الكمون وفوائده على صحة الإنسان

نبات الكمون عشبي حولي يبلغ ارتفاعه حوالي ٥٠ سم وله ساق مجوف واوراق خيطيه تشبه إلى حد ما اوراق السنوت . الازهار تتجمع في نهاية الافرع على هيئة مظلة بلون أصفر وعند النضج تكون الثمار

مستطيلة شبه مسطحه مخططة بخطوط ذات لون بني غامق. لها رائحه عطرية الجزء المستخدم من النبات الثمار التي تعرف عند كثير من الناس بالبذور. وهو نبات معروف من العائلة الخيمية، يتميز برائحة نفاذة، وهو من التوابل المشهورة . .

ويطلق علي الكمون اسماء آخرى مثل سنوت وشبث يعرف الكمون علمياً بأسم cuminum

من الفصيلة المظليه cyminum.

الموطن الأصلي للكمون

الموطن الأصلى للكمون مصر وتركستان ولكنه يزرع اليوم في مختلف مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وفي ايران والباكستان والهند والصين وفي جنوب الولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية للكمون

تحتوي ثمار الكمون على زيت طيار والمركب الرئيسي في هذا الزيت هو مكون من الدهيد وجاما تربين وبيتا بانيين وباراسا يمين وزيوت دهنية

ماذا قال الطب القديم عن الكمون ؟

عرف الكمون في مصر القديمه التي كانت تزرعه بكثره على ضفاف النيل وقد عرف الفراعنه خاصية الكمون في التحليل والترويق والتنظيف فكانوا يقدمونه كهدايا للمعابد. وجاء الكمون في البرديات القديمه في أكثر من ٦٠وصفه علاجيه . وقد جاء الكمون في البرديات الفرعونيه كوصفات علاجيه لأكثر من ٦٠ حالة مرضية وجاء فعلى الكمون في بردية ابرز لعلاج حالات الحمى والدودة الشريطية وعسر الهضم والمغص المعوي وطارد للأرياح وضد كثرة الطمث . كما صنع المصريون من الكمون دهاناً مسكناً لألام المعده واوجاع الروماتزم والمفاصل ونزلات البرد ولشفاء الحروق وضد حالات الجرب واستخدموا الكمون أيضاً من الخارج لغيار القروح والجروح ذات الرائحة الكريهة وبخاخات موضعية لخراج الفتق والحروق. وقد قال الطبيب الأغريقي ديكور ريدس "الكمون فيه قوة مسخنه يطرد الرياح ويحللها وفيه قبض وتجفيف ويستخدم مع الزيت مع العسل لشفاء الجروح وإذا سحق الكمون بالخل واشتم فيه قطع النزيف من الأنف وكذلك إذا أدخلت منه قطعه مبلله في الأنف".

وقال جالنيوس "الكمون يفتت الحصى ويزيل المغص وانتفاخ المعدة والبول الدموي ويستخدم الكمون مع الزيت كدهان الخصية المتورمة ".

: يقول ابن سينا

الماهية: الكمون أصناف كثيرة منها كرماني أسود ومنها فارسي أصفر ومنها شامي ومنها نبطي والفارسي أقوى من الشامي والنبطي هو الموجود في سائر المواضع ومن الجميع بريّ وبستاني. والبري أشد حرافة ، ومن البرّي يشبه بزره بزر السوسن.

قال ديسقوريدوس: البستاني طيب الطعم وخاصة الكرماني وبعده المصري وقد ينبت في بلاد كثيرة له قضيب طوله شبر وورقه أربعة أو خمسة دقاق مشقق كورق الشاهترج وله رؤوس صغار ومن الكمّون ما يسمى كومينون أغريون أي الكمون البري ينبت كثيراً بمدينة خلقيدرون وهو نبات له ساق طوله شبر دقيق عليه أربع ورقات أو خمسة مشققة وعلى طرفه سوس صغار خمسة أو ستة مستديرة ناعمة فيها ثمر وفي الثمر شيء كالقشر أو النخالة يحيط بالبزر.

