فوائد الزعتر المذهلة للجسم وطُرق استخدامه

الزعتر (Thyme) كما يسمى الصعتر في بعض المصادر أو الزعتر بلسان العامّة، وهو نبات بقولي، أثبت العلم الحديث له عدّة منافع طبية.

فوائد الزعتر

- منشّط ومضاد للتشنجات الهضمية.

- يسهّل سير الهضم ومهدئ التقلصات العصبية للمعدة والأمعاء.

- يطرد الغازات.

- يمنع التخمرات.

- ينشّط الشهية للطعام.

- مطهّر ممتاز، ومن المدهش استعماله لتعقيم لحم الطرائد الفاسد وتعطيره.

استخدامات الزعتر في المغرب وتونس

يستعمل مغلي الزعتر مع زيت الزيتون لعلاج الجروح الفاسدة، رغبة في تنظيفها وتعقيمها، وتستعمل مياه الزعتر في علاج التهابات الشعب، والتهاب الأنف والبلعوم.

وينشّط الزعتر عامّة كلّ الوظائف المضادة للتسمم، ويسهّل إفراز العرق، وغزارة البول، ويُوصى باستعماله كلّما دعت الحاجة إلى تسهيل إفراز دهون الجسم.

والزعتر كذلك منبه للذاكرة كالشاي، فنقعه في ماء مغلي وشرب مستخرجه بعد وجبات الطعام مفيد للمفكرين للتغلّب على النعاس الناتج من عملية الهضم وتمكينهم من متابعة أعمالهم.

والزعتر كذلك طارد جيّد للديدان يمكن تقديمه إلى الأطفال دون خشية من ضرر.

وفي مجال الاستعمال الخارجي، يوصى باستعمال الزعتر كلّما دعت الحاجة إلى تنظيف وتطهير الجروح، والقروح، والمهبل في حالة ظهور السيلان الأبيض وهو شديد الفاعلية باعتباره مهدئ للآلام الروماتزمية، والنقرس، والتهاب المفاصل.

إنّ للجمال نصيبه من الزعتر، فهو منشّط ممتاز لجلد الرأس، يمنع ويوقف تساقط الشعر، ويكثّفه وينشّط نموه.

وهو كذلك، منظف جيّد للأسنان، مقي للثة، منقي للنفس، وواقي من نخر الأسنان.

يفيد في آلام الحلق والأنف والحنجرة، ويطهر الفم وينبه الأغشية المخاطية ويقويها. ويعطى لتنبه المعدة وطرد الغازات، وتخفيف الإسهال والمغص.

ويزيد في وزن الجسم، لأنّه يساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية.

وطبخه مع التين يفيد الربو وعسر النفس والسعال.

وإذا أخذ مع الخل ازداد مفعوله في طرد الغازات، وإدرار البول والحيض، وتنقية المعدة والكبد والصدر.

إنّ مغلي الزعتر الممزوج بالعسل يعطي نتائج ممتازة في حالة التهابات الشعب التنفسية، بما في ذلك السعال الديكي والربو.

كما يستعمل في علاج الصداع وآلام الشقيقة واضطرابات المعدة، وأمراض الكبد، ويفيد مغلي الزعتر نفسه في تهدئة الآلام الناشئة عن تحركات الحصى في المثانة.

ويستعمل الزعتر أيضاً كدواء خارجي، فهو يريح الأعصاب المرهقة، وإذا ما أخذ المرء حماماً مُعطراً من مغلي الزعتر، كانت له فائدة كبيرة، كما أنّ الأطفال المصابين بالكساح يجدون فيه مقوياً ناجحاً.