



الدكتور عصام النقيلي
خبير في العلاج الطبيعي والتأهيل

دورة العلاج الطبيعي الشاملة

الدكتور عصام النقيلي
خبير في العلاج الطبيعي والتأهيل





حقوق النشر محفوظة

بإمكان المتدرب المنتسب الى المستوى طباعتها لنفسه فقط

والاقتباس منه للأبحاث العلمية مع إحالتها للمصدر

جميع الحقوق محفوظة

لأكاديمية عصام الدين

ويمنع نسخ هذا الكتاب أو أي جزء منه والتصوير والترجمة والتسجيل المرئي أو المسموع أو استخدامه حاسوبياً بكافة أنواع

الاستخدام وغير ذلك من الحقوق الفكرية والمادية إلا بإذن خطي من المؤلف





المحاضرة الأولى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين .

الحمد لله الذي تطوّلاً** وشرع الدين لنا وأصلاً

ثم الصلاة والسلام أرسلاً** على نبيّ قد أبان السُّبُلَا

محمدٍ والآل والأصحابِ** ما استنبط الأحكام من كتاب

أما بعد:

إخوتي، بدايةً دورة الزيوت بصفة عامة، ثم يأتي تقسيمها إن شاء الله . يعني كما اتفقنا، أنتم تتعاملون مع أصوله، فالأمور كلها مؤصلة . فالزيتُ بعدين نقسمه نحن على أقسام . مربوط الفرس : الزيت .

إخوتي، أنا أعتمد على نظام الدروس القصيرة، فهذه مجرّبة وذات منفعة جيّدة . كي نفهم بعضنا : الفرق ما بين الدرس والمحاضرة .

- المحاضرة : تأخذ ساعات، وتشمل علماً كاملاً برؤوس أقلام في درسٍ واحد، وتُسمّى محاضرة .
- الدرس : هو سلسلة، تأخذ أجزاءً من علمٍ معيّن .

الفرق بين الدرس والمحاضرة

فلو أن الدرس وصل لساعتين أو ثلاث أو أربع ساعات، أصبح اسمه محاضرة وليس درساً . اتفقنا؟ طيب .

لذلك أنا أستعمل نظام الدرس القصير : نصف ساعة، عشرون دقيقة، عشر دقائق، فيها منفعة كبيرة . أحسن من أربع ساعات ولا تفهم شيئاً .



أهمية الدروس القصيرة

وكلكم لاحظتم أن بعض الدورات تدخلونها ولا تفهمون منها شيئاً، بل تخرجون كما دخلتم. فبالتالي، نظامي هو نظام الدروس القصيرة.

استعمال الدروس القصيرة في العلوم الشرعية

يعني حتى في العلوم الشرعية نستعمل الدروس القصيرة، إلا في مجال سماع الحديث، فذلك طريق يطول عادةً. سماع الحديث يأخذ وقتاً أطول، أما العلوم بصفة عامة، فقد اتخذت طريق الدروس القصيرة.

بداية دورة الزيوت

هذه أول دورة في الزيوت، وعلاقتها بالأعشاب سوف تأتي إن شاء الله. الزيت تعريفاً لغةً واصطلاحاً غني عن التعريف، فلا تُتعب أفكاركم بالتقسيمات الزائدة. فالزيت معروف، لكنه ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

- زيت نباتي
- زيت حيواني
- زيت معدني

أنواع الزيوت

- الزيت النباتي: ما يأتي من النباتات.
- الزيت الحيواني: من الشحوم وغيرها.
- الزيت المعدني: مثل زيت السيليكون وغيره، كما سيأتي.



اتفقنا أنّ أنواع الزيوت ثلاثة: نباتي، حيواني، معدني. والذي نحتاجه غالباً هو الزيت النباتي، وعلاقته بالنبات أننا نعصر النباتات فيخرج منها الزيت، أو بالطريقة الأخرى التي سوف تأتي إن شاء الله.

استعمالات الزيت

أنواع الزيت المستعمل:

- خارجي: للدهان.
- داخلي: للطعام.

أي أنّ الزيت يُستعمل في الطعام وفي دهن الجسم.

تقسيم الزيت

الزيت نوعان:

- زيت طبيعي
- زيت أساسي

ركزوا مع تأصيل المسائل إخوتي: الزيت ينقسم إلى قسمين، طبيعي وأساسي.

- **الزيت الطبيعي**: هو الذي يخرج من النبتة التي تُعصر. مثال: الزيتون، عندما يُعصر يخرج منه زيت طبيعي.

أمثلة على الزيوت الطبيعية

- **السمسم**: عندما يُعصر يخرج منه زيت طبيعي.
- **دوار الشمس**: عندما يُعصر يخرج منه زيت طبيعي.



ملاحظة: لا يجوز قول "عبادة الشمس"، بل الصحيح "دوار الشمس".

النباتات التي لا تُعصر

هناك نباتات لا تُعصر، مثل القرنفل. لو أخذت ثلاثة كيلوغرامات من عود القرنفل وعصرته، فلن يخرج منه شيء، لأنه مثل الحطب. فهذا الزيت يُستخرج بطريقة أخرى، كما سيأتي.

الطريقة الثانية: التقطير

- نأخذ إناءً كبيراً ونضع فيه النبتة مع ماءٍ يغمرها قليلاً.
- نغلق الإناء ونضعه على النار، فيتبخّر الماء.
- يخرج بخار النبتة من أنبوبٍ معيّن، ثم يُبرّد بالثلج أو غيره.
- يبدأ بالتقطير في قطراتٍ من ماء تلك النبتة.
- تتجمع لدينا قنينة من ماء القرنفل، وفوقها زيت أصفر.
- نجتمع هذا الزيت، ويسمّى الزيت الأساسي.

مثال على الزيت الأساسي

في تونس، هناك نساء كبيرات يقطن ماء الزهر. عندما يتجمع ماء الزهر في القنينة، يظهر فوقه بعض الزيت. يأخذن قنينة ويجمعن الزيت ثم يرمينه، ولا يعرفن قيمته. لكن هذا الزيت هو الزيت الأساسي، وهو روح النبتة.

الفرق بين الزيت الطبيعي والزيت الأساسي

- الزيت الطبيعي: لا يختلط بالكحول. مثال: لو أخذت زيت الزيتون وخلطته بالكحول، يستحيل أن يختلط، كما لو خلطته بالماء.
- الزيت الأساسي: يختلط بالكحول بسهولة.



الفرق بين الزيت الطبيعي والزيت الأساسي

من الفروقات بين الزيت الطبيعي والزيت الأساسي:

- الزيت الطبيعي: لو تركته ألف سنة يبقى كما هو، لا يتغير.
- الزيت الأساسي: لو تركت القنينة مفتوحة ربع ساعة يتبخّر، لذلك يُسمّى زيتاً طياراً.

الزيوت الأساسية وصناعة العطور

هنا ندخل في مسابقات العطور العالمية، التي قد يصل سعرها إلى ألف دينار أو دولار أو أكثر. لماذا سعرها غالٍ؟ لأنّ العطور العالمية تُصنع من الزيوت الأساسية، مثل:



• زيت الياسمين الأساسي.

• زيت الخزامى الأساسي.

هذه الزيوت تُخلط مع الكحول لتكوين عطر عالمي خاص.

قيمة العطور العالمية

العطور العالمية غالية الثمن، لأنها ليست فقط طيبة الرائحة، بل أيضاً مفيدة للبشر، إذ تحتوي على زيوت أساسية. لكن من المعلوم أنّ الزيت الأساسي لا يُستعمل مباشرة، بل يجب تخفيفه.

كيفية استعمال الزيت الأساسي

مثال: زيت الياسمين الأساسي وهو مهدّئ.

- نأخذ ثلاثين ميليلتر من زيت الياسمين الأساسي.
- نخلطه بزيت ناقل مثل زيت دوار الشمس أو زيت اللوز الحلو.



- عندها يمكن استعماله، وإلا فإنه يكون حارًا للبشر لأنه زيت أساسي.

العطور العالمية

العطور العالمية عندما يُضاف إليها الزيت الأساسي تُخفف بالكحول، فتكون طيبة الرائحة ومفيدة للبشر . لذلك هي غالية جدًا.

أنواع أخرى من العطور

هناك أنواع أغلى من هذه، مثل العطور غير الكحولية . هذه عطور غريبة، تُصنع مثلاً من الماء المقطر من الياسمين، وتُعتبر نوعاً خاصاً من البرفانات.

استخراج ماء مقطر أساسي

دعنا من الزيت الأساسي، ونمشي إلى جانبه:

- يُؤخذ الماء المقطر الناتج من العملية الأولى.
- ثم يُعاد تقطير الياسمين بالماء المقطر نفسه.
- تُكرّر العملية مرتين أو ثلاث أو أربع أو خمس مرات، حتى يصبح لدينا ماء مقطر أساسي.

هذا الماء ليس كحولاً، بل ماء مقطر أساسي.

صناعة البرفان الخالي من الكحول

بعد الحصول على الماء المقطر الأساسي، تُصنع التركيبة الخاصة، مثلاً:

- قطرتان من الخزامى.
- قطرتان من الياسمين.



- ثم يجرب الرائحة، فإن أعجبته...
- تُمزج الكميات ليُنتج برفان خاص.

هذا البرفان عالمي، خالٍ من الكحول، وأعلى بكثير من البرفانات العالمية المصنوعة بالزيت الأساسي.

الفرق بين الزيت الطبيعي والزيت الأساسي

- الزيت الطبيعي: يخرج بالعصر، أو بالتّرقيد في زيت ناقل مثل زيت عباد الشمس، زيت اللوز الحلو، أو زيت السمسم.
- الزيت الأساسي: يجب تحليله أو تخفيفه بزيت ناقل قبل الاستعمال، لأنه قوي ومركز.

تاريخ الزيوت

- تاريخ الزيوت قديم، فقد ذُكرت في القرآن الكريم.
- الفراعنة استعملوا الزيوت العطرية منذ آلاف السنين.
- أما التقطير فهو حديث عند المسلمين، حيث صنعوا طرق التقطير لاستخراج الزيت الأساسي.

طريقة استخلاص الزيت بالنقع (التّرقيد)

مثال: عود القرنفل.

- يُوضع في إناء ويُغمر بزيت ناقل مثل زيت دوار الشمس أو زيت اللوز الحلو.
- يُغلق الإناء جيداً ويُبعد عن الشمس والنار.
- يُوضع في مكان مظلم بعيد عن الضوء.
- يمتص الزيت الناقل فوائد النبتة ورائحتها.
- يُترك لمدة واحد وعشرين يوماً ليصبح جاهزاً للاستعمال.
- ثمَّ يصفى بقطعة قماش، فيخرج لنا زيت عود القرنفل بتركيز محدود.



تركيز الزيت بالنقع المتكرر

- الزيت الناقل يمتص فوائد النبتة ورائحتها.
- لو أراد الشخص أن يركّز الزيت أكثر، يقوم بعملية غير كحولية:
 - يعصر الزيت بعد النقع الأول (واحد وعشرين يومًا).
 - يخرج النبتة ويضع نبتة جديدة في الزيت نفسه.
 - يكرر العملية مرة أو مرتين أو ثلاث مرات.
- بهذه الطريقة يصبح الزيت مركزًا جدًا.
- غالب الناس يكتفون بالنقع مرة واحدة فقط.

الأخطاء الشائعة في النقع

- بعض الناس يضعون النبتة مع الزيت في مرطبان ويعرضونه للشمس.
 - هذا خطأ، لأن الزيت يكره الشمس قطعًا، فتتغير رائحته.
- آخرون يضعون النبتة والزيت في إناء حديدي داخل ماء مغلي.
 - هذا أيضًا خطأ، لأن الزيت لا يحب النار، فيتغير ربحه.
- هذه التجارب أثبتت أن الحل الوحيد هو الثاني.

الطريقة الصحيحة للنقع

- يوضع الزيت الناقل مع النبتة في مرطبان محكم الإغلاق.
- يُحفظ بعيدًا عن أشعة الشمس، بعيدًا عن النار، في مكان مظلم.
- يُترك لمدة واحد وعشرين يومًا.
- مع رجّه يوميًا.
- بعد ذلك يُفتح المرطبان ويُصفى الزيت.



- النتيجة: زيت قرنفل أو أي زيت آخر بحسب النبتة المستخدمة.

الزيوت في الإسلام

لقد ذكر الإسلام الزيت ووصّى به النبي ﷺ، حيث قال: "كلوا الزيت وادهنوا به". وهذا دليل على أهميته وفوائده العظيمة.

الزيت في القرآن والسنة

يقصد النبي ﷺ بزيت الزيتون، وقس عليه بقية الزيوت. وقد ذكره الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم، وهو أصلٌ تُقاس عليه باقي الزيوت.

الصفات الطبيعية للزيوت العطرية

سواء كانت بالترقيد أو بالتقطير أو بالعصر، فإن للزيوت العطرية صفات طبيعية مميزة:

- زيت الزيتون: زيت طبيعي وليس أساسي.
- الزيت الأساسي: يمتاز بالرائحة الطبية المركزة.
- الزيوت الطيارة المقطرة: معظمها عديمة اللون، وقليل منها أصفر.
- الزيوت الناتجة بالترقيد: غالبًا تأخذ لون النبتة نفسها.
- الروائح: رائحة الزيت الطيار (الأساسي) هي رائحة النبتة نفسها، لكنها مركزة عشر مرات أو أكثر.

صفات الزيت الأساسي

- التطاير: لو تُرك الزيت الأساسي في قنينة مفتوحة يتبخر بسرعة.

- الانحلال: معظم الزيوت لا تنحل في الماء ولا في الكحول، إلا الزيت الأساسي الذي ينحل في الكحول.
- الكثافة النوعية: الزيت الأساسي مركز جدًا.

طرق استخدام الزيوت العطرية في العلاج

- التدليك: يُخفف الزيت الأساسي، مثلاً ثلاثون ميليلتر تُذاب في لتر من زيت ناقل مثل زيت دوار الشمس.
- الاستحمام: توضع قطرات في ماء المغطس.
- الاستنشاق: توضع قطرات في ماء مغلي ويُستنشق البخار، أو يُستنشق الزيت مباشرة.
- الشرب: يُستعمل لكن بعد تخفيفه جيدًا.

آلية عمل الزيوت العطرية

الزيوت العطرية هي خلاصة النبتة نفسها، لكنك ركّزتها مئات المرات. لذلك فهي قوية التأثير، وتُستعمل بطرق دقيقة لتجنب الضرر والاستفادة من فوائدها.

قوة تركيز الزيت الأساسي

- زيت الخزامى الأساسي مثلاً مهدئ، لكنه مركز مئات المرات مقارنة بالنبتة الأصلية.
- هذا هو حال الزيوت الأساسية عمومًا، فهي خلاصة مركزة جدًا للنبتة.

مصادر الزيوت الأساسية

تأتي الزيوت من أجزاء مختلفة من النباتات:

- الأزهار: مثل الياسمين.



- الأوراق: مثل النعناع.
- الثمار: مثل الليمون.
- البذور: مثل الحبة السوداء.
- الجذور: مثل الزنجبيل.
- اللحاء: مثل القرفة.

طرق الاستخلاص

يمكن استخلاص الزيت من أي شيء تقريبًا:

- بالتقطير: بعد التقطير يخرج الماء ومعه قليل من الزيت فوقه.
- بالترقيد: إذا لم ينجح التقطير، يمكن الترقيد في الزيت الناقل لمدة واحد وعشرين يومًا.
- حتى الحجر لو رُقِد في الزيت، يخرج له زيت خاص به.

