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 مضلّعة ولونها بني ضارب إلى الصفرة.

- الانتشار:

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

- التركيبة الكيميائية:

بمعدلٍ 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(ب2) و(ج) و(أ). وتعود رائحة الثمرة الزكيّة ونكهتها الطيّبة إلى احتوائها 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 خثارة اللبن مرّتين أو ثلاثاً في اليوم، وذلك للتخلص من الإسهال الذي يُسبّبه 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 الحموضة: امزج كميات متساوية من البذور والزنجبيل الجاف، واغلِها في الماء حتى تتبخّر نصف كمية المياه، ثمّ أضف إليها العسل، وتناول المزيج مرّتين في اليوم لمدّة أسبوعين.

4- لخفض ضغط الدم المرتفع: امزج كميات متساوية من بذور الكزبرة وجذور الروالفية الثعبانية وسكر النبات واطحنها، ثمّ اشرب ملعقتين من البودرة مع الماء البارد مرّتين في اليوم.

5- لضمان نوم هانئ: ضع كمية قليلة من الكزبرة المطحونة، لنقل مثلاً 100غ في كوبٍ من الماء، ودعها ليومٍ كاملٍ، ثمّ صفّها واشرب 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 فعّالاً للتخلص من الغازات؛ فبعد أن تطحن الكزبرة حتى تصبح قطعاً صغيرةً، امزجهما مع بذور الكزبرة لتمسي انكهة لذيذة، وتناول المزيج من ثلاث إلى أربع مرّات في اليوم بشكلٍ غير منتظم.