


For best viewing
experience, click
on the 3 dots in
the upper right
corner of this
window and select
"two page view"

ليبيروت

li beirut

an herbal and healing support guide





This is the SWANA Ancestral HUB's
contribution to the work of

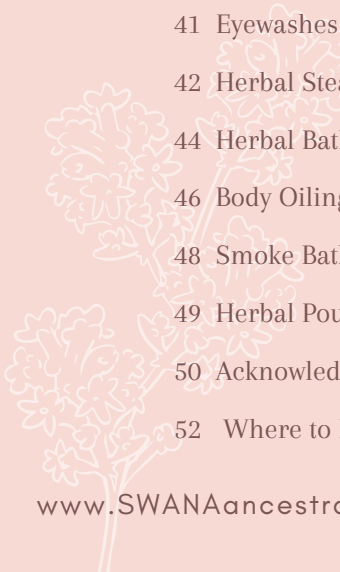
طريق النحل (Tariq el Nahl) | The Way of the Bees a healing space in Lebanon dedicated to land-based healing and restoration for all communities and ecosystems currently impacted by trauma, loss, and suffering.

If you are located in Lebanon, connect with them for access to herbs or if your in need of deeper support.

*Follow their work on Instagram @tariqelnahl.
Or email them at tariqelnahl@gmail.com.*

table of contents



- 2 Our love letter, li Beirut
 - 3 A letter from Tariq el Nahl
 - 4 General Considerations
 - 6 Emotional Health : plants for the nervous system + spirit
 - 12 How to Prepare Medicinal Teas
 - 14 Physical Health
 - 16 Salt Gargling
 - 18 Herbs for Inflammation
 - 20 Herbs for Systems of the Body
 - 22 Throat Spray Recipe
 - 24 Food is Medicine
 - 30 Rehydration Recipes
 - 32 Earth as Medicine: embodied + elemental support
 - 39 Remedies + Recipes: ways to prepare herbs
 - 40 Poultices
 - 41 Eyewashes
 - 42 Herbal Steams
 - 44 Herbal Baths + Foot Soaks
 - 46 Body Oiling
 - 48 Smoke Baths
 - 49 Herbal Pouches
 - 50 Acknowledgements and Appreciation to our Contributors
 - 52 Where to Buy Herbs in Lebanon
- 

li beirut

this is our love letter to you. our hearts for yours. our hearts with yours. we are your siblings across diaspora who feel the *blad* and our care for you in our bones. who grieve and rise with you across seas. your pain, your love, your righteousness and will to live - we honor all of it deeply. and we stand in deep care towards you as you recover from unfathomable losses and rebuild our city from ashes that have settled too many times. we hope these offerings of ancestral wisdom will offer you a shield of simple tools as you heal. nourish your bodies and spirits with the strength you need to persist through the suffering and battles that face this time. that these remedies, our expressions of love to you, may wrap you with some respite, some restoration, some protection and gentle release, or the most simple means to tend yourself when you - we - are all we have. we offer it from the depths of our hearts, an embrace of care, unity, and kinship for you, our siblings, today and always. towards our deepest healing and freedom.

all our *hub* (love),
the Ancestral HUB



a letter from Tariq el Nahl

Wellness is present, wellness is patient, wellness is available. Collectively, we are beginning to understand that the systems we have built in our society are not tuned to the health of our bodies and that of our Earth. That they are fickle and that the reliance on these systems changing is futile. The efforts that we expend are met with dis-ease (emotionally, physically, and communally). Yet, from our most ancient forms of medicines and the observation of our neighbors in Nature every day, we are offered a different perspective. Rather than a journey of struggle, healing is a release into balance - it is finding each other, softening into trust, and conspiring with one another for an authentic way of wellness. Balance exists between the gentleness and ferocity of mother's love, between flow and healthy tension; it takes both vulnerability and faithful action. On this path, all around are allies (flora, fauna and each other).

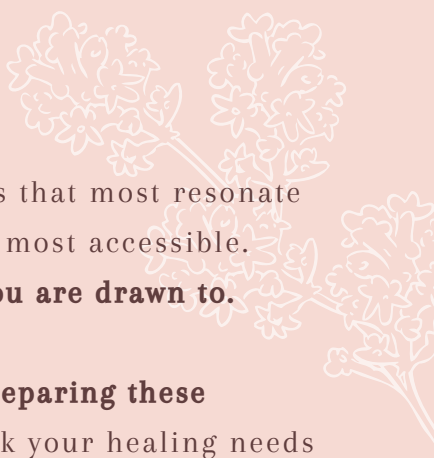
This guide is a precious roadmap to step into the vulnerability of our own healing, and the dedicated actions that guide us through, accompanied by the allies that are bountifully present on our land. To all the diaspora family who participated in the creation of this guide, we are deeply grateful. Your offering of this guide and all the other work of the SWANA Ancestral HUB, invites each of us here to become more involved in our own community (beach, valley, mountains and all who reside within). Our work is also for you. Allow us to be your hands here.

We chose to present ourselves with the name "Tariq el Nahl" (the Way of the Bees), for the bees are the keepers of natural balance, with gentleness and vulnerability almost invisible in the fulfillment of their role, weaving with one another and all who bloom the web of life. May we all commit to reclaiming ourselves.

general considerations

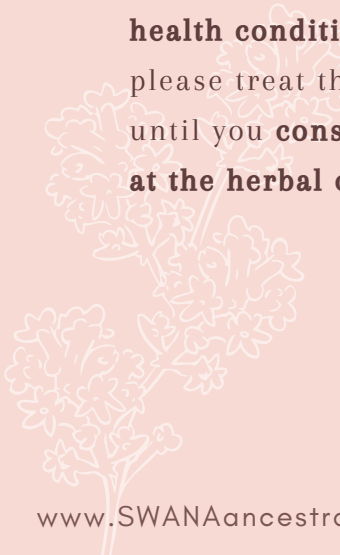
As you go through the suggestions offered here, please remember that **you know yourself best**. Some things to keep in mind as you utilize this guide:

- All the herbs in this guide **grow in and are used natively across Bilad il Sham** (the Levant) or in our cultural gardens. They can be found at most local souk and stores, grown at home, or found in the wild.
- These suggestions are intended for **basic support and to strengthen your body and spirit** in safe and simple ways. If you have a serious issue or one that lingers for a long time, please go to a doctor or to the herbal clinic at طريق النحل | *Tariq el Nahl* to be assessed properly and get the care you need.
- If it overwhelms you to look at many options or you find you are thinking too much, just **choose one plant/practice to focus on**. it is more than enough to support you.

- 
- Choose the plants or practices that most resonate with you, or the ones that are most accessible.

Trust your gut around what you are drawn to.

- If you are able to, **consider preparing these remedies with intention.** Speak your healing needs to the water and plants when you make them into tea or a bath or a pot of food. **Be present** to the sensations in your body and spirit. This is part of the secret remedy inside our earth based medicines and ancestral preparations.
- **If at anytime, you do not feel comfortable, please discontinue use** and see a practitioner at the clinic or a medical doctor instead.
- **If you are taking prescription medications, have health conditions, or are pregnant or nursing,** please treat this guide with extra care. Limit usage until you **consult with your doctor or practitioners at the herbal clinic.**



all our *hub* (love),
the Ancestral HUB

www.SWANAancestralHUB.org/resilience
re-membering ourselves home.

For a digital version of this guide in various languages, as well as additional video, audio, and written resources for self-healing, please visit the "Resilience" page (under "Resources") of our HUB and follow us on Instagram.



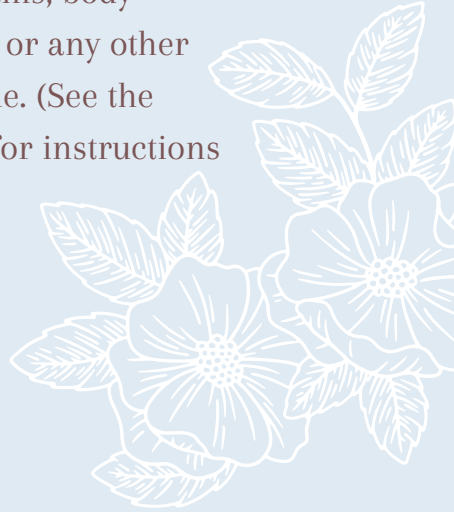
*emotional
health*

“Sage brings me to such a deep calmness. Everything is still. The noise of the outside world is quiet, I can hear and listen to my own heart. Here I feel so held, like floating in a still lake of water. Medicine on a deep level.”



Plants for the Nervous System + Spirit

You can use the following plants in the form of teas, baths, steams, body sweeps, herbal pouches or any other preparation in this guide. (See the “preparations” section for instructions and ideas).



herbs that are best used in smaller doses and shorter infusions - just a few flower petals or leaves per cup for up to 15 mins.

◆ **these are the only herbs on this list that are considered safe for pregnancy and nursing.** lower doses and careful use is still recommended, except with nettles + oatstraw which is an excellent nutritive herb for pregnant bodies.

ي انسون ♦ Anise ⚡ 👁️
yansoon
Pimpinella anisum

ريحان Basil ⚡ 🌻
habaq / rihan
Ocimum basilicum

بابونج ♦ Chamomile ⚡ 👁️ * 🌿 🌵
إضافته الحليب والسكر
مفيد للأطفال
baboonij | add milk + honey for children
Matricaria chamomilla

شقائق النعمان،
الحنون 🌻 ♦ Corn Poppy ⚡ 👁️ * 🌿
استخدم 1-5 أوراق فقط
shaqiq / hanoona
+ use 1-5 petals only
Papaver rhoeas

عطريه Geranium 👁️ * 🌿 🌵
'atrieh
Pelargonium graveolens

الخرامي Lavender 🌻
al khazama
Lavendula

مليسة Lemon Verbena 🌻
malisse
Aloysia citrodora

خبيزة ♦ Mallow 👁️ *
khebayze
Malva sylvestris

نكنعج 🌻 ♦ Mint * 🌿
'nan'a
Mentha

القريص ♦ Nettles 🌻
+ طاقتة مستدامة + تغذيتة
al qarays
+ sustained energy + nourishment
Urtica dioica

قش الشوفان 🌻 ♦ Oatstraw 🌻
+ ترميم عميق + تغذيتة
qash il shawfan
+ deep restoration + nourishment
Avena spp.

زهرة البرتقال Orange Blossom

zahr il leymoon
Citrus spp.



ورد Rose

ward
Rosa spp.



إكليل الجبل Rosemary

aklil il jabal
Salvia rosmarinus



فيجن Rue

Ruta graveolens / Ruta chaplenisis



يؤمن الحماية، ويخفف من حدة الكوابيس، يفضل وضعه في حوض الاستحمام، تحت المخلدة أو يوضع غصنا منه في الماء للتخفيف من حدة الخوف والصدمات

fayjan | also protective + repels nightmares. best used as a bath, herbal pouch, under pillow, or just 1 sprig in water or tea.

