحديث على حرمة زهاب المرأة إلى هذه الحمامات وأن هذا فيه هتك كل ستر بينهن وبين ربهن 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 - المغريبات)

- روائح من الطبيعة





أسرار الحريم

خلاصة التجارب في العناية بالمنطقة الحساسة

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

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

٣) استخدام الزيت البخاخ من 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 من تجربة أكثر من رائع (ملعبات

المسك تجدينها عند محلات عبد الصمد القرشي).



أسرار لحرية

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 الالتهابات المهبلية .. ينصح الأطباء بتغير شفرات الحلاقة كل مرة لسهولة تجمع الفطريات والبكتيريا على سطحها ومن ثم انتقالها إلى المهبل .

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

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 جرثومتها تعيش في الملابس عند شرائها .



أسرار الحريم

وداعاً للألام المنطقة الحساسة ..

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

وصفات ترجع اليب كالغذاء :

(١) بواسطة المرأة :

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

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

(٢) بقشر البصل :

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

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

لتقوية هذه العضلات تنخيل المرأة أنها تريد حبس تدفق البول وهي في الحمام
فتقبض العضلات لعدة ثوان ثم تعود للانبساط وتكرر المرأة 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 لانهنّ ينفسها بعد الولادة فينقر منها زوجها وأن هناك مادة عند العطارين تسمى (الخواجوا) إذا تبخّرت بها المرأة فإنها تشد المنطقة وتجفف وتعود المرأة كالبلّة.

٥) بيزّة المانجا:

تجفف البزّة ثم تطبخ وتوضع على الأطراف.

٦) الأرطاء: وصفة للدكتور جابر القحطاني

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

٧) بنوى التمر:

يغسل نوى التمر ويجفف ويترك يومية في مكان جيد التهوية ثم يحمص على نار هادئة لمدة ساعة ثم يطبخ وآخر يومية في الدورة تؤخذ ملعقة على الريق مع حليب دافئ.

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



أسرار الحرية

اسمرار المناطق الحساسة :

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

(١) صابون لشد المنطقة وتبييضها : صابونة فلبينية اسمها ((فرجنيا)) تبيض المنطقة وتشدها ورائحتها تشبه رائحة النعناع 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 ويدهك بها قبل النوم .

(٣) بالمحافظة الدائمة :

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





أسرار الحرية

٤) وصفة رائعة ومجربة لتغير لون المنطقة الحساسة !!

تحتاجيه إلى : بكتنج صودا فوط بيضاء بحجم اليد .

❖ بعد الاستحمام العادي والجسم رطب نبلل الفوطة الصغيرة ونضع عليها قليلاً من البكتنج صودا ويفرك بها المنطقة الدائنة .

❖ يستخدم مرة في الأسبوع .

٥) عمل حمام بخار للجسم واستخدام الصابون المغربي والليفة و لا ننسى تقشير المنطقة .

٦) وصفة من الدكتور جابر القحطاني :

تؤخذ أوراق الأسى حيث تحرق ثم يؤخذ الرماد ويعجن بالماء ويدهن به مايبه الفخذيه مرة في اليوم .

٧) بالمسك :

أخضر قليل من العنبر وقليل من المسك وقليل من الشب (أخلطيههم مع ملعقتيه جلسريه وضعيها على المنطقة الحساسة) .

٨) كريم كينا كومي : (يفضل استشارة الطبيب)

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





٩ وصفة ذهبية لتبييض المنطقة الحساسة :

فوائد هذه الوصفة : ١- تبيض المنطقة الحساسة. ٢- تشدها. ٣- تمنع بشركت. 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 .

الإلتهابات 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 نزيبات هرمونية أو التعرض لضغوط نفسية وتناول كميات كبيرة من السكريات .



للقاية من الإلتهابات :

- ❖ تجنب استخدام الصابون لأنه يخل بالتوازن الكيميائي الطبيعي .
- ❖ اهتمي بتناول الثوم الذي يعمل كمضاد حيوي وقللي من السكريات .

علاج الإلتهابات النسائية :

١) غسول عشبي للمتزوجات والبنات :

غسول مغلي البابونج طبيعي ولا يضر ويستخدم في أي وقت .

٢) الحبة السوداء :

الحبة السوداء ممتازة جداً ويكفينا قول الرسول صلى الله عليه وسلم أنها علاج لكل شيء، إلا الموت ضعيها مع السنفوف أو مع شاي الأعشاب فسواء غليتها لوحدها أم مع أعشاب أخرى فهي ممتازة .

٣) غسول بالخل و الخل :

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

٤) وصفة للتعقيم :

غسول من ابرة المنقوعة في الماء .

٥) تحاميل طبية :

متوفرة في الصيدليات ضد الإلتهابات .



أسرار الحرية

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 المسماة النافعة التي تعيش بالمهبل وبالأمعاء 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) كبسولات اسيدوفيلس: (يفضل استشارة الطبيب)
ونظراً لهذه الفائدة العظيمة للبه الزيادي فإنه تم استحضار كبسولات تحتوي على هذا النوع النافع من بكتريا اللبه الزيادي.

منتجات وقائية من الإلتهابات النسائية:

- ١- سائل ديموباكنت... للتعقيم ويستخدم أيام الدورة .
- ٢- رغوة سبتيل ... يستخدم قبل وبعد إزالة الشعر.
- ٣- ميكوناسول سبى... يستخدم عند بداية ظهور الشعر أو عند الأحساس بالحكة .
- ٤- يودرة ميكوناسول ... تستخدم للمناطق المثنية 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- مملك وضغ بودرة أو عطر أطفال على أطراف الأفخاذ .
- ٣- الغسولات الطبية (سيباميد - أنتيما - ايفون) .
- ٤- خلطة رائعة للتعطير (ماء ورد - ماء كادي - زيت جونسون للأطفال) ثم اغتسلي بها .
- ٥- زيت المشمش .. أكثر منه رائح امسحي المنطقة بقطنة 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 وخشخ وسميك - استمرار المنطقة - احتمال كبير لظهور حبوب و شعور بالحكة .

٢) الخط :

يستعمل بصورة أساسية في الوجه و يؤخر نمو الشعر من أسبوعين 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 الحرية

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 خشنة 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 . المكان نظيف ولا يسبب إسمار . 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 الحريم

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) وتدعها 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 الحرية

٢- كريم فوسيدين fucidin (الأسد) يستخدم بعد الحف (يفضل استشارة الطبيب).

٣- بعد الحف بالشيرة لا تغسلي 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 مع الماء ثم أذيبي به حبتين من الأسبرين ووزعي هذا المنقوع على الأماكن الملتعبة وسيزول الإلتهاب 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 تستمرى بالحرى وإن شاء الله يتأخر ظهور الشعر.

٢- السبادا (السفيد أب): بعد أن يزال شعر القدمين بالخف يوضع عليه السفيد أب المطحون مباشرة ويترك لمدة ساعة ثم يغسل بالماء .
السبادا: لونه أبيض عند العطار مثل الطباشير باللون واللمس .

٣- نبات السعد: خذي مقدار ملعقة طعام من نبات السعد وضعيه بقدر ومعه كوب من الماء اغليه حتى يتبخر خذي المتبقى من نبات السعد يصبح كالعجى ... يوضع على الجسم بعد نزع الشعر ولمدة سبع أيام وللأمانة النتائج من أول استخدام.. سوف تلاحظين تأخر خروج الشعر.

٤) زيت الزيتون: تقول إحدى الأخوات منذ سنوات طويلة وأنا ابحت في هذا الموضوع وأجرب ولم أجد أفضل من زيت الزيتون بصراحة مفعوله خيالي..
طريقة استخدامه: يدهس به الرجلين أو اليدين لمدة خمسة أيام بعد الحلاوة وتكرير الطريقة إلى أن يصبح الشعر خفيف وبعض الأماكن يصيبها الصلح .
٥) بواسطة الترمس: انقعي الترمس في الماء لمدة ست ساعات ثم خذي الماء واحتفظي به في الثلاجة وادهني منه على يديك ورجليك واستمري على ذلك لمدة ثلاثة أسابيع يومياً .