العصر البارد

- مثال: عصر الزيتون أو السمسم.
- هذه الطريقة تحافظ على خواص الزيت كاملة.

العصر الساخن

- يتم فيه عصر النبتة بالحرارة.
- لكنه يفقد الزيت بعض خواصه، لأن الزيت لا يحب النار ولا أشعة الشمس.
- كلما قلّت الحرارة كان الزيت أفضل.



النقع في مكان دافئ

- يُرقد الزيت مع النبتة لمدة واحد وعشرين يومًا في مكان دافئ ومظلم.
- بهذه الطريقة يستخلص الزيت فوائد النبتة ورائحتها على راحته.

طريقة التسخين بالماء

- تُوضع النبتة في ماء مغلي لساعات (أربع أو خمس ساعات)
- يطفو الزيت فوق الماء، ثم يُستخلص تدريجيًا.
- هذه الطريقة تُستعمل مثلًا في زيت "الذرو" أو "القضوم" باللهجة التونسية.
- لكن يُحتمل أن العصر يعطي نتيجة أفضل.

الاستخلاص بالتقطير

كما ذكرنا في بداية الدرس:

- التقطير يتم عبر إناء عادي (قطّار) وليس غالي الثمن.
- يُغلى الماء مع النبتة، فيخرج بخارها.
- يمر البخار عبر أنبوب مبرد بالثلج، فينزل ماء النبتة.
- فوق الماء يتجمع الزيت الأساسي.

الاستخلاص بالنقيع (الترفيد)

- هناك نوعان: النقيع الساخن و النقيع البارد.
- النقيع الساخن: يوضع وعاء زجاجي فوق قدر فيه ماء مغلي، وتُغلى النبتة لساعات.
 - هذه الطريقة سريعة لكنها تغيّر رائحة الزيت وتضعف جودته.
- النقيع البارد (الترفيد)



- تُقطع الزهور أو الأوراق أو تُرحى الجذور مثل الزنجبيل.
- تُوضع مع زيت نباتي ناقل مثل زيت دوار الشمس، زيت السمسم، أو زيت اللوز الحلو.
- يُغلق المرطبان بإحكام ويُترك واحدًا وعشرين يومًا.
- هذه الطريقة أنجع وأفضل من النقع الساخن.

الزيوت الناقلة

ما معنى "زيوت ناقلة"؟

- هي زيوت نباتية مثل زيت دوار الشمس، زيت السمسم، أو زيت اللوز الحلو.
- وظيفتها أن تمتص فوائد النبتة ورائحتها وتنقلها إلى الزيت.

خلاصة الطرق

- التقطير: يعطي زيتًا أساسيًا طيارًا.
- النقع الساخن: سريع لكنه يغيّر الرائحة ويضعف الجودة.
- النقع البارد (الترقيد): أفضل الطرق، يحافظ على خصائص النبتة ويستخلص فوائدها ببطء وتأني.
- والعصر: للنباتات التي تُعصر مثل الزيتون والسمسم وغيرها...

طريقة الترقيد واستخلاص الزيت

- تُقطع الزهور مثل الياسمين، أو تُرحى الجذور مثل الزنجبيل أو القرنفل.
- تُوضع النبتة أو البذور في إناء، ويُسكب عليها زيت ناقل.
- مثال: كيلوغرام واحد من النبتة على لتر واحد من الزيت.
- يُترك الإناء محكم الإغلاق من 14 إلى 21 يومًا.



- يُفضَّل رَجُّ المرطبان يوميًا لتحريك المزيج.
- بعد 21 يومًا يُصَفَّى الزيت، فيخرج زيت يحمل رائحة النبتة وفوائدها.

تجربة شخصية

من النوادر أنني استخرجت زيت "الكالاتوس:" (شجرة غابية)

- رقدته في زيت ناقل.
- وبعد العصر خرج زيت أصفر جميل جدًا، برائحة كأنها من الغابة.
- كان مفيدًا للصدر، وقد جربته شخصيًا بشربه مباشرة، بسبب مرض صدري، فأفادني كثيرًا.

زيادة تركيز الزيت

- بعد تصفية المستخلص، يمكن إعادة نفس الزيت إلى النقع مع نفس النبتة مرة أخرى.
- هذه العملية تُسمى التشبييع الزائد، وتُنتج زيتًا عطريًا مركزًا جدًا.

فوائد الزيوت العطرية

- التدليك: إذا كان الزيت أساسيًا (مستخرج بالتقطير)، يجب تخفيفه بزيت ناقل قبل الاستعمال، فالزيوت العطرية الأساسية لا تُستعمل مباشرة، بل تُحلَّ في زيت ناقل مثل زيت دوار الشمس أو زيت اللوز الحلو.
- الاستخدامات الأخرى: للشرب بعد التخفيف، للاستنشاق، أو للاستحمام.

الفرق بين الزيت الخارج بالتقطير والزيت بالترقيد

- الزيت الخارج بالتقطير:
 - يُسمَّى زيت أساسي أو طيار.



- يتميز بأنه يذوب في الكحول.
- شديد التركيز، لذلك لا يُستعمل مباشرة.
- يجب تخفيفه بزيت ناقل، مثلاً: ثلاثون ميليلتر في لتر واحد من زيت نباتي.
- **الزيت الخارج بالترقيد (النقيع)**
 - ليس زيتاً طياراً.
 - لا يذوب في الكحول.
 - يمكن استعماله مباشرة في التدليك أو الاستنشاق.
 - يُستعمل أيضاً كرزاق لتعقيم الغرف أو كمكمل غذائي.
 - ولو تلاحظ: أنَّ الأمر هو نفسه بين الزيت الأساسي الخارج بالتقطير، والزيت الطبيعي الخارج بالترقيد، فالزيت الأساسي وجب حلُّه أقل شيء في 25 ضعف الكميّة، فيكون تركيزه حينها من 5 إلى 10 بالمائة، والزيت المرقّد أي: الذي خرج بالترقيد له نفس قوة التركيز، فالأمر هو نفسه، وأحياناً يكون الترقيد أكثر جودة من التقطير، حيث لو نُقعت النبتة في زيت الزيتون فهو زيت ناقل، فيعطيك فوائد زيت الزيتون وفوائد النبتة التي نُقعت فيه.

أمثلة على الزيوت وفوائدها

• زيت القرنفل:

- معقم بدرجة كبيرة جداً.
- يُستعمل للشرب بعد التخفيف، وللاستنشاق، وللتدليك.
- مفيد أيضاً لأمراض المفاصل شرباً ودهاناً.

• زيت الورد والخزامى والبابونج:

- تُستعمل كمادات للتهديّة.
- تُفيد في الاسترخاء وتهديّة الأعصاب.



○ تُشرب أيضا بعد التخفيف، وذلك بوضع قطرات في كوب شاي مثلا.

• زيت الزنجبيل وزيت القرنفل (زيوت حارة)

- تُستعمل كغرغرة لعلاج التهابات الحلق والبلعوم.
- تُفيد أيضًا في تحسين المواد الغذائية مثل الحلويات والمخبوزات.
- تفيد لمرضى التهابات المفاصل والأمراض الصدرية وغيرها.

استخدامات الزيوت

- التدليك : باستعمال الزيوت الطبيعية أو المخففة.
- الاستنشاق : سواء مباشرة أو عبر بخار الماء.
- التعقيم : مثل زيت القرنفل، فهو معقم بدرجة كبيرة جدًا.
- الكمادات : مثل زيت الورد والخزامى والبابونج للتهديئة.
- علاج المفاصل : مثل زيت القرنفل وزيت الزنجبيل شربًا ودهانًا.
- تحسين الأغذية : تُستعمل بعض الزيوت العطرية في الحلويات والمخبوزات.
- الغرغرة : لعلاج التهابات الحلق والبلعوم باستخدام الزيوت الحارة مثل الزنجبيل والقرنفل.

ملاحظات مهمة

- الزيت الأساسي الخارج بالتقطير يجب تخفيفه بزيت ناقل قبل الاستعمال، لأنه شديد التركيز.
- مثال: ثلاثون ميليلتر من الزيت الأساسي تُذاب في 25 ضعف الكمية أو في لتر واحد من زيت نباتي.
- أما الزيت الطبيعي أو الخارج بالترقيد فيمكن استعماله مباشرة في التدليك أو الاستنشاق أو التعقيم. أو الشرب.



أنواع الزيوت

- الزيت الطبيعي: يخرج بالعصر، مثل زيت الزيتون وزيت السمسم.
- الزيت الأساسي: يخرج بالتقطير، وهو شديد التركيز ويزدوب في الكحول.
- الزيت بالترقيد (النقيع): يخرج بالنقع في زيت ناقل، وهو غير طيار ولا يذوب في الكحول.

ملاحظة ختامية

بهذا نكون قد وضحنا الفرق بين الزيت الطبيعي والزيت الأساسي، وبيننا أن الزيت الأساسي نوع واحد، وهو الخارج بالتقطير، بينما الزيت الطبيعي يُستخلص بالترقيد أو بالعصر. في الدرس القادم ندخل في أنواع الزيوت ونبدأ بزيت الزيتون.

"سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين والحمد لله رب العالمين"



المحاضرة الثانية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

لله حمدي وإليه أستند ** وما ينوب فعليه أعتمد

ثمّ على نبيه محمّد ** خير صلاةٍ وسلامٍ سرمدى.

أمّا بعد:

هذا هو الدرس الثاني من دورة الزيوت العطرية التابعة لدورة صناعة المعالج الطبيعي.

تقسيم الزيوت

تحدّثنا عن أصول الزيوت، وأنّ الزيت في أصله ينقسم إلى قسمين: طبيعي وأساسي. وقلنا إنّ الأساسي يحلّ في الكحول، أمّا الطبيعي فلا يحلّ في الكحول. الأساسي طيّار، أي يتبخّر، بينما الطبيعي لا يتبخّر. وقلنا إنّ الأساسي هو الذي تُصنع منه العطور الفاخرة.

طريقة الصنع

وقلنا إنّ الأساسي يخرج منه فرع في كيفية الصنع، وهو بالترقيد (التّقيع).

أنواع الزيوت

ندخل الآن في أنواع الزيوت، وبطبيعة الحال نبدأ بزيت الزيتون.

زيت الزيتون

أولاً: زيت الزيتون . مباشرة وباختصار يا إخوتي، كما قلنا في كل حلقة، وإلا سنأخذ سنةً ونحن نقرأ فوائد زيت الزيتون.

فوائد زيت الزيتون

من فوائده: إمكانية تقليل الوزن . والصحيح الراجح – كما كتبت في كتابي – أنه يقلل الوزن بالفعل.

حمية البحر الأبيض المتوسط

الأوروبيون كانوا في السابق – نساؤهم ورجالهم – لا يتمتعون بأجساد جميلة، خاصةً نساؤهم، وما كانوا يُعرفون بالنحافة أو الرشاقة . فلما انفتحوا على البحر المتوسط، وجدوا أنّ القوم هناك يستعملون كثيراً من الزيوت، ومع ذلك لا يعانون من السمنة . وكان الأوروبيون قبل ذلك يستعملون الزيوت الحيوانية أو زيت دوار الشمس غالباً . فوجدوا أنّ جماعة البحر الأبيض المتوسط يستعملون زيت الزيتون، فسمّوها "حمية البحر الأبيض المتوسط" . وهذا ثابت بالدراسات، وليس كلاماً عابراً.

خصائص زيت الزيتون

زيت الزيتون يخفض الوزن، كما يمتلك خصائص مضادةً للالتهاب، حيث يمكن لم تناول زيت الزيتون البكر أن يستفيد من هذه الخصائص.

فوائد زيت الزيتون في الوقاية من الالتهابات

يُقلل زيت الزيتون من الإصابة بالالتهابات بصفة عامة، والتفاصيل كلّها تجدونها في الكتاب.



الوقاية من أمراض القلب

من خصائص زيت الزيتون خفض خطر الإصابة بأمراض القلب، وهذا مثبت بالبحث العلمي.

الوقاية من السكتات الدماغية والزهايمر

من فوائده أيضاً تقليل خطر الإصابة بالسكتات الدماغية، وانخفاض معدل الإصابة بمرض الزهايمر. هذا كله فضاء واسع لزيت الزيتون، فهو كنزٌ عظيم إلا أنّ الناس غافلة عنه.

علاج التهاب المفاصل

يساعد زيت الزيتون على علاج التهاب المفاصل، أو ما يُسمّى بالروماتيزم، وهذا بالدراسات الموثقة.

الوقاية من السرطان

يُسهم زيت الزيتون في خفض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، كما يُحسّن وظائف الكوليسترول.

فوائد للبشرة والجلد

- ترطيب البشرة.
- تحسين صحة الجلد.
- الوقاية من سرطان الجلد.
- إزالة المكياج للمتزوجات في بيوتهن بزيت الزيتون.
- مكافحة علامات الشيخوخة، فهو يقاوم التجاعيد.
- التخلص من الرؤوس السوداء والبثور.
- تجديد خلايا الجلد، تغذية البشرة، وتطهيرها وتنظيفها.



ملاحظة هامة حول استخدام الزيت

لاحظوا إخوتي أنّ زيت الزيتون — مع جلالته قدره — لا يحبّ الشمس .إيّاك أن تضع الزيت على وجهك وتخرج للشمس، فقد اتفقنا أنّ الزيوت لا تحبّ النار ولا تحبّ الشمس . فإذا وضعت الزيت على جلدك وخرجت للشمس، فإنّ ذلك سيفسد أكثر ممّا يصلح.

الفوائد الصحية العامة لزيت الزيتون

- التقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب بصفة عامة.
- التقليل من احتمالية الإصابة بمرض السرطان.
- التخفيف من الوزن.
- علاج ضغط الدم.
- علاج سكر الدم والوقاية من الإصابة به.
- علاج الكوليسترول.
- العناية بصحة الأظافر.
- الوقاية من مرض الزهايمر.
- تقوية العظام.
- التخفيف من الاكتئاب.
- علاج الإمساك.
- القضاء على حصوات الكلى.
- إزالة شمع الأذن.
- التقليل من حدوث السكتات الدماغية.



فوائد زيت الزيتون للشعر والبشرة

من فوائد زيت الزيتون:

- التخفيف من الألم والأوجاع.
- التقشير وترطيب الشفاه بشكل طبيعي.
- علاج تشققات الكعبين.
- الحفاظ على صحة الشعر.
- تكثيف الشعر.
- القضاء على القمل.
- التخلص من قشرة الرأس.
- التخفيف من تجعد الشعر، وجعله أكثر رطوبة ولمعاناً مميزاً مستديماً.
- التخفيف من الصدفية في فروة الرأس.

وصفات طبيعية للبشرة باستخدام زيت الزيتون

زيت الزيتون والعسل

يُستخدم لتقشير البشرة وتحسين صحة الجلد .المكونات:

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
- ثلث كوب من الزبادي أو الحليب.
- ربع كوب من العسل .تُخلط المكونات جيداً للحصول على خليط كثيف يشبه الكريم، ثم يُوضع على الوجه ويُترك مدة عشرين دقيقة، وبعدها يُغسل.



زيت الزيتون والليمون

يُستخدم لمقاومة حدوث التجاعيد للبشرة.

زيت الزيتون والكركم

يُستخدم لنضارة وتفتيح البشرة.

زيت الزيتون وزيت الخروع

يُستخدم لنعومة ونضارة البشرة.

زيت الزيتون والخل الطبيعي

يُستخدم للتعقيم وتغذية البشرة.