قصكين مرمية Sage

qasa'in / maramiyeh
Salvia fruticosa



بنفسج Violets

banafsqj
Viola odorata



ياسمين Yasmine

Jasminum



زعتر Zaatar

Origanum syriacum / Thymus capitatus



زهورات Zhoorat



زورفا Zoofa

Micromeria myrtifolia



Key

low dose plants

استخدام بكميات قليلة

safe for pregnancy + nursing

أمنة للحمل + الرضاعة



reduce fear + shock

الخوف + الصدمة



restore sleep + calm the spirit

لمشاكل الأرق + تهدئة الروح



anger + irritability

الغضب + الانفعال



anxiety + stress

التوتر + الإجهاد



sadness + grief

الحزن + ألم الفقد



energize the spirit + help focus

تعزيز للنشاط + التركيز



ALL

جميع ما سبق

How to prepare teas

First, choose your herbs.

For a mix to support your emotional wellbeing, choose 1-5 from the list above to create a tea blend of your own. Some ideas:

Sage + rose

Zoofa + violets

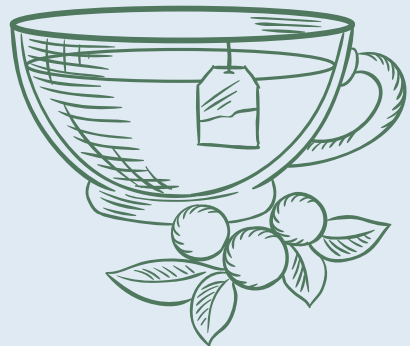
Mallow + lavender

Sage + violets

Nettle, mint + rose

Lemon verbena + chamomile

Violets, 1 sprig of rue + 5 poppy petals



How to make an Infusion

[for flowers and soft aromatic leaves - ex: lavender, sage, roses, etc.]

- Put 1 tbls of dry herbs/cup of water in a pot, jar, or mug.
- Boil water and pour it over the herbs.
- *Cover* the vessel, allowing it to capture all the fragrant steam and oils.
- Allow it to steep, covered, for at least 15 minutes or upto 3 hours.
- Strain and drink or store the remainder in the fridge.

How to Make a Decoction

[for seeds, barks, roots, and tough plants - ex: cinnamon, anise, ghar, myrtle, olive leaf, ginger, etc]

- Place 1 tbls of herbs in a pot of water.
- Bring the water and herbs to a gentle boil.
- Let them simmer for 20 minutes - 1 hour.
- Let it cool a bit before you strain and drink.
- Strain the remainder and store in a jar in the fridge if there are leftovers.

Dosage

for adults: drink 1-3 cups a day or make a small pot you sip on slowly throughout the day.

for children: $\frac{1}{4}$ of adult dosage.





physical
health

“Dear Zaatar,
Where the sea is blue and meets red dirt
lined with olive tree orchards, the call of
a dove, donkey hoof and the smell of
jasmine. There I find you. Between
prayer, water on my skin, the sacred
surrenderedness of each day. Each day.
As it passes. Each day. One at a time.
Each day, forever.”



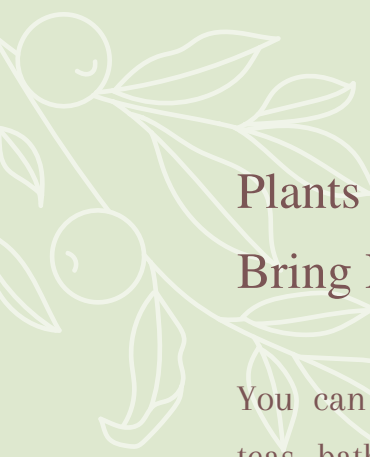


Salt Gargling

to maintain healthy oral biome +
viral preventative + soothe sore
throats + reduce inflammation

- Mix ½ tsp of sea salt with 6–8 oz of warm water, stirring until fully dissolved.
- Take a mouthful at a time and swish around, tilting your head back and gargling with as much contact with your throat as you can handle.
- Spit and repeat as many times as desired.
- Discard excess salt water mixture to avoid reusing if contaminated.





Plants to Nourish, Protect + Bring Healing to the Body

You can use the following plants as teas, baths, steams, food, poultices, or any other preparation shared in this guide (for instructions, see the “preparations” section or follow the recipes below).



herbs that are best used in smaller doses and shorter infusions - just a few flower petals or leaves per cup for up to 15 mins.

◆ **these are the only herbs on this list that are considered safe for pregnancy and nursing.** lower doses and careful use is still recommended, except with nettles + oatstraw which is an excellent nutritive herb for pregnant bodies.



Herbs for Inflammation

FOR INTERNAL + TOPICAL USE

meaning a tea, food, or something you ingest, as well as something you can put directly on your body.

ألو فيرا Aloe Vera
Aloe barbadensis



هندبہ Dandelion
hindbeh
Tarazacum officinale



خبيزة Mallow
khebayze
Malva sylvestris



طيون Tayoun
Inula viscosa



ورداء زيتون Olive Leaf
wara2 zeitoun
Olea europaea



ورداء توت Mulberry Leaves
wara2 toot
Morus rubra



نعنع Mint
na'na
Mentha spicata



ياسمين Yasmine
Jasminum



بنفسج Violets
banafsaj
Viola odorata



شوفان Oats
shawfan
Avena spp.



القراص Nettles
al 2aras
Urtica dioica



بابونج Chamomile
baboonij
Matricaria chamomilla



FOR TOPICAL USE

meaning as an infused oil, poultice, bath, or something you put on your body rather than consume internally.

مليسة

Lemon Verbena

malisse
Aloysia citrodora



ورد

Rose

ward
Rosa spp.



غار

Bay Laurel

ghar
Laurus nobilis



وراء حمبلاس

Myrtle Leaves

hemblas
Myrtus communis



لسان الحمل

Plantain

ilsan il hamal
Plantago spp.



حشيشة القلب

St. John's Wort

hashishit il 2alb | best as an oil
Hypericum perforatum



Key



safe for pregnancy + nursing
آمن للحمل + الرضاعة



removes toxins
إزالة السموم



allergies
الحساسية



whole body inflammation
التهاب الجسمي بأكمله



pain relief
تخفيف الألم



muscle relaxant
استرخاء العضلات



wound healing
شفاء الجرح



skin irritations (redness, rashes, bites, burns, etc.)

تهيج البشرة - بما في ذلك
اللدغات والحروق الخ



eye irritations
تهيج العين



lung support
دعم الرئة



lymphatic cleansing
التنظيف الليمفاوي



nerve pain
ألم العصب



joint pain
ألم المفاصل



these are the only herbs on this list that are considered safe for pregnancy and nursing.
lower doses and careful use is still recommended.

Herbs for Immunity

Honey

Ginger

Zingiber officinale

Chamomile

Matricaria chamomilla

Olive Leaf

Olea europaea

Cinnamon

Cinnamomum verum

Orange Peel

Citrus sinensis

Mallow

khebayze

Malva sylvestris

Herbs for the Respiratory System

Mallow

khebayze

Malva sylvestris

Hollyhock

khetmiyeh

Alcea setosa

Pine Needles

ibr il snawbar

Pinus spp.

Zoofa

Micromeria myrtifolia

Mullein

ilsan il dib

Verbascum bulbosum

Violets

banafsaj

Viola odorata

Sticky Flea Bane

tayoun

Inula viscosa

Zaatar

Origanum syriacum / Thymus capitatus

Elderberry

baylasan

Sambucus elubus / Sambucus nigra

Herbs for the Digestive System

Mint

Mentha spp.

Ginger

Zingiber officinale

Chamomile

Matricaria chamomilla

Anise

yansoon

Pimpinella anisum

Mallow

khebayze

Malva sylvestris

Sage

Salvia fruticosa

Fennel

Foeniculum vulgare

Orange Peel

Citrus sinensis

Hawthorn

za'roor

Crataegus azarolus

Herbs for the Menstrual System

Rose

Rosa spp.

Chamomile

Matricaria chamomilla

Ginger

Zingiber officinale

Sage

Salvia fruticosa

Zaatar

Origanum syriacum / *Thymus capitatus*

Violets

Viola odorata

Dandelion

hindbeh

Taraxacum officinale

Chamomile / Mallow Honey Throat Spray

soothing demulcent throat spray for sore throat +
respiratory irritation

1 cup STRONG chamomile or mallow tea
½ cup arak
2 tbsp raw honey
½ tsp sea salt

Brew a cup of chamomile or mallow tea. Keep covered as it cools to keep volatile oils in the cup. If using tea bags, make sure it's a quality tea company for maximum oil content. Use 3-4 teabags for 1 cup batch or ½ cup of loose chamomile flowers or mallow leaves. Wait at least 15 minutes before straining. When tea is fairly cooled down, add sea salt. Stir until dissolved. Add honey. Stir until dissolved. Wait until fully cooled. Fix with arak. Store in a sterilized bottle with a spray top. Store the backup in the fridge until you need a refill.

To use: 2-4 sprays to the back of the throat, keeping your tongue flat. This must be paired with staying hydrated so your throat is lubricated. Small sips of lukewarm lemon water throughout the day helps. You might add cinnamon to teas for added demulcent benefit.

"Sitting around a meal was a sacred practice in our family, a space where we could put all our quarrels and differences aside and just be present in the abundance of love that was conjured up by Teta".



A photograph of a white ceramic coffee cup filled with dark coffee, sitting on a matching saucer. The saucer features a delicate floral illustration of a pink flower and green leaves. The cup and saucer are placed on a yellow and white striped, textured cloth. The background is softly blurred, showing more of the striped cloth and hints of a patterned surface. The overall mood is warm and cozy.

food is
medicine

“Ahweh Baydah ('white coffee') has been vital to me with anxiety and depression. It eases my heart and makes me feel calm, mind and body.”





Community is a powerful aspect of healing. Taking the time to cook for yourself and share food with people around you can be grounding, nourishing, and healing.

When healing physically or emotionally, warm, easy to digest, nourishing foods are more supportive than cold and raw foods. For example, simple summer soups or mjadra, with olive oil.