أسرار الحريم

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

كوب ماء . كوب سكر . قليل من الفسوخ (تجدينه عند العطار بحجم البندق) -
ربع ملعقة شاي مسككة مطحونة . ٣م 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 ومن الصعب نزعها
ولأسف يساعد في نموه بشكل سريع .

الحل النهائي لشعر المنطقة الحساسة :

آلة الحلاقة براون رائعة بحيث يزيل الشعر مرة واحدة وإذا ظهر الشعر يظهر
خفيف ناعم بدون احمرار حيث ثبت علمياً أن من أضرار نزع العانة (باستعمال
الحلاوة) أنها تسبب ارتداء 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 المشمش) - صخرة خشنة (ذات اللون الأسود الخاصة بالرجليه).

الطريقة :

❖ أولاً.. اعملي سنفرة لرجليك بجميع 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 أكياس مخصصة لغسل الملابس الداخلية توضع بها الملابس ثم توضع في الغسالة .. هذه الأكياس 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 وأمر أنت في غنى عنها.

طريقة رائعة لغسل الملابس الداخلية :

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



أفكار ابداعية لترتيب الملابس الداخلية:

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

٢) فكرة السينيون: احضري ورق مقوى ثم يعمل على شكل اسطوانات وغلفيها بالانتيل و بعض من حركات الدلع 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 .

لتعطير الملابس الداخلية :

أ) توجد أكياس على شكل أظرف بداخلها بودرة 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 تجديده لدى محلات ستي بلازا ونكتار .



أسرار بحرية

كيف تعطري 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 يخريها بينخورك المفضل.

٢- الطريقة الثانية :

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

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



أسرار الحريم

حمالة الصدر (السوتيان)

❖ عند شرائك لحمالة الصدر يجب أن تراعي بعض الأمور :

١) تجنبي استخدام السوتيان الذي يحيط بالثدي بأسلوب ضاغط فإن كان ولا بد 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 :

كثير من النساء يقمه 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 التكور):

- ١) قومي بقياس منطقة الصدر مع الثديين مع أكثر من نقطة ممثلة.
- ❖ أوجدي حجم التكور وهو الفرق بين القياس الأول والثاني (تطرحي الثاني من الأول)

فإذا كان النتيجة .

٤ انش = فإن حجم التكور يكون D

٥ انش = فإن حجم التكور 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 السفرة.

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 تكوين 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 الطحينية 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 الوردي .



أسرار الحريم

ثانياً وصفات أندونيسية مجرية :

(١) شامبو متال :

شامبو لتطويل الشعر طبيعي ١٠٠٪ يستخدم بكثرة لدى الأندونيسيات .. يجب استخدامه مع زيت لأنه يجفف الشعر.. الشامبو يحتوي على عشبة الأنانج يساعد في تكييف وتطويل الشعر متوفر لدى المحلات التي تبيع المنتجات الأندونيسية .. مجرب وأكثَر منه رائحة للشعر تقول إحدى الأخوات مرَّ علي شعري وأنا استخدم الشامبو.. كلمة روحية 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 كافور.. رائحة لتنظيم الدورة غير المنتظمة .

ثالثاً وصفات مغربية مجرية :

(١) مثلجات ماء الورد :

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



أسرار الحريم

(٢) وصفة مغربية تستخدمها المغربيات بعد الحمام المغربي :

تحتاجين 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 القرنفل .

الطريقة :

ضعي الزعفران في ماء الورد واحتفظي به ليلة كاملة ثم صفيه وامزجيه
بالثوم المفروم والقرنفل المطحون.. ضعي هذا الخليط على شعرك لمدة ٣٠
دقيقة ثم اغسليه.

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



بوائع مة الطبعفة

١- زف فنف القمف (الزف العفب) :

ففوفف فنف القمف فف زف بنسبة (٦ - ٨ ٪) وففا الزف لف قفمة ففائف ففافة ففف ففوفف ففف فففة ففافة مة الففنامفنف وففافة ففنامف (١٧ - ٢٧ - ٥٧ - ففنامف (E) - فمض الففولفك - ففوفف ففف ففافة مة البروفف والأفماض الففوفة - أفماض ففففة فم الففسم بالفافة والففوفة فففف فف فففسف وظائف الففسم) .
فوائفه :

(١) بائع للفافات السوداء ... فقول إفرف الأفواف زف فنف القمف بائع للشفرة فرففه والفنففة ففالف وأففف مة بائع للفافات السوداء .
(٢) مفف للوقافة مة الففامف .. (الزف مماف فمعنف الفلفة وفو مفف للوجه للوقافة مة الففامف لافوائفه فف الففنامفنف) ففف ففوفف ففف ففنامف E الفف ففالف الففامف .

(٣) فمف وفففف لف الفف وإزالة اللون الباهف فقول الأفف المجرفة (أنا اسففمف مفف ففمف مة زف اللوز الفف فمف الففوف وففك اللون الباهف وففف



أسرار الحرير

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

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

(٥) للحصول على شفاف ورديّة .. زيت جنين القمح + زيت بذرة الكتان + زيت العنبر + ملعقة عسل.

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

٢- العكّ 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 عكّ فاسي.

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

(٢) لتشقاقات الشفاف وتفتيح لونها : فازلين + عكّ فاسي.





أسرار الحريم

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

٣) إكساب الشعر اللون الأحمر الغجري :

١٠ ملاحق حنا . عصير ليمون . ربع ملعقة صغيرة عكر فاسي . ماء مغلي .
بياض بيضة .

❖ يخلط الكل ثم تدلك فروه الرأس بنيت للوقاية من جفاف الشعر ثم يفرد الحنا على الشعر لمدة ساعتين ثم يشطف.

٤) لتصفية الوجه وتنقية :

يستخدم العكر الفاسي عادة عند المغريبات لتصفية الوجه وتنقية بحيث تصبح البشرة ناعمة وتخلص من القشور الميتة ومن 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 من رائحة للجسم وخصوصاً المنطقة الحساسة .
- طريقة رائعة للتعطر بالمسك :





أسرار الحريم

١ - مع بودرة جونسك للأطفال :

ييشر المسك ثم يخلط مع كمية مناسبة مع بودرة جونسك للأطفال و في كل مرة تبدل فيها الملابس يرش عليها بالبودرة لتحفظ برائحة المسك قبل اللبس.

٢ - منزل للعرق :

يخلط المسك المبشور مع شبة مطحونة ويستخدم بدلاً لمزيل العرق .

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

٤ - لتطهر به بعد الدورة :

يرش وينقع في ماء دافئ ويغسل به ثلاث مرات بعد الدورة كل يوم مرة ويمسح بقطنه تقول احدى الأخوات (أنا لست متزوجة وتددت 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 : يدهك موضع الإصابة بخد التفاح المكرر ٦ مرات في اليوم وطلة ١٥ يوم .



أسرار الحريم

٢) لإزالة الشحوم : الطريقة (ملئ غطاء الخل في نصف كأس ماء بارد بعد الوجبة) تقول إحدى الأخوات (صار لي ٣ أسابيع فعلاً 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 تعانين من أمراض في المعدة أو غيرها.

٣) يخفف تشققات الجسم :

تقول الأخت المجربة : خل التفاح هيب جداً مع زيت حبة البركة في إخفاء تشققات الجسم حيث يدهك كل يوم قبل الحمام بساعة ثم تغتسلين 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 تبيض الأماكن السمراء.
❖ ضعي خل التفاح مع ماء ورد وضعيها في بخاخ واستعمليها كل يوم علي جسمك.



أسرار الحرية

٥) يفتح لون البشرة ويكسبها لوناً وردياً ويشد الجسم :

تقول إحدى الأخوات (شد جسمي بطريقة عجيبية خاصة (الزئود) وفتح لي لون المناطق الداكنة كالإبطية والأفخاذ والركب صدراحة شي خيال.

