

الزعر فوائده واستخداماته

هو السعتر ويسمى الصعتر وهو نبات مشهور من الفصيلة الشفوية
ويكثر بصفة عامة في دول حوض الأبيض المتوسط
ويطلق عليه صفة لأنه يعطر الجبال برائحته الذكية
وله رائحة عطرية قوية ، وطعمه حار مر قليلاً
يزرع :

ThymusVulgaris

الجزء الطبي المستعمل منه
الفروع المزهرة ، و الأوراق

طريقة تناوله

عروقه المزهرة و أوراقه مع))

الساخن بدرجة الغليان مع
و يتناول المريض كأس
في اليوم الواحد لعدة أيام

وطبيخه مع **التين** يفيد

ازداد مفعوله في طرد الرياح
وإدرار البول والحيض
وتنقية المعدة والكبد والصدر
وتحسين

أكدت الأبحاث العلمية فوائد الزعتر لعلاج :

الجهاز :

أهمية نبات الزعتر وفوائده الطبية في شفاء كثير من الامراض
لاسيما مايتعلق بالجهاز التنفسي

- الديكي

- **الالتهابات الشعبية**

-

وفي هذه الحالة يعمل الزعتر على **تليين**

مما يسهل طرده

يهدئ الشعب الهوائية ويلطفها

يعطي نتائج ممتازة في حالة **التهابات الشعب التنفسية**

تقوية الجهاز المناعي :

وأن احتواء نبات الزعتر على مواد شديدة
تقوية الجهاز المناعي
يساعد على استخدامه بإضافة بعض المكونات الأخرى
غذاء الملكات وحبّة البركة والزنجبيل

ويحتوي على بعض المواد شديدة الفاعلية
من شأنها علاج بعض الأمراض حيث يحتوي على مواد لها
خاصية

مطهرة

الدموية

ينشط

يسهل

يدر

و الزعتر يحتوي على مواد راتنجية
-مقوية للعضلات

الشرابين

-ويعمل على توسيع الشرايين

-وتقوية عضلات القلب

-ويعالج التهابات البولية والمثانة

-ويشفي من مرض المغص الكلوي

-ويخفض الكوليسترول

فاتح للشهية:

-الزعرتر يعمل على **تنبيه المعدة**

-

- **يمنع**

- **يساعد** على الهضم

- المواد الغذائية

- الفطريات من المعدة

-الى جانب أنه **يزيد** الشهية لتناول الطعام

فهو يحتوي على **الثيمول**

-التي تعمل على قتل الميكروبات

-وتطرد الطفيليات من المعدة

وهي:

-مسكنة ومطهرة

-

-ومضادة للنزيف والاسهال

- للأغذية

لطف اللحوم وأكسبها طعما لذيذا

-وهو للديدان

فقد أثبتت التجارب العلمية ان زيت الزعرتر

-يقتل الاميبا المسببة **للدوسنتاريا** في فترة قصيرة

- **يبيد** جراثيم القولون

-وهو يزيد

لأنه يساعد على **الهضم وامتصاص** المواد الدهنية

ونحب أن نضيف الزعتر قد يسبب الإمساك (القبض) أحيانا
فيفضل أخذه مع **زيت الزيتون**

:

يحتوى أيضا على
مما يمكن الاستفادة منه بإضافة زيت
الى المواد الغذائية المعلبة مثل (علب السمن) ليمنع الاكسدة
مواد صناعية قد تضر بصحة الانسان

منبه للذاكرة :

ويؤكد السلف السابق على أهمية تناول
كسندويش مع زيت الزيتون صباحا وقبل الذهاب الى المدرسة
منبه للذاكرة

ويساعد الطالب على

سهولة الاستيعاب

:

ويعتبر الزعتر منشطا ممتازا
يمنع تساقط الشعر ويكثفه وينشطه

مضغه ينفع في وجع الأسنان والتهابات اللثة

ثم ينصح به بعد أن يبرد

كما انه يقي الأسنان من
مضغ وهو

فنبات الزعتر عامل مهم في معالجة
التهابات والحنجرة والقصبه الهوائية
ويعمل على **تنبيه** الأغشية المخاطية
الفم ويقويها

ويدخل السعتر في **صناعة معاجين الأسنان**
فهو يطهر الفم
مضغه يسكن