

موسوعة أسرار التدوي بالأعشاب

جزء الأول

حبة البركة

د. إيمان بشير أبوكبدة

المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يسعدني تقديم جزاء الأول من كتابي أسرار التداوي بالأعشاب و الذي يتضمن يعرف بحبة البركة و طرق العلاج بها. في هذا الكتاب أقدم وصفات علاجية بحبة البركة مجربة من الطب العربي القديم و الطب الهندي و الصيني. تعتبر هذه الموسوعة مجهود 10 سنوات من بحثي و تجربتي في علاج الأعشاب و الزيوت.

أهدي هذا إلى روح والدتي و والدي و أخي و أختي رحمهم الله.

مع الشكر الجزيل

د. إيمان بشير أبوكبدة

خبيرة الطب البديل و العلاج بالزيوت

الفهرس

أسماء حبة البركة	3- 4 ص
الوصف	5- 9 ص
فوائد حبة البركة	10 – 13 ص
أضرار حبة البركة	14- 15 ص
زيت حبة البركة	16-18 ص
عسل حبة البركة	19- 21 ص
وصفات حبة البركة	22 - 29 ص

أسماء حبة البركة





تعرف علميا باسم نيجيلا ساتيفا

- الحبة السوداء
- القزحة
- الكالونجي الأسود
- زهرة جوز الطيب
- كمون أكل بلدي
- حبة البرآه
- السميرا
- مشنقت
- قراتي
- عاف
- السانوج
- Black Seed
- Alwanak
- الكراوية السوداء
- الكمون الأسود
- شونياز
- حبة البصل الأسود
- الشونيز
- القحطة
- البشمة
- الخضيراء
- ازموت
- سيتا
- البذور المباركة
- الحبة السوده
- Black Cumin

الوصف





عشبة حولية تعلو 30 - 50 سم، لها ساق منتصبة متفرعة وأوراق دقيقة عميقة القطع وأزهار زرقاء إلى رمادية وقرون وبذور مسننة، وتحتوي ثمرة النبات على كبسولة بداخلها بذور بيضاء ثلاثية الأبعاد والتي سرعان ما تتحول إلى اللون الأسود عند تعرضها للهواء، وتجمع البذور عندما تنضج. تتصف هذه البذور بأنها مستطيلة حادة الزوايا العميقة لا تزيد عن 3 مم. و حبة البركة نوع نباتي ينتمي إلى جنس الشونيز من الفصيلة الحوذانية.

يوجد من الحبة السوداء ثلاثة أنواع هي:



• حبة البركة: هي حبة المعروفة في جميع دول العالم.



• حبة البركة الدمشقية: الأوراق مقسمة إلى أجزاء طويلة ورفيعة جدا وأزهارها كبيرة الحجم ذات لون أزرق وتوجد منها أصناف تتميز بأزهار مفردة وأخرى مزدوجة. وأهم الأصناف المفردة المعروف ذات الأزهار الزرقاء و الأزهار الحمراء الداكنة. بينما الأصناف المجوز هما صنف ذي الأزهار الزرقاء كبيرة الحجم.



• حبة البركة الشرقية: هي نباتات قزمة صغيرة ضعيفة النمو ولا يزيد طولها عن 40 سم والأوراق مجزأة إلى اجزاء خيطية رفيعة وطويلة ولونها خضر فاتح والأزهار صفراء اللون منقطة باللون الأحمر.



• الموطن الأصلي:

غربي آسيا، حيث تنمو على مساحات شاسعة في كل من سوريا والعراق وبعض المناطق الأخرى لحوض البحر الأبيض المتوسط. و انتشرت زراعة حبة البركة في روسيا وتركيا ومصر والسعودية وسلطنة عمان، وإثيوبيا، والشرق الأوسط والشرق الأقصى والهند وبنغلاديش وفرنسا وألمانيا وبلاد البحر الأبيض المتوسط. انها تنمو أيضا في البرية في مصر وسوريا و تركيا. وأهم البلدان المنتجة لها حاليا الحبشة وسوريا والهند وباكستان وإيران والعراق ومصر والسعودية والولايات المتحدة الأمريكية.



• الجزء الطبي المستخدم: البذور والزيت الطيار.