وبزره أشد حرافة من البستاني وينبت على تلول وجنس آخر من الكمون البرّي شبيه بالبستاني ويخرج فيه من الجانبين علق صغار شبيه بالقرون مرتفعة فيها بزر شبيه بالشونيز وبزره إذا شرب كان نافعاً من نهش الهوام.

الاختيار: الكرماني أقوى من الفارسي والفارسي أقوى من غيره.

الطبع: حار في الثانية يابس في الثالثة.

الخواص: فيه قوة مسخّنة يطرد الرياح ويحلّل وفيه تقطيع وتجفيف وفيه قبض فيما يقال.

الزينة: إذا غسل الوجه بمائة صفاه وكذلك أخذه واستعماله بقدر فإن استكثر من تناوله صفر اللون.

الأورام والبثور: يستعمل بقيروطي وزيت ودقيق باقلا على أورام الأنثيين بل مع الزيت أو مع زيت وعسل.

الجراح والقروح: يدمل الجراحات وخصوصاً البري الذي يشبه بزره بزر السوسن إذا حسيت به الجراحات جداً.

أعضاء الرأس: إذا سحق الكمون بالخل واشتم منه قطع الرعاف وكذلك إن ادخلت منه فتيلة أعضاء العين: قد يمضع ويخلط بزيت ويقطر على الظفرة وعلى كهوبة الدم تحت العين فينفع وإذا مضغ مع الملح وقطر ريقه على الجرب والسبل المكشوطة والظفرة منع اللصق.

وعصارة البري تجلو البصر وتجلب الدمعة ويسمى باليونانية قاييوس أي الدخان ويجلب الدمعة كما يفعل الدخان وهو يقع أيضاً في كاويات النتف لشعر العين فلاينبت.

أعضاء النفس: إذا سقي بطبيخ ممزوج بالماء نفع من عسر النفس.

أعضاء النفض: يستعمل بالزيت على ورم الخصية وربما استعمل بقيروطي وربما استعمل بالزيت ودقيق الباقلا ويفتّت الحصاة خصوصاً البري وينفع من تقطير البول ومن بول الدم ومن المغص والفخ.

وعصارة البري المسحوقة بماء العسل تطلق الطبيعة.

وقال روفس: الكمّون النبطي يسهل البطن وأما الكرماني فليس يطلق بل يعقل وحشيش البري يحدر مراراً في البلى.

السموم: يسمى بالشراب لنهش الهوام وخصوصاً البري الذي يشه بزره بزر السوسن.

ويقول عنه الأنطاكي :

كمون : يُسمى (السنوت وباليونانية كرمينون والفارسية زيرة ، وهو إما أسود وهو الكرماني ويُسمى الباسيلقون يعني الدواء الملوكي ، أو الفارسي وهو الأصفر أو كمون العادة وهو الأبيض ؛ وكله إما بستاني يُزرع أو بري ينبت بنفسه وهو كالرازيانج لكنه أقصر وورقه مستدير وبزره في أكاليل كالشبت ؛ وأجود الكل بري الكرماني فبستانيه ، فبري الفارسي فبستانيه ، وأردؤه البستاني

الأبيض ، ويغشّ بالكراويا ويُعرف بطيب رائحته واستطالة حبه وتبقى قوته سبع سنين ، وهو حار يابس الجيد في آخر الثالثة والأبيض في الأولى قوي ـ التلطيف حتى إن اللحم المطبوخ به يلطف إلى الغاية، ويحل الرياح مطلقاً ولو طلاء بزيته المطبوخ فيه ويطرد البرد ويحل الأورام ويدفع السموم وسوء الهضم والتخم وعسر النفس والمغص الشديد شرباً بالماء والخل ـ واحتقاناً بالزيت ،