زيت الزيتون والسكر والعسل

تُستخدم هذه الوصفة لتقشير البشرة، مع تقليل كمية السكر.

زيت الزيتون وصودا الخبز

تُستخدم هذه الوصفة أيضاً لتقشير البشرة.

التنبيهات الهامة

- زيت الزيتون زيت مبارك، زيت قدسي.
- سندرسه معاً في علم الرقية، إذ أنه حتى من غير رقية له فوائد عظيمة في الرقية الشرعية.



- زيت الزيتون طعام، ودهان للشعر، ودهان للبشرة، وله قوة عظيمة وبركة لا تُحصى.

ملاحظة حول التدليك

الغريب في الأمر أنّ زيت الزيتون — رغم قدسيته وبركته وفضائله — غير صالح للتدليك بالنسبة للمدّلك . فهو يلتصق في اليدين، ويتعب المدّلك تعباً شديداً جداً، حتى يصل إلى حدّ الإرهاق الكامل.

زيت الزيتون وفوائده للبشرة

وكأنّه يلتصق، لكن هل هو مفيد للبشرة؟ نعم، هو مفيد للبشرة.

والمعنى: أنه يتعب المعالج الطبيعي ويفيد المصاب.

قاعدة عامة حول الزيوت

معلومة عامة يا إخواني: إياكم والشمس . لا يصحّ أن تتحدّث عن فوائد الزيوت، ثم تضع المرأة الزيت على وجهها وتخرج به للشمس، فيسودّ وجهها . الزيوت لا تحبّ النار ولا تحبّ الشمس . خذوها قاعدة: زيت مع شمس = اسوداد.

زيت الزيتون والزيوت الحيوانية

زيت الزيتون ملين للأمعاء، والزيوت بصفة عامة لها هذه الخاصية . أمّا الزيوت الحيوانية فتُستخرج من الشحم.

الشحوم الحيوانية بين الحقيقة والدعاية

الأمريكيون واليهود نشروا دعاية أنّها تسبب الكوليسترول في الدم وتضيق شرايين القلب . كذبوا عليكم أولئك أعداء الله، كذبوا عليكم.



التحريم عند اليهود

لما حَرَّمَ اللهُ على اليهود الشحوم، قال تعالى في الآية: {وَعَلَى الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا كُلَّ ذِي ظُفْرٍ وَمِنَ الْبَقَرِ وَالْغَنَمِ حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ شُحُومَهُمَا} [الأنعام: 146]، فلما وقعوا بين المطرقة والسندان، قالوا: إنما حرمها الله علينا لأنها مضرّة. لاحظوا معي، وبتوا هذه الدعاية، ونحن تبعناها دون عقل ودون تدقيق. فأصبحت عندنا فكرة أنّ الشحوم مضرّة، وهذا كذب، لأنّ الله تعالى ذكر ما حرّمه عليهم بأنه من الطيّبات فقال: {فَبِظُلْمٍ مِّنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ} [النساء: 160]، لاحظ أنّ الكلام في الآيتين على الذين هادوا وهم اليهود، فذكر في الآية الأولى أنه حرّم عليه الشحوم، وفي الآية الثانية ذكر تعالى هذه الشحوم بأنها طيّبات، ومن هنا يتبيّن لك أنّ الشحم من الطيّبات، وخذ قاعدة: أنّ الشرع لا يحل لك ما يضرّك، ولا يصف ما يضرّ بأنه طيّب.

حقيقة الشحوم الحيوانية

إنّما الشحوم الحيوانية شفاء تام:

- شفاء للأمعاء.
- شفاء لشرايين القلب. وخاصةً ألية الخروف.

ألية الخروف وشفائها

ألية الخروف شفاء تام، كما أوصى بها رسول الله صلى الله عليه وسلم للمريض بمرض النساء، وهو ما يُسمّى "مرض الأسا"، وقد سماه النبي صلى الله عليه وسلم "مرض النّسا"



طريقة الاستعمال

تؤخذ آلية الحروف وتُجزأ إلى ثلاثة أجزاء، ثم تُذاب، ويشربها المصاب على الريق ثلاثة أيام متتالية ينظر الحديث في كتابي: الأربعون الشفائية، لاحظ أننا هنا لم نعد نتحدث فقط عن أكل الشحوم، بل أصبحنا نشرب الزيت الناتج عنها مباشرةً.

الحكمة الشرعية

هل الشريعة تدلّ على شرّ؟ هل الشريعة تدلّ على مضرّة؟ لم نجد في الشريعة المحمدية حكماً إلا وفيه فوائد عظيمة . حتى الصيام وجدنا فيه فوائد، والصلاة وجدنا فيها فوائد، بل الركوع والسجود فيهما فوائد للرتين ولشرايين القلب . وحتى قيام الليل – رغم قلة النوم – وجدنا فيه فوائد عظيمة، منها تصحيح عروق القلب . فما من حكم شرعي إلا وفيه منفعة، وليس فيه ضرر.

قوة آلية الحروف

حين يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "اشرب آلية الحروف مذابة"، فهل فيها مضرّة؟ بالطبع لا، بل فيها فوائد عظيمة.

التجربة الواقعية

في تونس مثلاً، نجد رجالاً من الأرياف يأكلون الشحوم بشكل طبيعي، وهم أميون لم يتأثروا بالدعايات الغربية . يأكلون الشحوم ويعيشون مثل الحديد، في قوّة وصحّة عجيبة . أنا شخصياً لم أخطئ في خمسين سنة، ورغم ذلك أشعر بجسمي نحيفاً وغير قوي، بينما نجد من هؤلاء من بلغ الثمانين سنة وهو متزوج ويتمتع بقوّة غريبة بفضل تلك الشحوم التي يأكلونها.



حقيقة الزيوت الحيوانية

الزيوت الحيوانية لا مضرة فيها، بل هي شفاء للأمعاء ولشرايين القلب . وكان زيت الزيتون في الماضي غالباً جداً، فكان الناس يستعملون الزيوت الحيوانية في الطبخ.

قوة السابقين مع بساطة غذائهم

فهمتم؟ كانوا أقوى منّا وأشدّ منّا قوّة، وهذا لا يحتاج إلى كثير علم . فلا تصدّقوا ما يُقال عن الزيوت الحيوانية، فكلّ الشحوم نافعة، ونتحدّث هنا عن الأمر بأصله.

حقيقة الشحوم الحيوانية

قل: الشحوم بصفة عامة ما فيها ضرر . بطبيعة الحال، لو أكلت كيلو شحم دفعة واحدة يصبح مضراً، لكن حتى كيلو عسل لو أكلته دفعة واحدة يصبح مضراً . نحن نتحدّث عن المعدّل الطبيعي: أن تأكل لحماً فيه شحم، أو قطعة شحم، فهذا كله منفعة.

منافع الشحوم

- منفعة للعروق .
- منفعة للأعصاب .
- منفعة للأمعاء .

والله ما كان عندهم سرطان القولون، ولا سرطان الكلية . هذه الأمراض أتننا من التخليط في الأكل .

كانوا يأكلون نوعين فقط: حبوب ولحوم . من اللحوم: الشحوم . ومن الحبوب: الشعير، القمح، والرز . غذاء واضح وبسيط .

نحن اليوم نأكل وجبة واحدة فيها خمسون نوعاً! مثلاً: طبق المكروننة بالتونسي .



- طماطم مهروسة.
- فلفل مهروس.
- بهارات: كروية، فلفل أكحل.
- ماء وزيت . ثمانية مكّونات . ثم نضيف البطاطا، فيصبح عشرة مكّونات . ثم نضيفها على المكرونة المصنوعة من الفرينة، وهي سمّ.

تصوّروا، في وجبة واحدة أكثر من أحد عشر مكّوناً . فما الذي يحدث في المعدة؟ خلطة غريبة غير طبيعية.

أمّا هم، فكانوا يأكلون حبوباً ولحوماً فقط . غذاء واضح، بسيط، وصحي .
تمرّ ولبنٌ غذاءٌ واضحٌ وبسيط . فالحذر يا إخوتي، ولا تصدّقوهم في حكاية الشحوم، فالشحوم نافعة .
وبالنسبة للشحم، فأكله مذاباً كان عادة في زمن النبي صلى الله عليه وسلم ويُسمّى بـ "الإهالة" انظروا
ذلك في كتابي: المختصر في وصف خير البشر، ونظمي في الشمائل: يلائمي من غير ما برهاني .

الانتقال إلى النوع الثاني من الزيوت

نتقل الآن إلى النوع الثاني من الزيوت، وهو زيت الحبة السوداء . وسأذكر فضائله مباشرة، لا من الكتاب، بل من تجربتي .

صفات زيت الحبة السوداء

- رائحته دافئة وخفيفة .
- طعمه خفيف ومبارك .
- يُستعمل في الرقية، وفي الطعام، وفي كل شيء .



عصر الحبة السوداء

المشكلة أنّ الحبة السوداء غالباً لا تُعصر .ومن حضر معي في دورة الأعشاب الطبية يتذكّر كلامي عن الحبة السوداء، ومن لم يحضر أعيد له الفائدة، ففي التكرار منفعة.

الفرق بين الحبة السوداء والسانوج

يا إخوتي، الحبة السوداء ليست هي السانوج .الحبة السوداء هي نفسها حبة البركة .الجهلة يقولون: حبة البركة هي حبة البركة، والحبة السوداء هي السانوج .كذبوا عليكم !الحبة السوداء هي نفسها حبة البركة، والسانوج هو السانوج.

خطورة السانوج

السانوج سمّ .انظروا عندما يضعونه في الخبز – بالتونسي يقولون "يحطوا كعبتين وكعبة باش يفوّحوا به الخبز" – فهو خطير. اتّبِع التالي كيف تفهم خطر زيت السانوج.

الفرق بين الزيت الأساسي والزيت المعصور

- الزيت الأساسي يخرج مركزاً بدرجة قوية جداً.
- الزيت المعصور طبيعي، لا يخرج شديد التركيز مثل الزيت الأساسي.
- الزيت الأساسي يُستخرج بالتقطير، وهو روح النبتة.
- الزيت الطبيعي يخرج بالعصر.

الفرق بين الزيت المعصور والزيت الأساسي

تصوّروا أنّ الزيت المعصور هو الزيت الطبيعي، فهو أقلّ تركيزاً من الزيت الأساسي الذي يخرج بالتقطير . الصورة واضحة: الزيت الأساسي أكثر قوّة، بينما الزيت المعصور أخفّ تركيزاً.



خطورة زيت السانوج

السانوج إذا عُصر يخرج مركزاً بنسبة تزيد عن سبعين بالمئة، وكأنّه زيت أساسي بالتقطير . وهذا خطر موت، يعني: من شدة تركيزه وكأنه خرج بالتقطير، فلا علاقة له بالبركة، فهو ليس حبة البركة . السانوج شيء آخر، وله فوائد ستطرّق إليها لاحقاً إن شاء الله، لكنّه ليس حبة البركة.

حقيقة الحبة السوداء

الحمد لله، خرجنا من هذه القضية . الحبة السوداء هي نفسها حبة البركة، وشكلها يشبه حبة العدس، لكن لوّحاً أسود . خذ حبة عدس، وتخلّطها سوداء، هذا هو شكلها . حبة البركة شديدة الصلابة، حتى لو ضربتها بمطرقة لا تتكسر بسهولة، فهي قوية جداً.

طرق استخراج زيت الحبة السوداء

الحبة السوداء يمكن أن تُعصر، وغالباً تُعصر . ولها حلّان:

1. أن تُقطّر بالتقدير، فيخرج زيت أساسي مركّز.
2. أن يُستعمل الفاضل الناتج عن التقطير - أي الماء الذي يخرج مع الزيت - في أغراض أخرى، فلا يُرمى .

الزيت الأساسي الطيّار

عند التقطير يخرج ماء الحبة السوداء، ويُستخرج الزيت الأساسي الطيّار، وهو روح النبتة . تذكّروا معي يا إخوتي التأصيلات التي أصلناها: الزيت الأساسي الطيّار هو روح النبتة، وهو الأكثر تركيزاً وقوّة.



الزيت الأساسي الطيار

الزيت الأساسي الطيار يخرج بالتقطير، فإذا أخذت مثلاً ثلاثين ميليلتر منه، يمكنك أن تحلّه في نصف لتر أو 25 ضعف، أو حتى لتر مع زيت ناقل مثل زيت اللوز أو غيره. بهذا يصبح الزيت قابلاً للاستعمال بشكل آمن ومخفّف.

الطريقة الثانية: الترقيد (النقيع)

الطريقة الثانية هي بالترقيد:

- تأخذ الحبة السوداء وتذهب بها إلى الطاحونة لتطحن.
- ثم تُرَقَّد مع زيت ناقل مثل زيت دَوَّار الشمس، أو زيت اللوز الحلو، أو زيت السمسم.
- تُترك مدة واحد وعشرين يوماً، مع الرجّ اليومي.

خصائص الزيت الناتج

مع قوّة الحبة السوداء وشدّتها، إلا أنّها سهلة الامتصاص. بعد واحد وعشرين يوماً تجد الزيت الناقل قد اكتسب رائحة الحبة السوداء وطعمها، ما شاء الله، فهو سهل الامتصاص جداً.

تركيز الزيت

كلّما قلّلت من الزيت الناقل وزدت من كمية النبتة، حصلت على زيت أكثر تركيزاً. مثال:

- ضع نصف مرطبان من الحبة السوداء المطحونة.
- ثم أضف زيت دَوَّار الشمس حتى يغمرها فقط، دون زيادة.
- بعد واحد وعشرين يوماً، اعصر الخليط في قطعة قماش، واتركه حتى يصفى جيداً.
- النتيجة: زيت مركز غني بخصائص الحبة السوداء.



تركيز الزيت الناتج

الزيت الناتج من الترقيد يمكن أن يصل تركيزه من عشرة إلى خمسة عشر، بل حتى ثلاثين بالمئة، وقد يبلغ خمسين بالمئة بإذن الله. وهذا الزيت لا يحتاج إلى كثير عناء، فلو أردت استخراج روح النبتة، يكفي أن تأخذ ثلاثين ميليلتر وتذيبها في نصف لتر مع زيت ناقل، فيتحقق نفس المفعول.

الترقيد كطريقة عملية

إذن، الترقيد هو الحلّ العملي البسيط. فقط أرقد الزيت، وكفى. وهذه الطريقة هي التي يعتمد عليها صانعو العطور أيضاً، مثل زيت الياسمين.

صناعة زيت الياسمين في العطور

في فرنسا أو إندونيسيا مثلاً، وجدوا طريقة ثانية:

- يصنعون زيت ناقلاً شديداً الامتصاص على شكل شحم.
- يضعون فوقه الياسمين قبل أن يتفتح.
- الياسمين سريع الامتصاص، في نصف ساعة أو يوم واحد يمتص الشحم رائحته.
- ثم يذيبون ذلك الشحم، فيخرج لهم زيت الياسمين الذي يُستعمل في العطور.

الترقيط للحبة السوداء

بالنسبة للحبة السوداء، الترقيد هو الأفضل لكم بصفة عامة، لأنه أقل تكلفة وأكثر قوة ورائحة. يكفي أن ترقد مرة واحدة، ولا حاجة للتكرار.

فوائد زيت الحبة السوداء

- خسارة الوزن بشكل قطعي.



