

# مشروبات الصحية

د. إيمان بشير أبوكبدة

# المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يحتوى كتاب مشروبات الصحية على 30 وصفة علاجية لبعض الأمراض. كما  
يحتوى على صور و معلومات مفيدة.  
يعتبر كتاب مشروبات الساخنة الصحية من الكتب القيمة التي تفيد صحة الإنسان.



د. إيمان بشير أبوكبدة  
خبيرة الطب البديل و علاج بالزيوت





## شاي الكزبرة .. تفتيت حصوات الكلى



### المكونات

ملعقة كبيرة من بذور الكزبرة  
كوب من الماء

### الطريقة

- تغلي بذور الكزبرة في الماء مدة 10 دقائق.
- يصفى و يشرب كوب 3 مرات في اليوم.

### \* أسماء الكزبرة:

القزبر - القسبر - الكسبرة - التقدة - بقدونس الصيني.

### \* تحذير:

- لا توجد آثار جانبية أو أضرار واضحة للكزبرة إلا في حالات الحساسية.
- غير مناسبة لمن يعاني من مشكلة الربو.

## شاي البصل .. علاج السعال و حساسية الصدر



### المكونات

- كوبين من الماء
- حبة من البصل الأحمر
- عصير نصف حبة الليمون
- ملعقة صغيرة من العسل

### الطريقة

- تغلي نصف حبة البصل في الماء مدة 15 دقيقة.
- يصفى و يضاف عصير الليمون.
- يشرب كوب محلى بالعسل قبل كل وجبة بنصف ساعة.

### \* تحذير:

- يؤدي الإفراط في تناول البصل إلى انخفاض في مستوى الضغط والسكر في الدم.
- لا ينفع لمن يعاني من تقلبات مزاجية عصبية.
- غير مناسب لمن يعاني من الغدة الصفراء.
- غير مناسب لمن يعاني من التهاب البروستات.

## شاي الكتان .. علاج التهاب المرارة



### المكونات

ملعقة صغيرة من بذور الكتان  
كوب من الماء

### الطريقة

- تغلي بذور الكتان في الماء مدة 10 دقائق.
- يصفى و يشرب كوب مرة في اليوم.

### \* تحذير:

- لا ينصح به للمرأة الحامل.
- يضر بانتظام الدورة الشهرية عند النساء.
- لا ينصح لمرضى السكري بالإفراط في تناول بذور الكتان.
- لا ينصح لمن يعانون من النزيف أو سيولة الدم بتناول بذور الكتان.

## شاي الليمون.. خفض درجة حرارة الجسم المرتفعة



### المكونات

- كوب من الماء الدافئ
- عصير حبة الليمون
- رشة من الملح
- ملعقة صغيرة من العسل

### الطريقة

- تمزج المكونات معا.
- يشرب كوب مرة في اليوم.

### \* تحذير:

- يسبب تناول الليمون زيادة حدة أعراض مرض الارتداد المعدي المريئي وزيادة حرقان المعدة.
- الملح غير مناسب للمصابين بارتفاع ضغط الدم و احتباس السوائل في الجسم.
- الإكثار من تناول العسل يسبب الإمساك و انتفاخ في المعدة.
- العسل غير مناسب للمصابين بارتفاع السكري في الدم.



## شاي جوزة الطيب .. علاج الأرق و إنقاص الوزن



### المكونات

- قشر حبة الموز
- ثلث ملعقة صغيرة من مطحون جوزة الطيب
- كمية من الماء

### الطريقة

- يغلي قشر الموز مع جوزة الطيب في الماء لمدة 10 دقائق.
- يصفى و يشرب كوب قبل النوم بربع ساعة.

### \* أسماء جوزة الطيب:

الكوزة - جوزبوا - جوزة بوه.

### \* تحذير:

- قد يسبب تناول جوزة الطيب طفح الجلدي.
- يمنع تناول جوزة الطيب عن المصابين بمرض الربو.
- زيادة كمية جوزة الطيب قد يسبب الهلوسة.