Nutritional Cultural Foods

Asparagus | kidneys, detox

(*sabber wa wara2 il sabber*) **Cactus pads + fruit** | anti inflammatory, soothing, blood sugar, high vitamin c

Dates | minerals, uterine support

Figs | high iron, minerals + vitamins

Flax | omegas, nourishing, liver and menstrual support

Hashishit il bahr | high zinc, thyroid support

(*zaarour*) **Hawthorn** | heart health, digestion

Mulberry fruit | nourishing, energizing

(*hemblas*) **Myrtle fruit** | lungs, immunity, blood sugar, heart health, kidneys

Oats | restorative, settling emotions, sleep, inflammation, zinc

Pickled foods | digestive support

Pomegranates | digestive support, vitamin c, detox

Potatoes | grounding

Rice | grounding, restorative sleep

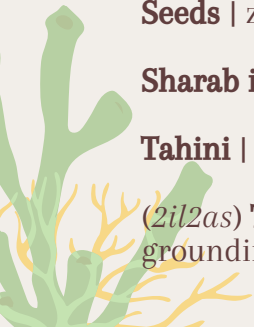
Sea food | zinc, omegas

Seeds | zinc, menstrual regulation

Sharab il toot | heart health, iron, minerals + vitamins

Tahini | zinc, detox

(*2il2as*) **Taro root** | hormonal support, digestion, grounding



Greens

(*jarjeer*) **Arugula** | liver support

Cilantro | detox

(*hindbeh*) **Dandelion** | detox, liver support

Grape leaves | circulation, fatigue, inflammation

(*khebayze*) **Mallow** | nutrient dense, soothing to system

Mlokhiyeh | high density nutrition, iron rich

(*2aras*) **Nettles** | liver support, detox, allergies

Parsley | kidney, detox

(*ba2le/ farf7een*) **Purslane** | parasites, omegas

Spinach | iron, minerals

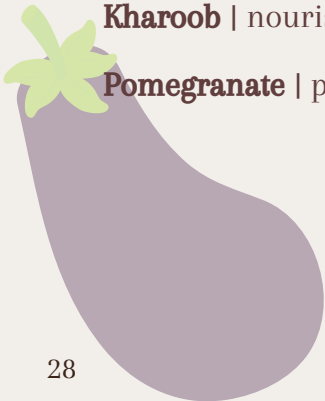
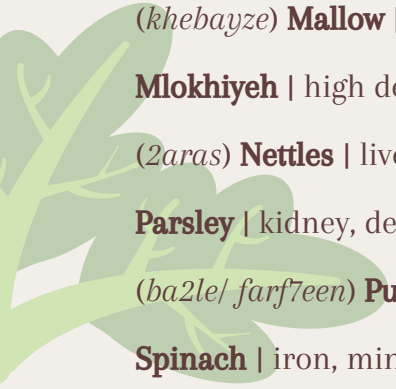
(*humaida*) **Yellow dock leaves** | detox, liver support

Dibs

Grape | iron + minerals

Kharoob | nourishing, mineral rich, respiratory support

Pomegranate | parasites, digestive inflammation





for immunity

zaatar

habit il barakeh

sumac

olive leaf (also blood sugar + blood pressure)

ginger

cinnamon (also blood sugar)

ghar

myrtle leaves

kitchen spices

onion

garlic (also blood sugar + blood pressure)



Infused vinegars + Honeys:

Another common method of preparing above herbs + spices is to soak a combination of them in vinegar, honey, or a combination of both. Chop up the herbs, pour enough vinegar and/or honey over them until they are fully covered. Put a lid on, and shake it every day. You can begin using it after about one week, but it will continue to infuse the herbs for weeks to come. The vinegar will be shelf stable for about 2 months, so use it every day as a preventative (or remedy) in salad dressings, marinades, or as a “shot” (in water is fine).

The liver and lymphatic system work overtime to flush toxins inhaled and absorbed through the skin. Drinking plenty of water, and adding warm lemon water to your daily routine can support your body in flushing toxins.

It's important to **stay hydrated**. The more hydrated you are, the better you feel. Instead of iced water in summer, consider cooling teas such as rose, sage, hibiscus, or coriander.

Rehydration Mixes

Lemonade

- 1 ½ cups water
- 2 tbsp honey or molasses
- ½ lemon (juices)
- ¼ tsp sea salt



MIX WELL. Sip a little at a time to restore electrolyte balance before attempting to drink water after severe dehydration / exposure. If too much water is consumed in this state, especially if extreme heat is involved, salt + electrolyte lost in sweat will further tip the balance and may cause vomiting or hyponatremia. Store in fridge for up to a week.

Recipes for Hydration

Also consider water-rich foods like cucumber, melon, cactus, celery, etc. to replenish fluids without diluting the blood balance.

Yansoon Water

- Add a handful of yansoon seeds into a jar and cover with water
- Let it sit, preferably covered in the sun for a whole day
- Strain the seeds
- Drinking it that night or the next day

Hibiscus + Sumac Water

- Add one handful of carcade/hibiscus and/or one handful of sumac (can be dried or fresh) to 1 liter of hot water
- Add half a small spoon of salt and six level small spoons of sweetener (i.e. sugar, honey, molasses)
- Allow to steep for 10-15 minutes
- Allow mixture to cool, and sip on it throughout the day in case of dehydration

A misty forest scene with tall evergreen trees and a flowering bush in the foreground. The text is overlaid on the image.

earth as medicine

embodied + elemental support

“Roses are my companions for everything. I especially love to drink them with sage. They soften my ancestral wounds and longing, mend my deepest heartache and betrayal, and help me find connection. They ease pain in my body and spirit, bringing me deep balance and healing. They feel like the love of all my Tetras across the ages, holding me in protection and prayer.”



the **earth** and our **bodies** are a most powerful and steady resource. the secrets of **water** and **sunshine, soil** and **moonlight** are enscripted inside these plants that grow in abundance across our land. they are imbued with life and have been nourishing our own lineages for millenia. the same elements that help them grow, are the ones that make up the minerals in our own bones and bodies. they remember us even when we have lost ourselves. in addition to the remedies in this guide and to the loving support of the relationships in your life, we encourage folks to lean on the earth itself and your own body as medicine, helpers through challenging times.

these are ideas you can do in the company of a friend you feel emotionally comfortable with, with your children and family, or on your own:



submerge yourself in the sea or visit her shore when you are full of grief.

float on your back in the water, feeling the **buoyancy** of your body as the sea holds you.

touch, or **smell the earth** when you feel anxious, fearful, shocked, or lost. lie belly down on the land if it feels good to you. let the earth hold the totality of your weight, absorbing emotions and energies that are ready to be released.



lean on a tree or **walk in the mountains** when you need comfort, clarity, or strength.



dance, sing, drum, create or **move your body** in whatever way feels natural to you when you are angry, overwhelmed, or need to release.

when you are with nature in these ways, **express your needs and sorrows** to the wind. allow the elements to carry some of the burden for and with you.

take time to **notice your senses**. the smells and colors around you, the sensations of your body, your breath, the sounds surrounding the area. allow yourself to be slow enough to feel these things. **notice any shifts** in your experience as you do.

lovingly **hold your own body**. rub your feet. **press your hand** firmly on your **chest**. gently pound your legs. comfort yourself.

sigh, hum, make the sounds and movements that seem natural to you and make you feel more free, even if they appear strange.

stretch, take a walk, or take moments of **silence**, solitude, or sunshine when you need to re-center.

take a few deep breaths.

pray, if praying feels good to you.



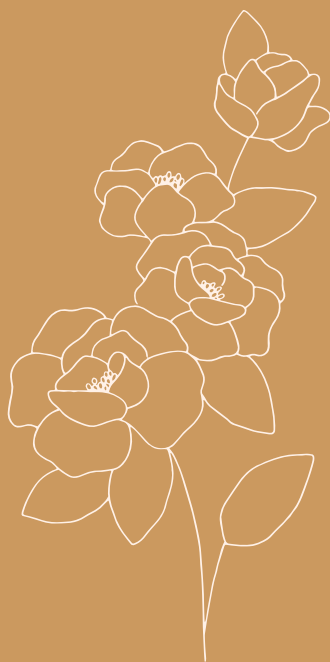
Embodied Healing for Nervous System Regulation

Prefer to learn through video instruction?

We invite you to check out the SWANA Ancestral HUB's "Resilience" page (under "Resources") or our instagram for videos including somatic (body-based) excersices modeling grounding, containment, and touch exercises led by therapists and other trauma-informed healing practitioners in our HUB community. These exercises may be supportive for people experiencing shock, trauma, stress, anxiety, and a variety of other emotional experiences and transitions.

You can find these resources at:
www.SWANAancestralHUB.org/resilience

"To listen is to know.
To know where I am.
To know who I am."



A photograph of a field of yellow wildflowers, possibly goldenrod, under a warm, golden sunset sky. The sun is low on the right, creating a strong glow and silhouettes of trees in the background. The text is overlaid in a white, cursive font.

recipes

&

remedies

ways to prepare herbs

A poultice is a topical paste of herbs used to relieve inflammation and promote healing by pressing plants directly on your body.

How to make a poultice


Choose from the herbs above listed for skin irritations, bites, or wound healing. Pound the fresh herbs with a mortar and pestle until they are liquidy and apply directly to the skin. If the plants are dry, grind them into a powder and add enough water to make a paste. Apply directly to the skin or put it on a warm moist towel and apply to the area where you are experiencing pain, wounding, or inflammation.

Some examples of great poultices from above:

- Tayoun for bleeding wounds or scars.
- Violet leaves or flowers for breast tenderness or premenstrual cysts.
- Plantain or rose for bug bites, burns, or other skin irritations.



How to Make an Eye Wash

to soothe, relieve redness, ease irritation, remove toxins, and help heal infections. 

Making an eye wash with rosewater or cooled chamomile tea is a folk remedy used to treat infections while soothing inflammation / irritation. If you are allergic to chamomile, use rosewater instead!

You can prepare a wash as follows:

- Boil 1 cup of distilled or purified water and pour over tea bag, covering cup to trap essential oils.
- Allow tea to cool.
- Using clean hands / gloves, dip a cotton ball in the cooled tea and gently wash eyes.
- You can start by squeezing a few drops in each eye and blinking a few times.
- Repeat as many times as necessary or try leaving the soaked cotton balls over the eyes for a 15 minute compress.

You can also use pre-packaged tea bags. Just make sure the brand is trusted because many tea companies bag up post-distilled chamomile so most of the essential oil content has already been stripped. It's those aromatic oils that do the work relieving the irritation + inflammation.

****To treat full body exposure to irritants:** make a stock pot of anti-inflammatory tea from herbs listed throughout this guide (approx. 2 tablespoons per cup of water) and when cooled, pour from head to toe. This should be done after washing body with cool water and mild soap if the irritation is due to exposure to a specific irritant. But if there is no access to running water to bathe with, this wash will at least soothe inflammation.*

How to Make an Herbal Steam

An herbal steam is used to loosen mucus, ease dryness and respiratory discomfort, cleanse the air of pathogens, and bring gentle healing to the skin, emotions, and spirit.

- Put 1-2 tablespoons of steam herbs or steam salts (salts mixed with herbs) into a deep bowl.
- Cover your head and the bowl with a towel or scarf.
- Hover your face over the bowl, careful not to burn yourself.
- Breathe steam in / out for 5-30 mins.
- Take this time to attune to yourself and smell the wonderful smells. Release grief from your heart + lungs with every exhale.
- If you feel claustrophobic, listen to your body and give yourself breaks or simply remove the towel from your head.
- You can just take a few breaths into your lungs without covering your face at all, or place the pot near where you are sitting so the vapors can naturally surround you.

These herbs can be quite strong and most are warming, so the amount should be adjusted based on how irritated your respiratory tract feels and how much mucous you feel needs to be moved. Many of these herbs are naturally calming to the nerves and uplifting to the spirits through their wonderful aromas. They are also great for your skin!



** Steams may be triggering to those with cardiac and respiratory conditions, including asthma. If the steam exacerbates or causes any difficulty breathing, stop.