- يعمل على التعديل:
 - إذا كنت نحيفاً، يزيد الشهية ويمنحك كتلة عضلية وشحمية.
 - إذا كنت سميناً، يقلل من السمنة.
- يحافظ على صحة البطن.
- يمكن أن يكون له تأثير على الأكريميا.
- قد يكون مفيداً للصدفية.
- والأهم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال عنها: "شفاء لكل داء."

فوائد زيت الحبة السوداء الطبية



- شفاء للصدفية.
- تخفيف حب الشباب.
- امتلاك تأثير على بعض الخلايا السرطانية (بدراسات حديثة)
- تحسين وظائف الكلى والكبد.
- تقليل خطر الإصابة بمرض السكري.
- علاج العقم لدى الرجال.
- خفض ضغط الدم.
- خفض مستويات الكوليسترول.
- تخفيف التهاب المفاصل.
- تحسين أعراض الربو.
- الوقاية من اضطرابات المعدة.
- المساعدة على التئام الجروح.
- علاج حساسية الأنف.



الفوائد الروحية

زيت الحبة السوداء له فوائد روحية عظيمة لا تُحصى . ففي الرقية الشرعية، أحياناً أُعطى المصاب ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء، وهو طعمه لذيد أصلاً، فيشربها أثناء الرقية.

الاستخدامات المتنوعة

- يُستعمل للشعر، وقد جُعل في شكل كبسولات.
- يُستعمل كثيراً في منتجات العناية بالبشرة، خاصة المصنوعة منزلياً.
- يُستعمل في العطور، فرائحته جيدة، ومن أروع الروائح.
- ومن الأمثلة: ريحة زيت الكلاتوس، التي إذا فتحت قنينته تشعر وكأنك في الغابة.

فوائد زيت الحبة السوداء للشعر

- الحفاظ على صحة فروة الرأس.
- تحفيز إعادة نمو الشعر.
- منع تساقط الشعر.
- منع ظهور الشيب.
- ترطيب الشعر.
- وقاية الشعر وفروة الرأس من أضرار الجذور الحرة.

فوائد زيت الحبة السوداء للبشرة

- تقليل مشاكل حب الشباب.
- علاج الصدفية.
- المساعدة على التئام الجروح.



- علاج الأكزيما.
- تحسين صحة البشرة بصفة عامة.

وصفة عملية للشعر

يمكن تدليك فروة الرأس بزيت الحبة السوداء لتحفيز البصيلات وتغذيتها:

- ضع الزيت على راحة اليد وافركها قليلاً.
- ثم ضع الزيت على الرأس مدة ثلاثين دقيقة، وبعدها اغسله.
- ولو تركته ليلة كاملة فلا ضرر فيه.

فوائد زيت الحبة السوداء للشعر

- يساعد على نمو الشعر.
- وصفة عملية: ملعقتان من زيت الحبة السوداء مع نصف ملعقة كبيرة من زيت الخروع، مفيدة جداً لتكثيف الشعر وتقويته.
- يحافظ على صحة فروة الرأس.
- يمنع تساقط الشعر.
- يقي من ظهور الشيب.
- يمنح الشعر ترطيباً ولمعاناً مميزاً.

فوائد زيت الحبة السوداء للبشرة

- يمكن استعمال ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون أو زيت الليمون.



- زيت الليمون يُحضّر بوضع قطع الليمون مع زيت ناقل وتركه أيّاماً، مع شتمّه يومياً للتأكد من عدم فساد الليمون، حتى يتغيّر لون الزيت وطعمه ورائحته إلى الليمون.
- وصفة لعلاج الصدفية: ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء مع ملعقتين أو ثلاث ملاعق صغيرة من زيت الزيتون أو زيت جوز الهند، ثم وضع قطرات من الخليط على بقعة الصدفية وتدليكها، وهي مفيدة جداً.
- زيت الحبة السوداء مفيد جداً للتجاعيد، فمجرد دهن الوجه به يُساعد على مقاومة علامات الشيخوخة.
- يعالج حبّ الشباب، الأكزيما، والصدفية.
- يُحسّن صحة البشرة بصفة عامة.

الانتقال إلى زيت الضرو (النبق)

ننتقل الآن إلى زيت آخر، وهو **زيت الضرو**، ويسمّى في تونس بالقضوم، وفي العربية الضرؤ، وثمرته اسمها النبق.

وصف النبات

- ثمرة صغيرة حمراء ذات رائحة طيبة.
- تعيش شجرة النبق في الغابات والأحراش.
- يتميز الزيت بطعمه اللذيذ، ولونه الجميل، ورائحته الزكية.

استخداماته

- يُستعمل كطعام لذيذ جداً، مثل زيت الزيتون، حيث يمكن تناوله مع الخبز مباشرة.
- يُستخدم لعلاج السعال المزمن بشكل فعال.



فوائد زيت الذرو

- يُستعمل كفاتح للانسداد في الكبد والأوعية الدموية.
- يعالج الحروق والالتهابات.
- يساعد في علاج الحساسية الموسمية، ويُستخدم لتنظيف العيون.
- يعالج آلام الفم واللثة.
- يفيد في حالات المغص وسوء الهضم.

طبيعة زيت الضرو

زيت الضرو ليس زيتاً أساسياً، بل يُستخرج إما بالعصر أو بالتغلية. ولو أردت تحويله إلى زيت أساسي طيار، فذلك يتم بالتقطير، كما هو الحال مع زيت الزيتون.

الفرق بين الزيت الطبيعي والزيت الأساسي

- زيت الزيتون المعصور هو زيت طبيعي، وليس أساسياً.
- أما الزيت الأساسي الطيار، فيُستخرج بالتقطير، حيث يخرج ماء الزيتون، وفوقه طبقة قليلة من الزيت، وهذا يُسمى روح النبتة.
- الزيت الأساسي أقوى بكثير من الزيت الطبيعي.
- مثال: ثلاثون ميليلتر من الزيت الأساسي للزيتون أقوى من لتر كامل من الزيت المعصور.

استخدامات زيت الض-رو

- يُستعمل لعلاج نزلات البرد والرشح.
- علاج فعال للسعال.
- يساعد في تنظيف الحلق.

- له فوائد كثيرة للبشرة، لكن يجب الحذر من الشمس، فلا يُستعمل مباشرةً قبل التعرض لها.
- مع ذلك، يعالج حروق الشمس بعد الإصابة بها.
- يُفيد الشعر، ويمكن دهنه مباشرةً للحصول على نتائج جيدة.
- دُكر أنّ له فوائد لمرضى السرطان، عافانا الله وإياكم.

قاعدة عامة

تذكروا يا إخواني: إذا كان الزيت له فائدة، فالنبته نفسها لها فائدة أيضاً. لكن الزيت — سواء كان معصوراً أو أساسياً — أقوى بكثير من النبتة نفسها. فمثلاً: لتر زيت الزيتون أقوى من كيلو زيتون، والزيت الأساسي أقوى من الزيت المعصور.

فمثلاً: لتر زيت الزيتون أقوى من كيلو زيتون، والزيت الأساسي أقوى من الزيت المعصور.

الفرق بين الزيت والنبته

اتفقنا أنّ الزيت الطبيعي والزيت الأساسي أقوى من النبتة نفسها. فالزيت يحمل خلاصة النبتة، سواء كان معصوراً أو أساسياً، ويكون تأثيره مضاعفاً مقارنةً بالنبته الخام.

فوائد زيت الضرو

- قيل إنّه يعالج بعض أمراض السرطان.
- يُستخرج من ثماره بعد قطفها وتنظيفها.
- له فوائد كثيرة للسعال، الكحة، وتنظيف الحلق.
- يُستعمل أيضاً لعلاج نزلات البرد والرشح.
- يُفيد البشرة، لكن يجب الحذر من استعماله تحت الشمس مباشرة.
- يعالج حروق الشمس بعد الإصابة بها.



- يُفيد الشعر عند دهنه مباشرةً.

طرق استخراج زيت الضرو

الطريقة الأولى: العصر المباشر

- تُهرس الثمار بالكامل.
- تُوضع في قماش أو شاش وتُعصر.
- يخرج منها ماءها مع شيء من الزيت.
- هذه الطريقة ليست فعّالة جداً.

الطريقة الثانية: السلق أو البخار

- تُسلق الثمار في ماء مغلي أو بالبخار.
- ثم تُهرس للحصول على الزيت.
- أيضاً ليست الطريقة الأكثر فعالية.

الطريقة الثالثة: الترقيد

- تُطحن الثمار جيداً.
- تُرقد مع زيت ناقل مدة ثلاثة أسابيع.
- بعدها يخرج زيت الضرو مركزاً وقوياً.
- هذه الطريقة مجرّبة وفعّالة.

الطريقة الرابعة: الطبخ الطويل

- يُطبخ القضم (الضرو) في الماء كثيراً حتى يُخرج زيتَه.



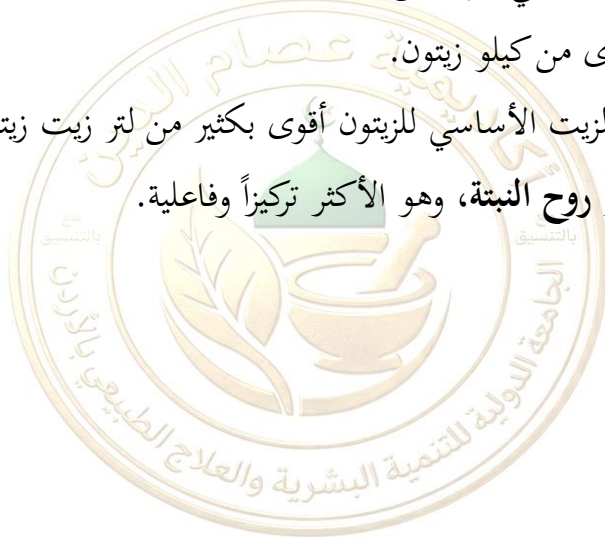
- يُجمع الزيت الناتج ويكون جميلاً جداً.

الطريقة الخامسة: المعصرة

- تُوضع الثمار في معصرة لاستخراج الزيت.
- يُترك الزيت بعد العصر يومين قبل الحكم على جودته.

قوة الزيت مقارنة بالنبته

- الزيت المعصور أو الأساسي أقوى من النبتة نفسها.
- لتر زيت الزيتون أقوى من كيلو زيتون.
- ثلاثون ميليلتر من الزيت الأساسي للزيتون أقوى بكثير من لتر زيت زيتون معصور.
- الزيت الأساسي هو روح النبتة، وهو الأكثر تركيزاً وفعالية.





المحاضرة الثالثة

حمداً لبارئ الأنام ** ثم الصلاة والسلام

ما ناح في دوح حمام ** على الرسول العربي

وآله وصحبه ** ومن تلا من حزبه

سبيله في حبه ** على ممر الحقب

أما بعد:

أنواع الزيوت في الكتاب

دخلنا في أنواع الزيوت، بعد أن أكملنا كيفية استخلاص الزيوت، وتأصيلها بين:

- الزيت الأساسي.
- والزيت الطبيعي.
- الزيت المرقد المستخرج من نقع النبتة في زيت ناقل.

وبقية الكتاب كله في أنواع الزيوت وفوائدها.

زيت الزنجبيل

الفوائد الصحية

- يُستخدم في حالات الغثيان واضطراب المعدة.
- يساعد في الحفاظ على صحة القلب.
- يعمل كمضاد للالتهاب.



- يقلّل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
- ينشّط الجهاز المناعي، بل هو فعّال جدًّا للمناعة.
- يحمي الجهاز التنفسي من الأمراض.
- يساعد في القضاء على المخاط والبلغم عند المصابين بالأمراض الصدرية.
- يعجّل في عملية شفاء الجروح.
- يخفّف من تشنجات المعدة.
- مهمته الأصلية، حسب رأيي، هي علاج آلام المفاصل.

الفوائد النفسية والجنسية

- يُستخدم أيضًا لزيادة الرغبة الجنسية لدى الرجال والنساء.
- يخفّف من الآلام المصاحبة للدورة الشهرية.
- يُستعمل أحيانًا للانتعاش.

فوائد للشعر

- مغذٍ للشعر.
- مرطّب للشعر.
- يعالج مشاكل الشعر المختلفة.

فوائد للبشرة

- مغذٍ للبشرة.
- يعالج التشققات ويرطّب البشرة.
- يقلّل من الالتهابات الجلدية ويصقّيها.



فوائد للجسم

- يُستخدم في شدّ الجسم.
- يُزيل الشحوم الزائدة بالتدليك.
- هو زيت حار بطبيعته.

مقارنة مع زيت القرنفل

زيت الزنجبيل يُشبه زيت القرنفل في بعض خصائصه، فكلاهما من الزيوت الحارة ذات الفوائد المتعددة.

زيت الفلفل الأسود الحار

زيت الفلفل الأسود يُعتبر من الزيوت الحارة. فعندما يُوضع على الجسم يعمل على حرق الدهون.

الكيفية الصحيحة للاستعمال

بعض الناس يقولون: "استعملت الزيت ولم أجد فائدة". فنقول: العيب ليس في الزيت، بل في طريقة الاستعمال.

حكمة للتوضيح

دُكر أن عمرو بن معدي يكرب الزبيدي كان عنده سيف اسمه "الصمصامة". فلما نظر إليه عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: "إنه سيف عادي". فأجاب عمرو: "نعم، السيف عادي، لكن الزند ليس عادي". والحكمة هنا أن الفائدة ليست في الأداة وحدها، بل في طريقة استعمالها.



التدليك بالزيوت العطرية

التدليك بالزيوت العطرية ليس مجرد استرخاء، بل هو من جملة العلاج. عندما تضع الزيت على بشرتك، فالبشرة ليست مصفاة، بل تحتاج إلى ذلك مستمر. يُستحسن التدليك لمدة ربع ساعة، مع التكرار والتمرير حتى يدخل الزيت في البشرة.

أثر الزيوت الحارة

عملية الاحتكاك بالزيت الحار مثل زيت الزنجبيل أو زيت القرنفل على المناطق التي فيها كثير من الشحم، خاصة عند النساء، تولّد حرارة. هذه الحرارة تذيب شيئاً من الدهون. ومن ناحية أخرى، عملية الاحتكاك تُدخل الزيت الحار إلى الأماكن الشحمية، فيساعد على إذابتها.

فوائد زيت الزنجبيل لشد الجسم

قلنا إن زيت الزنجبيل له فوائد عظيمة في شدّ الجسم والساقين، وهو علاج لمشاكل تعاني منها أغلب النساء. يحتوي على خصائص حرارية تساعد على إذابة الشحوم عند النساء وتحسين مظهر الجسم.

طريقة تحضير زيت الزنجبيل لشد الجسم

1. رحي الزنجبيل الأخضر ثم تجفيفه تحت أشعة الشمس.
2. وضع الزنجبيل المبشور في وعاء زجاجي واسع مع إحكام الإغلاق.
3. إضافة زيت نباتي مناسب للحصول على زيت الزنجبيل.

طريقة الاستخدام

- يُوضع الزيت مباشرة على البشرة.



- يُجَبَّد إضافة زيت مخفف مثل زيت اللوز أو زيت دوار الشمس لتقليل حدة الزيت إن كان الزيت مستخرجاً بالتقطير أي أساسي.
- للتأكد من عدم وجود حساسية، ضع قليلاً من زيت الزنجبيل على المرفق، فإذا لم تظهر أعراض سلبية يمكن استخدامه مباشرة.
- عملية التدليك يجب أن تكون باحتكاك شديد لمدة ربع ساعة على المناطق المراد شدّها.