٦) طعاجة الحبوب :

تقول إحدى الأخوات (عالج لي خل 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 .

٧) لشد الصدر وتصغيره :

مع تجاربهن :

❖ أنا استخدمت خل التفاح و والله شد الصدر و صغره بطريقة ملحوظة واللك يسألني وين هال صدرك ؟!

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



١٨ حمام خل التفاح لإحساس بالنظافة وبشرة صافية :

يسخن الماء وخل 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 .. و استمتعي بالحمام.

٩) للتخلص من القشرة في الشعر :

- ١- يستخدم خل التفاح كغسول للشعر بعد الشامبو.
- ٢- يستخدم خل 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 البطن 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 حدث لك سابقاً ولادة مبكرة .

٣) لمعالجة الصدمة النفسية والحزن : إن رائحة زيت الورد تنعش إحساسك وترفع معنوياتك ضعي بعض القطرات منه في الماء الدافئ، واستلقي به في الماء 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) تحفيز الوظائف للخلايا عبر تنشيط وصول الأكسجين إليها .

٤) مقاومة الشيخوخة .

٥) تغذية الشعر وتنعيمه وحمايته من التلف .

٦) تقوية الأظافر .



أسرار الحرية

(٧) ترميم مطاطية الجلد .

(٨) تساعد على تفتيح البشرة .

طريقة استخدامه :

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

(٢) مملكة تبشر هذه العشبة 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) فهي تنظم هرمونات الجسم لإحتوائها على الاستروجين حيث ينظم

الدورة الشهرية ويعطيك اللمام الأنثوية في جسمك ويقلل ظهور الشعر

الخشخشة الغير مرغوب فيه بالجسم .

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

وذلك لأنها دائماً تشرب المرامية) .

(٣) تساعد على تحسنة 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 سبب اليأس عند انقطاع الحيض وتنظم الحيض وتخفف التشنجات.

٦) شربه قبل النوم يخفف الأرق .

ملاحظة :

❖ يمنع تناول المرامية على المرضعات لأنه مائع لإدرار الحليب وكذلك الحامل في الأشهر الثلاث الأولى لأنه مظم .

❖ المرامية مع الأدوية القوية لذلك يشدد على التقيد بالمواعيد والجراحات المقررة.

٨- مغلي أكليل الجبل (حصالبان) :

استخداماته :

١) محسول للشعر.

٢) مضاد للقشرة.

٣) يستخدم في حمل حمامات بخار الوجه وحمامات القدمين.

٤) يستخدم لتحسيه الذاكرة.

٥) يفيد في الدوخة .

٦) علاج واق ناجح ضد التجاعيد (معروف لدى الباحثين اليابانيين) .

لعمل حمام من الطيب :

يعجن مثل الحناء ويوضع على الشعر لمدة ساعة ثم يغسل.



أسرار الحرية

خلطة تجعل الشعر كأنه مستشور:

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

خبر معطر لرائحة الفم:

حصالبان للذي يشكون من 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 واهزجيهما 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 الحريم

حتى تفتح مسام البشرة بعدها ضعي المزيج الذي حضرته مباشرة على وجهك بأطراف أصابعك وتفاذي وضع القناع حول العينين أتركي القناع لمدة ١٥ دقيقة ثم أزيليهِ 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 ..
ينعم ويبيض .

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

(٤) ينعم ويطري الجلد ويوحد لون الجسم مع التكرار .

طريقة الاستخدام :

يخلط السفيداب مع الجلسرين ويوضع على الجسم ويترك للصباح ثم يغسل
وسوف تريه 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 وطحننا عليه بللي وجهك مع السفيد أب وذلكي الوجه سوف ينزل مع وجهك مثل الخطوط لمدة ٥ دقائق ثم ضعي طبقة أخرى ونامي واغسلية صباحاً وضعي ماء ورد ستختفي البقع البنية والكلف والنمش وينور الوجه وينعم.

(٣) الخدود وردت عذدي علي فاتح.





خاص في أذن العروس!!!

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

١) كثير من العرائس ينسفن أنفسهن فلا يهتمن بشرب السوائل وخاصة الماء وأحياناً من الحياء لا يذهبن إلى الحمام عند الحاجة مما يؤدي إلى إصابتهن 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 .. فلربما سببت لنفسها العقم وهي لا تعلم ؟!

٧) لا ينصح باستخدام أي صابون أو كريم أو بودرة أو منتج معطر على المنطقة الحساسة في الأسابيع الأول من الزواج .. فقط اكتفي بالغسولات الطبية.

٨) احذري الإلتهابات المعهلية !! حيث أنها تصبر رائحة كريهة وقد تصاب بها العروس بعد الزواج لذا ننصح العروس بأخذ ملح خشخشة في حلبة ذات شكل ناعم وتستخدم كغسول أو تنقع به لمدة عشر دقائق بإذن الله يقضي على الإلتهاب 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 كريم (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 بالماء الخشن وعصير الليمون.

ثانياً: خلطة مبروك لكل عروس (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) املي المغطس بالماء الساخن وأضيفي له فنجانيه مه خل التفاح واسترخي فيه .
 - ٢) وزعي الخلطة على جسمك وابدئي بالتغشير 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 الحريم

ثالثاً: حمام خاص للعرائس (وصفة من بنت عذاري)

الاحتياجات: كوب حديد مطحون . كوب (طحين 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 فيسمح بقطنة 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 اللكاه جرب المقيش اللكاهي (وصفة من بنت عذاري)

سكراب اللكاه 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 مماك استبدله بزيت دوار الشمس) . ١ علبه فانيلا .

الطريقة :

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

(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) تخلص جميع المقادير حتى تتجانس وتوضع في علبه محكمة الإغلاق .





أسرار الحريريه

- (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 وممكن الاستعانة بليفة ناعمة حتى ينزال المطبق .
- (٤) يشطف الجسم بماء بارد ولا تنسي اللوش المطرب والكريم .

سادساً : وصفة لقدميه ويديه بياض الثلج (وصفة من بنت عذاري)
المكونات : ٢م ك جلسريه سائل . ٢م ك زيت اللوز الحلو . ٢م ك زيت جنبيه القمح - عصير ليمونة واحدة . ١م ك زيت خروع .
الطريقة :

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





أسرار الحريم

برنامج العناية ببشرة الوجه :

كما في العيادات المتخصصة والصالونات..

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

الخطوة الأول :

تنظيف البشرة بالفرشاة : ارفعي شعرك إلى الوراء وضعي قليل من الحليب على الوجه واتركيه لتوان ثم يمسح بقطنه و باستخدام فرشاة للتنظيف (خاصة للوجه) قومي بتنظيف البشرة في حركة دائرية خفيفة فذلك يساعد على إزالة الرواسب والتخلص من الخلايا الميتة .

الخطوة الثانية :

عمل بخار للوجه بالأعشاب العطرية :

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



أسرار الحرير

الخطوة الثالثة :

استخدمي كريم تقشير لمدة (٣ . ٥) دقائق ويفضل أن يكون ماركته طبية وغير معطرة.

الخطوة الرابعة :

جففي وجهك بالفوطة وقومي بتفريغ أي رؤوس سوداء ترينها تشوه بشرتك ولكي 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 صناعي كمية وافرة من مرطب مناسب مع عمل تدليك خفيف للبشرة .





أسرار الحرية

خلطات لتسميه الوجه :

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

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

خلطة رائعة لعدم ظهور الحبوب بعد إزالة شعر الوجه :

شربي وجهك بعد الحلاوة بقطنه منقوعة بماء ورد مبرد في الثلاجة لمدة ساعة.. ضعي بعد ساعة قناع مكون من (حلبة زبادي مبردة مضاف لها ملعقة كبيرة من ماء الورد) و اتركيه ليجف ثم اغسليه ياذن الله لك تخرج الحبوب.