A more gentle alternative to direct inhalation:

Consider leaving your brew on a very low fire and allowing the steam to fill your house. This can help cleanse the space of pathogens and provide gentle support to the members of your household.



possible plants to steam with:

mint

ghar + olive leaf + tayoun

pine + sage + rose + myrtle

olive leaf + pine + rose

jasmine + lavender + chamomile

mint + olive leaf (for any irritation, to cool the body)

chamomile + rose + lavender + myrtle

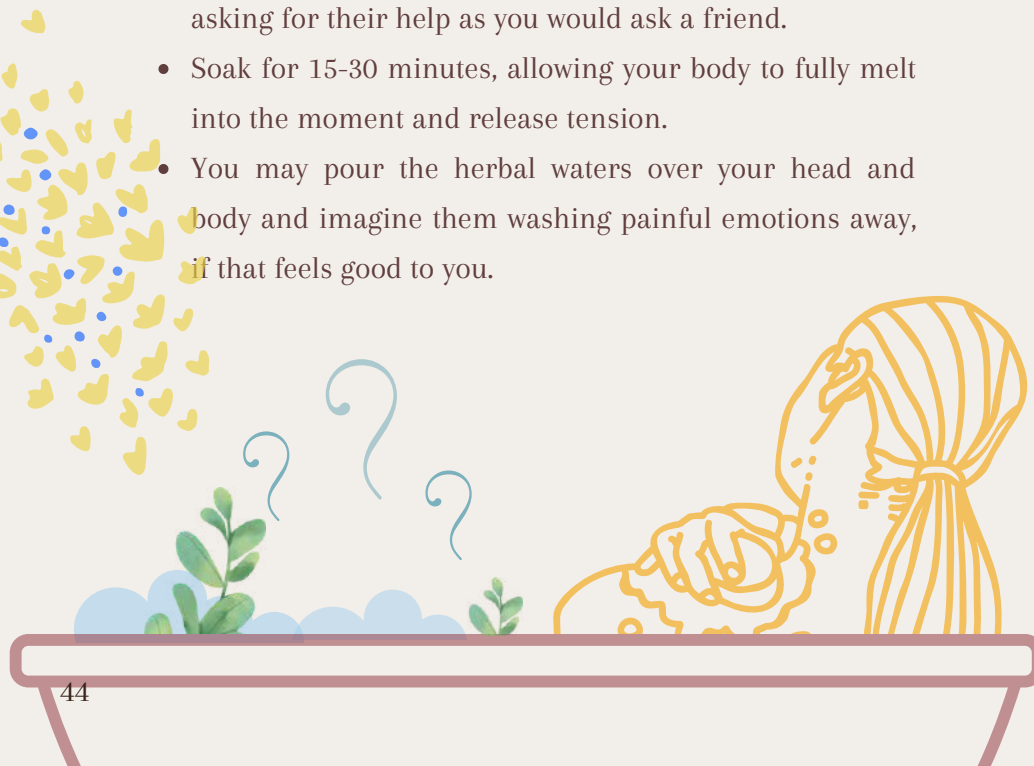
basil + rose

sage + a little pine + chamomile + rose

Herbal Bath / Foot Soak

To bring relaxation to the muscles, body, and spirit, allowing your skin to absorb medicinal qualities directly through the water to support your system. A great one for sore bodies, when you are feeling under the weather, or having a difficult time emotionally or with falling asleep.



- If you have access to a bathtub, add ½ cup of herbal soak (aromatic, soothing herbs blended with salt) to the tub before filling.
- Swish hands in water to mix. Speak to the water and plants about what you hope to heal as you swish them - asking for their help as you would ask a friend.
- Soak for 15-30 minutes, allowing your body to fully melt into the moment and release tension.
- You may pour the herbal waters over your head and body and imagine them washing painful emotions away, if that feels good to you.





If you do not have access to a bath but have a large pot or bowl big enough for your feet to soak in, you can draw yourself a soothing foot soak instead:

- Add $\frac{1}{4}$ cup of herbal soak or salt to your vessel and pour boiling water over it.
- Once it cools to a tolerable temperature, place feet in soak and do something relaxing like reading a book, meditate, listen to a chill mixtape, or just focus on deep breaths for 20-30 minutes as you breathe in the healing aromas.
- Make sure your body is bundled if the room you are in is cold!

You can use any combo of plants above.
choose 1-5. some ideas:



lavender, chamomile + sagebay
laurel, tayoun + chamomile
myrtle leaves, roses + rue
rue, bay laurel + roses
rosemary, roses + pine
pine, sage + roses
cinnamon + tayoun
basil, rosemary + rue
mint, jasmine + lavender



Add some fresh local flowers to the bathtub after brewing the above blends. Plumeria (fitne), gardenias (ful), or yasmine are some of my favorites.

Body Oiling

This practice tends to your *nervous system, lymphatic system, musculoskeletal system, & immune system* as the medicinal plants/oils are directly transferred through your largest organ (your skin) and from there they are able to access these systems and begin working. A simple + profound way to nourish the body into a state of calm relaxation, presence, and health.

You can apply warm oil to the inside of your nose and ears, as well rubbing your feet, or do a full body massage. You can use plain olive, sesame, or almond oil for this practice, or make an herbal oil (recipe below). Either option works.

How to do it:

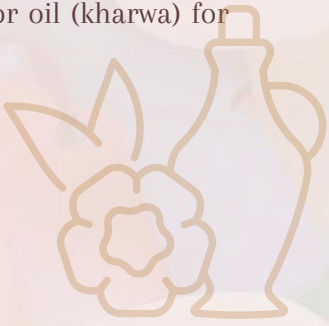
- Take a nice warm shower, steam, or bath.
- Place a towel down to sit naked on (I sit on my bed).
- Place some of your oil into your hand and rub your palms together. Take a few deep breaths. Inhale the scent of the oil, sinking into relaxation + surrender, beginning to commune.
- Start at your feet and work your way up, lathering and massaging your entire body. Taking your time in each place, tending to every inch of your body, being a lover to yourself, listening to whatever feels good to you. Allowing the plants to sink in and work on you.
- Once you are done, let the oil sink into your skin a bit longer before putting any clothes on, use this time to relax and enjoy the calming state you are in.
- Put on loose, dark-colored clothing once you are ready.

You can also offer this massage to a loved one that is in pain or need of support using the herbal body oil you make!


How to Make an Herbal Oil



What You Need:

- Calming plants like lavender, rose, chamomile, etc. or plants to ease body aches pain like mint, sage, ginger, St. John's Wort (also great for burns), tayoun, or bay leaves.
 - Pick 1-5 herbs from the "anti-inflammatory herbs" chapter above, based on the descriptions provided.
 - Carrier Oil such as Olive, Sunflower, Almond, Grapeseed, or Sesame, and (optional) a bit of Castor oil (kharwa) for added absorption.
 - A jar.
 - A pot with a lid.
 - A cheesecloth or small strainer
- 

How to Make via the Heating Method:

- Fill your jar up halfway with dried herbs.
 - Top the jar with your carrier oil of choice. If you have castor oil (kharwa), add a little bit to help absorption.
 - Pour it all into a pot on the stove. Heat on low, with the lid on, stirring frequently for about 2 hours.
 - If you have a bowl that fits into your pot, heat your oil using a double boiling method.
 - After, pull off the stove and let it cool down.
 - Once it is cool, strain your oil back into your clean jar.
 - Lid and use as needed! Add essential oils if you'd like to/have any.
- 



Smoke Bath

To energetically + physically clear a space of pathogens and unwanted energies.

Used as incense, the following plants can help ease grief, imbue new clarity, and reset the feeling inside a space or your own energy.

Simply dry the plants and apply fire to them so their smoke may fill the air. For resins such as frankincense or pine resin, light a piece of charcoal and place the resin on top of it. With intentions for the healing you seek, open your windows and walk around your home with the plant as it fills each corner, doorway, and space with its fumes. Or, sway the smoke around your body, allowing the aromas to bless and relieve you of that which you wish to release, cleanse, or protect.

Some plants that make nice smoke baths:

- myrtle leaves
- sage
- bay laurel
- cedar
- frankincense
- pine resin
- any aromatic plant (such as rosemary, roses, lavender, etc.)



Herbal Pouches

For energetic + aromatherapeutic support
from plantcestors.

Choose one herb or a combination of the plants listed in this guide. Intentionally place a bit into a small cloth bag that you can carry around with you, speaking to the plants about your healing needs as you make it. Place it under your pillow if you have been afraid of sleeping, carry it around with you, or hang it around your space for support. Even just having the energy of the plants around you in this way can bring a sense of support. When you feel distressed, put the bag up to your nose and inhale the aromas deeply for a few deep breaths. Notice the senses in your body as the fragrances support your nervous system to take ease.

Some ideas of plants you may use. Choose 1-7 :

- (*fayjan*) Rue - [ideal for nightmares]
- Garlic
- (*haba2*) Basil
- Rosemary
- Lavender
- Mint
- Orange peel
- Zoofa
- Tayoun
- Roses
- Sage





www.SWANAancestralHUB.org

Our deepest gratitude to all the
generous contributors that made
this guide possible:

Editors + Contributors:

Rania Abou Samra, Tania Tabar + Layla K. Feghali

Contributors:

Sia Hanna, Vadi Erdal, Adrienne Fisher, Tamara
Kalo, Jacquie Safieh, Talitha Fanous, Nicole
Barakat, Olivia Nigro

Translators:

Sylvana Tarabay + Stella Arar + Lama Khateeb

Design:

Tamara Kalo + Layla K. Feghali

Collaborators:

Rena Sassi, Aziza Bisanz, Deemah Dabis, Agnes
Artoonian, Asil Yassin, Saba Yahyavi, Maysan
Marouf, Sarah Farahat, Lena Wood, Joselin Kehdy
+ Sacha Robehmed

with hub (love),
from the HUB

Where to Buy Herbs in Lebanon

Many small dekkans (corner stores) + souk around Lebanon sell these common herbs. Ask around your neighborhood to buy locally. Otherwise, you can check from the list below.

EcoSouk (Antoun Gemayel St. btwn hamra + makdissi st.)
Order online: eco-souk.org
Mobile: +961 71 131 115 - Whatsapp for delivery in Beirut

Better Life Market (near Sassine and Rizk Hospital)
Order online: <https://betterlife-market.com/>
Landline: 01 328 485
Mobile (Whatsapp available): +961 76 934 762
Delivery available, all over Lebanon

A New Earth Organic and Eco-Living Store (Zahret el Ihsan street, near ABC and Furn el Hayek)
Landline: 01 219 920
For delivery call (Whatsapp available): +961 70 174 626
Delivery available in Ashrafieh

Pharmacie Hotel Dieu (Homeopathic remedies- Bach Flower Remedies- Najma Flower and Energy Essences)
Landline: 01 614 760

Roman World (Furn el Shebbak main street near Fahed Supermarket)
Landline: 01 290 101
Delivery available

Herbs, Nuts & Spices (Chekka - dry herbs and spices and other natural and herbal products)
Whatsapp: +961 3 592 396

Mint Basil Market
Order online: <https://mintbasilmarket.com/>
Or via Whatsapp: +961 76 996 048
Free Delivery available, all over Lebanon

AromaSense (essential oils and blends)
FB page: <https://www.facebook.com/AromaSense/b/>
Mobile: +961 3 469 418

أماكن الحصول على الأعشاب في لبنان

تتوفر هذه الأعشاب في العديد من الدكاكين، المتاجر الصغيرة والأسواق في لبنان. إسألوا جيرانكم وأهل الحي عن مواقع قريبة منكم، أو زوروا الأماكن التالية:

Ecosouk إيكو سوق (أنطون الجميل بين شارع الحمرا وشارع مكديسي)
التوصيل داخل بيروت عبر الواتساب +961.71.131115
للطلب عبر الإنترنت: eco-souk.org