فوائد إضافية لزيت الزنجبيل

- له فوائد متعدّدة في بعض المشاكل الجنسية، لكن نترك التفاصيل فهي في كتابي "الزيوت العطرية علاج وجمال".
- يساعد على تنحيف البطن وتقليل الوزن، خاصة عند دمج مع زيت الليمون.
- يُستخدم أيضاً لعلاج أمراض المفاصل بنفس طريقة التدليك والاحتكاك.

الاحتكاك ودوره في امتصاص الزيت

سؤال: لماذا الاحتكاك؟ هل هو ليدخل الزيت إلى داخل الجسم أم ليبقى على السطح؟ الجواب: الاحتكاك يساعد على إدخال الزيت عبر البشرة إلى الداخل، فلا يبقى فقط على السطح، بل يتغلغل تدريجياً في الأنسجة.

زيت الكلاتوس (الكينا)

تعريف

زيت الكلاتوس، أو الكينا، يُسمّى في تونس "كلاتوس"، وله أسماء أخرى بالإنجليزية . كما قلنا في دورة الأعشاب: كل نبتة لها خاصية أصلية، ومنها تُستخرج خصائص أخرى، وزيت النبتة هو خلاصتها، لذلك يحمل خصائصها الأساسية.



الفوائد للرئتين

- فوائده للرئتين قطعية.
- مجرد شم رائحته يفتح الشعب الهوائية ويُسَرِّح الرئتين.
- عند شربه، يصل تأثيره سريعًا إلى الحلق ويُساعد على إخراج البلغم.
- لونه أصفر جميل عند استخلاصه بالترقيد، ورائحته تشبه رائحة الغاب.

الفوائد الصحية العامة

- الأصل الأصيل لزيت الكلاتوس هو علاج مشاكل الجهاز التنفسي.
- يمكن شربه مباشرة، بجرعات مثل ملعقة كبيرة صباحًا وأخرى قبل النوم.
- له فوائد لمشاكل الجلدية مثل:
 - الحروق الشمسية.
 - حب الشباب.
 - بعض الالتهابات الجلدية.
- يُفيد أيضًا في آلام المفاصل والعضلات.

مقارنة بين الزيوت

- زيت الزنجبيل وزيت القرنفل: زيوت حارة، تُفيد في إذابة الشحوم وعلاج آلام المفاصل.
- زيت الخزامى وزيت الليمون: زيوت باردة، تُفيد في علاج ضربات الشمس والحرارة الزائدة، وتُهدئ الجسم.
- فلسفة هذه الزيوت تشبه فلسفة "الين واليانغ": كل شيء يُعالج بضده.



فوائد إضافية لزيت الكلاتوس

- يُسكّن آلام المفاصل والعضلات.
- يُعزّز صحة الجهاز التنفسي.
- يُساعد في تنقية البشرة من الالتهابات.

الزيوت المخدّرة (المهدئات)

هناك زيوت لها خاصية تسكين آلام العضلات، وتُسمّى في علم النباتات "المخدّرات"، وليست مخدرات بالمعنى المعروف، بل لأنها تُخدّر المكان وتُسكّنه. ومن هذه الزيوت:

- زيت النعناع.
- زيت الخزامى.
- زيت الياسمين.
- زيت البابونج.

هذه الزيوت تُصنّف بالمهدئات، وهو اصطلاح جرى عليه أهل العلم.

زيت السيليكون

تعريف

زيت السيليكون يُعتبر من الزيوت العضوية المعدنية، وهو مكوّن من سلاسل مركبات عضوية مرتبطة بذرات عنصر فعّال يُسمّى ثنائي الميثيل سيليكون.



الصفات الفيزيائية

- زيت شفاف عديم اللون.
- خامل غير قابل للاشتعال.
- غير سام وغير مهيج للبشر.
- له قدرة عالية على تحمّل الحرارة المرتفعة.
- لا يذوب في الماء، لكنه يذوب في المذيبات العضوية.
- له بريق ولمعان شديد جدًا.
- عديم الرائحة.

استخدامات زيت السيليكون

الاستخدامات الصناعية

- يُستعمل في الصناعات كمزلق للمكينات بدلاً من الشحوم.
- يُستخدم في مجالات متعدّدة نظرًا لثباته الكيميائي.

الاستخدامات الطبية والتجميلية

- يُستعمل في تثبيت شبكية العين في حال انفصالها، عن طريق الحقن بزيت السيليكون.
- يُستخدم في بعض التطبيقات التجميلية، لكن يُشترط أن يكون ذلك في إطار مشروع ومباح، لا في التبرّج المحرّم.



زيت السيليكون وحقنه في العين

من خصائص زيت السيليكون أنه لا يسبب ضرراً، حتى إن الأطباء يحقنونه في العين عند الحاجة، مثل حالات تثبيت الشبكية بعد انفصالها. وهذا دليل على أمانه العالي وخواصه الفريدة.

زيت السيليكون وجلّ السيليكون

بالفرنسية يُسمّى *Gel de Silicone*، وهو مصطلح شائع في تونس حيث تُستخدم كلمات عربية ممزوجة بالفرنسية. زيت السيليكون يُعتبر من الزيوت العضوية المعدنية، ويتميّز بصفاته الفيزيائية الخاصة مثل الشفافية، عدم الذوبان في الماء، والقدرة على تحمّل الحرارة.

فوائده للبشرة والوجه

- يُستخدم على الوجه أو الجسم، وهو غالي الثمن نسبياً.
- ينزع التجاعيد من الوجه بالكلية بشكل وقتي.
- يغلف الوجه بمادة شفافة غير مرئية، ومع ذلك يعطي بريقاً خفيفاً يشع في ضوء الشمس.
- يجعل الوجه مشرقاً، وكأنه يضيء بالنور.
- بخلاف معظم الزيوت، لا يتأثر بالشمس، بل يحمي الوجه من أشعتها.

استخدامه كعلاج تجميلي

- لا يُعتبر واقياً شمسياً بالمعنى التقليدي، لكنه يحمي البشرة من أشعة الشمس.
- لكنّه مع الشمس سوف يعمل عمل جلسات البخار (*Sauna*)، سواء:
 - سونا الحجر الساخن.
 - سونا الأعشاب الطبيعية العطرية. حيث يُستخدم البخار الناتج عن الماء المغلي لتفتيح المسام وزيادة امتصاص الزيت.



○ كي تفهم آلية عمل زيت السيليكون...

البخار والزيوت الطيارة

عندما تُسخّن الغرفة بالبخار الناتج عن الأعشاب، فإن هذا البخار يحتوي على زيوت طيارة. الحرارة تفتح مسام الجسم، فيدخل الزيت الطيار عبر البشرة إلى الداخل، فيفيد الجسم مباشرة.

زيت السيليكون وأشعة الشمس

فزيت السيليكون عبارة عن مادة شفافة جدًا تشبه البلاستيك، تغطي الوجه وتمنع وصول أشعة الشمس المباشرة.

فعندنا هنا شبه سونا طبيعية، واصل معي كيف تفهم آلية عمل زيت السيليكون

صناعة الصابون

الطريقة الأساسية

- كأس صودا كاوية (هيدروكسيد الصوديوم).
- كأسين ماء لإذابة الصودا.
- سبعة كؤوس زيت. يُخلط الجميع فيتحول إلى صابون.

الإبداع في الصابون

يمكنك أن تكون فنانًا وتضيف زيوتًا طبيعية مثل:

- زيت الخزامى.
- زيت الياسمين. فتصنع صابونًا خاصًا بك بروائح وفوائد متعددة.



الصابون بالشحوم

أقوى أنواع الصابون تُصنع من الزيوت العضوية المستخرجة من الشحوم الحيوانية.

- لماذا؟ لأننا نحن بشر مكوّنون من لحم وشحم، فالشحم أقرب إلى طبيعة أجسامنا.
- إذا أخذت شحمًا معيّنًا واستخرجت منه زيتًا ثم صنعتته صابونًا، فسيكون فعالًا جدًا.
- أغلى أنواع الصابون في العالم تُصنع من الشحوم الحيوانية.

زيت السيليكون وأشعة الشمس

زيت السيليكون عبارة عن طبقة شفافة جدًا تغطي الوجه:

- تمنع أشعة الشمس المباشرة من الوصول إلى الجلد.
- تسمح بدخول الحرارة، فيبدأ الوجه بالتعرق. (سونا طبيعية)
- العرق الخارج يحتوي على بعض الدهون الذائبة من الوجه، فيبقى محجورًا تحت طبقة السيليكون. (كأنه صابون مصنوع من زيت حيواني)
- هذا يؤدي إلى ترطيب الوجه بشكل طبيعي، وكأنك دهنت وجهك بزيتك الخاص المصنوع من جسمك.
- النتيجة: إشراقة ونضارة غريبة بعد غسل الوجه، حتى من دون استمرار استخدام الزيت.

الاستخدام التجميلي لزيت السيليكون

- يُستخدم بشكل وقي لإخفاء التجاعيد تمامًا.
- يغلف الوجه بمادة شفافة غير مرئية، ويُعطي بريقًا خفيفًا في ضوء الشمس.
- بخلاف الزيوت الأخرى، لا يضرّ بالشمس بل يحمي الوجه منها.
- يمكن استعماله على الوجه أو كامل البدن، وهو غالي الثمن نسبيًا.



- يُستعمل أحياناً في صورة أكثر تركيزاً مثل "جل السيليكون".

صناعة الصابون بالشحوم

- أغلى أنواع الصابون تُصنع من الشحوم البشرية التي تُستخلص في عيادات التجميل، حيث لا تُلقى بل تُباع لصنّاع الصابون.
- هذا الصابون فعّال جداً لأنه مصنوع من مادة قريبة من طبيعة الإنسان (لحم وشحم).
- فوائده: ترطيب الوجه، شدّ البشرة، تخفيف التجاعيد.
- الصابون المصنوع من الشحوم الحيوانية أو البشرية يُعتبر من أقوى وأغلى أنواع الصابون في العالم.

زيت الخزامى (لافندر)

التعريف

زيت الخزامى يُسمّى بالفرنسية *Lavande*، واسمه الصحيح بالعربية "الخزامى". وهو من الزيوت الباردة، أي أن طبيعته مهدئة ومنشطة في آن واحد.

الفوائد الأساسية

- يعالج الاكتئاب.
- منشط ومهدئ للأعصاب.
- يُستخدم ضد ضربات الشمس.

فوائد للشعر

- يُفيد في علاج تساقط الشعر.
- يُستخدم لعلاج مرض الثعلبة.



- يُساعد في القضاء على القشرة.
- يُفيد في القضاء على قمل الشعر والجراثيم.
- يُنعم الشعر، خاصة عند من لديهم كثافة كبيرة، فيُخفف من حدة الشعر دون أن يسقطه.

فوائد للمناطق الحساسة عند النساء

- يُعقم المنطقة الحساسة ويُساعد في التخلص من الروائح الكريهة.
- يُستخدم كمغلي مع الماء للاستحمام أو الدهن.
- يُساعد على تفتيح لون المناطق الحساسة.
- يُقلل من كمية الإفرازات المهبلية.
- يُخفف من انقباضات الرحم.
- يُبعث شعورًا بالانتعاش في حالة الخلوة بين الزوجين.
- يُخفف من آلام الدورة الشهرية.
- يُساعد على الوقاية من خطر الإصابة بسرطان المهبل.
- يُعالج مشاكل الحكة والالتهابات.

فوائد للبشرة

- يُستخدم لتطهير البشرة.
- يُخفف من الالتهابات الجلدية.
- يُعطي إحساسًا بالانتعاش والراحة.

زيت النعناع

زيت النعناع أيضًا من الزيوت الباردة، وله فوائد عديدة:



- يُستخدم كمهدئ ومنشط.
- يُفيد في مشاكل الجهاز الهضمي.
- يُخفف من الصداع.
- يُعطي إحساسًا بالانتعاش عند الاستعمال الموضعي أو الاستنشاق.

الزيوت ومنافعها الجنسية

الزيوت بصفة عامة لها منافع جنسية شديدة، منها منافع وقتية ومنها منافع دائمة .وقد ذكرت أنني سأترفع عن التفصيل في هذا الباب، لكن الإشارة تكفي، والتفاصيل موجودة في كتابي الزيوت العطرية علاج وجمال . من ذلك أن بعض الزيوت مثل **زيت النعناع** تعمل على تحفيز الرغبة الجنسية لدى الطرفين، وهو أمر غريب لأنه زيت بارد من حيث الطبيعة، لكنه حار من حيث الإحساس.

فوائد زيت النعناع للشعر

- يُستخدم كصبغة طبيعية للشعر.
- عند دهن الشعر أو اللحية بزيت النعناع يوميًا، يُلاحظ بعد شهر تغير اللون تدريجيًا نحو الأحمر أو البني، مع كسر حدة السواد.
- يُفيد في تقوية الشعر وتغذيته.

فوائد زيت النعناع للعضلات

- له خاصية تسكين الآلام.
- يُستخدم في التدليك خاصة عند الرياضيين ولاعبي كمال الأجسام، حيث يساعد على إرخاء العضلات.
- يُخفف من آلام العضلات بعد التمارين الشاقة.



زيت النعناع وخفض الحرارة

- يُعتبر خافضًا للحرارة، رغم أنه عند وضعه على الجسم يُشعر بالحرارة أولاً، ثم يُخرج حرارة حقيقية من الجسم.
- له قدرة على تبريد الجسم بشكل فعال.
- يمكن استخدامه مع زيت جوز الهند ودهن الرقبة والجبين لتخفيف الحرارة.

خلاصة الدرس

- الزيوت هي روح النباتات، سواء استُخرجت بالعصر أو بالتقطير.
- كل نبتة لها خاصية أصلية، ومنها تتفرع خصائص أخرى.
- علاقتها وثيقة بـ:
 - التدليك.
 - العطور.
 - الصونا البخارية بالأعشاب الطبية.
 - الصابون الصحي.
- الدورة التي نُقدّمها ستُخرّج طلاباً علماء في:
 - الأعشاب.
 - الزيوت.
 - التدليك.
 - الحجامه.
 - الإبر الصينية.
 - صناعة الصابون.
 - صناعة العطور.



ملاحظات مهمة

- الصونا بالحجر البركاني مضر للرئتين، لأنه بخار حجر خشن.
- الصونا بالأعشاب الطبيعية والعطرية صحي ومفيد، لأنه يفتح المسام ويدخل الزيوت الطيارة إلى الجسم.
- العلم هنا ليس مجرد وصفات، بل هو منهج متكامل يجمع بين الطب النبوي والعلوم الطبيعية الحديثة.

الخاتمة

كما ذكرت، سنكمل بإذن الله الحديث عن زيت الياسمين في الدرس القادم، ثم ننتقل إلى بقية الزيوت، حتى نصل إلى كتابي الأربعين الشفائية من السنة النبوية.

وصلّى الله وسلم على نبينا محمد، والحمد لله رب العالمين.





المحاضرة الرابعة

الحمد لله الذي قد منعاً ** الشرك بالتوحيد زال انقلعاً
ثم صلاته على من طهّراً ** أرض الهدى ودينه قد أظهرها
كذا الصحابة الكرام الفضلاً ** بعد الرسول خير من قد حصلاً
وناشر التوحيد مع مُعلِّمهُ ** وماحق الشرك بكلّ مُعلِّمِهِ
أما بعد:

زيت الياسمين

وصلنا الآن إلى زيت الياسمين. زيت الياسمين هو من المهدئات، مثل زيت النعناع وزيت الخزامى وغير ذلك. أكثر استعمالاته في العموم هو للطور والصناعات التجميلية، لكن ليست هذه فقط فوائده، بل هو أيضاً مهدئ فعال.