• المواد الفعالة:

تحتوى البذور على 40% من الزيت الثابت وحوالي 1.4% من الزيت الطيار. كما تحتوى حبة البركة على مادة النيجيلون وهي أحد مضادات الأكسدة الطبيعية وكذلك الجلوتاثيون و مادة الكاروتين وعلى مواد السكرية والنشويات و المعادن مثل الفوسفات والفسفور والحديد والكالسيوم والألياف الغذائية، و تحتوى على فيتامينات مثل فيتامين هـ ، ب، بالإضافة إلى مواد صابونية وأهمها مركب ميلاننتين و هرمونات وإنزيمات هاضمة ومضادة للحموضة. أيضا تحتوى بذور حبة البركة على حمض الأرجينين. و يحتوى زيت حبة البركة على العديد من الأحماض الدهنية الأساسية.

فوائد حبة البركة





تهدئة الأعصاب
علاج الصدافية
علاج الربو والمشاكل التنفسية
علاج السعال الجاف
تساعد على التئام الكسور
علاج التهاب المفاصل الروماتويدي
إزالة الثآليل في الجلد
علاج تساقط الشعر

تساعد على الاحتفاظ بحرارة الجسم الطبيعية
علاج الصداع



علاج الكدمات و الرضوض
علاج الأرق
علاج حب الشباب
علاج مرض الاستسقاء
علاج ارتفاع ضغط الدم
علاج التهابات الكلى
تفتيت الحصوة و طردها
منع التبول اللاارادي

تعالج الألم الظهر والروماتيزم
تخلص الجسم من الشعور بالكسل والخمول ويمنحه النشاط والحيوية
تنشط الذاكرة

تعالج حالات الالتهابات بين الفخذين
تعالج الحموضة في المعدة

تنظيم ارتفاع السكر في الدم
تحسن عملية الهضم
تعالج أمراض واضطرابات الجهاز الهضمي مثل الغازات وعسر الهضم
تخلص من الديدان الشريطية
تقوي الشعر



تمنح الجمال والنضارة للبشرة
تعالج مشاكل الجهاز التناسلي مثل حرقان البول
علاج اضطرابات الدورة الشهرية عند المرأة
تساعد في علاج أمراض القلب والأوعية الدموية
مفيدة لعلاج مشاكل العينين
تساعد في علاج وتخفيف أعراض مرض القولون
تقضي على القمل وحشرات فروة الرأس
علاج الصرع لدى الأطفال ومشكلة التشنج
تقي من الإصابة بكافة أنواع السرطانات أهمها سرطان الرحم وتمنع تكاثر
ونمو الخلايا السرطانية
تقليل مستويات الجلوكوز، والدهون الثلاثية، ومستويات الكوليسترول في
الدم

تساعد على إنقاص الوزن
تساعد على الوقاية من الإصابة بفيروس الكورونا
تساعد على زيادة عدد الحيوانات المنوية ووظيفتها
علاج الإنفلونزا
علاج إحتقان الأنف
علاج الإسهال
تساعد على إدرار الحليب

علاج الدوخه
علاج آلام الأذن
تساعد على علاج الثعلبية
علاج البرص
علاج الحممة الشوكية
علاج الطرش
علاج التهاب البروستاتا
تساعد على علاج مرض الإيدز
تفتح الشهية



أضرار حبة البركة



غالبا ما تكون حبة البركة آمنة عند استخدامها بكمية قليلة و لمدة 3 أشهر أو أقل. فعلى الرغم من فوائد حبة البركة إلا أن هناك بعض من أضرار والتي تشمل:

- الطفح الجلدي لدى بعض الأشخاص عند تطبيقها على الجلد.
- اضطراب المعدة أو القيء أو الاصابة بالإمساك.
- زيادة خطر الإصابة بالنوبات.
- تناول كميات كبيرة من حبة البركة لا تعد آمنة للمرأة الحامل لأنها قد تبطئ أو توقف الرحم عن الانقباض.
- تبطئ من عملية تخثر الدم وتزيد من خطر الإصابة بالنزيف.
- تزيد حبة البركة من سيلان الدم وتمييعه لذا ينصح بعدم تناولها مع الأسبرين.
- تسبب حبة البركة مشاكل في الكلى في حال الإفراط في استهلاكها.
- حبة البركة غير مناسبة للأطفال الرضع بتاتا.
- تزيد من كمية الطمث في حال الإفراط في تناولها أثناء الدورة.
- عدم استخدام حبة البركة مع ادوية كيماوية أو عشبية أخرى خشية حدوث تداخلت دوائية.
- زيت حبة البركة قد يسبب الإجهاض عند الحوامل.
- ينصح دائما باستشارة الطبيب المختص قبل استخدام حبة البركة.

