

الحلبة، واستخداماتها الطبية

Posted on 2017 , 18 نوفمبر



Category: [أشجار ونباتات](#)

بواسطة: المحيط

الحلبة، هي عبارة عن نبتة عشبية، يستخرج منها حبوب بنية اللون، ذات طعم مرّ، حيث يوجد نوعان من الحلبة وهما الحلبة البلدية العادية ذات اللون الأصفر التي تستخدم في الأكل غالباً مع "السلطة" أو "عصيدة المرق"، والحلبة الحمراء التي تعرف بحلبة الخيل.

فوائد الحلبة

- تساعد على إدرار اللبن للأم المرضعة: يمكن استخدام الحلبة عن طريق وضع ملعقة صغيرة من الحلبة، وملعقة صغيرة من الينسون، في كوب من الماء المغلي، وخلطهما معاً، ثمّ شرب الخليط بعد وجبة الفطور يومياً. تنظم الدورة الشهرية: حيث تعطي الحلبة في فترة المراهقة للفتاة لتنظيم الدورة الشهرية.
- تعالج الدامل: يمكن استخدامها عن طريق وضع مسحوق الحلبة في وعاء من الماء الفاتر، وتحريك المزيج باستمرار حتى يصبح كالعجين، ثمّ وضع المزيج على الدمايل، وتغطيتها بقطعة من القماش.
- تعالج أوجاع الرحم والورم: يمكن استخدامها عن طريق وضع حفنة من مسحوق الحلبة في وعاء يحتوي على ثلاث لترات

- من الماء، وغلي المزيج لمدة عشر دقائق، ثم تبريده، ووضعه على جسم المرأة التي تعاني من أوجاع الرحم أو الورم
- **تقوي المعدة وتسهل عملية الهضم:** يمكن استخدامها عن طريق عمل منقوع الحلبة الذي يتكون من عشرين غراماً من الحلبة، ولتر من الماء، وبالتالي يعمل على تقوية المعدة ويسهل الهضم
- **تفتح الشهية وتزيد الوزن:** حيث تؤكل الحلبة مطبوخة، أو يتمّ غليها مع الحليب. تعالج السرطان: أثبتت الدراسات الحديثة بأن الحلبة تقضي على عدّة أنواع من السرطان كالتي تصيب المعدة، والرحم، والدم
- **تعالج الحروق وحب الشباب:** يمكن استخدامها عن طريق مزج مسحوق الحلبة مع زيت الورد، ودهن الخليط على مكان تشكل الحبوب، أو الحروق
- **تفيد مرضى السكري:** من خلال تناول ملعقة متوسطة الحجم من مسحوق الحلبة قبل الأكل، بمعدل ثلاث مرات يومياً، وبالتالي تخفض نسبة السكر في الدم، ومستوى الكوليسترول الضار
- **تعالج آلام العضلات:** يمكن استخدامها عن طريق خلط القليل من مسحوق الحلبة، ومسحوق الثوم، وزيت السمسم، وتدليك مناطق الألم
- **تشفي أوجاع الصدر، والربو، والسعال:** حيث يتمّ وضع ملعقة من بذور الحلبة في كوب من الماء، وغلي المزيج لمدة عشر دقائق، ومن ثمّ شربه بمعدل مرة واحدة يومياً
- **تشد البشرة:** يمكن استخدامها عن طريق عجن مئة غرام من الحلبة، مع ثلاثمائة غرام من العسل، ودهن الوجه كالقناع لمدة ساعة كاملة، ثمّ غسله

القيمة الغذائية للحلبة

تحتوي بذور الحلبة على 22% من البروتين، و28% من المواد الهلامية، و6% من الزيوت