وأجود ما يُضمد مع الباقلاء أو الشعير ويدر ما عدا الطمث فيقطعه فرزجة بالزيت ويُحلل ـ **الم** المحبوس ضماد اً ، وشهوة الطين ونحوه أكلاً، ويقطر في قروح العين والجرب المحكوك ، ومع بياض البيض يمنع الرمد الحار وصفارة البارد لصوقاً وإن مزج بالصعتر وتغرغر بطبيخه سكن وجع **الأسنان والنز**لات مجرب ، ويجلو البشرة مع الغسولات وعصارته للبصر والسبل والظفرة بملح **والطرفة وحده** .

ومن خواصه : أن المولود إذا دُهن بمطبوخة لم يتولد عليه القمل وأن أكله يصفر اللون ، وقد تواتر أنه – ينمو إذا مشت فيه النساء وأنه يروي إذا وعد بالماء كذا قال من يزرعه ، وهو يضر الرئة وتصلحه الكثيراء، ويبدل كل نوع منه بالآخر وبدل كله الكراويا وبزر الكراث والأبيض منه قد يُسمى النبطي ومتى قيد بالحبشي فالأسود، وبالأرمني فالكراويا، والحلوفالأنيسون وقديُرادبالأسودمنه الشونيز.

ماذا قال الطب الحديث عن الكمون؟
أثبتت الدراسات الحديثه ان الكمون مضاد جيد للميكروبات . كما أتضح أن الكمون لديه القدرة على احتفاظه بالمواد الفعاله سبع سنوات وهو منبه ممتاز للمعدة وطارد للأرياح.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية كما يلي:
الأستعمالات الداخلية :
لحالات المغص وسوء الهضم وانتفاخ المعده وكثرة الطمث والديدان المعوية وحالات البرد يستخدم ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون مع ملء كوب ماء مغلي ويترك المزيج لينقع لمدة عشر دقائق ثم يصفي ويشرب بمعدل كوب في الصباح وأخر في المساء. لحالات التشنجات العصبيه وضعف الشهية للطعام يستعمل مغلياً مكوناً من ملعقة صغيرة **من مسحوق الكمون في لتر ماء أو** يمزج مسحوق الكمون بمعدل جرام واحد إلى مقدار ملعقة كبيره عسل نحل. لعلاج وتسكين الألام الروماتزمية . يستخدم زيت الكمون بمعدل ١٠ نقط على أي مشروب ساخن يتناوله المريض عقب **الأفطار والعشاء** .

الاستعمالا ت الخارجية :

يستعمل لشفاء الجروح والقروح يستخدم مزيج مكون من الزيت والعسل مع مسحوق الكمون لدهان

الأماكن المصابه . لشفاء اورام الخصيتين : يستعمل دهاناً موضعياً مكوناً مسحوق الكمون+ زيت زيتون + دقيق. لعلاج الجرب والحكه: يستعمل الكمون مع الملح دهاناً موضعياً .
لايقاف نزيف الأنف : يستعمل فتيله من القطن مشبعه بمسحوق الكمون مع الزيت وتوضع بداخل الأف .
لإزالة بقع الوجه والحصول على بشرة صافية: يستخدم فعلى ماء الكمون غسولاً ثلاث مرات للوجه يومياً .
وقد صنع مؤخراً في فرنسا مشروب تحت مسمى كوميل يساعد على إزالة عسر الهضم وفاتح للشهيه ويفيد في حالات التشنج والروماتيزم والحروق والجرب.

كما يضاف الكمون إلى بعض الأطعمه لأعطائها طعماً طيباً . ويضاف زيت الكمون إلى الحلويات لتعطيرها كما يستعمل زيت الكمون في صنع العطورات ، كما يستعمل في صنع الخبز والكعك والمخللات ويضاف إلى كثير من الأكلات وبخاصة الأكلات الشرقية القديمه، وفي هولندا يدخل في صنع الجبن وفي المانيا يضاف إلى الفطائر والخبز لتعطيرها .