زيت حبة البركة



• يحتوى على الأحماض الدهنية الغير مشبعة وعلى الأحماض الأمينية، ومضادات الأكسدة، والبروتين والكربوهيدرات ومواد سكرية ونشوية، وزيت طيارة ومواد صابونية ، وفيتامين أ، ب1، ب2 ، ج، هـ، ويحتوى على الأملاح المعدنية كالمغنيسيوم والفوسفات والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والسيلينيوم والزنك والحديد ، ويعتبر مضادا حيويا.

• **الفوائد:**

مقوي لمناعة الجسم: تناول ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة في الصباح وفي المساء.

التهاب الكبد: يشرب مغلي أوراق براعم الصفصاف مضاف إليه 5 قطرات من زيت حبة البركة على الريق ولمدة أسبوعين.

منظم لضغط الدم: وضع 7 قطرات من زيت حبة البركة في مشروبات وخاصة مع الحلبة، والكزبرة، والنعناع، البقدونس، والينسون وذلك 3 مرات يوميا بعد الأكل ولمدة أسبوع.

مخفف من أعراض الربو: إضافة ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة لكوب من الماء المغلي، مع استنشاق البخار الناتج لمرتين في اليوم.

لآلام العظام: مسلق البصل مضاف إليه زيت حبة البركة، يؤكل مرتين في اليوم مع تدليك أماكن الإصابة. ويمكنك أيضا تدليك مكان الإصابة بزيت النعناع مع زيت حبة البركة.

لآلام الروماتيزم: تسخين زيت حبة البركة ويدلك به مكان الألم جيدا.

مغص المعوي: يغلي الينسون والنعناع والكمون بمقادير متساوية، تضاف 7 قطرات من زيت حبة البركة. يشرب كوب عند الوجع.

النشاط الذهني وسرعة الحفظ: تغلي حفنة من أوراق النعناع في الماء مدة 5 دقائق. يصفى و تضاف إليه 7 قطرات من زيت حبة البركة و ملعقة

صغيرة من العسل. يشرب كوب دافئ مرة في اليوم.

حب الشباب والبثور: خلط كمية مناسبة من زيت الحبة مع زيت السمسم و ملعقتان صغيرتان من الدقيق. يدهن به البشرة و يترك 30 دقيقة. يجب تكرار وضع هذا الخليط صباحا ومساء.

سرطان العظام: إذابة ملعقة كبيرة من مربى التين في كوب من الماء الساخن، ثم إضافة 10 قطرات من زيت الحبة.

تساقط الشعر: خلط صفار بيضة مع ملعقة كبيرة من زيت حبة البركة و ملعقة كبيرة زيت زيتون. تدلك فروه الرأس في المساء، و يغسل في الصباح.

حشرات الرأس: يخلط مقدار من زيت حبة البركة مع مسحوق حبة البركة و الخل. يوضع على الشعر لمدة 4 ساعات.

الصدفية: يخلط فنجان من زيت حبة البركة مع فنجان من عصير الليمون. تدهن مواضع الصدفية به عدة مرات في اليوم.

علاج الحمى الشوكية: إضافة نصف ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة إلى كأس من عصير الليمون. يشرب 3 مرات في اليوم.

علاج الخمول والكسل: إضافة 10 قطرات من زيت حبة البركة إلى كأس من عصير البرتقال. يشرب على الريق يوميا ولمدة 10 أيام.

القوباء: تدهن منطقة الإصابة بزيت حبة البركة 3 مرات في اليوم.



عسل حبة البركة



• يستخرج من صنع النحل للعسل الناتج عن امتصاصه أزهار حبة البركة.
ويتمتع عسل حبة البركة بالعديد من العناصر، والخواص التي ترفع من
قيمه الغذائية من ناحية، ومن قيمته العلاجية من جهة أخرى.

• فوائده:

يعالج المشاكل الجنسية عند الرجال
يخفف من الشعور بالضغط النفسي
يساعد في تجديد خلايا البشرة
يخفف الإلتهابات و الإسمرار الناتجين عن التعرض لدرجة الحرارة
المرتفعة أو أشعة الشمس القوية
ينشط الدورة الدموية الخاصة بفروة الرأس
يقوي من خصلات الشعر
يجنب الإصابة بالأمراض الجلدية المختلفة، كالأكزيما
يساعد في التئام الجروح والإصابات
علاج الندبات
مدر للحليب عند المرضعات
غذاء مقوي للأطفال فوق سن 3 سنوات
يتصدى لمختلف أمراض الشيخوخة؛ مثل الزهايمر، والتهاب المفاصل،
وغيرها
ينشط من الدورة الدموية للجسم
يساعد على تجنب التعرض للسكتات الدماغية، وكذلك الأزمات القلبية،
وكافة الأمراض التي قد تصيب الأوعية الدموية
يساعد على علاج أمراض الجهاز التنفسي كالسعال، والسل، وحساسية
الصدر، والكتمة، والسعال المزمن، وغيرها
يساعد على علاج أمراض جهاز الهضمي، كالقولون