Better Life Market بيتر لايف ماركت
(بالقرب من ساسين ومستشفى رزق) للطلب عبر الإنترنت: <https://betterlife-market.com>
الخط الأرضي: 01328485
الهاتف (الواتساب متوفر): +961.76.934762
التوصيل إلى كافة الأراضي اللبنانية

New Earth نيو إيرث أورغانك آند إيكو ليفين ستور
(شارع وهرة الحسن بالقرب من ال "أ ب س" وفرن الحايك)
الخط الأرضي : 01219920
للطلبات (الواتساب متوفر): +961.70.174626
التوصيل متوفر فقط في الأشرفية

Pharmacie Hotel Dieu فارماسي اوتيل ديو (هوميواسيك ريميديز - باخ فلاورز
ريميديز - نجوى فلاورز أند أنرجي إسبنس) الخط الأرضي: 01614760

Roman World رومان وورلد
(شارع فرن الشباك الرئيسي بالقرب من فهد سوپرماركت)
الخط الأرضي: 01290101 - التوصيل متوفر

Herbs, Nuts & Spices هيربز، نانس أند سبايسس
(شكا - أعشاب وبهارات جافة وغيرها من المنتجات الطبيعية والعشبية)
واتساب: +961.3.592396

Mint Basil Market منت بيسال ماركت
الطلب عبر الإنترنت: <https://mintbasilmarket.com>
أو عبر الواتساب: +961.76.996048
التوصيل مجاني إلى كافة الأراضي اللبنانية

AromaSense آروماسانس (إيسانشال اويل اند بلاندرز)
فيسبوك: <https://www.facebook.com/AromaSense1b>
الهاتف: +961.3.469418

مع محبتنا،
محور "حب" الأجداد

كل الشكر والتقدير لجميع من جكّل هذا العمل ممكناً

تحرير ، نصوص:
رانيا أبو سمرّة + تانيا طبر + ليلي فغالي

وضع نصوص:
سيا حنا, فادي إردال, آدرين فيشر, تمارا كحلو, جاك
صفيّة, تاليثا فتّوس, نيكول بركات, أوليفيا نيجرو

ترجمة:
سيلفانا طربي + ستيللا عرار + لمى الخطيب
تصميم:
تمارا كحلو + ليلي فغالي

ساهم في هذا العمل أيضاً:
رنا ساسي, عزيزة بيسانز, ديمتري دسيس, آجنيس
آرتوريان, أسيل ياسين, صبا يحيوي, ميسان مكروف,
سارة فرحات, لينا ورد, جوزليل كحدي + ساشا وريميد

صِرَّةُ أعشاب صغيرة

لعافية أساسها الطاقة والروائح الشافية والمستلهمة من وصفات الأجداد

ضعوا بعضاً من الأعشاب داخل صِرَّة صغيرة من القماش بحيث يمكن حملها معكم، تأملوا مع تلك الأعشاب والنباتات عمّا تحتاجونه للشفاء والتعافي. ضعوا الصِرَّة تحت المخدة لنوم هانئ، احملوها معكم أو خبئوها بمكان خاص لمساندتكم. يمكن استشعار النباتات من خلال الطاقة التي تغمركم بها. في حالات الإكتئاب أو القلق، ضعوا حقيبة القماش فوق الأنف واستنشقوا الرائحة العطرية عدّة مرات. لاحظوا كيف تتفاعل حواسكم مع الرائحة العطرية وكيف تعمل على تهدئة الجهاز العصبي.

إختاروا عشبة أو مجموعة من الأعشاب المقترحة أدناه :

- فيجن - يخفّف من الكوابيس
- ثوم
- ريحان
- إكليل الجبل
- خزامى (لافندر)
- نعنع
- قشر البرتقال
- زوفا
- طيّون
- ورد
- ميرمية



حمام الدخان

للتخلص من مسببات الأمراض والطاقات الغير مرغوب بها.

هذه النباتات تستخدم كبخور ولها قدرة على تخفيف الحزن، استعادة صفاء الذهن، الإتران و تجديد الطاقة.

يتم تجفيف الأعشاب وإشعالها حتى تملأ المكان حولكم بدخانها. في حال إستخدام مواد صمغية مثل صمغ الصنوبر يمكن استخدام قطعة من الفحم ووضع الصمغ عليها. استحضروا نية التعافي والشفاء، افتحوا النوافذ ودعوا الدخان يملئ الغرفة. أو اغمروا أنفسكم بالدخان طالبيين من الرائحة العطرية التطهير والبركة والحفظ.

بعض الأعشاب المستخدمة في تحضير الدخان العشبي:

• أوراق الحمبلاس

• الميرمية

• ورق الغار

• شجر الأرز

• البخور

• صمغ الصنوبر

• أي نبات عطري (كإكليل الجبل، الخزامى، الورد وغيره).

لتحضير الزيوت العشبية

أنتم بحاجة لـ:

- نباتات مهدئة كالخزامى، الورد والبابونج وغيرها. أو لأعشاب مهدئة للألم كالنعنع، الميرمية، الزنجبيل وعشبة الجرح (لألم العصب والحروق)، الطيِّون أو ورق الغار.
- واحدة إلى خمس من الأعشاب المذكورة سابقاً في الدليل وبحسب القيمة العلاجية المرغوب بها.
- نوع من الزيوت، مثل زيت الزيتون، دقار الشمس، اللوز، السمسم وبذور العنب، بالإضافة للقليل من زيت الخروع (إختياري) لسهولة إمتصاصه بالجلد.
- مرطبان
- طنجرة ذات غطاء
- قطعة من القماش أو مصفاة



طريقة التحضير بالتسخين:

- يتم تعبئة نصف المرطبان بالأعشاب
- يُضاف زيت من إختياركم، ثم القليل من زيت الخروع لزيادة الإمتصاص.
- توضع المكونات في طنجرة وتشعل النار تحتها.
- يتم تحريك المزيج لمدة ساعتين على نار هادئة وبوجود الغطاء.
- حال توفّر لديكم وعاء يتسع في الطنجرة يوضع الزيت والأعشاب فيه ويتم استخدام طريقة الغلي المزدوج.
- بعد ذلك، يُطفأ الموقد ويُترك المزيج ليبرد.
- بعد أن يبرد، يُصقّى الزيت في مرطبان نظيف.
- يُغلق المرطبان بغطاء ويستخدم عند الحاجة. بالإمكان إضافة الزيوت العطرية.

دهون للجسم

تعني هذه الممارسة بالجهاز العصبي، الجهاز الليمفاوي، الجهاز العضلي وجهاز المناعة بحيث تمتص البشرة -إحدى أكبر أعضاء الجسم- الزيوت الطبية. هذه واحدة من أسهل الطرق لتغذية الجسم وتعزيز الشعور بالراحة، التوازن والهدوء.

بالإمكان وضع الزيت الفاتر داخل الأنف والأذن و فرك القدمين أو دهن الجسم كاملاً. يُستخدم زيت الزيتون، السمسم واللوز (الوصفة موجودة أدناه) للطريقتين فوائدهما.

طرق الاستخدام:

- قوموا بالإستحمام أو حمام بخار
- ضعوا منشفة وإجلسوا عليها بدون ثياب (عادة أضعها على فراشي)
- يوضع القليل من الزيت في اليد ويتم فركه باليدين الإثنتين. خذوا نفساً عميقاً واستنشقوا رائحة الزيوت الباعثة على الإسترخاء.
- يتم البدء بفرك القدمين، ثم الإنتقال إلى دهن الزيت على كامل الجسم.
- خذوا وقتكم في تدليك. أحبوا أنفسكم ودعوا الأعشاب تقوم بعملها .
- بعد الإنتهاء. دعوا بشرتكم تمتص الزيت قبل أن ترتدوا الثياب. واستمتع بشعور الراحة والسكينة.
- ارتدوا ثياب فضفاضة، داكنة اللون.

يمكنك إهداء الزيت العشبي والعلاج أعلاه إلى صديق لمساعدته في تخطي الآمه.

إن كنت لا تملكون حوض استحمام يمكن استخدام وعاء يتسع للقدمين
وتحضير نقيع:

- يوضع مقدار ربع كوب من خليط الأعشاب والملح في الوعاء ويُضاف الماء المغلي.
- يتم وضع القدمين في المياه بعد أن تبرد والقيام بنشاط مريح كقراءة كتاب، الإستماع للموسيقى، التأمل أو التنفس العميق لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة.
- تأكدوا من تدفئة أجسامكم حال كانت الغرفة باردة

بإمكانكم استخدام مزيج من الأعشاب أعلاه. إختاروا من عشبة إلى
خمسة أعشاب. بعض الأفكار:

خزامى + بابونج + ميرمية
ورق غار + طيون + بابونج
ورق الحمبلاس + الورد + الفيجن
ورق الغار + الورد + الفيجن
إكليل الجبل + ورد + صنوبر
صنوبر + ميرمية + إكليل الجبل
طيون + قرفة
حبق + إكليل الجبل + الفيجن
نعنع + ياسمين + خزامى

يمكن إضافة بعض الأزهار المحلية الطازجة بعد القيام بتحضير الخلطات
أعلاه مثل الفيتة، الفول والياسمين.

حمام الأعشاب / نقيع القدمين

لراحة العضلات والجسم والروح، يسمح الحمام للبشرة بامتصاص للفوائد العلاجية لتلك الأعشاب مباشرة من الماء. مفيد لوجع الجسد، للحزن وصعوبة النوم.

- يوضع مقدار نصف كوب من خليط نقيع الأعشاب (مزيج من الأعشاب العطرية والملح) في حوض الإستحمام قبل ملئه بالماء.
- يُحرّك الماء باستخدام اليدين. بوحوا للماء والأعشاب عما ترغبون في شفاءه_ أطلبوا مساعدتهم كما لو كانوا أصدقاء لكم.
- اغمرُوا أنفسكم في الماء لمدة ١٥-٣٠ دقيقة، دعوا جسدكم يتحرر من التوتر.
- بالإمكان سكب ماء الأعشاب فوق الرأس والجسم، تخيلوا أنكم تغسلون أيضاً المشاعر الموجعة.



** قد يسبب البخار الإزعاج لبعض الناس الذين يعانون من مشاكل في القلب، الجهاز التنفسي والربو. عند مواجهة أي صعوبة في التنفس توقفوا عن استخدام هذه الأعشاب فوراً.

بديل أكثر لطفاً عن استنشاق أبخرة الأعشاب:
أتركوا مزيج الأعشاب يغلي على نار هادئة ودعوا البخار يملأ المكان حولكم، ممّا يساعد على التخلص من السموم ومساندة أفراد المنزل.

بعض الأعشاب التي يمكنك إستخدامها:

النعناع

ورق الزيتون + الغار + الطيبون

صنوبر + ميرمية + ورد + حنبلاس

ورق الزيتون + صنوبر + ورد

ياسمين + خزامى + بابونج

نعناع + ورق الزيتون (في حال تهيج البشرة قم بتبريد نفسك)

بابونج + خزامى + حنبلاس + ورد

حبق + ورد

قصعين + القليل من الصنوبر + بابونج + ورد

طريقة تحضير تبخيرة أعشاب

يستخدم بخار الأعشاب لإزالة البلغم الزائد، تخفيف الجفاف ومشاكل الجهاز التنفسي، تنظيف الهواء من السموم، إعادة العافية للبشرة والنفس.

