

الكزبرة وفوائدها الرائعة



الاسم العلمي للكزبرة

علوية أوراق له سم 50 إلى ارتفاعه يصل قوية عطرية رائحة ذو حولي عشبي نبات هي *Coriander sativum* دقيقة التقطيع وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية اللون وتعطي ثماراً دائرية صغيرة صفراء إلى بنية اللون وتعتبر الكزبرة من التوابل المشهورة.

الكزبرة فوائدها رائعة

تعرف بعده أسماء مثل: الكسبرة، تقد ، الكزبرة تقدة ، ثاو، وهي من الفصيلة المظلية. الجزء المستعمل من نبات الكزبرة : الأوراق والبذور والزيت.

الموطن الأصلي لنبات الكزبرة : تنتشر في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط كما تزرع في الهند وأمريكا الجنوبية وأوروبا .

المكونات الفعالة في الكزبرة: تحتوي الكزبرة على زيت طيار وأهم مركباته اللينانول، والبورنيول وبارا سايمن، والكافور، والجيرانيول والليمونين والفايدين، كما تحتوي على زيوت دهنية وكومارينات وفلافونيدات وفثاليدات وبوتاسيوم وكالسيوم ومغنيسيوم وحديد وفيتامين (C) .

ماذا قال الأقدمون عن الكزبرة؟

تستخدم الكزبرة في كل أنحاء آسيا وشمال أفريقيا وأوروبا منذ أكثر من 2000 سنة قبل الميلاد وقد عثر علماء الآثار في مصر على سلتين من ثمار الكزبرة في مقبرة توت عنخ آمون.

كما كانت الكزبرة تقدم كهدايا في المقابر الفرعونية. وقد ذكر "بليني" أن أفضل أنواع الكزبرة التي ترد إلى إيطاليا كانت من مصر ولقد ذكرت الكزبرة في برديه اببرس 17 مرة وفي برديه برلين ثلاث مرات وجاءت أيضاً في برديه هيرست، والدليل على أهمية الكزبرة من الناحية العلاجية أنها ذكرت في سفر الخروج من التوراه. وقد وصلت الكزبرة إلى الصين أثناء حكم سلاة هان عام 202 قبل الميلاد ويصف بلينوس استخدامها من أجل القروح المنتشرة ومرض الخصيتين والحرقة والجمرة وتصرح الأذنين وتدفق الدمع من العينين وعند إزدياد حليب النساء أيضاً.

وكان أطباء الفراعنة ينسبون للكزبرة خاصية طرد الديدان من الأمعاء والإكثار منها يستخدم كمنوم وقد جاءت الكزبرة في برديه هيرست ضمن وصفه لعلاج موضعى للكسور ومسكناً موضعياً لحالات التهابية متهدجة ولعلاج سقوط الرحم وإزالة الاضطرابات وطرد الغازات.

وقال جالينوس "عصارة الكزبرة مع اللبن تسكن كل ضربان شديد". وقال أبو بكر الرازي الكزبرة نافعة ضد حالات التبول مرات كثيرة

وتقطير البول والإصابة بالبرد. كما أنها مفيدة لحالات حموضة المعدة. وقال ابن سينا "الكزبرة تنفع الأورام الحارة مع الاسفیداج والخل ودهن الورد مع العسل والزيت للشري والنار الفارسي".

وقال ابن البيطار "الكزبرة تساعد المعدة على الهضم، أما الكزبرة الخضراء فهي تضر بمريض الربو". وقال داود الانطاكي "الكزبرة أجودها الحديث الضارب إلى الصفرة ولا فرق فيها بين شامي ومصري بل ربما كان المصري أجود.. وهي تحبس القئ وتمنع العطش والقرح والحكة أكللاً وطلاءً بالزيت ومزجها بالسكر يشهي ويعين التخمة ويقوى القلب ويمنع الخفقان ومع العنبر والسكر تزيل الدسنتاريا ومع الصندل والليانسون تقوى المعدة وتسقط الديدان".

وقال إبرهارط "إن في الكزبرة حرارة وبرودة وهي تزيل روائح البصل والثوم إذا مضفت رطبة وبا بسة في حالات الربو والسعال الديكي".

ماذا قال الطب الحديث عن الكزبرة؟

يشيع استخدام الكزبرة كتوابل حيث تستخدم على نطاق واسع في جميع بلاد العالم. ويستخدم نقع الكزبرة كعلاج لطيف لانتفاخ البطن والمغص وهي تهدئ التشنج في الأمعاء وتضاد تأثيرات التوتر العصبي.

لقد ثبت أن لزيت الكزبرة تأثير منبه لافراز العصارات الهضمية وهو مضاد لرياح البطن وللمغص أيضاً. كما ثبت أن له تأثير مضاد للبكتيريا والفطريات. وقد صر الدستور الألماني باستعمال الكزبرة ضد فقد الشهية ولمشاكل سوء الهضم. ويستخدم الصينيون الكزبرة لعلاج فقد الشهية وفي علاج العنق والحمبة ومشاكل القولون والروما تزم.

وفي الطب الهندي تستخدم الكزبرة لعلاج نزف الأنف والكحة ومشاكل المثانة والقيء والتقطير.

والدستاريا الأميبية والدوخة.

وقد استطاعت إحدى الشركات البريطانية لصناعة الأدوية إجراء البحوث على الكزبرة وتمكنت من استخلاص دواء من الكزبرة الخضراء ومن فوائده العلاجية:

- أنه مهدئ للأعصاب ومضاد للأرق إذا شرب قبل النوم كما أنه يهدئ القولون العصبي.
- منقوع الكزبرة على الريق له تأثير مهدئ جنسي، ويقلل من سرعة القذف.
- له تأثير منشط لخلايا البنكرياس فيحفز إفراز الأنسولين وبالتالي له تأثير مضاد لزيادة السكر في الدم.
- مغلي الكزبرة يساعد على تنظيم ضربات القلب حيث إنه يقلل من ضربات القلب السريعة، ما يساعد على تقليل ضغط الدم المرتفع، ولكن لا ينصح مريض هبوط الصغط باستخدامه لأنه قد يكون قاتلاً في بعض الأحيان.
- مدرٌ للصفراء فيستخدم كثيراً في حالات التهاب المريارة وحصيات المريارة، حيث إن له تأثيراً قوياً على تفتيت حصاة المريارة.
- منشط لخلايا الكبد كما أن له تأثيراً واقياً من مرض السرطان لما به من العديد من المواد المضادة للأكسدة.