

الزعر وفوائده الطبية

نوفمبر 2, 2017



Category: [أشجار ونباتات](#)

بواسطة: المحيط

الزعر هو نبات مشهور من الفصيلة الشفوية، وشجيرة الزعر معمرة عطرية كثيرة الفروع تكون كساء للأرض تعلو إلى حوالي (12) بوصة، أوراقها صغيرة تنبت من الساق، أزهارها وردية أو أرجوانية تزهر منتصف الصيف، وله رائحة عطرية قوية وطعمه "حار مر قليلاً منه نوعان وهم: النوع البري والنوع المزروع، ولأنه يعطر الجبال برائحته الزكية يطلق عليه صفة "مفرح الجبال".

مكونات الزعر

وهي مادة مطهرة ومضادة للبكتيريا وطاردة للطفيليات من المعدة وتنفرد (Thymol) في نبتة الزعر زيوت طيارة أهمها (الثيمول) الثيمول برائحة مميزة وطعم حاد، وهناك مادة في الزعر تسمى (الكارفكول) وهي مسكنة ومطهرة ومدرة للبول وطاردة للبلغم ومضادة للسموم، ومادة (التانين) وهي مادة قابضة ومطهرة كذلك وتساعد على شفاء الجروح، كذلك يحتوي الزعر على بعض المواد الراتنجية والديباغية والفلافونية والأحماض العضوية، كما أن الصعتر غني بالألياف الغذائية الضرورية لصحة الجهاز الهضمي، وفي الزعر مواد مقوية للعضلات؛ تمنع تصلب الشرايين وطاردة للأملاح الضارة

فوائد الزعتر العلاجية

يقضي على الميكروبات: ثبت علمياً أن زيت الزعتر يقتل الاميبا المسببة للدوسنتاريا خلال دقيقتين ويبيد جراثيم القولون ويهلك جرثومة التيفوس ويقضي على ميكروب السل خلال ساعة ونصف كما يقي من الوباء متى استعمل مع الثوم وحبّة البركة والعسل ويقوى المناعة المكتسبة

علاج أمراض الجهاز التنفسي والدوري: مثل السعال الديكي والالتهابات الشعبية والربو وفي هذه الحالة يعمل الزعتر على تليين المخاط الشعبي مما يسهل طرده للخارج كما يهدئ الشعب الهوائية ويلطفها، وكذلك يحتوى على مواد لها خاصية مسكنة للألم ومطهرة ومنشطة للدورة الدموية، وينشط الزعتر عامة كل الوظائف المضادة للتسمم، ويسهل إفراز العرق، ويدر البول. والزعتر يحتوى على مواد مقوية للعضلات مثلاً عضلات القلب، تمنع تصلب الشرايين، يعالج التهابات المسالك البولية والمثانة ويشفي من مرض المغص الكلوي ويخفض الكولسترول

فاتح للشهية: الزعتر يعمل على تنبيه المعدة وطرده الغازات ويمنع التخمرات ويساعد على الهضم وامتصاص المواد الغذائية وطرده الفطريات من المعدة والأمعاء إلى جانب أنه يزيد الشهية لتناول الطعام فهو يحتوى على مادة الثيمول التي تعمل على قتل الميكروبات وتطرد الطفيليات من المعدة، أضف إلى أن الزعتر ملطف للأغذية وإذا وضع مع الخل لطف اللحوم وأكسبها طعماً لذيذاً، وهو طارد للديدان فقد أثبتت التجارب العلمية أن زيت الزعتر يقتل الاميبا المسببة للديزانتاريا في فترة قصيرة ويبيد جراثيم القولون، وهو يزيد في وزن الجسم لأنه يساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية. والزعتر قد يسبب الإمساك (القبض) أحيانا فيفضل أخذه مع زيت الزيتون

مضاد للأكسدة: الزعتر يحتوى على مواد مضادة للأكسدة مما يمكن الاستفادة منه بإضافة زيت الزعتر إلى المواد الغذائية المعلبة.

منبه للذاكرة: يمكن تناول الزعتر مع زيت الزيتون صباحا وقبل الذهاب إلى المدرسة، فالزعتر منبه للذاكرة ويساعد الطالب على سرعة استرجاع المعلومات المختزنة وسهولة الاستيعاب

للشعر واللثة وجع الأسنان: ويعتبر الزعتر منشطاً ممتازاً لجلد الرأس ويمنع تساقط الشعر ويكثفه وينشطه، ومضغه ينفع في وجع الأسنان والتهابات اللثة خاصة إذا طبخ مع القرنفل في الماء، ثم ينصح بالتمضمض به بعد أن يبرد، كما أنه يقي الأسنان من التسوس وخاصة إذا مضغ وهو أخضر غرض فنبات الزعتر عامل مهم في معالجة التهابات الحلق والحنجرة والقصبية الهوائية ويعمل على تنبيه الأغشية المخاطية الموجودة في الفم ويقويها، ويدخل السعتر في معاجين الأسنان فهو يطهر الفم و مضغه يسكن آلام الاسنان

الاستعمال الخارجي للزعتر: يوصى باستعمال الزعتر كلما دعت الحاجة إلى تنظيف وتطهير الجروح والقروح والمهبل في حال الظهور السيالان الأبيض، ويستعمل الزعتر أيضا كدواء خارجي، فهو يريح الأعصاب المرهقة، وإذا ما أخذ المرء حماما معطرا من مغلي قوي للزعتر، كانت له فائدة كبيرة، كما أن الأطفال المصابين بالكساح يجدون فيه مقويا ناجحا، وهو شديد الفاعلية باعتباره مهدئا للآلام الروماتزمية والنقرس والتهاب المفاصل، وهو يتيح تحضير مغاطس مقوية تكثر، التوصية باستعمالها للأطفال الهزلي، وإضافة (50) غراما من السعتر إلى أربعة لترات من الماء والاعتسال بها يزيل التعب العام ويخفف آلام الروماتيزم والمفاصل. وعرق النساء، وللجمال نصيبه من الصعتر فهو منشط ممتاز لجلد الرأس ويمنع ويوقف تساقط الشعر ويكثفه وينشط نموه