لتوريب الخدود :

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





أسرار لحريم

وصفات لإزالة العلامات السوداء :

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

لحب الشباب :

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

بخاخ الشاي :

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

الطريقة :

- ١) تغلي أوقاك 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) تجنبني غسل شعرك بماء ساخن ولكنه يجب أن يكون دافئ، وآخر غسله يكون الماء بارد.

(٤) استخدمني شامبو خالي من البلسم لأنه مضر بالشعر.

(٥) يفضل تناول حبوب (هيلث.. متوفرة 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 يمنّي ويفضل أن يكون طازج حتى تترك نتائجه سريعة.

(٨) اجمعي نوى التمر وعصضيه على النار ثم اطحنيه.

(٩) احضري (٤م ك عشبة الحرث . ٢م من الصبار الطبيعي . ١م ص كركم يمنّي).



أسرار لحريه

❖ لتحضير الزيوت : (تخلص 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 يترك 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 السدر (حيث تعجب بمغلي الحلبة ويضاف لها ملعقة ونصف خميرة فورية وتترك ساعتين ثم يضاف لها ثلاث ملاعق عسل و ملعقتان زبادي وبيضه واحدة) .

٤) يجب دهان أطراف الشعر بزيت البراشوت قبل وضع خلطة السدر .
❖ لزوات الشعر التالف جداً عليك بوضع الزيت يومياً ١٠ أيام متتالية .
❖ لزوات الشعر متوسط التالف بوضع الزيت يوم بعد يوم .

لاتنسي 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 بالعشاب :

- (١) عصير الجرجير : لإنبات الشعر بعد سقوطه من الرأس.
- (٢) البصل : يدهك جلد الرأس بعصير البصل قبل الحمام بساعتين.
- (٣) الزحمة البري : تدلك فروة الرأس بمغلي من الزحمة البري.
- (٤) زيت الزيتون : تستخدم كمية من الزيت الدافئ في دحك فروة الرأس حتى يتشبع الشعر ثم يلف بفوطة دافئة ليلة كاملة ثم يغسل بشامبو الأطفال .
- (٥) الزبادي : بلسم طبيعي لشعرك يستخدم لتقوية الشعر وتغذيته بعد الشامبو يومنه لمدة ١٠ دقائق ثم يشطف بالماء .
- (٦) زيت الصبار : استخدامه يومياً يمنع تساقط الشعر ويمكن استخدامه كرم الصبار.
- (٧) شامبو السدر.
- (٨) أكليل الجبل : يخلط مع زيت الزيتون تدلك به الفروة كل مساء ثم يغسل بشامبو الصبار.
- (٩) القرفة (داسيه) : يغلي بالماء ثم توضع على الرأس أو يضاف للشطف الأخير بعد الاستحمام .
- (١٠) زيت النخاع التونسي (متوفر لدى العطار).



أسرار حريم

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 (بالمر يحتوي على فيتامين هـ) .
❖ تخلط جميع المقادير وتوضع على الشعر وتلف بالبلاستيك ليتعرق الشعر لمدة
ساعتين .

رائحة شعر كمثل الورد :

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

خلطة وداعاً للسبشوار :

خلطة رائعة تعطي الشعر حيوية ولمعان ونعومة .

الخلطة عبارة عن : فاشكول . صفار بيضة (للشعر الجاف) عسل . مايونيز .

زبادي _ 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 السنف أب للشعر:

خلطة غريبة لكنها مجيبة ..تحتاجيه الى :

عصير ليمونتان + ١٠م ك حنة + ١ علبه سنفه 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 يطحن بالمطحنة الكهربائية.
- ٢ - ينقع السمسم بزيت الزرة لمدة ساعتين .
- ٣ - تفتح نبتة الصبار وتخرج المادة اللاصقة وتخلط مع منقوع السمسم
تأخذ كمية بسيطة وتخلط بالخلاط.
- ٤) تدلك فروة الرأس بهذا المزيج جيداً ويوزع الباقي على الشعر ويلبس قبة
بلاستيكية وتترك ثلاث ساعات ثم يغسل الشعر.

❖ طريقة مبتكرة لوضع الخلطات الخاصة بالجسم :

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

طعم 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 مع ثم ألبسي ملابسك العادية وفي نهاية
اليوم استحمي وانعمي بنتيجة الخلطة.



أسرار الحريم

مناكير وبدايك الـ ٥ دقائق :

- ١) أزيلي طلاء الأظافر القديم ثم اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون ثم نظفي أسفل أظافرك بفرشاة أظافر خاصة (يمكنك استعمال فرشاة الأسنان القديمة).
- ٢) جففي يديك ثم استخدمي المبرد (يفضل عدم استخدام المبرد).
- ٣) ضعي قطرة من زيت (cuticle oil) لإزالة الجلد الميت على أطراف كل ظفر ودلكيه بلطف ثم أدفعيه بلطف إلى الوناء 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 يمسحها 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 وأحماض أمينية .
 - (٢) لا يستخدم وقت الحمل والإرضاع .
 - (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
(تخف الإنتفاخ والمزاج المتعكر).
 - (٦) مفيدة للبشرة الدهنية بحيث تخفي حبوب الشباب .
 - (٧) يعطي هدوء بالأعصاب خاصة العصبيات والمزاجيات (يجعلك نائقة طول
اليوم).
 - (٨) ينزل أحمرارى سس اليأس وانقطاع الدورة وهو منظم للعمرونات.
- ❖ 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 الحرية

٣) خلطة رائعة للتبييض (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 لحفائض الأطفال.

❖ تجارب الأخوات مع الفازليي : (موهبي)

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

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

٣) تقول إحدى الأخوات أنا جريت امسح شعري بنقطه من الفازليي يعطي نعومه وينفك الوقت يجعل الشعر غير مدهه ولا خشه والكل يسألني عن لمعة شعري (يوضح على الشعر وهو رطب على أطراف الشعر المتكسرة).

٤) تفرك القدمين بالمبرد ثم تدهه بالفازليي و تلبس الجوارب ستحصلين على نعومة مثل أقدام الأطفال .



أسرار الحريم

٥) يخلط الفازليز مع زيت اللوز و الجلوسريه ويوضع على الأماكن المسممة ولا حظي النتيجة.

٦) يعيب للشفاف يرطبها بشكل رائع .

٧) يخلط الفازليز مع الكرم ويستخدم لتبييض ونعومة البشرة.

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

❖ للزवान الأسود :

غسول جونسون أند جونسون للبشرة الحساسة (ضعي قليل منه بمقدار نقط وبتكره من ٥ إلى ١٠ دقائق وقبل أن يجف يفرغ الغسول مثل الملقش وتكرر العملية خمس مرات) .

❖ لشفاف ووردية :

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

❖ طعة رائعة للعينية :

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





أسرار الحرية

تعطير العروس

أولاً : تعطير الفم

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

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

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

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

(٥) تناول خلاوة البولو.

(٦) مسلكة طبيعية منعشة للفم وتنظف الأسنان وتساعد على العض.

(٧) مضغ حبات من العسل أو ورقات 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 الحريم

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

١١) غسول منزلي للفم مع صنع يدريك :

زجاجة ماء ورد.

ملعقة كبيرة من البلك باودر.

نصف ملعقة شاي داسييه (قرقة) 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 : توضع جميع المقادير وتغلى مع بعض مع قليل من ماء الزهر

وتكرر مثل المعلوم لك أصغر حجماً وتوضع في مكان جاف لمدة يومين إلى أن

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



أسرار الحريم

ثانياً : تعطير الإبطية

هنا ترغيبه برائحة عرقك مثل المسك طريقة مجربة
المكونات : ١ ملعقة كريم دوف أو جلسريه . ملعقتان من الشب . قليل من ماء
الورد أو ماء الزهر . ملعقة كبيرة نشا صغيرة . ملعقة كبيرة من المسك الأبيض
(إما ملعبات مسك مطحونة أو قطرات من المسك السائل).
❖ تخلط جميع المكونات لتحصل 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 كوبين من عشب إكليل الجبل (حصبأبان) 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 لمدة أربعة أيام وبعدها ستزول
الرائحة.