- في وعاء عميق، يوضع مقدار ملعقتين كبيرتين من الأعشاب أو الأملاح العشبية (أعشاب ممزوجة بالملح).
- يتم التنفس فوق الوعاء مع تغطية الرأس بمنشفة أو فوطة
- يتم تحريك الرأس فوق الوعاء والإنتباه حتى لا يتم حرق البشرة
- يُستنشق البخار لمدة ٥_٣٠ دقيقة
- في هذا الوقت تأملوا رائحة الأعشاب الزكية، وأطلقوا الحزن من صدوركم مع كل زفير.
- إن كنتم تعانيون من الخوف من الأماكن المغلقة، استمعوا لجسديك وبتروى إرفعوا المنشفة عن رأسكم.
- بالإمكان إستنشاق البخار دون وضع منشفة فوق الرأس أو بوضع الوعاء بقربيكم ليحيط بكم البخار.

إحذروا عند استخدام هذه الأعشاب القوية، فيجب استخدام الجرعات بقدر نسبة التهيج الحاصلة في الجهاز التنفسي وكمية البلغم التي يُرغب التخلص منها. كثير من تلك الأعشاب لها قدرة على تهدئة الأعصاب بسبب روائحها العطرية، بالإضافة إلى فوائدها القيمة على البشرة!



طريقة تحضير غسول الأعين

لتخفيف الإحمرار، التهيج والمساعدة في معالجة الالتهابات.

يعتبر غسول الأعين بماء الورد أو البابونج الفاتر من العلاجات التقليدية لمعالجة وتخفيف الالتهابات وتهيجات العين. إن كنتم تعانون من حساسية تجاه البابونج، يكفي استخدام ماء الورد.

لتحضير الغسول :

- قوموا بغلي كوب من ماء الشرب، يُضاف لكيس من البابونج ثم يُغَطَّى بحبس الزيوت العطرية.
- يُترك ليبرد.
- باستخدام يدين نظيفتين أو قفازات، غمّسوا كرة من القطن بنقيع البابونج وإغسلوا بها أعينكم برفق.
- بإمكانكم البدء بعصر بعض قطرات من البابونج في كل عين، ثم الزمش عدة مرات.
- يمكن تكرار ذلك حسب الحاجة أو الضغط بضمادة من القطن على العينين ل ١٥ دقيقة.

يمكن استخدام أكياس الشاي الجاهزة، بعد تأكّدكم من طريقة التصنيع، فبعض الشركات تقوم بتصنيع أكياس البابونج المقطرة سابقاً وبهذا تقوم بتجريده من كافة زيوته العطرية التي تعتبر المكون الأساسي لتخفيف التهيج والالتهاب.

*لعلاج تهيج الجسم بالكامل : ضعوا مزيج من الأعشاب المذكورة أعلاه في قدر (ملعقتين كبيرتين من الأعشاب لكل كوب ماء). بعد الإغتسال بماء بارد وصابون خفيف، قوموا بسكب مزيج الأعشاب على جسدكم بعد أن يبرد. حال عدم توفر مصدر ماء للإستحمام بإمكان هذا المزيج تخفيف الالتهاب.

الضمادات هي علاجات موضعية من الأعشاب تستخدم لتخفيف
الالتهابات وتعزيز الشفاء.

طريقتي تحضير الضمادة

إختاروا من الاعشاب التي ذكرت سابقاً في الدليل والخاصة بعلاج تهيج
البشرة، اللدغات وإلتآم الجروح. قوموا بسحق الأعشاب الخضراء حتى تُصبح
سائلة وضعوها مباشرة على البشرة. بالنسبة للنباتات الجافة، قوموا بطحنها
حتى تصبح مسحوقاً يتم عجنه بالماء، ثم يوضع مباشرة على المنطقة التي
تعاون فيها من الألم، سواء بشكل مباشر أو داخل منشفة رطبة.

بعض أمثلة الضمادات المصنوعة من أعشاب الدليل سابقة الذكر:
الطيبون لمعالجة الجروح والندوب.
أزهار وأوراق البنفسج لمعالجة آلام الصدر، الوحام وآلام الحيض.
الورد ولسان الحمل للددغات الحشرات، الحروق و تهيج البشرة.





وحدائق
وحدائق
طرق تدبير الأعشاب



تجسيد الكافية: تنظيم الجهاز العصبي

هل تفضلون التكلم عبر إرشادات
فيديو؟

ندعوكم لتفحص صفحتنا "resilience"
الخاصة بمحور "حب" الأجداد على الإنترنت
أو الإنستغرام لمشاهدة الفيديوهات بما في ذلك
تمارين للجسم لاستعادة التوازن، الإحتواء
وتمارين اللمس التي يوضحها معالجين
وممارسين في مجتمع محور "حب" الأجداد
وغيرها من العلاجات التي تساعد على التعافي.
قد تكون هذه التمارين مفيدة للأشخاص
الذين يعانون الصدمة، الإجهاد، القلق و غيرها.

راجع:

www.SWANAancestralHUB.org/resilience

في حالة الغضب و الشكور بالضيقة قوموا بالرقص، الغناء،
ضرب الطبول، حرّكوا أجسامكم بأيّ شكل يبعث على
الراحة.

اقضوا وقتاً في الطبيعة، اهمسوا بحزنكم للريح وإسمحوا
لعناصر الطبيعة والأرض أن تحمل بعض أعباءكم.

إستشكروا حواسكم، شمّوا ذرائح و تأملوا ألوان
محيطكم، أنصتوا للأصوات حولكم. ولاحظوا كيف
تختبرون التغيير في حضوركم، في جسدكم والمكان.

أحضنوا أجسادكم، أفرّكوا أقدامكم وحرّكوها، اضغطوا
برفق على صدوركم. وأريحوا أنفسكم.

تنفّسوا وأطلقوا أصوات تريحكم، حتى لو بدت غريبة
لللبعض.

تمدّدوا، تجوّلوا وتأملوا السكون، الكزلة و أشعة الشمس.
خذوا نفساً عميقاً عدّة مرات حتى تستعيدوا توازنكم.

صلّوا، إذا بعثت الصلاة على قلوبكم الراحة و الطمأنينة.

في حالات التوتر، الخوف، الصدمة، أو الضياع قوموا
بلمس الأرض، شموأرائحتها واستلقوا على بطونكم.
دعوا الأرض تحملكُم، تريحكم وتخفف عنكم.



قوموا بالإتكاء على
شجرة أو التجوّل في
الجبال أن كنتم
تبحثون عن الراحة،
صفاء الذهن و القوّة.

الأرض والأجداد هما الكنصرين الأكثر قوّة و ثباتاً في حياتنا. في الماء، التراب، أشعة الشمس و ضوء القمر أسرار عميقة، قد لا تبدو لنا ظاهرة، لكن يمكن العثور عليها في النباتات حولنا. النباتات التي شكّلت غذاءً هاماً لأجيال من الناس، و كوّنت لبنات بنت أجسادنا لازالت تحتفظ بقيمتها العلاجية و قوّتها الشافية، لكن فقدنا نحن معرفة هامة مرتبطة بكيفية استخدامها. إضافة إلى العلاجات المذكورة في هذا الدليل، نُشجعكم -في الأوقات الصعبة- على الإتكاء على الأرض و على أجسادكم للتكافي. بعض الأفكار التي يمكن القيام بها برفقة أنفسكم، أو رفقة الأصدقاء، الأطفال أو العائلة:

في حال الحزن، أغمروا أنفسكم بمياه البحر أو إستلقوا على الشاطئ.

اسبحوا على ظهوركم، أشكروا بطفو أجسامكم فوق سطح الماء.



"الورد رفيعي في كل شيء.
أحب بشكل خاص تناولهُ مع
الميرمية. الورد يُلطف أوجاع
قلبي و آلامُ التي ورثتها، ويكيد
وصل ما قَطِع من علاقتي
بجسدي. الورد يكيد لي التوازن
و الكافية، و يُحيي الحب الذي
غمرتني بهُ جدّاتي و عبر من
جيل لجيل"



الأرض
كدار
عافية متجددة
وجوهريّة

وصفات للترطيب

يمكن إضافة الأغذية الغنية بالماء مثل الخيار و الكرفس و الصبار و الشمام إلخ، لاستعادة السوائل دون تخفيف توازن الدم.

ماء اليانسون

- ضعوا حفنة من بذور اليانسون في مرطبان و اضيفوا الماء حتى يتم غمرهم
- ضعوا المرطبان في الشمس مغطى ليوم كامل
- قوموا بتصفية البذور
- تناولوا الشراب في ذات الليلة أو اليوم الثاني

ماء السماق و الكركديه

- ضعوا حفنة من الكركديه أو / مع حفنة من السماق (اليابس أو الطازج) في لتر من الماء الساخن
- اضيفوا ملعقة صغيرة من الملح و مقدار ستة ملاعق صغيرة من المحلي (السكر، العسل أو الدبس)
- يترك منقوعاً ل ١٠_ ١٥ دقيقة
- يترك المزيج ليبرد، و يتم شربه خلال النهار للترطيب

يعمل الكبد والجهاز الليمفاوي على التخلص من السموم التي تمتصها
البشرة وتنشقها. تساهم إضافة الحامض إلى الماء وشربها يومياً بالتخلص من
هذه السموم.

كلّما كنتم محافظين على تناول سوائل كافية، كلّما شعرتُم بتحسّن. عوضاً
عن شرب الماء المثلّج صيفاً، تناولوا شاي الورد، الميرمية، الكرّكديه، منقوع
الكزبرة.

خلطات لترطيب

ليموماضة

كوب ونصف ماء

ملعقتان كبيرتان من العسل أو الدبس

عصير نصف ليمونة

نصف ملعقة صغيرة من ملح البحر

تُخلط المكونات جيداً.



عند التعرض للجفاف الشديد أو ضربة شمس، وقبل شرب الماء، قوموا
بارتشاف جزء من المزيج لاستعادة أملاح ومعادن الجسم. في حالات التعرض
للحرارة الشديدة، تجنبوا شرب كمّيات كبيرة من الماء، حيث يؤدي الفاقد من
الأملاح في العرق إختلال شديد بمعادن الجسم، مما يسبب القياء ونقص

الصوديوم في الدم



لجهاز المناعة



زعتر

حبة البركة

سماق

ورق الزيتون (يقلل ضغط الدم ونسبة السكر فيه)

زنجبيل

قرفة (يقلل نسبة السكر في الدم)

غار

ورق حنبلاس

بهار المطبخ

بصل

توم (يقلل ضغط الدم ونسبة السكر فيه)



نقيع الخل + العسل

من الطرق الشائعة لتحضير الأعشاب والهبات تكمن بمزجهم بالخل أو العسل أو الإثنين معاً. قوموا بفرم الأعشاب، أضيفوا العسل أو الخل حتى يتم غمرهم بالكامل، ضعوا غطاءً وقوموا بخضّ المزيج كل يوم. صالح للإستخدام بعد أسبوع واحد.

مزيج الخل مع الأعشاب صالح للإستخدام حتى شهرين، يمكن استخدامه في السلطة، الصلصات أو بتناوله مع كوب ماء.