ملاحظة

بالله يا إخوتي، نقطة قبل أن نبدأ معكم في بقية الزيوت: قلنا دوار الشمس، وزيت السمسم، وزيت اللوز الحلو. على فكرة، هي كل الزيوت يمكن أن نأكلها، لكن أكثر الزيوت نقلاً للمواد هي:

- زيت السمسم.
- زيت اللوز الحلو.
- زيت دوار الشمس.



زيت الزيتون

زيت الزيتون هل هو زيت ناقل؟ نعم، زيت ناقل جدًا جدًا. لكن لماذا لم نذكره نحن؟ لأن رائحة زيت الزيتون سوف تغلب على رائحة النبتة. يعني تجد رائحة النبتة في زيت الزيتون قد خفت، لكن مع ذلك ستجد شيئًا من رائحة زيت الزيتون.

الاستعمالات الصحية

لو تستعمل شيئًا لنفسك للشرب أو المواد الداخلية، فزيت الزيتون يصبح أحسن، لأنه ذو فوائد صحية عظيمة. مثلاً: إذا أردت أن تصنع زيت خزامى لك أنت، فضعه مع زيت الزيتون، وبالتالي تشربه وتستفيد بفوائد جمّة، وكذلك في الدهان.

الاستعمالات التجارية والعلاجية

لو أردت أن تصنع وتبيع، أو أن تستعمله في التدليك أو التدليك ما قبل الحمامة بكؤوس الهواء، ثم الحمامة المزحلقة وغير ذلك، فيُحبَّذ أن تستعمل زيت دوار الشمس، لأنه زيت خفيف.

زيت دوار الشمس

كذلك يُحبَّذ يا إخوتي أن زيت دوار الشمس نفسه يمكن أن تأخذ بذور دوار الشمس وتعصرها عصرًا طبيعيًا، لأن الذي يُباع في الأسواق ليس مثل زيت دوار الشمس الأصلي. ففيه عشرون بالمائة فقط من دوار الشمس.

زيت الياسمين وفوائده

الله يهديهم، على كل حال، زيت الياسمين مفيد جدًا لصحة البشرة، وهو خفيف جدًا جدًا. وليس كل الإخوة يعرفون فوائد زيت الياسمين، لذلك سنفتح لكم بابًا في هذا الموضوع.



طريقة التقطير

قلنا: لكي تقطروا يلزمكم أن تجمعوا كمية من زيت الياسمين . يا حبذا لو تقومون بالتقطير، وكما اتفقنا: ثلاثون ميليلتر تُحلّ في شبه لتر من زيت آخر . ثلاثون ميليلتر من زيت مركز أساسي طيّار من زيت الياسمين الذي خرج بالتقطير . هذا زيت أساسي، يُحلّ في زيت آخر، ولا يُستعمل تحت الضوء.

الترقيد والاستخدام

إذا أخذت ثلاثين ميليلتر ووضعتها في نصف لتر مثلاً، أو أردت أن ترقده كما اتفقنا، فإن الياسمين لو عُصر لا يُنتج زيتاً . ولو أن بعض الإخوة قاموا بأفكار غريبة، وأعجبني فكرة "القرّاص" (الحريقة)، وهي نبتة الأصل فيها أن يُستخرج زيتها بالتقطير أو بالترقيد، لكنهم عصروها فخرج ماء خاثر.

الماء الخاثر والتحول إلى زيت

ذلك الماء الخاثر تركناه أيّاماً، فأصبح زيتاً . هذه النقطة أضعها في أذهانكم، فأنتم أصبحتم باحثين الآن في مجال العلاج الطبيعي، فحاولوا أن تبحثوا فيها . خذوا كمية من الياسمين واعصروها، فسيخرج منها ماء، وهذا الماء إذا تُرك لبعض الوقت قد يتحول إلى شبه زيت.

التقطير والترقيد

قلنا: إمّا التقطير، وإمّا الترقيد . لكن المشكلة في الترقيد أنّ الياسمين سريع التعفّن . أنا رقدت نصف ساعة فقط، لكن وضعت كثيراً من الياسمين، ومجرد أن غمرته بالزيت نصف ساعة إلى ساعة، ثم فتحت وصفيت الخليط . الياسمين سريع التعفّن، ومع ذلك يعطي جودة بطريقة غريبة، وكأنها على عين المكان.



تجربة الزيت على عين المكان

لو تضع مرطباناً فيه زيت ياسمين على عين المكان، فإن الزيت يتحول على عين المكان بشكل غريب.

زيت الياسمين وصحة الشعر

زيت الياسمين والعناية بصحة الشعر أمر غني عن التعريف. ضعه على طول شعرك ولا تخف، فهو مفيد جداً.

الفوائد الصحية

باختصار، زيت الياسمين بالنسبة للصحة هو من المهدئات، مثل الخزامى والنعناع وما إلى ذلك، فهو مسكّن للآلام قطعاً. كما أنه مضاد للاكتئاب، حاله حال زيت الخزامى، بل أراه أقرب كمضاد للاكتئاب من زيت الخزامى.

فوائد للجهاز التنفسي

هل هو مفيد للجهاز التنفسي؟ نعم صحيح. لكن زيت الكاليتوس مفيد أكثر في هذا المجال.

الخصائص العطرية والنفسية

لا إله إلا الله، الزيوت العطرية أمرها غريب يا إخوتي، كأنها مبنية على الجنس. زيت الياسمين يُعتبر منشطاً جنسياً، سواء من رائحته أو من دهنه أو من كل شيء فيه. باختصار، هو مثير للشهوة الجنسية للطرفين، وله آثار رومانسية نفسية.



العلاقة بالعلوم النفسية

هذا العلم يا إخوتي فيه علوم نفسية مرتبطة بالأعشاب . في وسط الدورة سنجد علاقة الأعشاب بالعلوم النفسية.

مثال واقعي

تأتي امرأة، ولا حياء في العلم، قالت إن ابنها "منحل"، خائفة عليه . زمان غريب، الرجال ما عادوا يفتخرون برجولتهم إلا من رحم ربي . قلنا لها: عليك بالجنسج، والمورينجا، والمكا، وعكاز التم.

دور الأعشاب المنشطة

الخير يقول: هذا منشط جنسي في فعالياته، لكنه أيضاً في الأمور الشعورية يزيد مادة شعورية رجولية، وهي مادة تُعطي صفات الرجولة مثل حب الرئاسة، والتنافس، والشجاعة

صفات الرجولة وعلاقتها بالأعشاب

المنافسة، التقدّم، وغيره... ولعلّه يصبح سريع الغضب، وشديد. فهتم؟ كل صفات الرجولة فيه . لاحظتم علاقة الأعشاب بالأمور النفسية؟

زيت الياسمين والرومانسية

قلنا نحن: زيت الياسمين عنده آثار شديدة جدّاً في الأمور الرومانسية . سبحانه الله، يصل إلى تحسين العلاقة بين الزوجين، وهذا ليس سحراً ولا وحياً، بل من جراء تلك الرائحة الطيبة . وهو نفسه مزيل للروائح، ويفيد في الاسترخاء.



زيت الياسمين ومشاكل الرجل

زيت الياسمين حاله حال زيت النعناع في مشاكل الرجل مثل سرعة القذف، وزيت النعناع أقوى في هذا المجال. أما بالنسبة للبرود الجنسي عند الذكور والإناث، وخاصة عند الإناث، فهو يعالج مشكلة البرودة الجنسية.

زيت الليمون

قلنا نحن: كل شيء يُخرج زيتًا. زيت الليمون مثلاً، لو عُصرت النبتة وترك الماء الخاثر الذي يخرج منها، سنرى ما الذي يخرج منه. غالباً، حسب رأيي، سيخرج بنسبة زيتية. والحل الوحيد هو الترقيد أو التقطير.

فوائد زيت الليمون

- يعمل على توازن إنتاج الإفرازات.
- يساعد في تنظيف فروة الرأس.
- يعمل كمطهر للشعر والجسم.
- زيت الليمون الأساسي الذي يخرج بالتقطير مفيد في الاستحمام، حيث توضع منه قطرات في حوض الاستحمام، وهو مطهر للجسم ومنشط أيضاً.
- يساعد في التئام الجروح، وأقوى زيت في التئام الجروح هو زيت نبتة "الخيطة" التي تحدثنا عنها في دورة الأعشاب.
- من فوائده للتنحيف: ملعقة منه ثلاث مرات في اليوم تخفف الوزن جداً جداً.



زيت الليمون للجسم

زيت الليمون، بالدراسات، مفيد جداً في تقليل التوتر، وهو منشط من كل النواحي، ويعزز الحالة المزاجية، ويعطي نشاطاً وينشط الذاكرة. هو منشط أساساً للجسم والذاكرة، ويُعتبر علاجاً أو وقاية من مرض الزهايمر.

قاعدة عامة

إخوتي، لو لم ينفَعك زيت الليمون في إصابة معيّنة، فإنه لا يضرّك، بل سوف ينفَعك في أشياء أخرى قطعاً.

فوائد للجهاز الهضمي

يساعد زيت الليمون على التخلص من الغثيان، ويعمل كمهدئ للجهاز الهضمي، إلى غير ذلك من فوائده.

زيت إكليل الجبل

زيت إكليل الجبل خاص بالأمراض الصدرية. وكما قلنا: كل زيت أو نبتة لها خاصية، ثم تُجرّ منها خاصيات أخرى، مثل:

- تعزيز جهاز المناعة.
- تعزيز جهاز الهضم.
- تخفيف آلام العضلات والمفاصل.
- تحسين الدورة الدموية.
- علاج الصداع.
- تحسين النشاط التنفسي.



- تعزيز صحة الفم.
- تقليل حب الشباب.
- طرد البعوض عند وضعه في بخاخ ورشه في البيت.

مقارنة مع القرنفل

الخير منه عود القرنفل، فهو أيضاً طارد قوي للبعوض.

فوائد للشعر والبشرة

- زيت الليمون مفيد للشعر، ويمكن وضعه مباشرة على الشعر.
- مفيد للبشرة، ويُستخدم لعلاج سرطان الجلد أو كمخفف مضاد للالتهاب.
- يساعد في التئام الجروح، لكن زيت "الخطاطة" أقوى منه في هذا المجال.
- يعالج حب الشباب، وله استخدامات عديدة منها علاج التهاب المفاصل.
- يزيل التهاب اللثة وآلام العضلات.
- مفيد جداً لكثافة الشعر عند الذكور، وخاصة لمن يعانون من الصلع.

زيت الزعتر

زيت الزعتر هو ابن عم إكليل الجبل.

- مفيد لصحة القلب، وهذا مثبت بالبحوث.
- مضاد للروماتيزم.
- مفيد جداً للشعر، ويُستخدم لعلاج الصلع. يُستخدم الزيت مباشرة، خاصة الزيت المرقد، أما الزيت الأساسي كما اتفقنا فيُخفف في زيت آخر.



زيت القهوة

زيت القهوة له خصائص متعددة:

- منشّط جنسي.
- يحفّز الشعور بالجوع، فيساعد من يعانون من مشاكل النحافة.
- يحسّن من صحة الجهاز التنفسي.
- يشدّ الأعصاب بشكل غير طبيعي، فهو منشّط جدًّا جدًّا.
- يخفّف من آلام المفاصل.
- يحارب الاكتئاب، إذ يجعلك نشيطًا.
- مفيد للشعر، وكأنه بروتين ممزوج بالكيراتين.
- يشدّ البشرة ويهدّئ التهاباتها.
- يخفي الهالات السوداء.
- يحسّن من عملية الهضم.

زيت اللوز الحلو

زيت اللوز الحلو له فوائد كثيرة، خاصة للبشرة:

- مرطّب بدرجة لا توصف.
- مفتّح للبشرة وللأماكن الحساسة.
- مفيد جدًّا للشعر.
- يعالج حروق البشرة البسيطة.
- يساعد على تفتيح البشرة وتوحيد لونها.
- يعالج اضطراب تلوين الجلد.



- يخفّف من انتفاخ ما تحت العينين والتجاعيد.
- يمكن تطبيقه على المناطق المصابة بالصدفية أو غيرها.

زيت اللوز الحلو والحساسية

زيت اللوز الحلو يخفّف من الحساسية تجاه مثيراتها. فبعض الناس لديهم حساسية من نباتات معينة، وزيت اللوز يساعد على تقليل هذه الحساسية.

فوائد زيت اللوز الحلو للشعر

- يساعد على التخلص من القشرة سواء في الرأس أو الجسم.
- فوائده للشعر كثيرة جداً: منعّم، مكثّر، ومرطّب.
- يعالج تقصّف الشعر حتى في أطرافه الأخيرة.
- يُشبه البروتين لفروة الرأس، مما يقوّي الشعر ويزيد من حيويته.
- تجدون في الكتاب خلطات وطرق استعمال زيت اللوز الحلو للشعر.

فوائد للبشرة والشفاه

- يُستخدم بالنسبة للنساء كمرطّب للشفاه.
- يوحد لون الشفاه، وأحياناً يجعلها وردية طبيعية دون تبرّج.
- يساعد على تطويل الرموش وتكثيفها، ويمنع تساقطها.

فوائد صحية عامة

- يقلّل من خطر الإصابة بمرض القلب.
- يُعتبر بروتيناً مقوياً جداً، يزيد من الوزن بشكل عضلي.
- يجب الحذر من الإفراط في استعماله لأنه قد يرفع ضغط الدم.



- فوائده لا تُحصى، فهو مقوٍ شامل للجسم.

زيت اللوز المر

زيت اللوز المر لا يتعد كثيراً عن اللوز الحلو، وله خصائص مميزة:

- يقتل الجراثيم.
- مضاد للبكتيريا والفطريات.
- مدرّ للبول.
- مضاد للتسمم.
- مضاد للسرطان.
- مضاد للتشنجات.
- غني بالأحماض المفيدة.

تنعيم البشرة والمناطق الحساسة

زيت اللوز الحلو يعمل على تنعيم المناطق الحساسة والبشرة، ويُستخدم أيضاً لعلاج مشاكل الجلد المختلفة.

نكتفي بهذا القدر، وإن شاء الله ندخل في الحديث عن زيت السمسم وفوائده العديدة. وصلى الله على نبينا محمد وسلم، والحمد لله رب العالمين.



المحاضرة الخامسة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ.

أبدأ بالحمدِ مُصَلِّيًا على ** مُحَمَّدٍ خَيْرِ نَبِيِّ أَرْسَلَا .

أَمَّا بَعْدُ:

هذا الدرس الخامس من دروس الزيوت العطرية وفوائدها. توقّفنا عند زيت السّمسم، ونتمنى إخواني أن نُكَمِّلَ اليومَ بابَ الزيوت، وندخلَ مباشرةً في مجلسِ سَماعِ أحاديثِ الأربعينِ الشّفاية، إن شاء الله نَحْتُمُهُ . وقد اتّفَقْنَا أنَّ كلَّ زيتٍ له خاصّيّتهُ الخاصّة.

خاصية السمسم في التسمين

السّمسمُ في حدِّ ذاته خاصّيّتهُ الخاصّةُ هي التّسمين . السّمسمُ مُسَمِّنٌ، أي أنَّ السّمسمَ المطحونَ مع العسلِ يُساوي التّسمين .