أسرار الحريريه

❖ يغسل الإبطيه جيداً ثم تدحله المنطقة بعصير الليمون الطازج ويترك إلى أن يجف سريعاً .

ثالثاً : تعطير الشعر

(١) بوانخ شرقية في شعور شرقية :

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

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

❖ عطري أطراف الشعر ولا تعطري المنابت (لا يوجد علاقة بين الشيب والعطو).

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

(٢) خلطة خاصة لشعر العروس :

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

(٣) عطورات مميزة للشعر :

❖ بخاخ التوت للشعر من بودي شوب .





أسرار الحريره

- ❖ مسك خاص بالشعر عند عبد الصمد القرشي.
- ❖ عطورات خاصة بالشعر عند زهور الريف .
- ❖ مخمرة خاصة بالشعر عند العطاره ومولات البخور.
- ❖ عطر رائح عند أجمل أسمة (مهره) .
- ❖ عطورات فرنسية مخصصة للشعر مثل شاتيل.

تابعاً : تعطير الجسم

١ - خلطة تجعل رائحة الجسم خيال با عرائس :

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

الخطوات بعد الإستحمام :

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

❖ بخري الجسم وهو رطب حتي تثبت الرائحة.





أسرار الحريم

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

- ❖ خذي شامبو الجسم من بودي شوب بالفراولة واخلطيه 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 مع نفس نوع العطر الذي تستخدمينه.
- ❖ بعد الإستحمام ضعي كريم مرطب خفيف مع لائوس أو كليتك .
- ❖ بعدها ضعي بودرة عادية.
- ❖ ضعي على جسمك بخاخ الجسم مع الورد الطائفي .
- ❖ ضعي كريم معطر على يديك ورجليك .
- ❖ نشي على جسمك بودرة معطرة.
- ❖ فستأثك لانتسي أن تعطريه .
- ❖ بخذي جسمك وفستأثك بالعود مع النوج الممتاز .



أسرار الحريم

٤- كريم العروس (١) :

تحتاجيه إلى : نصف تولة مع مخطط دهق العود . نصف تولة مع الصندل .
نصف تولة مع دهق العود .

الطريقة : تخطط جميع المقادير مع الكريم اللوش ويوضع على الجسم .

٥- كريم العروس (٢) :

علبة كريم اسكيب . ربع تولة مع دهق العود .
فيخطط دهق العود مع كريم اسكيب ويدهق به جسم العروس .

٦- تعطير خاص للبنات :

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

٢) ضعبي بودرة بيبي جونسه وضعي قليل مع مسك روز (يوجد مسك روز عند
محلات أجمل) .

٣) ادعني جسمك بقليل مع (بيبي أويل) مع قليل مع دهق العود وخاصة
عند الإبطية ومكان النبض ثم بخري جسمك وهو رطب .





أسرار الحريم

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



أسرار البحر

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

خامساً : لرائحة متجددة في الغف والفرفش والملاحف

١- تعطير المكنسة الكهربائية :

- ١) نغفي المكنسة مع الداخل وانفضي الغبار مع الكيس .
 - ٢) عريضها 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 العطرة .
- ### ٢- تعطير المخدات :

- ١) خذي إبرة المستشفى وضعي فيها عطر الفواحة أو أي عطر واغرسها في الكنب والمخدات وستظهر رائحة عطرية كل ما جلست عليها .
- ٢) حتى تنامي على رائحة عطر فواحة أحملني 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 العريفة للعود).

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

٣- تعطير المفارش :

(١) تعطير المفارش للعرايس :

يخلط عطر (سلطان) للمفارش مع تولة مع عطر دانة الدنيا يرش بها المفارش ثم بخري الشرف وكذلك المخذة .

(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 شرف قديم انقعه في وعاء به ماء ورد والعطر الذي تفضليه ثم يترك ليصف ويوضع تحت المفارش .





أسرار الحرير

٤- فكرة رائعة لتعطر المنزل :

إذا أطفأت الأنوار ضع نقط من عطر مركز المبرك على الللمبات وهي مغلقة في كل ركن من أركان المنزل وعند فتحها ستنتشر الرائحة في أرجاء المنزل وذلك بفعل الحرارة حيث أن العطر سيتبخّر.

ملاحظة : لاتضعي عطر على الللمبات وهي مشتعلة حتى لاتنفجر.

٥- المدفئة الزيتية :

في الشتاء القارس ضع على المدفئة الزيتية قطرات من العطور المبركة المتوفرة في مثل زهور الريف - بودي شوب - نكتار.. ثم شغلي المدفئة .

٦- لرائحة منزل مميّزة كرائحة فنادق خمس نجوم :

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

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

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

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

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



أسرار الحريم

٧- خلطة العود بالشيرة رومحة :

(لها رائحة مميزة وتباع في المحلات بأسعار خالية).

تحتاجيه إلى : بخور عود أصلي - شيرة غليظة - عطر 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 الحريم

- 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 ولرائحة فم محطرة :
في بداية كل شهر يؤخذ مشروب السناكس 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 منعقة (يفضل التقليل منها)
بصل - ثوم - بهارات - اللحوم - الحلبة - الأندومي - الفجل -
الملفوف) .



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) حليتك بالاستحمام بالماء الدافئ يومياً.
- ٢) يجب تغير الفوط بانتظام منذ نكثت البكتيريا وظهور الرائحة.
- ٣) ينصح بغسل المنطقة بالماء وصابون الأطفال الغير المعطر مرة 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) القرفة : ينصح بشربها منذ أول يوم من أيام الدورة .
- ٢) الحلبة : ينصح بشربها مغلية في الصباح والمساء مرتين في اليوم مع ملعقة من العسل.



أسرار الحريم

٣) البابونج : تغمر ملعقة منه 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 ويهونه 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 والملاح 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 لمعضلات البطن.



أسرار الحرية

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 ٤ ٪.

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 .

أخيراً : السباحة بماء دافئ فهذا يساعد على نزول الدم المتجمد في
الرحم.





أسرار الحريم

وصفة لإزالة البطن تستخدم في أول يوم من أيام الدورة :
ملعقتين من الأنواع التالية (قرفة . مسمار . زنجبيل طازج . سكر أسمر . به
يمني) 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 علبه وبعد الإنتهاء من الدورة
وعند اغتسالك اخلطيه بماء دافئ ومدهيه 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 لمن تتأخر عنها الدورة (لحم دم الحيض على النزول) :
١) الريحان : وصف الريحان منذ زمن بعيد كعلاج لتأخر الدورة الشهرية ولهذا
الغرض يؤخذ شاي الريحان ويحضر بإضافة ملعقة كبيرة من أوراق الريحان لمدة
خمس عشرة عشر دقيقة ثم يصفى هذا المرقوع ويشرب .





أسرار الحرية

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

(٣) الزنجبر : لمساعدة تنظيم مواعيد الدورة الشهرية يؤخذ شراب الزنجبر بصفة متكررة .

(٤) القمح : يؤخذ كشاي لمساعدة نزول دم الحيض مع مراعاة تناوله دافئاً.

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

(٦) البقدونس والكراوية : يستخدم أحد النوعين في صورة شاي (منقوع) لمساعدة 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 عن 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 والبقرونس والكرفس .

كيف تعرفيه أنك طهرت من الدورة ؟

❖ سئل فضيلة الشيخ ابن عثيمين: ما معنى القصة البيضاء؟

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

الشيخ ابن عثيمين رحمه الله

- مشكلتي أنني لا أعرف كيف أطمع من الحيض فالقصة البيضاء لا أجد لها أثراً
كما أن الدورة تكون متقطعة يعني أحياناً أجد المنديل أبيض فهل هذه الدورة في
منه الحيض أم لا؟





أسرار الحرية

الجواب : إذا تأت المنديل أبيض وليس به أثر يعني جاف تماماً فهذا يعني أنه ربما 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 تتأكدي منه انقطاع الدم. أما إذا كان المنديل يكون أبيض وفيه رطوبة كبلة الريق أو كاللعاب فهذا هو الطهر فاغتسلي مباشرة وصلي ولا يضرك الصفرة والكدرة بعد الغسل .. والله أعلم.