تنشيط البنكرياس، وموازنة المعدل الطبيعي للسكر في الجسم
يحمي الكبد من تجمعات الحصى، ويساعد في التخلص منها
علاج إحتقان المثانة
ينقي الدم من جميع الميكروبات أو الجراثيم
يعالج الأسنان من التسوس
يمنع الجلد من الإصابة بالقرحات، أو الالتهابات المختلفة
يتدخل في التصدي للأورام المختلفة
يتصدى للسموم على إختلاف درجات خطورتها.
يرفع الطاقة الإيجابية
يساعد في التخفيف من آثار الاضطرابات التي تتعرض لها المرأة أثناء فترة
الدورة الشهرية، وكذلك تقلصات فترة الحمل



وصفات بحبة البركة



علاج مرض الروماتويدي: تخلط نصف ملعقة صغيرة من مطحون حبة البركة مع كوب من الزبادي. يؤكل يوميا في وجبة الفطور أو العشاء.
علاج طنين الأذن: تقلي ملعقة كبيرة من بذور حبة البركة في زيت الزيتون أو السمسم مدة 5 دقائق. يقطر قطرة من الزيت الدافئ في الأذن يوميا قبل النوم.

علاج آلام الأسنان: طبخ ملعقة كبيرة من بذور حبة البركة في كوب من خل التفاح مدة 10 دقائق. يبعد عن النار و يترك ليبرد. يصفى و يعض بالخل 3 مرات في اليوم.

علاج الزكام: تقلي ملعقة كبيرة من بذور حبة البركة في الماء. يستنشق الشخص المصاب بخارها.

علاج الأرق: إضافة ملعقة صغيرة من مطحون حبة البركة و ملعقة صغيرة من العسل إلى كأس من الحليب الساخن. يشرب كوب يوميا قبل النوم.

علاج الصداع: تخلط ملعقة صغيرة من مطحون حبة البركة مع نصف ملعقة صغيرة من مطحون القرنفل و نصف ملعقة صغيرة من مطحون الينسون و ملعقة كبيرة من الزبادي. يؤخذ قبل وجبة الإفطار بنصف ساعة و أخرى قبل الغذاء. مع دهن جبهة الرأس بزيت حبة البركة.

تساقط الشعر: تخلط ملعقتان كبيرتان من مطحون حبة البركة مع نصف كوب من عصير جرجير مع ملعقة كبيرة من خل التفاح وفنجان زيت زيتون. يدلك به الشعر و يترك مدة 5 ساعات. يكرر استخدام هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.

الالتهابات الكلوية: يعجن نصف كوب من مطحون حبة البركة في كوب من زيت الزيتون. يوضع على الجهة التي تتألم فيها الكلية مع سف ملعقة صغيرة من مطحون حبة البركة يوميا على الريق لمدة أسبوع.



علاج البثور والالتهابات الجلدية والثآليل: تمزج ملعقة كبيرة من مطحون حبة البركة مع ملعقة كبيرة و نصف من العسل. يدهن به المكان المصاب ويلف برباط شاش عند النوم ويزال الرباط في اليوم التالي. يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا.

علاج الأكزيما: يخلط كوب من مسحوق حبة البركة مع من زيت الزيتون. يدهن الجزء المصاب مرتين في اليوم.

خفض ارتفاع السكر في الدم: يخلط كوب مطحون من بذور حبة البركة مع كوب من مطحون بذور الجرجير أو الخردل، ونصف كوب من مطحون قشر الرمان. تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من الخليط مع ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة يوميا قبل الإفطار لمدة شهر واحد.

علاج الإسهال: إضافة ملعقة صغيرة من مسحوق حبة البركة إلى كوب من الحليب. يشرب كوب مرتين في اليوم.

تخلص من حصي الكلى: تغلي ملعقة كبيرة من حبة البركة في كأس من الماء مدة 5 دقائق. يصفى و يشرب كوب تشرب مرتين في اليوم.