طريقة الاستعمال

- عندما تُحَضِّرُ خَلْطَتَكَ من السّمسمِ والعسلِ المطحون، لا يُؤْكَلُ على الجوع.
- لو كنتَ جائعًا وأُعْطِيتَ رَطْلًا من السّمسمِ المخلوطِ بالعسلِ، فسوف تأْكُلُهُ كُلَّهُ.
- لذلك يُؤْكَلُ بعدَ الطّعام، أي بعدَ كلِّ وجبةٍ . وهو أصلاً لذيذٌ جدًّا عندَ خلطهِ بالعسلِ.
- بعدَ كلِّ وجبةٍ يُؤْخَذُ مِلْعَقَتَانِ أو ثلاثُ ملاعقِ كبار، أو أربعُ ملاعقٍ، لا مشكلة.
- كذلك يُؤْخَذُ قبلَ النوم، وعلى الرِّيقِ أيضًا.

هذا بالنّسبةِ للنّبتةِ في حدِّ ذاتها.



فوائد زيت السمسم

زيت السمسم أيضاً يُساعدُ على التَّسمين، لكنَّهُ مُفيدٌ جدًّا في أشياء أخرى.

خاصية التَّطيب

أوَّلُ خاصيَّةٍ مُهمَّةٍ في زيتِ السمسمِ هي التَّطيب. السمسمُ شيءٌ غريبٌ في التَّطيب، فما مِنْ مُرطبٍ يُضاهي السمسمَ.

تجربة عملية

- لو أتيتَ برجلٍ كبيرٍ في قدمه تشقُّقاتٌ وفي رجليه قشورٌ، وتشققاتٌ في عقبِ رجله، ثم دهنَ بزيتِ السمسمِ، ينتهي كلُّ شيءٍ على عينِ المكانِ.
- وقد جرَّبْتُهُ بنفسِي، إلى أنْ قلتُ: هذا لا يجوزُ للرِّجالِ.
- إنَّه مُرطبٌ إلى درجةٍ غريبةٍ، بل إلى درجةٍ عجيبةٍ.

توضيح حول الفكاهة

قولُ: "لا يجوزُ للرِّجالِ" كان على سبيل الفكاهة، وبطبيعة الحالِ فإنَّ زيتَ السمسمِ يجوزُ استعمالُهُ للرِّجالِ والنِّساءِ معًا. وقد أردتُ أنْ أُبيِّنَ أنَّه مُرطبٌ إلى درجةٍ غريبةٍ.

خاصية زيت السمسم الأصلية

اتَّفَقْنَا الآنَ أنَّ خاصيَّةَ زيتِ السمسمِ الأصليَّةِ هي التَّطيب، وأمَّا خاصيَّةُ السمسمِ كنبتهِ أصليَّةٍ فهي التَّسمين.



الفروع الأخرى لزيت السمسم

كما قلنا، كلُّ نبتةٍ أو زيتٍ له خاصيَّةٌ خاصَّة، ثمَّ له فروعٌ أخرى. ومن فروع زيت السَّمْسِم:

تسكين الآلام المزمنة

- زيت السَّمْسِم يُسَكِّنُ الآلامَ المزمنة.
- فهو من الزيوتِ الحارَّة، وقد استُعْمِلَ قديمًا في هذا المجالِ لتسكينِ الألم.

العناية بالبشرة

من أهمِّ استخداماتِ زيتِ السَّمْسِمِ العنايةُ بالبشرة، ويتمثَّلُ ذلك في التَّرتيب، وقد ذكرنا هذا سابقًا.

الفوائد السريرية

بالنسبةٍ للفوائدِ السريريةِ التي تتعلَّقُ بالعلاقةِ بين الرَّجلِ وزوجته، فإنَّ زيتَ السَّمْسِمِ يُعالِجُ المرأةَ في مشاكلها الخاصَّة، وتجِدونَ ذلكَ مكتوبًا في الكتابِ إنَّ شاءَ اللهُ. وكذلكَ فضلُ زيتِ السَّمْسِمِ بالنسبةِ للرَّجلِ في الأمورِ الحميميَّة، فهو مُفيدٌ جدًّا، بل مُفيدٌ جدًّا جدًّا، وتجِدونَ الكلامَ مكتوبًا في الكتابِ إنَّ شاءَ اللهُ.

التركيب الغذائي لزيت السمسم

زيتُ السَّمْسِمِ يحتوي على أنواعٍ كثيرةٍ ومتعدِّدةٍ من الدَّهونِ الحمضيَّةِ المشبعة وغيرِ المشبعة، والتي لها دورٌ كبيرٌ في مختلفِ العمليَّاتِ الحيويَّةِ داخلَ جسمِ الإنسان.

فوائد الدهون في زيت السمسم

- تُحافظُ على جدارِ الشَّرايينِ والأوردة.



- تُقي من الجلطات وضيق عروق القلب وغير ذلك.

الفوائد العلاجية

- زيت السَّمْسِم له فوائد علاجية خاصة بالعروق والأعصاب.
- يُهدِّئ الأعصاب.
- يُقي الشرايين من مختلف المشاكل.
- كما قلنا، فوائدُه في الأمور الجنسية مكتوبة في الكتاب، وتجدها هناك.

فوائد موضوعية

زيت السَّمْسِم له أيضًا فوائد موضوعية على أماكن معينة من الجسد، بحسب الحاجة والاستعمال.

فوائد زيت السمسم للشعر

زيت السَّمْسِم مُفيد جدًا للشَّعر، إذ يمنع تساقطه النَّاتِج عن الإجهاد، ويُنَشِّطُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ في فروة الرَّأس، ويُعالِج تلف الشَّعر. وكما هو مُرطَّبٌ للجسم، فهو مُرطَّبٌ جدًا جدًا للشَّعر.

البروتين النباتي في زيت السمسم

هذا الكلام لن تجده في الكتاب: زيت السَّمْسِم مملوء بالبروتين النَّباتي، فهو مُسَمِّنٌ ومُرطَّبٌ، وبالتَّسْبِبة للشَّعر فإنَّه يُقَوِّي بُصْبِلَةَ الشَّعر، ويمنع التَّساقط، ويُرطَّبُ في الوقتِ نفسِه.

فوائد إضافية للشعر

- يعمل كواقٍ شمسي طبيعيٍّ للشَّعر (وليس للوجه).
- يُعالِج القمل، ويقضي على البكتيريا والفطريات.
- يعمل كمُهَدِّئٍ ومُنْعِشٍ لفروة الرَّأس.



- يُؤخَّرُ ظهورَ الشَّيْبِ بطبيعة الحال؛ لأنَّه مُجَدِّدٌ للشَّبَابِ.
- يُلْكِنُ الشَّعْرَ ويحافظُ على نُعومَتِهِ.

فوائد زيت السمسم للبشرة

زيتُ السِّمْسِمِ مُفيدٌ جدًّا للبشرة إلى درجةٍ لا تُوصَفُ، فهو يُرطِّبُها ويُعالِجُ مشاكلها المختلفة.

الفوائد العامة لزيت السمسم

باختصار، زيتُ السِّمْسِمِ يُساعدُ في:

- علاج فقر الدم كمشروب.
- الوقاية من الإصابة بمرض الزهايمر كمشروب.
- علاج التهاب المفاصل؛ لأنَّه دهنيٌّ جدًّا ومملوءٌ بالدهون.
- الوقاية من أمراض القلب؛ لأنَّه يُسرِّخُ الشَّرَّائِنَ.
- علاج اعتدال عدسة العين.
- تخفيف الكوليسترول الضَّارِّ في الدَّمِ.
- علاج العُقَمِ عند الرِّجال.
- تخفيف آلام العظام.
- علاج القُرْحَةِ وأمراض المعدة.
- الوقاية من الإصابة بالسَّكَّةِ الدِّماغِيَّةِ.

زيت السمسم والوزن

- يُساعدُ في إنقاص وزن الجسم إذا اسْتُعْيِيَ به عن الطَّعام؛ أي إذا اسْتُبدِلَتْ وجبةٌ بثلاثِ ملاعقٍ من السِّمْسِمِ، فهو مُشَبِّعٌ ويُساعدُ على إنقاصِ الوزن.



- لكنّه في الحقيقة يزيدُ في الوزن إذا خُلطَ السِّمْسِمُ بالعسل وأُكِلَ بعدَ كلِّ وجبةٍ.

فوائد زيت السمسم العامة

زيتُ السِّمْسِمِ يُساعدُ على فقدانِ الشَّهية، ويُستخدَمُ في تحسينِ الأوتارِ الصوتيّة، كما يُستخدَمُ في تحضيرِ الضَّماداتِ، ويُستعمل في مختلفِ أنواعِ الأطعمة. ويُقوِّي جهازَ المناعةِ بشكلٍ عامٍّ، ويُعطى امتصاصَ الشُّكْرِ، ويُعالِجُ الكساحَ ولَيونةَ العظامِ عندَ الأطفالِ.

فوائد زيت الحلبة

زيتُ الحلبةِ له فوائدُ كثيرةٌ، منها:

- تنظيم سكر الدم.
- زيادة الحليب عند المرضعات.
- الحلبة مملوءة بالبروتين أكثر من السِّمْسِمِ.
- زيادة هرمون لدى الرجال.
- لها فوائد كثيرة للوجه، مثل:
 - تخفيف آثار حب الشباب.
 - إضفاء توهج ونضارة للبشرة.

فوائد زيت الحلبة للصدر

بالنسبة للمرأة التي تُعاني من صِغَرِ الصِّدْرِ، فإنَّ زيتَ الحلبةِ يُساعدُ على تكبيره بالتَّجاربِ.

طريقة الاستعمال

- يُدقُّ قليلاً زيتُ الحلبةِ.



- يُوضَعُ على الصَّدرِ بعدَ تدليكٍ خفيفٍ.
- تُكرَّرُ العمليَّةُ مدَّةً تتراوحُ بين عشرةٍ إلى خمسة عشرَ دقيقةً.
- يُستمرُّ عليها من شهرٍ إلى ستَّةِ أشهرٍ، والعلاجُ الطبيعيُّ دائماً أحسنُّ ستَّةِ أشهرٍ.
- النتيجةُ: يكبُرُ الثديُّ تدريجيًّا.

السبب العلمي

العِلَّةُ في الموضوع أنَّ زيتَ الحلبَةِ مملوءٌ بالبروتين، والتَّدليكُ يُساعدُ على إدخالِ الزيتِ إلى داخلِ الجسمِ، فيؤثِّرُ على العضلاتِ ويُساعدُ في التَّسمينِ أو التَّكبيرِ.

فوائد زيت عود القرنفل

زيتُ عودِ القرنفلِ أوَّلُ خاصيَّةٍ فيه أنَّه مُعقِّمٌ، بل مُعقِّمٌ أكثرُ من الكحولِ. كما يُساعدُ على المحافظةِ على الصِّحَّةِ العامَّةِ.

ملاحظة مهمة

الزيتُ الأساسي لا يُستعملُ مباشرةً، بل يُستعملُ مُحَقَّقًا بزيتٍ آخرٍ. أمَّا زيتُ القرنفلِ المرَقَّدُ، فهو يُستعملُ دون تخفيفهِ كما هو معلومٌ.

فوائد زيت عود القرنفل

زيتُ عودِ القرنفلِ المستخرَجُ بالترقيدِ لا خوفَ منه، ويُمكنُ استعمالُهُ مباشرةً.

تسكين الآلام

- يُقلِّلُ من بعضِ الآلامِ، خاصَّةً آلامَ المفاصلِ، وآلامَ الأسنانِ، وآلامَ الرُّوماتيزمِ.



- يُقلِّل من تهيج الجلد.
- يُحسِّن الدَّورَةَ الدَّمَوِيَّةَ.
- يزيد من الرَّغْبَةِ الجنسيَّةِ، وكما قلنا فإنَّ أغلب الزيوت لها نفسُ الفاعليَّةِ في هذا الأمرِ.
- يُقلِّل من آلام المعدة.

فوائد للشعر

زيتُ عودِ القرنفل مُفيدٌ جدًّا للشَّعرِ، كسائر الزيوتِ، وهو مُغذٍّ قويُّ.

فوائد زيت الترنجية

- مُضادٌّ للسَّرطانِ، خاصَّةً سرطانَ القولونِ.
- يُعالجُ اضطرابَ المعدة وعُسْرَ الهضمِ.
- يُفيدُ في علاجِ الأمراضِ العصبيَّةِ والنَّفسيَّةِ؛ فهو مُهدِّئٌ بطبيعةِ الحالِ.
- مُضادٌّ لنزلاتِ البردِ.
- مُضادٌّ للجراثيمِ.
- مُضادٌّ للقروحِ الجلديَّةِ.
- مُفيدٌ جدًّا لعلاجِ الصُّداعِ الحادِّ.

الاستعمالات الموضعية

- يُمكنُ استعمالُ زيتِ التُّرونجيَّةِ أيضًا في شكلِ كمَّاداتٍ لتخفيفِ الهيجانِ الحادِّ للجلدِ أو للبشرةِ بصفةٍ عامَّةٍ.
- يُحفِّزُ التَّعَرُّقَ بِقوَّةٍ.
- يُنَشِّطُ جهازَ المناعةِ بشكلٍ فعَّالٍ.



- يحتوي على موادٍ كيميائيةٍ تُهدِّئُ آلامَ الأسنانِ.
- يُستعملُ كمنكِّهٍ في الطَّعامِ.

فوائد زيت الحبق الريحان

زيتُ الحبقِ أو الرِّيحانِ من عائلةِ التُّرونجيَّةِ والميليسيةِ، ومن عائلةِ النَّعناعِ والخُزامى والياسمينِ.

الفوائد النفسية والجسدية

- يُهدِّئُ النَّفسَ، ويُقلِّلُ من الشُّعورِ بالإرهاقِ والقلقِ.
- يُستعملُ لتدليكِ الجسمِ.
- يُساعدُ على علاجِ عُسرِ الهضمِ.
- يُفيدُ جدًّا في التدليكِ، ويُساعدُ على التَّخلُّصِ من البكتيريا.
- يُستعملُ لعلاجِ بعضِ مشاكلِ البشرةِ مثل حبِّ الشَّبابِ.

الفوائد الإضافية

- يُعتَبَرُ فاتحًا للشَّهيةِ، ومُنشِّطًا لإفرازِ المعدةِ.
- كلُّ عشبةٍ مُهدِّئةٍ هي فاتحةٌ للشَّهيةِ، وهذه قاعدةٌ عامَّةٌ.
- يُنصَحُ بتناولِ زيتِ الحبقِ أو الرِّيحانِ للمرأةِ بعدَ الولادةِ؛ للمساعدةِ على عودةِ الرَّحمِ إلى طبيعتهِ.
- يُساعدُ في التَّامِ الجروحِ عن طريقِ الاستعمالِ الموضعيِّ.
- يُفيدُ جدًّا في حالاتِ الرُّبوِ والتهابِ القصبةِ الهوائيةِ.

فوائد الزيوت العطرية العامة

تدخلُ هذه الزيوتُ في صناعةِ العديدِ من أنواعِ العطورِ، مثل الياسمينِ والخُزامى وغيرها من النَّباتاتِ العطريَّةِ. تُستعملُ في حالاتِ التَّشنُّجِ واضطراباتِ الأعصابِ، كما تُستعملُ كمدٍِّ للبولِ (أعزَّكم الله). لها



فوائد صحيّة كثيرة، أغلبها في الأعصاب، وتُساعد على تنشيط الجهاز الهضمي، وهي مضادّة لنزلات البرد، وتسريح قسبة الرّتين، وتُستعمل للجروح، وتقاوم الإجهاد والتعب. كما تُحافظ على الدّورة الدّمويّة، وتُخفّف الآلام، وهي مُفيدة جدًّا للشّعر، إذ تُغذّيه وتُقوّيه.