الشيخ ابي عثيمين رحمه الله



أسرار الحرية

كيف تعينه ابنك قبل البلوغ

مكتبة دار الفكر

الطبعة الأولى: ٢٠٠٨

ابنك والدورة الشهرية :

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

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

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

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

٤) علميها كيفية الغسل مع الدورة الشهرية.

مكتبة دار الفكر

خمسات للأمهات :

١) عوديها على استخدام الشورت الفخاذي واحرصي أن يكون قطني ١٠٠ %.







مشاكل الحمل

مقاومة الغثاء في الشهور الأولى من الحمل :

- (١) الزنجبيل .. للزنجبيل أثر فعال في مقاومة الغثاء لذا تنصح الحوامل بتناول شاي (منقوع) الزنجبيل في الصباح الباكر .
- (٢) الريحان .. تساعد رائحة الريحان على مقاومة الغثاء .
- (٣) النعناع .. يمكنك مقاومة الغثاء بتناول فنجان من شاي النعناع المطبوخ .

وصفات لتسهيل وآلام الولادة :

أولاً : أمور تسهل الولادة بإذن الله

- (١) المشي في الشهر الأخير مهم 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 مع 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 الخروج .. (متوفر في الصيدليات) ويوجد كبسولات زيت الخروج .

١٠) التمس .. حيث يمد الجسم بالطاقة وقت الولادة ويخفض ضغط الدم
وينظف القولون و بذلك يسهل الولادة .

١١) التبخر .. إذا أحسست بالملح الطلق تبخري بالبخور المكون من (شاد . حبة
سوداء . قشر بصل . كمون) .

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



أسرار الحريه

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

غاليتي : لا تنسي 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٪ منه خلاصة البقدونس ويعرف باسم : سوبتيه.

(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 تثنى عضلات بطنك وورثيك مع بقاء قدميك على الأرض .

٣ اخرجي الهواء (زفير) ببطء وارخي عضلاتك.

٤ كرري العملية.

تأنيًا : 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 أعيدوها للأرض ببطء .

٥ غيدي إلى الرجل الأخرى وكرري .



أسرار الحرية

ثالثاً : بسط بطء الرجل (ليلة الساق)

الهدف :

لتجنب التشنج ليلة 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 عمل 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 توتر هذه العضلات خلال الولادة .

(٢) لتجنب البواسير.

الطريقة :

(١) تخيلي الشعور الذي تشعر به عندما توقف تدفق البول.





أسرار الحبيرة

٢) لقبض 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) دعيها الآن نعود للأسفل ارجي العضلات الشرجية بالتدريج في هذا الوقت لا تذهبي 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 ملعقتان كبيرتان 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.





أسرار الحرية

نظام فيافي

❖ ما هو نظام فيافي؟

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

❖ هل أنتي خرابة؟

هناك علامات للخراب أهمها:

١) خروج سـوائل (إفرازات) طـوال اليـوم.

٢) الرائحة الكريهة.

٣) خروج هواء مع صوت مخرج.

❖ ماهو الفرق بين الرحم السليم والرحم الخراب؟

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

الرحم الخراب : يكون رخو وبطائنه الداخلية تكون متهلة.



أسرار الحريم

❖ هل النظام خاص للمتزوجات ؟

النظام يفيد المتزوجات والفتيات لكنه التحاميل المهبيلية خاصة بالمتزوجات .

❖ ما هي ممنوعات النظام ؟

(١) الجوع الشديد أو التخممة الزائدة.

(٢) الأكلات اللزجة مثل الملوخية . البامية . البصل الأخضر . الشماع . البطيخ .
الخوامض خاصة الليمون والأرز و الآيس كريم.

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

(٤) المشروبات الغازية .

(٥) حمل الأشياء الثقيلة أو سحبها.

تجارب بعض الأخوات مع نظام فيافي :

❖ نظامها رائع واستخدمته لمدة أربع شهور أثناء الدورة وابتدت انتظام
بالدورة الشهرية غير الإحساس بالراحة والنظافة .
❖ منذ أن استخدمت النظام أصبحت أطعم بسرعة .





أسرار الحريم

❖ تجربة أقالبي 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 جريته أختي وأفادها كثير لأن دورتها كانت غير منتظمة والآن تحس أن السوائل الطفرة خفت بكثير .. طبعاً أختي طبقت النظام بخلافه .

❖ الذي أسعدني النتيجة الرائعة التي رأيتها على بشرتي وشعري .. بشرتي 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 الحرية

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 الریق ملعقتان كبيرتان 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 عصيدة والأفضل تمر مع شاد مع قهوة .

❖ الغداء :

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

❖ بعد الغداء (برج ساعة) :

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





أسرار الحريم

❖ فقرة العصر:

١) شاي الأعشاب (وهو عبارة عنه ثلاثة أكواب ماء الماء مع ثلاث ملاعق كبيرة من النباتات التالية (نصف كيلو مرهمية- أعواد شاي. نصف كوب كمون- قليل من قشرة القهوة. كوب قرفة. كوب ينسون)

٢) يؤخذ السقفوف السابقة .

❖ العشاء : المجل مفتوح.

ثانياً : الأيام الأخيرة

❖ في الصباح :

١- يؤخذ على الرق ملعقتان كبيرتان من (كوب حبة السوداء . ١ م ق. قرفل . ١ م ق داسيه . ١ م ق فلفل اسود . ١ م ص محلب . فنجان قهوة كمون . ١ م ق نونخه . فنجان قهوة حلبة حلوة) ولا تنس شاي الأعشاب .

❖ قبل الفطور : تمر مع شاد استمري على الرشاد لأنه ينظف الرحم.

❖ بقية الوجبات كما في الأيام الأول.

مكملات لنظام فيافي :

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



أسرار الحريم

٢- التبخر بالكبو : الكبو هو عبارة عن بخور النفاس يفضل استخدامه عند النوم تجديده عند العطار (يسمى كبو الهواء) بعد التبخر اذهبي مباشرة إلى الفراش و تغطي جيداً.. يستخدم يومياً.

٣- تخميلات للمهيل (للمنزوجات فقط) :

❖ يفضل استشارة الطبيبة قبل الاستخدام.

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

مقتطفات من فياني :

❖ في النفاس احذري الشمس؟ ماهو الشمس؟!

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

❖ إكليل الجبل والنساء :

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





أسرار الحريم

❖ ربط البطن في فترة النفاس :

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

❖ لإزالة رائحة الحلبه وقت النفاس : الحلبه ضرورية وقت النفاس لأنها تقوي

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

❖ كيف تستخدم الحلبه دون أن تظهر رائحتها ؟؟

١ - أغلي معها قليل من البقدونس أو أوراق النعناع .

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

❖ العرن ..

أفضل من الأربا فائده مطهر للجروح ويشد المنطقة الحساسة ويمنع تعفنها لأنها تكون منطقة متضررة من الماء.

❖ الخواجوا :

الخواجوا ممتازة لكل شيء، نستخدمه كلبوة وممكن تطبخينه مع زيت الزيتون وقليل من البصل ويدلك به البطن .

❖ طب تعالي 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 اقعها
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 الحريم

كيف تعنتيه 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 الفوط الصحية باستمرار وقدر الإمكان وليكن كل ساعة إلى ساعتان حتى لا يتبدل المنطقة وتعاين 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) تنظف الذئبة بشكل خاص مع خلال استعمال (البيتايدى الطبي) وذلك مع خلال وضع القليل منه في قطعة شاش معقمة ٣.٢ مرات يوميا.
٤) يمكنك استخدام مغطس مع الماء الدافئ والجلوس فيه أكثر مع مرة في اليوم للمساعدة على تعقيم المنطقة وسرعة إلتئامها و هناك في الصيدليات مغطس مع البلاستيك بإمكانك تركيبه على كرسي التواليت .

