«الحُلْبة» نبتة خضراء متعددة الاستخدامات

الاسم النباتي: حلبة زراعية

اسم العائلة: فراشيّة

الجزء المستخدم: البذور

الوصف:

الحلبة نبتة منتصبة تعيش لمدة سنة، أوراقها ثلاثية ريشيّة الشكل ومسنّنة، وأزهارها تتمتع باللون الأبيض أو الأصفر الباهت. وهي تنمو من إبط النبتة، والقرنة منجلية الشكل. أما البذور فمخدّدة بعمق، ولونها بني ضارب إلى الاصفرار.

الانتشار:

نمت الحلبة أوّلاً في أوروبا الشرقية وأثيوبيا، وتزرع اليوم في هنغاريا وبولندا وروسيا والصين والهند والأرجنتين والبرازيل والولايات المتحدة.

التركيبة الكيميائية:

تحتوي بذور الحلبة على 8.6% من الماء و35.7% من الكاربوهيدرات و10.4% من البروتين و15.9% من الدهون و20.1% من الألياف و6.5% من المواد المعدنية وعلى الفيتامينات "ب1" و"ب2" و"ج" و"أ".

الاستخدامات الطبية:

1- لمعالجة داء السكر: ضع ملعقتين من بذور الحلبة في الماء ودع المزيج طوال الليل ثمّ اشربه في الصباح وقبل تناول الفطور وستنخفض حتماً نسبة السكر في الدم وكذلك في البول وذلك خلال شهرين.

2- لتعديل ضغط الدم: امزج الحلبة مع كمية مماثلة من بذور الشبث، وحضر منها بودرة، ثمّ تناول ملعقتين من البودرة مع مياه عذبة في الصباح والمساء. سيساعدك ذلك في جعل ضغط الدم طبيعياً.

3- لتخفيض معدل الكوليستيرول: انقع بذور الحلبة طوال الليل، ثمّ تناول البذور المنقوعة مع ماء مرتين في اليوم وسينخفض معدل الكوليسترول.

4- لخفض الحرارة: انقع البذور في المياه الباردة لخمس ساعات، ثمّ اغلِها لدقيقتين واشرب كوباً من الماء في اليوم.

5- لإيقاف النزف: اغلِ بذور الحلبة في الحليب ثمّ برّدها وصفّها وأضف إليها سكر النبات، ومن ثمّ تناول المزيج وسيتوقف بعدها النزيف.

6- لمعالجة داء الربو: اسلق البذور وحضر منها عجيناً، ثمّ أضف إليها العسل وتناولها مرتين في اليوم لمدة شهر.

7- لإبقاء المفاصل سليمة: حضر بودرة من البذور ثمّ ذوّب 5غ منها في الماء، واشرب المزيج مرتين في اليوم بانتظام ولن تشعر بعدها بأي ألمٍ في مفاصل جسمك حتى مع تقدمك في السن.

8- لمعالجة مشاكل التنفس: تناول الشاي المعدّ من البذور لمعالجة الالتهاب الشعبي والإنفلونزا والتهاب الجيب وذات الرئة وغيرها من مشاكل التنفس.

المصدر: كتاب صحتك.. بمطبخك