فوائد زيت الثوم

زيت الثّوم، كما تعلمون، خاصّيته الأولى هي للشّعر، فهو مُنبِت للشّعر. تجدون في الكتاب مواصفاتٍ خاصّةً لكيفيّة استعمال زيت الثّوم للشّعر الخفيف.

فوائد علاجية

- يُعالجُ الالتهابات النَّاجمة عن البكتيريا أو الفطريّات.
- زيت الثّوم حارٌّ، لذا يُستعملُ لفترةٍ معيّنة، ثم يُمسحُ بعدَ قضاءِ الحاجةِ منه.
- يُعالجُ حبّ الشّباب.
- يحتوي على مادّة "الأيلينسين" المضادّة للأكسدة.
- يُساعدُ في ترطيبِ البشرة.

فوائد للبشرة

- يُعالجُ الرؤوسَ السّوداءَ.
- يُعالجُ الالتهاباتِ الفطريّة مثل الحِكّة.
- يُزيلُ حبّ الشّباب ويُعطي نضارةً وحيويّةً وإشراقاً للبشرة.
- يُؤخّرُ ظهورَ التّجاعيد.
- يُنشّطُ الدّورة الدّمويّة في الوجهِ وسائرِ الجسمِ.



فوائد عامة

- يُقال إنّه يقي من الإصابة بالسرطان.
- تجدون مكونات وخلطات خاصة به موجودة في الكتاب إن شاء الله.

فوائد زيت البصل

زيت البصل، وهو ابن عم الثوم، له فوائد عديدة، ومن أهمها أنّه يُعالج الصداع.

زيت البصل يُنظّم السكر في الدم، ويُعالج العقم، وقد قيل إنّه مُجرب. كما أنّه مُقوِّ عام للجسم، ويُعالج السعال الديكي، ويُعالج الجلد بصفة عامة. لكن على شرط: بما أنّه ابن عم الثوم، فإنّه عند وضعه على البشرة يجب أن يُمسح بعد فترة معينة، لأنّه قويٌّ في تأثيره.

فوائد زيت جوز الهند

زيت جوز الهند خاصيته الأولى هي العناية بالشعر، لكن له فوائد أخرى كثيرة، منها:

- علاج حب الشباب.
- رفع نسبة الكوليسترول النافع.
- التخلص من القروح.
- تقليل مستوى التوتر.
- يُنشّط الذاكرة، وقد ثبت ذلك بالدراسات.

استعمالات للشعر

- يُستعمل كملين للشعر.
- يُطوّل الشعر.



- يُفيدُ جدًّا في تغذية الشعر وتقويته.

ملاحظات

تجدونَ خلطاتٍ خاصَّةً في الكتابِ من تركيبياتي، ويمكنكم استعمالها أو القياسُ عليها، وبعدَ التَّمكُّنِ أكثرَ تُصبحُ لديكم خلطاتكم الخاصةُ إن شاء الله.

فوائد زيت الورد

وما أدراك ما زيتُ الوردِ ! خاصَّيتهُ الأولى أنَّه مثلُ الياسمين، ويُستعملُ في صناعةِ العطورِ العالميَّةِ.

فوائد للبشرة

- من الزيوتِ المهدِّئةِ للبشرةِ والمطهِّرة، ويُعطي إشراقًا للبشرة.
- يعملُ كواقٍ للبشرةِ الحسَّاسةِ.
- يُوفِّرُ التغذيةَ الطبيعيَّةَ للبشرةِ.
- يزيدُ من نضارةِ البشرةِ.
- يمنحُ البشرةَ الترطيبَ.
- يُعالجُ حالاتِ التهابِ الجلدِ.
- يعملُ على شدِّ البشرةِ ومنعِ التَّرهُّلِ.
- مُفيدٌ جدًّا ضدَّ التَّجاعيدِ.
- يُساعدُ على القضاءِ على البُقَعِ الدَّاكنَةِ.

ملاحظة مهمة

الزيتُ لا يُحبُّ الشَّمْسَ، لذا يُستعملُ للبشرةِ بعيدًا عن التَّعرُّضِ المباشرِ لأشعةِ الشَّمْسِ.



فوائد زيت الورد للجسم

زيت الورد يُستعمل سواءً في الوجه أو في الجسد أو في الأماكن الحساسة بالنسبة للنساء والرجال.

الفوائد الصحية

- يُعالج الأشخاص الذين يُعانون من الاكتئاب؛ فهو زيت مُهدئ.
- يُعالج الالتهابات التي قد تحدث في الجسم.
- يحمي الجسم من دخول أيّ موادٍ غريبة، ويُحارب البكتيريا.
- يُقوّي خلايا الجسم.
- يُساعد على مرونة العضلات.
- يُعالج التهاب اللثة وغيرها.
- يُقوّي جذور الشعر.
- يُساعد في التقليل من ظهور القروح في الجسم.
- يُخثّر الدم، ولهذا يُساعد على إيقاف النزيف الداخلي عند الحاجة.
- يُحسّن من صحّة الكبد.
- يُعزّز من صحّة الجهاز الهضمي.
- يُساعد في التحكم بمستوى الحموضة داخل المعدة.
- يُنظّم الدورة الشهرية عند النساء، ويُحافظ على صحّة الرحم.
- يُخلّص الشخص من القلق والتوتر؛ فهو مُهدئ عام.
- يُساعد على علاج الالتهابات بصفةٍ عامّةٍ.



ملاحظات

بعد هذا تجدون وصفاتٍ إن شاء الله قد تُفيدكم، ويمكنُ أن تُضيفوا عليها أو تُنقصوا منها، أو تُعدُّوا وصفاتكم الخاصة بعد التمكن أكثر.

فوائد زيت البابونج

وما أدراك ما زيت البابونج! فهو زيتٌ مهدئٌ بطبيعته، وخاصيته الأولى هي التهدئة.

فوائد للشعر

- مُرطَّبٌ ومنعَّمٌ للشعر.
- مُضادٌّ للقشرة.
- يُثري لونَ الشعرٍ ويحافظُ على إشراقته.

فوائد أخرى

- يُعالجُ القلق والإجهاد.
- يُعتبرُ بديلاً طبيعياً آمناً عن بعض الأدوية النفسية التي قد تكون لها آثارٌ سلبية.
- يُنصحُ باستعمال البابونج في مثل هذه الحالات.

فوائد زيت البابونج الإضافية

- يُنظِّمُ السُّكَّرَ في الدَّم.
- يُعالجُ العُقمَ، وقد قيل إنه مُجربٌ.
- يُعتبرُ مُقوِّياً عامّاً للجسم.
- يُعالجُ السُّعالَ الديكي.



- يُعالج مشاكل الجلد بصفة عامة، لكن يجب مسحه بعد فترة قصيرة عند الاستعمال على البشرة؛ لأنه قوي مثل ابن عمه الثوم.

• الخلطة السحرية

- خلطي السحرية هي: بابونج + خزامى + ميليسة، تُخلط مع العسل، وتؤخذ ملعقة قبل النوم؛ لمنع آثار الانسحاب، وللتهدئة وعلاج القلق والإجهاد.

فوائد زيت الخروع

- زيت الخروع لا يُنصح بشربه؛ فهو سُم قاتل. يُستعمل خارجياً فقط، وخاصيته الأولى هي العناية بالشعر:
- مفيد لشعر الرأس والرموش.
 - يُخفف من تساقط الشعر.
 - يُعالج قشرة الرأس.
 - يُقلل من الأطراف المتقصفة.
 - يُعتبر بلسماً طبيعياً للشعر.
 - يُحمي الشعر من التلف.
 - يطول شعر الرموش بشكل كبير، لكن يجب الحذر عند الاستعمال قرب العين.

فوائد زيت الحناء

زيت الحناء له فوائد كثيرة وغريبة ما شاء الله:

- يُعالج مشاكل الشعر الدهني.
- يزيد من كثافة الشعر.
- يمنع تساقط الشعر.



- يُرطَّبُ الشَّعْرَ.
- يَمْنَحُ الشَّعْرَ لِمَعَانًا.
- يُحَافِظُ عَلَى الشَّعْرِ مِنَ التَّكْسُرِ وَالتَّقْصُفِ.
- يُلَوِّنُ الشَّعْرَ طَبِيعِيًّا.
- يُقَلِّلُ مِنْ فُرْصَةِ ظَهْوَرِ الشَّيْبِ.
- مُفِيدٌ فِي عِلَاجِ الْجُرُوحِ.

مقارنة مع زيت الخياطة

زيتُ الحَنَاءِ لَا يَقِلُّ فَاعِلِيَّةً عَنْ زَيْتِ الْخِيَاطَةِ فِي عِلَاجِ الْجُرُوحِ، لَكِنْ زَيْتُ الْخِيَاطَةِ أَقْوَى.

فوائد زيت الكمون

ننتقل الآن إلى زيتِ الكُمُونِ، وله فوائدٌ متعدِّدةٌ سنتناولها في الدَّرسِ القادمِ إِنْ شَاءَ اللَّهُ.

فوائد زيت الكمون للشعر

- علاج تساقط الشعر.
- زيادة طول الشعر.
- علاج القشرة.
- تعزيز نمو الشعر.
- تحسين صحة الشعر.

فوائد زيت الكمون الصحية

- تنظيم مستوى السكر.



- الوقاية من السرطان.
- تطهير الحدوش والجروح.
- علاج الإسهال.
- إزالة حب الشباب.
- علاج التشنجات العصبية والبطنية.
- التخلص من الغازات.
- إزالة السموم من الجسم.

السنتوت والسنا المكّي

الكمون هو نفسه السنتوت، وخصائصه أنه ملينٌ للأمعاء ومزيلٌ للسموم من الجسم. ولما ذُكر السنتوت مع السنا المكّي في الحديث، كان ذلك للدلالة على خاصيتهما المشتركة في إزالة السموم المتراكمة داخل الجسم.

فوائد إضافية لزيت الكمون

- تحسين عملية الهضم.
- خفض ضغط الدم المرتفع.
- تنظيم إفراز الهرمونات لدى النساء.
- زيادة نسبة الكالسيوم في الدم.
- علاج أمراض الجهاز التنفسي.
- تقليل اضطرابات الجهاز العصبي.
- تحسين القدرة العقلية.
- تنشيط الأنسجة والخلايا.



الفرق بين الزيت المعصور والزيت الأساسي

- الزيت الأساسي يُستخرج بالتقطير، وهو شديد التركيز، ويُسمى "روح النبتة".
- الزيت المعصور أقل تركيزًا من الزيت الأساسي؛ لأنه يُستخرج بالعصر وليس بالتقطير.
- لذلك فإن الزيت الأساسي أقوى وأشد تأثيرًا، بينما الزيت المعصور أخف تركيزًا.

زيت السانوج

زيت السَّانُوج إذا عَصِرَ يخرجُ مركزًا بنسبةٍ تصلُ إلى سبعينَ بالمئة، ولذلك قلنا إِنَّهُ سُمٌّ، ويستحيلُ أن يكونَ هو حبةُ البركةِ أو الحبةُ السوداء.

الفرق بين السانوج وحبة البركة

- حبةُ البركةِ هي نفسها الحبةُ السوداء، وهي مثلُ حبةِ العدسِ لكنَّها سوداءُ شديدةُ القوَّةِ وقائمةُ اللونِ.
- لا يمكنُ كسرها بسهولةٍ، حتى لو استعملتَ مطرقةً.
- أمَّا السانوجُ فليس هو الحبةُ السوداء، ولا هو حبةُ البركةِ.

استعمال زيت السانوج

- زيتُ السانوج مُفيدٌ للشَّعرِ.
- يُستعملُ خارجيًا فقط، ولا يُنصحُ بشربه.
- إذا اضطرَّ الإنسانُ لشربه، فيُستعملُ بقطراتٍ قليلةٍ جدًّا، ويُعاملُ معاملةَ الزيتِ الأساسيِّ.
- أيُّ أَنَّهُ يُوضَعُ بضعُ قطراتٍ في كوبٍ شايٍ مثلَ الزيوتِ الأساسيَّةِ، ولو كان معصورًا، وذلك لتجنُّبِ المشاكلِ.



خلاصة الدورة

لقد أكملنا بحمدِ اللهِ دورةَ الزيوتِ العطريّةِ والطبيعيّةِ، وتحدّثنا عن أنواع الزيوتِ، وقسّمناها إلى:

- زيوت عطرية.
- زيوت أساسية.
- زيوت طبيعية.
- زيوت مرقدة.

ما تناولناه في الدورة



- ذكرنا خصائص الزيوت.
- شرحنا كيفية استخراج الزيوت.
- بيّنا آلية عمل الزيوت.
- أوضحنا أماكن توفّر الزيوت.
- شرحنا طرق الاستغلال: النقيع على البارد، والنقيع الساخن.
- تحدّثنا عن فوائد الزيوت بصفةٍ عامّةٍ حتى أنهيناها بزيّتِ السانوج.

الخطوة التالية

الآن أنتم مطالبون بمراجعة الكتاب واختصاره، وأفضل اختصارٍ إن شاء الله سنشره على:

- الألوكة.
- النور بوك.
- وغيرها من المنصّات.



ملاحظات للمتخصصين

إذا كان فيكم مختصٌ يحبُّ أن يزيدَ شرحًا، فليكن ذلك سواءً في كتابِ الزيوتِ العطريَّةِ والعلاجِ، أو في كتابي الآخر:

- الخطوات الأولى في الأعشاب الطبية.
- ويمكنه أن يُضيفَ شروحاتٍ أو يُعيدَ صياغةَ بعضِ الأجزاء، أو يحدفَ الحواشي من الكتاب لتسهيلِ القراءةِ والفهم.

التوثيق والأمانة العلمية

من أراد أن يختصر الكتاب أو يضيفَ شروحًا، فعليه أن يلتزم بالأمانة العلمية، ويكتب الحواشي بوضوح، مثل: "حاشية على كتاب الدكتور فلان الفلاني"، حتى يُحفظ الحق لأهله. ويجوز اختصار الكتاب في أوراقٍ قليلة، ثم إرسالها لي للمراجعة، ليكون العمل أكثر وضوحًا ومنظمًا.

الإجازة العلمية

لقد أجزئكم فيه إجازةً خاصَّةً، على الشرطِ المعتبر عند أهل الحديث والأثر، ولكم أن ترووه عني، وأن تُحيزوا من تروونه أهلًا لذلك. وهذه الإجازة تشمل ما تمَّ إنجازه من الأعشاب الطبية والزيوت العطرية.

المرحلة التالية

بعد إتمام هذا الكتاب، ندخل إن شاء الله في:

- مجلس سماع الأربعين الشفائية، ونأخذها في مجلسٍ واحدٍ.



- ثم ننتقل إلى كتب الرقية، وهي خمسة كتب كما أظن، وسنفصل المسألة تفصيلاً دقيقاً؛ لأنَّ الناس قد طغت وتخبَّطت في علوم الرقية الشرعية تخبُّطاً كبيراً، وسيأتي وقت الكلام فيها إن شاء الله.

التوجيه للطلاب

- راجعوا الكتاب جيداً.
- اختصروه اختصاراً علمياً منظماً.
- أرسلوا لي المختصرات للمراجعة.
- أبشروا بالإجازات والكتب، فهي حاصلة من عندي لكم مسبقاً.

الخاتمة

أقول ما تسمعون، وأستغفر الله لي ولكم، فاستغفروه . سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ، وسلامٌ على المرسلين، والحمد لله ربَّ العالمين.