خسولات النفاس :

(١) ماء وملح.

٢) الغسل بمرة متقوعة بماء حيث تعتبر بمثابة المضاد المطهر ويساعد على الطهارة السريعة ويعد الروائح و لا يشرب فنجان مع متقوع المرة فقد سالت استشارية الولادة وأثنت عليه فهو بمثابة مضاد حيوي.

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

٤) بعد تجفيف المنطقة دعي كريم الأسد على القوطة.

٥) استخدمي البيتايدى كمطهر ومعقم طبي استخدامه لغسل بعد أن تجفف المنطقة جيداً.. خذي قطعة قطنة معقمة مع البيتايدى وامسحي على الجرح .





أسرار الحريم

الإمساك (تعسر الفضم) :

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 (١.٦) أكواب يومياً من الماء.
- ٢) تناول الألياف في وجباتك بكميات كافية.
- ٣) استعملي مليب 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 أضرم بهذه المنطقة ومنه هنا جاءت أهمية ممارسة تمارينه كيجل لتهيئة العجان سواء كنت تعانين من سلس البول أم لا .

كيفية تحضير الثدي خلال فترة الحمل :

خلال أشهر الحمل الأخيرة كل يوم ادعني الثديين بمرهم خال من الكحول بكريم زبد الكاكاو أو زيت الزيتون.



أسرار الحريم

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 جريد الحلمة وضعي مرهم زبدة الكاكاو.
- ٣) ارتدي حمالة صدر لا تضغط على ثديك بل ترفعها بشكل مريح.
- ٤) بالي القوط 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 عملية 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 : لا بال الثدي عموماً يفيد حمل كمادات متكررة من شاي النعناع المرتر.





أسرار الحريم

لإدارة اللبن عند المهنعات :

١) الكفاية : تساعد الكفاية إلى حد كبير على زيادة إدار لبن الثدي ولهذا الغرض يؤخذ شاي الكفاية بمعدل ٢. ٣ أكواب يومياً.

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

٣) الحلبة والينسون : تتميز الحلبة بالعديد من الفوائد الصحية خاصة للنساء ومنها أنها من أفضل الأغذية التي تساعد على زيادة إدار اللبن عند المهنعات.

❖ ملاحظة : تتميز الحلبة والينسون بمفعول مشابه لهرمون الاستروجين ولذلك يراعى عدم الإكثار 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 المضاعة لأنها توقف إدار الحليب.



أسرار الحريم

ماذا تفعلينه إذا أصبت بإحتقان الثدييه :

(١) إذا كان لديك فائض في الحليب خففي في امساء كمية ما تشربينه من السوائل.

(٢) خذي حمام دافئ ومهري راحة يدك على الثدييه لتخفيفي منه الاحتقان.

(٣) يمكنك حمل كمادات للثدييه.

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

(٥) تجنبي الضغط على الثدييه وخاصة عند النوم .

(٦) تدهني الحلمة بكريم خاص بالثدييه ويمكنك استبدالها بقليل (من الطحينية

السائلة) حيث تترك لمدة نصف ساعة ثم تغسل .

المشد الطبي :

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

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

خفيف يساهم في المحافظة على عضلات البطن يوجد مشد يسمى المشد

الاندونيسي عبارة عن قطعة طويلة (٦ أمتار) 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 بآلام الظهر بإذن الله.
- (٢) يدهن الجسم يومياً بزيت السمسم لتقوية العظام .
- (٣) ممارسة التمارين الرياضية لتقوية عضلات البطن والظهر بعد النفاس .
- (٤) ابتداء المشي 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 الليمون المطحون . ملعقة صغيرة من النعناع الأخضر . ملعقة صغيرة من الزنجبيل الأخضر) يغلي قليلاً ثم يشرب .
 - (٢) تناول ملعقة من العسل الأصلي مع الحليب على الريق .



أسرار الحرية

٣) قهوة النفاس رائعة للتضييق وتنظيف الرحم :

(قشر قهوة + كمون + ورق زعتر جاف + نونخة) يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة تغلي وتشرب.. الدكتور 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.
- ❖ تبريد وتخفيف من انتفاخ البطن.
- ❖ ليس له أضرار بشرط أن تكون الممرضة ذات تاريخ طبي شعبي مشهود لها.



أسرار الحريم

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

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



كيف ترجعيه عروسك خلال الأربعين يوم منه نفاسك

طبعاً الكل يعرف كيف تكون المرأة بعد الحمل !؟

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

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

التشققات والخطوط البيضاء :

(١) خل التفاح : ضعي 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 : التدليك يومياً بزيت جنين القمح يترك 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 تقشير 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 دوكي يزيل 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 ق ترمس مطحون + ٢ م ق زبادي يفرق بها الوجه ويترك لمدة ثلث ساعة يغسل الوجه بالماء ثم يمسح بقطنة مغموسة في ماء وود.

٤) غسل مع كرم وتوضع على الوجه لمدة ساعة.



أسرار الحريم

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 تكسير 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 والإكماش وتعيد البطن والرحم إلى وضعهما السابق قبل الحمل وتقوي الجسم وتزيل 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 الحرية

التمريض الأول :

www.adnantarsha.com



وضعية الاسترخاء :

لإعادة الرحم إلى وضعه الطبيعي وتخفيف آلام الظهر والبطن وضعية
وساداته تحت الحوض والاسترخاء على البطن ٣٠ - ٦٠ دقيقة يوميا في
الأسبوعين الأولين بعد الولادة
التمريض الثاني : للبطن :

وضعية الاستعداد

(١)

www.adnantarsha.com





أسرار الحريه

رفع الرأس مع شد القدمين

(٢)

www.adnantarsha.com



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

www.adnantarsha.com



ضغط البطن باليدين :

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



أسرار الحرية

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

يكرر ٨ مرات .

التمرين الرابع :

١. مد 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 محالياً 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 الحريم

بياض غير طبيعي للرقبة:

١) الإحتياجات: ١مكع محسل . بياض بيضة . ٨ نقط زيت زيتون . ١مكع صندل . ليمون .

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

❖ محبب وتتناجها 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 واستخدميهِ لإزالة الجلد الميت.

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

٤) يستعمل 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 :

١) ٣ جلسريد . ١م فازليد . ١م زيت زيتون . صفار بيضة . مذاق فيها ملعقة صغيرة خميرة .

❖ توضع على الرقبة ساعتين كل يوم حتى يزول الإسمار.

٢) كريم أكتهمه نائج يستخدم لسمار الرقبة Beauty whitening . cream

طريقة خطيرة لشد الصدر :

١) اعملي مساج للصدر من الخارج إلى الداخل بخل التفاح .

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



أسرار الحريه

طريقة رائعة لشد الجسم :

١. ادهني جسمك كله بخل التفاح وذلك مع طريقة البخاخ .
٢. امشي على السير الكهربائي لمدة ٧ ثقل مع نصف ساعة.
٣. ٧ تنب تماريه البطء لمدة ١٥ دقيقة .
٤. بعد الاغتسال ادهني جسمك بكريم (لوريال) لتخفيف الجسم .



أسرار الحرية

برنامج متكامل لك تأخر حملها
(غيري حياتك)

هذا النظام مفيد لك تعاني من أي مشاكل في الرحم.