## شاي الشمر و الكمون .. لنضارة البشرة



### المكونات

- ملعقة كبيرة من الشمر
- ملعقة كبيرة من الكمون
- كوبين من الماء المغلي

### الطريقة

- تنقع المكونات في الماء المغلي طوال الليل.
- في يوم التالي يصفى و يشرب كوب دافئ مرتين في اليوم.

### \* أسماء الشمر:

- الشمومر - الشمر - السنوت، الرازيانج- الشمار- البسباس- الشمر المر - الشمر الوحشي - الشمر الزهري - الشمر الكبير - كمون زمينة.

### \* تحذير:

- قد يؤدي تناول الشمر هبوط في القلب والتسبب باحتقان الأوعية الدموية.

## شاي الخل و الكركم .. علاج الزكام و البرد



### المكونات

- ملعقتان كبيرتان من خل التفاح
- ملعقة صغيرة مطحون الكركم
- عصير حبة الليمون
- ملعقة صغيرة من البابونج
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- 3 أكواب من الماء

### الطريقة

- يغلي البابونج و الزنجبيل و الكركم في الماء مدة 10 دقائق.
- يصفى و يضاف عصير الليمون و العسل و الخل.
- يشرب كوب كل 8 ساعات.

### \* أسماء الكركم:

- الورس - الهمد - كركب - عقيد الهند - الزعفران الهندي - الجدوار - الزرنب - عروق الصباغين - بقلة الخطاطيف - أصابع صفر - الخرقوم.

## شاي الخروب .. علاج الإسهال



### المكونات

ملعقة صغيرة من الخروب المطحون  
كوب من الماء المغلي

### الطريقة

- ينقع الخروب في كوب من الماء لمدة 10 دقائق.
- يصفى و يشرب كوب على الريق قبل الفطور بربع ساعة.

### \* تحذير:

- الأشخاص الذين يعانون من الحساسية من البقوليات قد يظهرون ردود فعل تحسسية تجاه تناول الخروب.
- يجب الحذر من تناول كميات كبيرة من الخروب ويجب تناوله بكمية معتدلة وعدم الإفراط.



## شاي الباذنجان.. خفض ارتفاع السكر في الدم



### المكونات

- شرائح حبة الباذنجان
- 3 أكواب من الماء
- عصير حبة الليمون

### الطريقة

- تغلي شرائح الباذنجان بالقشر في الماء لمدة 15 دقيقة.
- يبعد عن النار و يترك حتى يبرد.
- يصفى ماء الباذنجان و يضاف إليه عصير الليمون.
- يشرب كأس مرة في اليوم.

### \* ملاحظة:

- يمكن استخدام هذه الوصفة لإنقاص الوزن و إذابة الدهون في الجسم.



## شاي الزعتر و بردقوش .. علاج التهابات الرحم



### المكونات

- ملعقة صغيرة من الزعتر
- ملعقة صغيرة من البردقوش
- كأس من الماء المغلي

### الطريقة

- تنقع الأعشاب في الماء المغلي لمدة 20 دقيقة.
- يصفى و يشرب كوب بعد وجبات الطعام.

### \* تحذير:

- الإكثار من تناول البردقوش يسبب النعاس.
- تناول البردقوش مدة طويلة يسبب السرطان.
- الإكثار الحامل من تناول الزعتر قد يسبب الإجهاض.
- قد يسبب الإكثار من تناول الزعتر الحساسية عند بعض الأشخاص.

## شاي الكراويا .. علاج إنحباس الدورة



### المكونات

- ملعقة كبيرة من مطحون الزعتر
- ملعقة كبيرة من مطحون الكراويا
- ملعقة كبيرة من مطحون الهيل
- كوب من الماء المغلي

### الطريقة

- تنقع الأعشاب في كوب من الماء المغلي مدة 10 دقائق.
- يشرب كوب 3 مرات في اليوم من بداية موعد الدورة حتى نزولها.

### \* أسماء الكراويا:

الكراويه - كروياء.

### \* أسماء الهيل:

حبهان.

