

## الكزبرة.. فوائد صحّية متعدّدة



- الوصف:

الكزبرة نبتة صغيرة عطرية الرائحة تعيش لمدّة سنة. أوراقها ثنائية، وأزهارها أرجوانية أو بيضاء تنمو على شكل خيمةٍ مركبةٍ. أمّا ثمارها فكروية الشكل تقريباً، وهي مضطّعة ولونهابني ضارب إلى الصفرة.

- الانشار:

نمت الكزبرة أوّلاً في المنطقة المتوسطية، وتزرعاليوم في الهند والمغرب وروسيا وهنغاريا وبولندا وغواتيمالا والأرجنتين والولايات المتحدة.

- التركيبة الكيميائية:

يُمْعَدِّلٌ وسطي، تحتوي البذور على 3,6% من الماء، و3,1% من البروتين، و6,19% من الدهون، و24% من الكاربوهيدرات، و3,5% من المواد المعدنية، و5,31% من الألياف البسيطة، وعلى الفيتامينات (ب1) و(b2) وج (أ). وتعود رائحة الثمرة الزكيّة ونكهتها الطيّبة إلى احتواها على زيت أساسي.

- الاستخدامات الطبية:

- 1- لإبطال مفعول حبّ الملوك: إذا ما تناولت بذور حبّ الملوك وعانيت بعدها الإسهال، عليك تناول ملعقة واحدة من بودرة بذور الكزبرة مع ختارة اللبن مرّتين أو ثلاثة في اليوم، وذلك للتخلص من الإسهال الذي يُسبّ به حبّ الملوك.
- 2- لإراحة العيون الملتهبة: ضع كمّية قليلة من البذور في قطعة قماشٍ رقيقةٍ، واربطها على شكل كيس، ثمّ بلّل هذا الأخير بالماء، وضعه برفق على عينيك.
- 3- لمعالجة الحموسة: امزج كميات متساوية من البذور والزنجبيل الجاف، واغلاّها في الماء حتى تتبخّر نصف كمية المياه، ثمّ أضف إليها العسل، وتناول المزيج مرّتين في اليوم لمدة أسبوعين.
- 4- لخفض ضغط الدم المرتفع: امزج كميات متساوية من بذور الكزبرة وجذور الروالفية الثعبانية وسكر النبات واطحنها، ثمّ اشرب ملعقتين من البويرة مع الماء البارد مرّتين في اليوم.
- 5- لضمان نوم هانئ: ضع كمية قليلة من الكزبرة المطحونة، لنقل مثلاً 100 غ في كوبٍ من الماء، ودعها ليومٍ كاملٍ، ثمّ صفرّها واسرب الماء مباشرةً قبل الخلود إلى النوم (يجب أن يشرب الماء بعد مرور ساعة على تناول وجبة العشاء).
- 6- للتخلص من الغازات: تعد بذور الكزبرة علاجاً فعالاً للتخلص من الغازات؛ فبعد أن تطحن الكزبرة حتى تصبح قطعاً صغيرةً، امزجها مع بذور الكزبرة لتمسي انكهة لذذة، وتناول المزيج من ثلاثة إلى أربع مرات في اليوم بشكلٍ غير منتظم.