الخطوة الأولى:

قبل الطبيب والعلاج والغذاء والأعشاب .. هل توجهنا إلى الله؟
هل قمت في خوف الليل وصليت ركعتين أطلت فيها السجود وسألت الله من
فضله؟

هل خشعت وبلّيت وتباكيت بيه يدي الله سبحانه وتعالى؟
هل أكثرتي من الاستغفار؟ هل تصدقت على محتاج؟
هل عرفت الله في السراء والضراء؟

الخطوة الثانية :

في البداية هناك أحماء لابد من القضاء عليهم .. أحماء لابد من وضعهم
أمامنا دائماً لنصل إلى مبتغانا إن شاء الله .. فمه هم؟





أسرار الحرية

١. السكّر العدو الأكثر بلك 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 يمكنك استخدام بدائل مثل الليمون وغيره.
٣. القهوة.
٤. الشاي.
٥. المعلبات.
٦. العصائر المعلبة.
٧. الفواكه .. طوال ال ١٢٠ يوم لابد من الإستغناء عنها وخاصة الاستوائية
مثل البرتقال والأناس والمانجو وغيرها وتناول فقط ما سأذكره لاحقا .
٨. تناول اللحوم والأسماك بكميات بسيطة.
٩. الحليب 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 معكونة وغدها .

١٥. تجنب التدريبات الشاقة والعنفه ..

١٦. تجنب الحمامات الساخنة .

١٧. الضغط النفسى .

١٨. الإبتعاد عن هذه الخضروات (بادنجان . بطاطس . فلفل أخضر طماطم
أو صلصة طماطم).

الخطوة الثالثة :

الغذاء داءٌ ودواء .. 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 الحريم

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 ٪ و ١٠ ٪ 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 (مفيد جداً للتوازن الهرموني) .

الخطوة الرابعة :

لابد من التعود على مضغ الأكل ببطء.

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 وبينه العقم ومتوفر في (البابونج . الشم . الخلية . البقدونس) .

٢- فيتامين 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 . الشم . البقدونس . البرسيم.



أسرار الحريم

٤- المنجنيز : يحافظ على إفراز الغمونات الجنسية من مصادره الطبيعية (المكسرات . التوت . البابونج . الشمر . الحلبة . البقدونس) .

الخطوة السابعة :

مشروبات صحية مفيدة (الينسون . الحلبة . الشمر . البقدونس . المريمية . البرقوقش) يفصل عدم غليها ولكن 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 والمالح .

٤) تناول التمر مع الرشاد لا تكثر من الرشاد لأنه حار .

٥) الابتعاد عن الشاي والقهوة والمشروبات الغازية .

٦) الامتناع عن تناول الشوكولاتة .

٧) الابتعاد عن اللحوم .

٨) تجنب التكييف البارد .



أسرار الحريم

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 ميلا بالرحم أو كونه مقلوب و أن لا يكون الضعف ناتج عنه الزواج.

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

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





أسرار الحرية

❖ الطريقة : توضع ملعقة في كأس ماء مغلي ويغلي لينقش ثم يشرب.

٢- السيانخ : يزيد الخصوبة بنسبة كبيرة.

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

٤- وصفة لتنظيف الرحم من السد :

السد غالباً هو ما يمنع المرأة من الحمل ولا يرى من طريق الأجهزة الحديثة.

المكونات : مقادير متساوية من (الحلب . عنزبوت . 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 ق مرة . ١٠ ق حلب . فنجان قهوة ملح خشخشة) تطبخ بالمهجنة ثم تعجن بعسل مخلوط معه غذاء الطليان تكون ثم تدخل التلاجة وتخرج من التلاجة قبل الاستعمال ب ١٠ دقائق توضع قبل الدورة بيوم ويأكل على الريق ملعقة من العسل .





أسرار الحريم

- ٦- وصفة مجرية لانسداد المبايض : (حملت بها ثلاث مئة أعرفهم)
العلاج على نوعيه بخور وشراب شرط أن يكون في أول يوم مئة أيام الدورة.
١) البخور : (كمون . مئة . ماء) توضع في قدر وتسخن حتى تذوب المدة ثم تنجز
فيه المدة مباشرة في الليل ثم تتلخف في بطانية.
٢) الشراب : حبة مئة . حبة حليقة . ملعقة كبيرة حبة سوداء . كوب ماء
تغلي و تشرب على الريق لمدة ثلاث أيام وقبل النوم .
٧) شرب كوب مئة الزنجبيل كل صباح على الريق خامسة يوم الدورة ولمدة
خمس أيام وذلك خلال شعريه .
٨) عسل السدر وحبوب اللقاح :
١- أولاً : ينظف الرحم وقت الدورة وذلك بتناول ملعقة صغيرة مئة الرشاد
٣ مرات في اليوم .
ثانياً : يؤخذ ملعقة مئة (ربع كيلو عسل سدر أصلي - ٢ م ك طلع - ٢ م ك
حبوب اللقاح - ١ ملعقة غذاء الملكة مصري . ملعقتين حبة سوداء) .
❖ العسل وحبوب اللقاح يعتبر منشط طبيعي للتبويض .
٩) وصفة لتقوية المبايض بإذن الله هذه وصفة مئة امرأة تمرخ تؤخذ
الملسرات المسماة بعبي الجمال أو الجوز يكسر ويؤخذ ثماره ويدق بالهاون



أسرار الحرية

يؤخذ ملعقة من عيه الجمل 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 :

أقول أحداً من 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 غفار ❖ يرسل السماء عليكم مدراراً ❖ ويمدكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهاراً).

١٢) ينور الإشبنت : ملعقة من بذرة الإشبنت على كوب ماء مغلي يشرب خامس 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 الاثنين بهذه الطريقة بدون طب ولا طبيب واتكالي على الله قبل كل شيء).



أسرار الحرية

(١٣) لتنظيف الرحم وتنظيم العهونات :

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

(١٤) يشري طه تير 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 وير الطمث ويقوي الطلق أثناء الولادة .

(١٦) لتنشيط المبايض :

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

❖ يعجده 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 الحريم

(١٧) وصفات لها لديها تكيس في المبايض :

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

❖ تنقع في ماء زمزم لمدة ساعة ثم تدخل الثلاثة.

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

(٢) مساج يومي لمنطقة ما بين الفخذ والبطن الأسفل للأعلى 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 ملعقتين شاي يوميا.

(١٨) الحجامة :

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



أسرار الحرية

١٩ التمرخ :

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 للذي يعانوه من آلام وقت الدورة الشهرية .

- ❖ هبوط الرحم يبدأ المرخ خامس أيام الدورة ومدة ٣ أيام متواصلة .
- ❖ التواء أو ميلان الرحم يبدأ المرخ ثالث أيام الدورة ومدة 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 التمرخ :

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



أسرار الحرية

❖ بعد التمرين جاءت لي الدورة التي بعدها حياة مع قطع مع الدم متجمدة حيث قالت لي الممرخة : معاك سد. (السد : دم متجمد يمنع الحمل)

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

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



أسرار البحر

الفهرسك

٤	إهداء
٦	المقدمة
٧	لفتة
٨	حمامات لكل المناسبات
٩	حمام ملكي بوانح الورد
١٠	حمام ابراني مغربي
١١	حمام الحنة
١٢	الدلة السودانية
١٤	حمام العنا
١٥	خطبة جمالية أسبوعية
١٧	حمامات الأحشاب
١٨	حمام السرر
١٩	حمام السونا
٢٠	الحمام العراقي



أسرار الحرية

- ٢١ الدلكة اللبانية
- ٢٢ الزيوت العطرية
- ٢٤ حمام الزنجبيل
- ٢٦ العناية بالجسم
- ٢٧ تجارب للمنطقة الحساسة
- ٣٣ الإلتهاجات 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	 منيكيم وبديكير ال ٥ دقائق
٨٤	 حبوب زيت الريح المسائية
٨٤	 كريم سودو
٨٥	 الفازلية
٨٧	 تعطير العروس
٨٧	 تعطير الفم
٨٩	 تعطير الأظفار
٩٠	 تعطير الشعر
٩١	 تعطير الجسم
٩٥	 لرائحة متجددة في الغرف والملاحف
٩٨	 لرائحة جسم عطرة مع خذائك
١٠٠	 خاص جداً
١٠١	 أسرار الدوة الشعرية
١٠٨	 كيف تعطينيه ابنك قبل البلوغ
١٠١	 مشاكل الحمل
١١٨	 نظام فيافي
١٢٦	 كيف تعطينيه 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 .