### \* تحذير:

- تجنب تناول الكراويا في فترة الحمل.
- تجنب تناول الكراويا في فترة الدورة الشهرية عند النساء.
- قد تتعارض الكراويا مع بعض الأدوية الخاصة بأمراض معينة، كالسكري، أو الأنيميا.

## شاي القرع .. علاج تضخم البروستاتا



### المكونات

ملعقة كبيرة من بذور القرع المطحونة

كأس من الماء

### الطريقة

- تغلي بذور القرع في الماء لمدة 5 دقائق.

- يشرب كوب كل صباح على الريق.

### \* أسماء القرع:

قرع العسل - اليقطين.

### \* تحذير:

الإكثار من تناول بذور القرع قد إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض كا سرطان و أمراض القلب.

### \* ملاحظة:

- تستخدم هذه الوصفة لعلاج الدود في المعدة.

- تستخدم هذه الوصفة لإنقاص الوزن.

- تستخدم هذه الوصفة لتخفيض ارتفاع السكري في الدم.

## شاي الحلبة .. علاج التهاب الجيوب الأنفية



### المكونات

ملعقة كبيرة من بذور الحلبة

كوب من الماء

### الطريقة

- تغلي بذور الحلبة في كوب من الماء.

- يصفى و يشرب كوب مرتين في اليوم.

### \* تحذير:

- يحذر من استخدام الحلبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن الستين.
- يحذر من استخدام الحلبة لمرضى السكري إلا بعد استشارة الطبيب.
- ينصح بعدم تناول الحلبة لمرضى الأنيميا.
- تمنع الحامل من تناول الحلبة.
- الإفراط في تناول الحلبة يسبب اضطرابا في الأمعاء، وفي حدوث الغثيان.



## شاي الزنجبيل .. علاج مرض الدفتيريا



### المكونات

- ملعقة كبيرة من الزنجبيل المبشور
- ملعقة صغيرة من العسل
- كوب من الماء

### الطريقة

- يغلي الزنجبيل في الماء مدة 5 دقائق.
- يصفى و يشرب كوب محلي بالعسل 3 مرات في اليوم.

### \* تحذير:

- قد يسبب تناول الزنجبيل بحرقة واضطرابات المعدة وتهيج الفم والحلق والغازات والطفح الجلدي.
- تمنع الحامل و المرضعة تناول الزنجبيل.
- ينصح من يتناول الأدوية والعقاقير الطبية باستشارة الطبيب قبل تناول الزنجبيل.
- تجنب الإكثار من تناول الزنجبيل.

## شاي حبة البركة .. علاج التهاب اللوزتين



### المكونات

- ملعقة كبيرة من مطحون حبة البركة
- كأس من الماء
- ملعقة كبيرة من بذور الحلبة
- ملعقة صغيرة من العسل

### الطريقة

- تغلي المكونات على نار هادئة مدة 5 دقائق.
- يصفى و يشرب كوب محلى بالعسل مرتين في اليوم.

### \* أسماء حبة البركة:

الكرابية السوداء - الحبة السوداء- الكمون الأسود - القزحة - الشونيز- شونياز- بالكالونجي الأسود.

### \* تحذير:

- يعد تناول حبة البركة بكميات معتدلة غالبا آمنة لدى معظم الأشخاص.

## شاي النعناع .. علاج تسمم الغذائي



### المكونات

حفنة من أوراق النعناع  
كمية من الماء

### الطريقة

- تغلي أوراق النعناع في الماء مدة 10 دقائق.
- يبعد عن النار و يترك ليرتاح مدة 5 دقائق.
- يصفى و يشرب كوب عدة مرات في اليوم.

### \* تحذير:

- يتفاعل النعناع مع أدوية السكر، لذا ينبغي على الأفراد المصابين بمرض السكر تجنب شرب النعناع أو تناوله بعد استشارة الطبيب.
- قد يسبب تناول النعناع عند البعض الصداع وقروح الفم.
- يجب على النساء الحوامل والمرضعات الابتعاد عن النعناع في جميع أشكاله.
- قد يسبب الإفراط في تناول النعناع صعوبات في التنفس وحرقان في الفم.
- تتفاعل الأدوية التي تؤخذ لحمض المعدة وضغط الدم والسيكلوسبورين والسكر مع شاي النعناع وتسبب آثارا جانبية.