فقر الدم: تخلط ملعقتان كبيرتان من مطحون حبة البركة مع ملعقتان كبيرتان من مطحون الحلبة في نصف كيلو من العسل. تؤخذ منه ملعقة كبيرة كل يوم.

كسل الغدة: تخلط ملعقة صغيرة من مطحون القسط الهندي مع نصف ملعقة من مطحون حبة البركة مع ملعقة كبيرة العسل. تؤخذ 3 مرات في اليوم.

منع التبول اللاارادي: تخلط ملعقة كبيرة من مطحون حبة البركة مع ملعقة كبيرة من قشر البيض المحمص و المطحون. تؤخذ ملعقة مع شرب كوب من الحليب يوميا لمدة أسبوع.



الثعلبية: تخلط ملعقة كبيرة من مطحون حبة البركة مع فنجان من خل التفاح و عصير الثوم للحصول على مرهم. تعلق المنطقة المصابة و تشريطها و من ثم تضمد بالمرهم و يترك حتى صباح اليوم الثاني. يزال و يدهن بزيت حبة البركة. يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا لمدة أسبوع.

الغثيان: تغلي ملعقة صغيرة من بذور حبة البركة مع ربع ملعقة صغيرة من مطحون القرنفل في الماء. يصفى و يشرب فنجان 3 مرات في اليوم.

التهاب القولون: يخلط كأس من عصير الكمثرى مع ملعقة من حبة البركة و ملعقة كبيرة من العرقسوس في الخلاط. يشرب كأس يوميا.

تقوية مناعة الجسم من الخلايا السرطانية: تخلط 5 ملاعق كبيرة من الزنجبيل المفروم مع كيلو من العسل و 3 ملاعق كبيرة من حبة البركة المطحونة. تؤخذ ملعقة كبيرة 4 مرات في اليوم.

سرطان الكبد: يخلط كيلو من العسل مع 10 غ من غذاء ملكات النحل مع 15 غ من حبوب اللقاح مع 10 غ من مطحون الجنسيج مع 10 غ من مطحون حبة البركة. تؤخذ ملعقة كبيرة من الخليط على الريق يوميا.

جمال البشرة: يعجن مطحون حبة البركة مع زيت الزيتون. تدهن به البشرة و يترك 30 دقيقة يوميا.

تنظيف الرحم: تخلط ملعقة صغيرة من الكمون المطحون مع ملعقة صغيرة من المر المطحون و ربع ملعقة صغيرة من حبة البركة المطحونة و ملعقة كبيرة من العسل و نصف ملعقة صغيرة من حب الرشاد المطحون و ربع ملعقة صغيرة من الحلبة المطحونة. تؤكل ملعقة صغيرة مع كأس من الماء الدافئ يوميا على الريق أول 3 أيام في الدورة الشهرية. **تنبيه:** تأخذ المرأة منه بعد الولادة في أول 20 يوما خلال فترة النفاس.



سرعة التئام الكسور: تخلط ملعقة كبيرة من عصير البصل مع ملعقة كبيرة من العسل و ملعقة كبيرة من مطحون حبة البركة. يؤخذ الخليط مع بيضة مسلوقة يوما بعد يوم. وتذلك الأطراف المجاورة للكسر بعد الجبيرة بزيت حبة البركة. وبعد فك الجبيرة يدلك الجزء المصاب بزيت البركة الدافئ يوميا.

التخسيس: تغلي ملعقة صغيرة من مطحون حبة البركة مع ملعقة صغيرة من العسل و ملعقة صغيرة من القرفة في كوب من الماء مدة 5 دقائق. يصفي و يشرب كوب مرة في الصباح قبل نصف ساعة من الفطور ومرة أخرى في المساء قبل نصف ساعة من وجبة العشاء.

الكدمات والرضوض: تغلى حفنة من حبة البركة في كمية من الماء، ثم يعمل حمام للعضو المصاب يغطي فيه لمدة ربع ساعة أو أكثر مع تحريك العضو المصاب ذاتيا. بعد ذلك يدهن بزيت حبة البركة وبدون رباط

الروماتيزم: يسخن زيت حبة البركة ويدلك به مكان الروماتيزم تدليكا قويا، ثم يشرب كوب من مغلي حبة البركة المحلى بقليل من العسل قبل النوم.

الاستسقاء: تخلط ملعقة كبيرة من مطحون حبة البركة مع ملعقة كبيرة خل التفاح. يوضع على السرة مع وضع شاشة أولا. تناول ملعقة من حبة البركة مع العسل صباحا ومساء لمدة أسبوع.