ورقيات

ملوخية | غنية بالمغذيات والحديد
قرّيص | مقوّي للكبد، طارد للسموم، مخفف للحساسية

خبيزة | غنية بالمغذيات، مهدئة

حرجير | مقوّي للكبد

بقلة | لمعالجة الطفيليات، أوميغا

هندبة | طاردة للسموم، مقوّية للكبد

حميضة | طاردة للسموم، مقوّية للكبد

ورق عنب | مقوّية للدورة الدموية، مفيدة للتعب العام

والإلتهابات

سبانخ | حديد، معادن

بقدونس | مقوّي للكبد، طارد للسموم

كزبرة | طارد للسموم

حَبَس

العنب | حديد، معادن

الرمان | يساعد على التخلص من الطفيليات

والتهابات الجهاز الهضمي

الخروب | مغذّي، غني بالمعادن، مقوّي

للجهاز التنفسي

بعض الأطعمة المغذية

الهلينون | مقوي للكليتين ويساعد على التخلص من السموم

الأرز | يعيد الإتران ، يساعد على النوم

البطاطا | يعيد الإتران

القلقاس | مساند للهرمونات، للهضم ، يعيد الإتران

التمر | معادن، داعم للرحم

التين | مستوى عال من الحديد، المعادن والفيتامينات

الشوفان | مرمم، مهدئ ويساعد على النوم، زنك، للإلتهابات

بذور الكتان | أوميغا، مغذية، مقوية للكبد، تساعد في فترة الحيض

ورق الصبار + الفاكهة | مضلد للإلتهاب، مهدئ، نسبة السكر في الدم،

نسبة عالية من الفيتامين سي

زعرور | صحة القلب + عملية الهضم

حملاس | الرئة + المناعة + نسبة السكر في الدم + طحة للقلب + الكلى

شراب التوت | صحة القلب + حديد + معادن + فيتامينات

هلينون | الكلى + طارد للسموم

الرمان | مساعد على الهضم + فيتامين سي + طارد للسموم

الطحينة | مزيل للسموم + زنك

المأكولات البحرية | الزنك + أوميغا

البذور | منظم للطمث + الزنك

الطعام المخلل | يساعد على الهضم

حشيشة البحر | الزنك + مقوية للغدة الدرقية



يشكل الأهالي مصدرًا هامًا للتكافئة
والشفاء. فتحضير الطعام ومشاركتها
مع الأفراد حولنا يجذّر العلاقات
بين الناس ويغذي على مستويات
عدّة.

في الفترات التي يحتاج فيها الإنسان
للتكافي من المفيد تناول أطعمة
ساخنة، سهلة الهضم، فهي أفضل من
النيئة والباردة. على سبيل المثال
الشوربات والمجذرة بزيت
الزيتون.

"القهوة البيضاء أساسية
بالنسبة لي عند شعوري
بالتوتر أو الحزن الشديد.
فهي تُلطف ألم قلبي وتبعث
السكون في عقلي
وجسدي."





"الجلوس معاً على المائدة
من العادات المقدسة
لئائمتي، في هذه المساحة
نكون حاضرين، نضع
خلالها خلافاتنا جانباً،
ويغمرنا الحب الذي تقدمه
لنا يدي التيتا."



البابونج أو الخبيزة و العسل كرزاذ مهديء للحنجرة

لإلتهاب الحلق+ضيق التنفس

كوب مُرّكز من شاي البابونج أو الخبيزة

نصف كوب عرق

ملعقتان كبيرتان من العسل الخام

نصف ملعقة صغيرة من الملح البحري

قوموا بتحضير كوب من شاي البابونج أو الخبيزة وتغطيته حتى يبرد. حال قمتم باستخدام أكياس الشاي الجاهزة تأكدوا من جودة الشركة المصنّعة لضمان الحصول على أعلى نسبة من الزيوت العطرية. إستخدموا ٣ إلى ٤ أكياس من البابونج أو الخبيزة لكل كوب أو نصف كوب، تُنقع الأعشاب ل ١٥ دقيقة ثم تصفّى، بعد أن يبرد الشاي يُضاف الملح ويُحرّك حتى الذوبان، بعدها يُضاف العسل ويتم تدويبه كذلك. بعد التأكد بأن الشاي برد بالكامل يتم إضافة العرق، يوضع في زجاجة معقمة ذات رأس مناسب للرزاذ. يتم الإحتفاظ بالزجاجة في البراد إلى حتى إعادة التعبئة.

للإستخدام : يرش ٣-٤ رزاذ على الحلق مع إبقاء اللسان مستويّاً، من الضروري استخدام السوائل والإرتواء المستمر حفاظاً على رطوبة الحنجرة. يمكن استخدام رشفات صغيرة من ماء الليمون الفاتر خلال النهار، لفوائد إضافية يمكن إضافة القرفة والخبيزة .

أعشاب لكافية الجهاز الهضمي

نكنع

Mentha

قصكين / مرمية

Salvia fruticosa

زنجبيل

Zingiber officinale

شومار

Foeniculum Vulgare

بابونج

Matricaria chamomilla

قشر اليمون

Citrus sinensis

يانسون

Pimpinella anisum

زعرور

Crataegus azarolus

خبيزة

Malva sylvestris

أعشاب مناسبة للحيض الشهري

ورد

Rosa spp.

قصكين / مرمية

Salvia fruticosa

بابونج

Matricaria chamomilla

زعرور

Origanum syriacum / Thymus capitatus

زنجبيل

Zingiber officinale

هندبة

Taraxacum officinale

بنفسج

Viola odorata

هذه النباتات تعد آمنة الاستخدام في حالاتي
الحمل والرضاعة. يفضل تناول جرعات قليلة
وتوخى الحذر.

سفاتيع

أعشاب لتقوية المناعة

عسل

ورق الزيتون
Olea europaea

زنجبيل

Zingiber officinale

قرفة

Cinnamomum verum

بابونج

Matricaria chamomilla

قشر ليمون

Citrus sinensis

خبيزة

Malva sylvestris

أعشاب لدعم الجهاز التنفسي

خبيزة

Malva sylvestris

لسان الدب

Verbascum bulbosum

خاتمية

Alcea setosa

بنفسج

Viola odorata

زعتر

Origanum syriacum / Thymus capitatus

طيون

Inula viscosa

زورفا

Micromeria myrtifolia

سنبلتة الصنوبر

Pinus

بيلسان

Sambucus ebulus / Sambucus nigra

للإستخدام الموضعي فقط

بمكثى نقىع ذرى؁ ضمادة؁ وضمكف فى حوض
الإسحمام أو أى أسكخدام آخر لا ىطلب تناولف.

ملىسف

Lemon Verbena

malisse
Aloysia citrodora



ورد

Rose
ward
Rosa spp.



وردق الغار

Bay Laurel
ghar
Laurus nobilis



وراء حمبلأس

Myrtle Leaves
hemblas
Myrtus communis



لسان الحمل

Plantain
ilsan il hamal
Plantago spp.



حشىشفة القلب
أفضل كزىة

St. John's Wort
hashishit il 2alb | best as an oil
Hypericum perforatum



فأففع



safe for pregnancy + nursing
آمن للحمل + الرضاعة



skin irritations (redness,
rashes, bites, burns, etc.)



removes toxins
للمآلص من السموم

تهىج البشرة - بما فى ذلك
اللذغاف والحروق الخ



allergies
للحساسىة



eye irritations
تهىج الكىن



whole body inflammation
التهاباف الجسمى الكلىة



lung support
لقوىة الرئةن



pain relief
آلخفىف الألمى



lymphatic cleansing
للمنظىف الجهاز اللىمفاوى



muscle relaxant
أسآرخاء الكضلفاف



nerve pain
ألمى الكصب



wound healing
شفاء الجروح



joint pain
ألمى المفاصل

أعشاب لعلاج الالتهابات

مناسب للمتناول والاستخدامات الخارجية
(كمشاي أو غذاء ويمكن استخدامه مع دهنم
عكلى الجسم)

صبار الألو فيرا

Aloe Vera
Aloe barbadensis



هندباء

◆ Dandelion
hindbeh
Tarazacum officinale



خبيزة

◆ Mallow
khebayze
Malva sylvestris



طيون

Tayoun
Inula viscosa



وردق الزيتون

Olive Leaf
wara2 zeitoon
Olea europaea



وردق التوت

Mulberry Leaves
wara2 toot
Morus rubra



نعنع

◆ Mint
na'na'
Mentha spicata



ياسمين

Yasmine
Jasminum



بنفسج

Violets
banafsaj
Viola odorata



شوفان

◆ Oats
shawfan
Avena spp.



قراص

◆ Nettles
al Zaras
Urtica dioica



بابونج

◆ Chamomile
baboonij
Matricaria chamomilla



أعشاب تغذي الجسم، تحميهِ وتساعد على شفائه.

بالإمكان إستخدام الأعشاب التالية كشاوي، في حمام ساخن، كتبخيرة، كغذاء، أو أي تحضير آخر مذكور في هذا الكتاب (للتعليمات، يمكن مراجعتك قسم "التحضيرات" في هذا الكتيب أو استخدام الوصفات أدناه).

فاتبع

يفضل إستخدام الأعشاب المشار إليها بهذا الرمز بكميات قليلة و تنقع لفترة قصيرة - حيث توضع بعض من أوراقها أو أزهارها في كوب لمدة 15 دقيقة فقط

تعتبر الأعشاب المشار إليها بهذا الرمز آمنة للحوامل والمرضعات. ينصح بتوخى الحذر والإكتفاء بجرعات قليلة، باستثناء الشوفان البري والقرص المفيد جداً للحوامل.

الغرغرة بالملح

تساعد الغرغرة بالملح في الحفاظ على صحة الفم البيولوجية + الوقاية من الفيروسات + التخفيف من آلام الحلق + تقليل الالتهاب.

- ضكوا مقدار ملعقة صغيرة من ملح البحر في ٦-٨ أونصة من الماء الفاتر وقوموا بتحريككم لإذابتكم بالكامل.
- استخدموا جرعة من المحلول للغرغرة، بحيث يصل المحلول قدر الإمكان للحلق.
- قوموا بالبصق وتكرار العملية حسب الحاجة.
- تخلصوا من المحلول الملحي الزائد لتجنب الاستخدام حال تلوث.

“إلى الصكتر، حيث يلتقي البحر
الأزرق بحُمْرة التراب المصفوف
بالزيتون، وهديل الحمام، بصوت
حوافر الحمام ورائحة
الياسمين. هنا أجذك..
بين الصلوات والماء الذي يغطي
بشرتي، و في قداسه كل يوم
يَمُر، كل يوم، للأبد.”





الطافية
الجذبية

النقيع

للأزهار والأوراق العطرية الطرية كالحزامي، الميرمية، الورد إلخ.

- ستحتاجون ملعقة كبيرة من الأعشاب المجففة لكل كوب من الماء
- قوموا بغلي الماء وسكبهُ فوق الأعشاب.
- قوموا بتغطيته، لحبس البخار والزيوت العطرية.
- أتركوا النقيع مغطى من خمسة عشر دقيقة إلى ثلاث ساعات.
- بعد تصفيته من الأعشاب، يمكن شربه ووضع الباقي في البراد.

تحضير خلاصات النباتات

للبدور واللحاء والجذور والأعشاب القاسية كالقرفة،

اليانسون، الخار، الحمبلاس، ورق الزيتون والزنجبيل.