هل يتداخل الكمون مع الأدوية العشبية أو غير العشبية وهل له أضرار جاذبية؟
نعم يتداخل الكمون مع الآدوية المنومه مثل الباربيتورات أما الأضرار الجانبية فهي غير موجودة ، إذا التزم المتعاطي بالجرعات المحددة ولم يتعداها.
نقلا عن جريدة الرياض الاثنين ١٩ ربيع الثاني ١٤٢٥العدد ١٣١٣٥ السنة ٤٠

قول بأن الكمون ليس بالسنوت :

يقول د. إبراهيم عبد الله الغامدي الأستاذ المساعد بقسم اللغة والنحو والصرف - جامعة أم القرى

اسم النبتة : السنوت .

أماكن وجودها : الوديان ، وبالقرب من المنازل ، والمسارب المؤدية إليها .

وصفها : نبات حولي يبدأ نموه مع أوائل فصل الربيع ، وهو عبارة عن مجموعة من السيقان الخضراء القانية المخططة بخطوط دقيقة ، تتفرع إلى عدّة فروع ، وكل فرع يعلوه خيوط خضراء دقيقة ناعمة وهي كالأوراق في بقية النباتات ، تتحول هذه الخيوط بعد أن يشيخ النبات إلى اللون الأصفر ، وكذلك السوق .

ما الزهرة فخضراء على شكل مظلة دائرية ، وذلك في بداية تكونها ، تحمل حبوباً صغيرة خضراء . وتتفرع الزهرة إلى مجموعات ، كل مجموعة تحمل كماً من الحبوب ، وفي أواخر فصل الصيف تبدأ في الاصفرار ، وتكبر الحبوب التي تحملها مع الاحتفاظ بلونها الأول ، وهذه الحبوب مضلعة الشكل لها رائحة جميلة وحجمها كحجم حبوب الشَّمَر

أما طول هذا النبات وقصره فيتوقف على البيئة التي ينمو فيها ، فإن كانت التربة جيدة والماء كثير فيرتفع إلى أكثر من مترين وإن كانت الأرض غير جيدة والماء قليل فيصل ارتفاعه إلى المتر أو يزيد قليلاً . له رائحة جميلة ، وأهل المنطقة يستخدمون فروعه للسواك لأنه يطيب الفم .

جميع أجزاء هذا النبات يستفاد منها حيث تطبخ الخيوط الشعرية وكذلك **الفروع الطرية وتؤكل وذلك** في بداية نمو هذا النبات . كما يصفون الثمرة للعديد من الأمراض، كالأمراض الباطنية ، والغثيان ، والقيء وغيرها وهو مُجَرَّب .

عرض لهذا النبات جلّ علماء العربية القدماء ، وكذلك بعض الباحثين المحدثين ، بغية الوصول إلى تحديد هذا النوع من النبات لما ذُكر من فوائده في أحاديث المصطفى صلى الله عليه وسلم التي من بينها قوله : ((لو كان شيء ينجي من الموت لكان السَّنا والسنوت)) علاوة على ما ورد في الأثر والتراث العربي عنه .

ما ما ذكره بعض اللغويين عن هذا النبات فقول أبي حنيفة : ((أخبرني أعرابي من **أعراب عمان قال** : السنوت عندنا الكمون . وقال : وليس من بلادنا ولكن يأتينا من كِرمان . وقال لي غيره من الأعراب : هو الرازيانج ونحن نزرعه ، وهو عندنا كثير . وقال : هو رازيانجكم هذا بعينه قال **الشاعر** :

هم السمن بالسنوت لا ألس فيهم ... وهم يمنعون جارهم أن يقردا

وقد أكثر الناس فيه ، فقال بعض الرواة : السنوت هاهنا الشمر ، وقيل : الرّب . وقيل : العسل ، وقيل : الكمون . وقال ابن الأعرابي : هو حب يشبه الكمون وليس به)) . وقال أبو حنيفة في موضع آخر إنه السِّبت ، أي الشِّبت .

