الكزبرة وفوائدها الرائعة

الاسم العلمي للكزبرة

علوية أوراق له سم 50 إلى ارتفاعه يصل قوية عطرية رائحة ذو حولي عشبي نبات هيCoriander 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 بعدة أسماء مثل: الكسبرة، تقد ، الكزبرة تقدة ، ثاو، وهي من الفصيلة المظلية.

الجزء المستعمل من نبات الكزبرة : الأوراق والبذور والزيت.

الموطن الأصلي لبنات 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 اللينالول، والبورنيول وبارا سايمن، والكافور، والجيرانيول والليمونين والفاباينين، كما تحتوي على زيوت دهنية وكومارينات وفلافونيدات وفثاليدات وبوتاسيوم وكالسيوم ومغنسيوم وحديد وفيتامين (C).

ماذا قال الأقدمون عن الكزبرة؟

تستخدم الكزبرة في كل أنحاء آسيا وشمال أفريقيا وأوروبا منذ أكثر من 2000سنة 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 بردية ايبرس17مرة وفي بردية برلين ثلاث مرات وجاءت أيضاً في بردية هيرست، والدليل على أهمية الكزبرة من الناحية العلاجية انها ذكرت في سفر الخروج من التوراه. وقد وصلت الكزبرة إلى الصين أثناء حكم سلالة هان عام 202قبل الميلاد ويصف بلينوس استخدامها من أجل القروح المنتشرة ومرض الخصيتين والحرقة والجمرة وتقرح 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 بردية هيرست ضمن وصفه لعلاج موضعي للكسور ومسكناً موضعياً لحالات التهابية متهيجة 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 الاسفيداج 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 والقروح والحكة أكلاً وطلاءً بالزيت ومزجها بالسكر يشهي ويمنع التخمة ويقوي القلب ويمنع الخفقان ومع العنبر والسكر تزيل الدسنتاريا

ومع الصندل واليانسون تقوي المعدة وتسقط الديدان".

وقال إبقراط "إن في الكزبرة حرارة وبرودة وهي تزيل روائح البصل والثوم إذا مضغت رطبة ويابسة 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 نقيع الكزبرة كعلاج لطيف لانتفاخ البطن والمغص وهي تهدئ التشنج في الامعاء 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 للبكتريا والفطريات. وقد صرح الدستور الألماني باستعمال الكزبرة ضد فقد الشهية ولمشاكل سوء الهضم. ويستخدم الصينيون الكزبرة لعلاج فقد الشهية وفي علاج العنقز والحصبة ومشاكل القولون والروماتزم.

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

والدسنتاريا 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 الضغط باستخدامه لأنه قد يكون قاتلاً في بعض الأحيان.
- مدرّ للصفراء فيستخدم كثيرًا في حالات التهاب المرارة وحصيات المرارة، حيث إن له تأثيرًا قويًا على تفتيت حصاة المرارة.
- منشط لخلايا الكبد كما أن له تأثيرًا واقيًا من مرض السرطان لما به من العديد من المواد المضادة للأكسدة.