## شاي الهندباء .. علاج مرض استسقاء



### المكونات

ملعقة صغيرة من مطحون الهندباء الجافة  
كأس من الماء المغلي

### الطريقة

- تنقع الهندباء في كأس من الماء المغلي لمدة ربع ساعة.
- يصفى ويشرب كأس صباحا ومساء.

### \* أسماء الهندباء:

هندباء بستاني - هندابيا- السريس البري - التلغاف البري - الطرخشون - الهندب - السريس  
- الشيكوريا - بأسنان الأسد - تاج الراهب - زهرة الربيع الايرلندية - العلت.

### \* تحذير:

- تجنب الإكثار من تناول الهندباء خصوص الحامل و المرضعة.
- توقف عن تناول الهندباء أثناء الدورة الشهرية.



## شاي اللوبيا .. علاج تصلب الشرايين



### المكونات

100 غ من اللوبيا الجافة  
لتر من الماء

### الطريقة

- تسلق اللوبيا في الماء لمدة 10 دقائق.
- يصفى و يشرب فنجان من ماء السلق 3 مرات يوميا لمدة 3 أسابيع.

### \* تحذير:



- رد فعل تحسسي قد ينشأ نتيجة تناول بعض أنواع البقوليات مثل اللوبيا.
- قد يتسبب تناول اللوبيا لدى البعض الإصابة بارتجاع المعدة المريئي.

## شاي الأعشاب .. علاج عسر الهضم



### المكونات

- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المقطع
- نصف ملعقة صغيرة من بذور الشمر
- ملعقة صغيرة من النعناع
- كأس من الماء

### الطريقة

- تغلى المكونات في لمدة 10 دقائق.
- يصفى ويحلى بالعسل ويشرب منه فنجان دافئاً يومياً.

### \* ملاحظة:

- يستخدم هذا الشاي لإنقاص الوزن و إذابة الدهون في الجسم.
- يستخدم هذا الشاي لعلاج الزكام و التهاب اللوزتين.

## شاي البردقوش .. علاج مرض الشري الجلدي



### المكونات

ملعقة كبيرة من مطحون البردقوش  
ملعقة كبيرة من مطحون المريمية  
كأس من الماء المغلي

### الطريقة

- تنقع الأعشاب في الماء المغلي لمدة 10 دقائق.

- يصفى و يشرب كأس قبل كل وجبة.

\* أسماء المريمية:

القصعين - قويسية - ناعمة - شيالة - اسفاقس - الفاقس - لسان الأيل - عيزقان قويسية - تفاح درنة.

\* أسماء البردقوش:

مردقوش - مرقوش برى - مردكوش - مرزنجوش - العترة.

# شاي الحار .. علاج التهاب القصبات الهوائية



## المكونات

نصف ملعقة صغيرة من مطحون الزنجبيل  
ملعقة صغيرة من مطحون الفلفل الأسود  
ملعقة صغيرة من مطحون القرنفل  
ملعقة صغيرة من مطحون القرفة  
كأس من الماء المغلي

## الطريقة

- تغلي المكونات لمدة 10 دقائق.
- يصفى و يشرب كوب يوميا صباحا ومساء.

## \* أسماء القرفة:

الدار الصيني - الدارسين - الشليخة - القرفة السيلانية.

## \* تحذير:

- الإكثار من تناول الفلفل الأسود قد يسبب حرقة في المعدة.
- يجب التوقف عن تناول القرنفل قبل أسبوعين على الأقل من موعد إجراء عملية الجراحية.
- الإكثار من تناول القرفة قد يسبب زيادة فرص الإصابة بالسرطان.