ومما سبق يتضح لنا خلاف العلماء حول تحديد هذا النوع من النبات . والراجح أن قول ابن الأعرابي هو الصحيح ؛ لأنَّ غالبية من يقطنون السراة يجمعون على هذه التسمية ، وهو كما قال ابن الأعرابي يشبه الكمون لدرجة اللبس ، ولكن المدقق في النباتين يلحظ الفرق بينهما . **فنبتة الكمون تقارب** سوقه وتتفرع ، وثمرته مجتمعة مع بعضها ، أما السنوت فكل ساق ينبت على حدة من أصل الجذر ، وثمرته دائرية ، ولكنها متفرقة . كما أن حبوب ثمرة الكمون ، تختلف عن حبوب السنوت ، فالأولى بنية اللون ، والثانية خضراء . وقد قارنت بين النباتين مقارنة عملية ، بغية التعرف على الفروق الدقيقة بين النبتتين ، فوقفت على الفروق السابقة .

مما ورد في بيت الحصين بين القعقاع ، فالراجح أنّ المقصود به العسل ، وليس النبات ؛ لأن العرب

دائماً يقرنون بين السمن والعسل . وعلى هذا فتكون كلمة السنوت من كلمات المشترك اللفظي ، ويكون الفيصل في تحديد دلالتها السياق الواردة فيه الكلمة .ومازال أهل هذه المنطقة بل أهالي السراة يُجمعون على أن هذه التسمية تطلق على هذا النوع من النبات . أما نطقهم للكلمة فبفتح السين وضم النون مع تشديدها وهي لغة فصيحة قال ابن الأثير : ((ويروى بضم السين والفتح أفصح ..)) أ.

. ومن فوائد الكمون انه طارد للغازات ويزيد في الإفرازات الهاضمة وإدرار اللبن عند المرضعات مفيد في علاج حالات الحموضة والمغص والانتفاخ يستخدم في الزيت الطيار في صناعة العطور.

وصفة لعلاج التشنج وطرد الرياح والغازات

- توضع ملعقة كبيرة من الكمون في لتر ماء ويغلى على النار، يؤخذ من المغلي نصف فنجان قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يوميا ولمدة خمسة عشر يوما .
- لإدرار الحليب لدى المرضعات يمزج قليل من العسل في جرام واحد من مسحوق الكمون ويعطى للمرضعات .

وفي مقالات منقوله من فوائد الكمون :

ان الكمون طارد للنمل الذي يشكي من النمل في منزله ضع قليل من الكمون سواء مطحون او حب ، بأذن الله سوف يذهب النمل دون رجعه فهو افضل من المبيدات فأن قتل النمل حرام .

وحتى لا تضيع الكمون خذ بطرف الملعقه وضعه على النمله وشوف ايش تسوي .
جرب وانت الحكم ل توليد المني عندالرجل

حيث يخلط جزء من الكمون والثوم واليانسون وبزر الفجل بالتساوي ، ويمزج الجميع مع العسل ، ويفطر بذلك كل صباح فانة غاية في توليد المنى .
وايضا فانه ينفع في الرطوبة السائلة لدى النساء

اذا واظبت المرأة على شرب الكمون والتحمل به فانة يقطع الرطوبة السائلة في الرحم سواء كانت مزمنة أو حادثة

الكمون : يعالج التهابات العيون ويهدئ من تهيجها وذلك باستعماله بعد غليه وغسل العين به لألآم الطمث والمغص المعدي ، يستعمل لطرد الرياح ، و محاربة السمنة وذلك بنقع قليل منه في كوب ماء مغلي مع ليمونة مقطعة حلقات ويترك طوال الليل ثم يشرب الماء في الصباح على الريق .