

## اللفل الأسود.. إستخداماته الطبية



اللفل الأسود الاسم النباتي فلفل أسود اسم العائلة فلفليّات الجزء المستخدم الثمار المجففة غير الناضجة الوصف: اللفل الأسود كرمة معمرة، والكرمة تطلع أغصاناً ثنائية الشكل وأوراقها بيضوية. مذاقها لاذع، وأزهارها صغيرة بيضاء تنمو على عنقود زهري طويل مستدق الطرف، وهي مطوّقة بشكل جزئي بقنابة ممتلئة. أما ثمارها فمفردة النواة ولونها أحمر زاهٍ. وعندما تنضج تتجدد ويصبح لونها أسود. الإنتشار: نما اللفل الأسود أوّلاً في الهند ويزرع اليوم في أندونيسيا والفيليبين وتايلاند وماليزيا وأفريقيا الاستوائية والهند. التركيبة الكيميائية: بمعدلٍ وسطي، يحتوي اللفل الأسود على 8.8-14.4% من الماء و38-49% من الكربوهيدرات و8-18% من الألياف البسيطة و3-6.7% من الرماد و2.5-3.6% من النيتروجين و3.8-8.9% من البيايين والبياسين. وتعود رائحته العطرة إلى احتوائه على زيت طيّار. الاستخدامات الطبية: 1- لتنقية المياه: اغلِ المياه وأضف إليها ملعقتين من اللفل الأسود ودعها لتبرد ثمّ صفها واشربها. 2- لمعالجة البحة وآلام الحنجرة: حضّر بودرة من اللفل الأسود، وأضف إليها الماء، ثمّ سخّنها وتغرغر بالمزيج أربع مرات في اليوم. 3- لمعالجة السيلان: امزج كميات متساوية من اللفل وحبّ العروس، وحضر منها بودرة، ثمّ أضف إليها مياه عذبة، واشرب المزيج ثلاث مرات في اليوم. 4- لتسهيل عملية العطس: حضر بودرة من اللفل الأسود وضع منها في فتحتي الأنف، ثم تنشقها على مهل، وستعطس بعدها، وسرعان ما ستزول آلام الرأس الناجمة عن الزكام. 5- لخفض الحموضة: حضر بودرة

- من الفلفل الأسود وامزجها مع العسل، وتناول المزيج بانتظام مرتين في اليوم لمدة شهر.
- 6- لمعالجة البثور: اطحن الفلفل الأسود وامزجه مع الماء وحضر من المزيج عجينة، ثم ضع العجينة على البثور الموجودة على الجفون ثلاث مرات في اليوم. 7- لمعالجة داء الشقيقة: حضر عجينة من الفلفل الأسود، وضعها على العين المتعازضة مع الجهة التي تشعر فيها بألم في الجبين. 8- لمعالجة حمى القش: اسحق بضع أوراق من الحبق مع الفلفل الأسود، ثم امزج المسحوق مع الشاي واشرب المزيج ثلاث مرات في اليوم فهذه الوصفة تساعد في خفض الحرارة المرتفعة. 9- لمعالجة التلعثم: امزج اللوز المقشور مع الفلفل الأسود بكميات متساوية، واطحن المزيج ثم أضف إليه سكر النبات وتناوله ببطء مرتين في اليوم.
- 10- لمعالجة الإرهاق الفكري: اطحن الفلفل الأسود وسكر النبات، وأضف إليهما الزبدة، ثم تناول المزيج في الصباح لمدة شهر. 11- لمعالجة آلام المغص: اغل الفلفل الأسود في الحليب حتى تتبخر نصف كمية الحليب، ثم برّد المزيج واشربه ثلاث مرات في اليوم. 12- لتسكين آلام عضلة ريلة الساق: امضغ أربع أو خمس حبّات من بذور الفلفل الأسود قبل الخلود إلى النوم. المصدر: صحتك.. بمطبخك