## شاي الكرنب .. علاج نزيف المعدي والمعوي



### المكونات

- 5 أوراق الكرنب المقطعة
- حبة البصل المفرومه
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من العسل
- كمية من الماء

### الطريقة

- تسلق أوراق الكرنب مع البصل المفروم و الكمون في الماء.
- يصفى ويشرب فنجان قبل الوجبات الثلاث.

\* أسماء الكرنب:

الملفوف.

\* أسماء الكمون:

كمون الحوت - الكمون الأبيض.

## شاي الشمر .. علاج الكوليرا



### المكونات

ملعقة كبيرة من بذور الشمر  
كأس من الماء

### الطريقة

- تغلي بذور الشمر في الماء مدة 5 دقائق.
- يصفى و يشرب كوب 3 مرات في اليوم.

### \* ملاحظة:

- يمكن إضافة عصير الليمون أو العسل إلى الشاي.
- تستخدم هذه الوصفة لإنقاص الوزن و حصول على جسم متناسق.
- تستخدم هذه الوصفة في تكبير الصدر و شده.

## شاي البقدونس .. علاج انقطاع الدورة الشهرية عند البنات



### المكونات

حفنة من أوراق البقدونس  
كمية من الماء

### الطريقة

- تغلي أوراق البقدونس في كمية من الماء.
- يصفى و يشرب كوب مرة في اليوم.

\* أسماء البقدونس:  
المعدونس.

### \* تحذير:

- الإكثار في تناول البقدونس يعمل على تقلصات الرحم.
- وقد يسبب الإجهاد عند المرأة الحامل.
- الإفراط في تناول البقدونس قد يسبب احتباس السوائل في الجسم وعدم القدرة على التخلص من الأملاح.



## شاي البابونج .. علاج توتر العصبي



### المكونات

ملعقة كبيرة من البابونج المجفف  
كأس من الماء

### الطريقة

- يغلي البابونج في الماء مدة 10 دقائق.

- يصفى و يشرب كوب محلي بالعسل يوميا.

\* أسماء البابونج:

الفليه - القميلة - الكاموميليا - حندقوق - أبو زهيرة - أبو حدرية - البابونج الألماني - عين القط.

### \* تحذير:

- الإفراط في تناول شاي البابونج يزيد من الشعور بالغثيان والقيء وألم البطن.
- لا ينصح المرأة الحامل باستخدام البابونج حيث إنه يسبب ضرر على صحة الجنين.
- قد يسبب البابونج مضاعفات وأضرار على مرضى السكر، الضغط، السرطان.



## شاي البرتقال .. علاج مرض النوم القهري



### المكونات

ملعقتان صغيرتان من مطحون قشور البرتقال الجافة  
كأس من الماء

### الطريقة

- تغلي القشور في الماء في لمدة 5 دقائق.
- يصفى و يشرب كوب محلي بالعسل يوميا.

## شاي إكليل الجبل .. علاج قصور الدورة الدموية للمخ



### المكونات

- ملعقة كبيرة من إكليل الجبل
- كوب من الماء
- ملعقة صغيرة من العسل

### الطريقة

- يغلي إكليل الجبل في الماء مدة 5 دقائق.
- يصفى و يشرب فنجان محلي بالعسل مرتين يوميا.

### \* أسماء إكليل الجبل:

- إكليل الجبل: حصى البان - الروزماري- إكليل النفساء -عشبة البوصلة - ندى البحر - الحوران.

### \* تحذير:

- ينصح الحوامل بعدم تناول إكليل الجبل طوال فترة الحمل.
- يمنع عن مرضي الضغط الدم المرتفع.
- تناول كميات كبيرة منه قد تؤدي الى تهيج المعدة والأمعاء وتلف في الكلى.

## شاي الجوافة .. علاج ضيق القصبة الهوائية



### المكونات

حفنة من أوراق الجوافة المجففة  
كمية من الماء

### الطريقة

- تغلي أوراق الجوافة في الماء و تنقع فيه طوال الليل.
- في الصباح يصفى و يشرب كوب يوميا.