- قوموا بوضع ملعقة كبيرة من الأعشاب في قدر من الماء.
- يُترك القدر ليغلي من ٢٠ دقيقة إلى ساعة.
- يُترك ليبرد ثم يصفى الشاي ويوضع ما تبقى منه في البراد.

الجرعات

للبالغين: شرب كوب لثلاثة أكواب في اليوم أو يمكن إعداد وعاء صغير يتم الإرتشاف منه خلال النهار.
للأطفال: ربع جرعة البالغين

طريقة تحضير الشاي

أولاً، اختاروا أعشابكم.
لدم صحتك العاطفية، قوموا باختيار 1-5 أعشاب
من القائمة أعلاه لتحضير مزيجكم الخاص من
الشاي
بعض الاقتراحات :

ورد + ميرمية

زوفان + بنفسج

خبيزة + خزامى

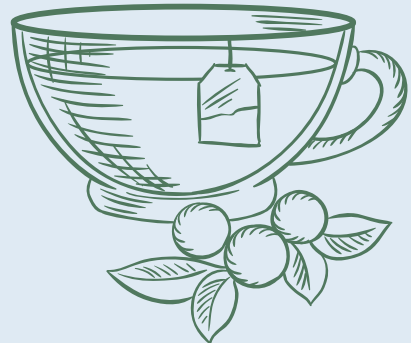
قصكين + بنفسج

قصكين + نكنج + ورد

مليسة + بابونج

بنفسج + غصن فيجن + خمس بتلات من شقائق

(النكمان) (الدحنون)



ي انسون ♦ Anise ⚡ 👁️
yansoon
Pimpinella anisum

ريحان Basil ⚡ 🌻
habaq / rihan
Ocimum basilicum

بابونج ♦ Chamomile ⚡ 👁️ * 🌿 🌵
إضافته الحليب والسكر مفيد للأطفال
baboonij | add milk + honey for children
Matricaria chamomilla

شقائق النعمان، الحنون 🌻 ♦ Corn Poppy ⚡ 👁️ * 🌿
استخدم 1-5 أوراق فقط
shaqiq / hanoona
+ use 1-5 petals only
Papaver rhoeas

عطريه Geranium 👁️ * 🌿 🌵
'atrieh
Pelargonium graveolens

الخزامى Lavender 🌻
al khazama
Lavendula

مليسة Lemon Verbena 🌻
malisse
Aloysia citrodora

خبيزة ♦ Mallow 👁️ *
khebayze
Malva sylvestris

نعنع Mint * 🌿
'nan'a
Mentha

القريص ♦ Nettles 🌻
+ طاقتة مستدامة + تغذيتة
al qarays
+ sustained energy + nourishment
Urtica dioica

قش الشوفان ♦ Oatstraw 🌻
+ ترميم عميق + تغذيتة
qash il shawfan
+ deep restoration + nourishment
Avena spp.

زهرة البرتقال Orange Blossom

zahr il leymoon
Citrus spp.



ورد Rose

ward
Rosa spp.



إكليل الجبل Rosemary

aklil il jabal
Salvia rosmarinus



فيجن Rue

Ruta graveolens / Ruta chaplenis



يؤمن الحماية، ويخفف من حدة الكوابيس، يفضل وضعه في حوض الاستحمام، تحت المخلدة أو يوضع غصنا منه في الماء للتخفيف من حدة الخوف والصدمة

fayjan | also protective + repels nightmares. best used as a bath, herbal pouch, under pillow, or just 1 sprig in water or tea.

قصصين مرمية Sage

qasa'in / maramiyeh
Salvia fruticosa



بنفسج Violets

banafsaj
Viola odorata



ياسمين Yasmine

Jasminum



زعتر Zaatar

Origanum syriacum / Thymus capitatus



زهورات Zhoorat



زورفا Zoofa

Micromeria myrtifolia



فنايع

low dose plants

استخدام بكميات قليلة

safe for pregnancy + nursing

أمنة للحمل + الرضاعة



reduce fear + shock
الخوف + الصدمة



restore sleep + calm the spirit

لمشاكل الأرق + تهدئة الروح



anger + irritability
الغضب + الانفعال



anxiety + stress

التوتر + الإجهاد



sadness + grief
الحزن + ألم الفقد



energize the spirit + help focus

تعزيز للنشاط + التركيز



ALL

جميع ما سبق

أعشاب للجهاز العصبي والتنفسي

يمكننا الإستكانة بهذه النباتات لإعداد الشاي، أو لتحضير حمام بخار ساخن، أو حتى مسحها بالجسم كما هو مذكور لاحقاً. راجع قسم "التحضيرات" لمزيد من الأفكار والمكائات.



يفضل إستخدام الأعشاب المشار إليها بهذا الرمز بكميات قليلة، وتنقع لفترة قصيرة - أي توضع بكس من أوراقها أو أزهارها في كوب واحد ولمدة 15 دقيقة فقط.

الأعشاب المشار إليها بهذا الرمز تعتبر آمنة للحوامل والمرضعات. ينصح بتوخي الحذر والإكتفاء بجرعات قليلة، باستثناء الشوفان البري والقريص المفيد جداً للحوامل.

"تأخذني المريمية الى عالم
من الهدوء، يصبح كل ما حوالِي
ساكنًا، ضجيج العالم الخارجي
يسكن، وأستطيع سماع دقات
قلبي والإصغاء لها. هنا أشعر
بالإحتواء، كأني أطوف في
بحيرة ماء ساكنة. هذا هو
الدواء في عمقهُ."





العاقبة
النفيسة

www.SWANAancestralHUB.org/resilience
re-membering ourselves home.

يمكنكم تحميل
النسخة الإلكترونية من هذا الدليل
بعدة لغات من خلال صفحة
resilience

الخاصة بمحور "حب" الأجداد.
بالإضافة إلى العديد من الفيديوهات،
التسجيلات والمعلومات المفيدة
المتعلقة بموضوع العافية.
تأبكونا عبر حسابنا على إنستغرام

• استحضروا النيّة بالتكافى عند قيامكم بإعداد أيّ من الوصفات، سواء كانت تحضير الشاي، حمام ساخن أو وجبة من الطعام، كونوا حاضرين بأجسادكم، بوعيككم وبقلوبكم. ربما إشتكيتم للنبات وشاركتوا ألمكم، أو همستم للمياه عن جرح داخلكم حتى يصبح لماء بلسمًا. هذا التواصل والحضور جزء أساسي من أسرار الكلاج بما تقدمه لنا الأرض، و التي مارسها أجدادنا لكفود طويلة مضت.

• في حال أثارت أي من الوصفات شكوراً بكم الإرتياح توقفوا عن استخدامها، واستشيروا الأطباء أو مختصي الأعشاب.

• يرجى التعامل مع الإرشادات في هذا الكتيب بدقّة وحذر خاصّة في حال استخدامكم لأدوية طبيّة، وفي حالات الحمل والرضاعة حيث ننصح بإستشارة الأطباء أو مختصي الأعشاب.

مع محبتنا،
محور "حب" الأجداد

معلومات هامة

- تهدف المعلومات في هذا الكتيب لتوفير الدعم الأساسي وإلى تقوية الجسد والنفس بطرق آمنة وبسيطة. إن كنتم تكانون من مشكلتكم صحية جادة أو مزمنتم فلكيكم بإستشارة الأطباء أو مختصي أعشاب للإشراف على العلاج، يمكن الاستكانة بزيادة الأعشاب الخاصة ب(طريق النحل) للحصول على المشورة والإرشاد.

- تنمو الأعشاب المذكورة في هذا الدليل وينتشر إستخدامها الشكبي في بلاد الشام. تتواجد في البرية، المزارع، الحدائق، والأسواق.

- في حالة التردد في إختيار الخيارات العشبية المطروحة كعلاج، ننصح بالتركيز على نوع واحد.

- اختاروا العلاجات التي يطمئن قلبكم لها، آخذين بعين الإعتبار توفر الأعشاب والمواد الطبيعية المطلوبة.

لبيروت

رسالتاً حب من القلب لكم.

نحن إخوتكم في بلاد الغربة، نفتقد البلاد ونشعر بكم ولوفرقتنا البحار. نحزن لحزنكم وفرح لفرحكم. نحن إخوتكم؛ نقدّر آلامكم، ونكّرّم قدرتكم على المحبة، ونحترم حقكم ورغبتكم في الحياة. نقف معكم اذ نمّد يد الكناية والرعاية إلى أن نعيد إعمار بيتنا (العمرانية والطبيعية) وتلتئم جراحكم أثر الخسائر التي حلّت بالبلاد.

نأمل أن يوفر لكم هذه الكتيب - بما يحتوي من سبل علاج وطرق تكافي بسيطة مستوحاة من حكمة أجدادنا - درع وقاية خلال فترة شفائكم. نأمل أن يمدّكم بالقوّة الجسدية والروحية لتخطي مصاعب هذا الوقت. ونأمل أن يقوم هذا الكتيب، وهو عربون محبة لكم، بنمركم بالراحة، الطمأنينة، والمساندة اللازمة لكنايتكم بذواتكم وتحقيق الكافية.

"الناس لبعضها". نحن إخوتكم وهذا الكتيب بوصفاته ومقترحاته استعادة لمعرفتكم أجدادنا وما تغطي الأرض لنا، في سبيل التكافي، الشفاء والتحرر.

مع محبتنا،
محور "حب" الأجداد



المحتويات

رسالة حب كبيروت	٣
معلومات هامة	٤
الصحة النفسية: أعشاب للجهاز العصبي والكافية النفسية	٦
أعشاب للجهاز العصبي والنفسى	٩
طريقة تحضير الشاي العلاجي	١٢
الصحة الجسدية	١٤
الغرغرة بالملح	١٦
أعشاب للالتهابات	١٨
أعشاب تخذي، تحمي وتساعد في شفاء الجسد	٢٠
رذاذ مهدئ للتهاب الحلق	٢٢
الغذاء كدواء	٢٤
وصفات الترطيب	٣٠
الآرض كدواء: العناصر المؤلدة للكافية	٣٢
وصفات وعلاجات: طرق تحضير الأعشاب	٣٩
الضمادة	٤٠
غسول العين	٤١
بخار الأعشاب	٢٤
حمام الأعشاب / نقع القدمين	٤٤
زيوت الأعشاب	٤٦
حمام البخار	٤٨
صرة أعشاب صغيرة	٤٩
شكر وتقدير	٥٠
أماكن الحصول على الأعشاب في لبنان	٥٢

هذا الدليل هو مساهمة من محور "حب" الأجداد
SWANA لمبادرة "طريق النحل".

طريق النحل مشروع قائم في لبنان، يكمل على
تقديم طرق العلاج الطبيعية المتجددة في البيئة
المحلية و النابضة من الحادات التقليدية لكل من وما
لامس تراوما الألم و الفقدان - أي المجتمع و البيئة
الايكولوجية.

للمزيد من المعلومات حول نشاطات "طريق النحل"
و الدعم الذي يقدمونهُ تابكوا أعمالهم عبر تطبيقتي
انستغرام و فيسبوك.

@tariqelnahl

للتواصل:

tariqelnahl@gmail.com

لبيروت

دليل الأعشاب والشفاء