### \* تحذير:

- تسبب أوراق الجوافة زيادة نسبة البوتاسيوم في الدم، ومن ثم قد تسبب بعض أمراض الكلى.
- الإكثار من شرب أوراق الجوافة قد يسبب الشعور بالإرهاق و الإعياء الشديد.
- الإكثار من شرب أوراق الجوافة قد يسبب الميل إلى القيء. الغثيان، صعوبة النفس، اضطرابات التنفس، آلام الصدر.

## شاي قشر البيض .. وقاية من هشاشة العظام



### المكونات

ملعقة صغيرة من قشر البيض المجفف و المطحون  
كأس من الحليب الدافئ

### الطريقة

- إضافة مطحون قشر البيض إلى كأس الحليب الدافئ.
- يشرب مع وجبة الفطور.

### \* ملاحظة:

- تستخدم هذه الوصفة لزيادة نمو الأطفال.
- تستخدم هذه الوصفة لتقوية العظام.
- تستخدم هذه الوصفة لعلاج نقص الكالسيوم.



## شاي أوراق الزيتون .. علاج ارتفاع ضغط الدم



### المكونات

ربع ملعقة كبيرة من أوراق الزيتون المجففة أو الطازجة  
كوبين من الماء

### الطريقة

- تغلي أوراق الزيتون في الماء مدة 20 دقيقة.
- يبعد عن النار و يترك جانبا مدة 10 دقائق.
- يصفى و يشرب فنجان بعد كل وجبة.

### \* ملاحظة:

- تستخدم هذه الوصفة في خفض ارتفاع السكر بالدم.

### \* تحذير:

- قد تتسبب خلاصة ورق الزيتون في حصول إسهال إذا ما تم تناولها على الريق.
- قد يصاب الشخص بحرقة في المعدة عند تناول شاي أوراق الزيتون.

# الفهرس

1. شاي الكزبرة .. تفتيت حصوات الكلى ص 3
2. شاي البصل .. علاج السعال و حساسية الصدر ص 4
3. شاي الكتان .. علاج التهاب المرارة ص 5
4. شاي الليمون .. خفض درجة حرارة الجسم المرتفعة ص 6
5. شاي جوزة الطيب .. علاج الأرق و إنقاص الوزن ص 7
6. شاي الشمر و الكمون .. لنضارة البشرة ص 8
7. شاي الخل و الكركم .. علاج الزكام و البرد ص 9
8. شاي الخروب .. علاج الإسهال ص 10
9. شاي الباذنجان .. خفض ارتفاع السكر في الدم ص 11
10. شاي الزعتر و بردقوش .. علاج التهابات الرحم ص 12
11. شاي الكراويا .. علاج إنحباس الدورة ص 13
12. شاي القرع .. علاج تضخم البروستاتا ص 14
13. شاي الحلبة .. علاج التهاب الجيوب الأنفية ص 15
14. شاي الزنجبيل .. علاج مرض الدفتيريا ص 16
15. شاي حبة البركة .. علاج التهاب اللوزتين ص 17
16. شاي النعناع .. علاج تسمم الغذائي ص 18
17. شاي الهندباء .. علاج مرض استسقاء ص 19
18. شاي اللوبيا .. علاج تصلب الشرايين ص 20
19. شاي الأعشاب .. علاج عسر الهضم ص 21
20. شاي البردقوش .. علاج مرض الشرى الجلدي ص 22
21. شاي الحار .. علاج التهاب القصبات الهوائية ص 23
22. شاي الكرنب .. علاج نزيف المعدي والمعوي ص 24
23. شاي الشمر .. علاج الكوليرا ص 25
24. شاي البقدونس .. علاج انقطاع الدورة الشهرية عند البنات ص 26
25. شاي البابونج .. علاج توتر العصبي ص 27
26. شاي البرتقال .. علاج مرض النوم القهري ص 28
27. شاي إكليل الجبل .. علاج قصور الدورة الدموية للمخ ص 29
28. شاي الجوافة .. علاج ضيق القصبة الهوائية ص 30
29. شاي قشر البيض .. وقاية من هشاشة العظام ص 31
30. شاي أوراق الزيتون .. علاج ارتفاع ضغط الدم ص 32

