

## العقاقير المستخدمة للتجاعيد

تشغل مشكلة التجاعيد شريحة كبيرة من الناس وخاصة النساء و الاهتمام ببشرة الوجه و التخلص من التجاعيد قديم جدا حتى انه عندما فتح علماء الآثار في مصر مقبرة فرعون مصر توت عنخ آمون وجدوا ورقة بردي تحتوي على وصفة الملك المضادة للتجاعيد و كانت عبارة عن ( زيت جوز الهند و اعشاب البلسم و الناردين ممزوجة بدهن حيواني ) . و لم تكن وصفة الفرعون مختلفة عن الوصفات الاخرى الكثيرة التي وصفت على مر القرون شاملة شحم الدب و الاوز حتى القطران و زيت التربينتين ....

تنتج التجاعيد بسبب التغيرات التي تحدث في الكولاجين حيث ان الجلد و النسيج الضام لصغار السن يحوي على كولاجين ذائب و مرن في الاول و نتيجة لذلك يمكنه ان يمتص الرطوبة و ينتفخ و هذه العملية المستمرة من الترطيب و الانتفاخ تبقي الجلد مرنا و يبدو املس و ناعم و نضرا ، و لكنه عندما يتعرض للشمس و التدخين و الشيخوخة الطبيعية يحدث تلف تأكسدي للجلد و يتكون الكولاجين غير الذائب و الذي يكون بالتالي غير مرن و غير قادر على امتصاص الماء جيدا كما انه لا ينتفخ ، و عندما يفقد الجلد المرونة و الرطوبة تتكون التجاعيد و الخطوط خاصة في المناطق المعرضة لضوء الشمس و اهم تلك المناطق الوجه و العنق و ظاهر اليد .

يوجد وصفات عشبية و زيوت طبيعية تساعد على التقليل من التجاعيد و تعتمد على مضادات الاكسدة في العقاقير النباتية و التي تخلص الانسان من الجذور الحرة التي يعزى اليها السبب في التلف التأكسدي ، و تساعد المرطبات الجلدية على منع جفاف البشرة و ترطب و تلين الجلد

**اهم العقاقير النباتية المستخدمة في هذا المجال :**

### ❖ ثمار الخيار ( *Cucumis sativus* ) Cucumber

يحتوي الخيار على كمية كبيرة من الماء و فيتامينات A و C و لا يحتوي على مواد غذائية كثيرة لذلك فهو ينفع للمصابين بالسمنة .

الخيار له تاريخ طويل في الاستخدام في تهدئة الحروق و خاصة حروق الشمس و في منع التجاعيد و الخيار ارخص ثمنا من المرطبات التجارية و اكثر فائدة .

يقطع الخيار الى شرائح و يمسح بها على مكان التجاعيد و يمكن ايضا ان يفرم في الخلاط و توضع الخلطة كقناع للوجه ثم يشطف الوجه بالماء بعد ٣٠ دقيقة .

### ❖ اكليل الجبل :Rosmary

الجزء المستخدم منه جميع الاجزاء الهوائية الذي يحتوي على زيت طيار و مضادات اكسدة و قد عرف اكليل الجبل بين الباحثين اليابانيين بانه علاج و اق ناجح ضد التجاعيد

يستخدم اما كاحد التوابل المستخدمة في الطهي او بشكل شاي ( ملعقة الى ملعقتين صغيرتين من مسحوق الاوراق الجافة في ماء مغلي تترك لمدة ١٠ دقائق و يشرب بمعدل مرتين يوميا )

### ❖ اللوز ( *Prunus dulcis* ) Almond

الجزء المستخدم هو البذور التي تحتوي على زيت ثابت و سكر و بروتين و غني بفيتامين A و B و معادن ( فوسفور - بوتاسيوم - مغنسيوم - كالسيوم - كبريت - صوديوم - حديد .... )

يستخدم زيت اللوز لتدليك المناطق المتجعدة و هو يبطيء عملية التجعيد و قد اخذ زيت اللوز طريقه بتزايد في عالم التجميل .

### ❖ الصبار Aloe :

الجزء المستخدم منه هو عصارة الاوراق المائية التي تحتوي على مشتقات انتراكينونية و لقد ذكر الصبار لمنع التجاعيد ان كليوباترا كانت تدلك وجهها يوميا بعصارة ورق الصبار و زوجة نابليون جوزفين كانت تضيف عصارة الصبار الى اللبن لتعمل منه غسولا للوجه يعد الصبار مكونا رئيسيا في العديد من المنتجات الحديثة للعناية بالجلد

### ❖ زيت الخروع Castor oil :

يستخرج من بذور نبات الخروع *Ricinus communis* وقد عرف منذ قرون طويلة كزيت للوجه و كجزء من مستحضرات التجميل و يعد من المرطبات الجيدة للبشرة .

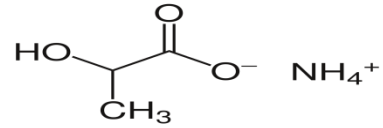
### ❖ الافوكادو Avocado :

بذور الثمار تحتوي على زيت ثابت ذو رائحة عطرية مبهجة و يستخدم كدهون للأشخاص ذوي البشرة الجافة حيث يوضع مباشرة على الوجه .

### ❖ الكاكو Cocoa :

تستخدم زبدة الكاكو المشهورة كمرطب اساسي في مستحضرات الجلد و ادوات التجميل و تعد زبدة الكاكو المادة الرئيسية لمنع التجاعيد الذي اقترحه د. البرت لونج صيدلي المنتجات الطبيعية و هي ترطيب الجلد الجاف و خاصة حول العينين و زوايا الفم و العنق ( هناك مرطب آخر يشبه زبدة الكاكو هو زيت جوز الهند )

### ❖ اللاكهيدرين Ammonium Lactate : Lac hydrin :



هو مركب طبيعي و هو حمض الفا هيدروكسيل يوجد في اللبن الرائب و الفواكه و قصب السكر ( غالبا يطلق اسم احماض الفاكهة على الحموض الالفاهيدروكسيلية ) و هي تساعد على تقشير خلايا الجلد الميتة عن طريق اذابة السيداميدات ( مواد تربط الخلايا ببعضها ) و بزالة الخلايا الميتة من على سطح الجلد تظهر الخلايا الممتلئة الحية الموجودة اسفلها و التي تشارك في اعطاء المظهر الاكثر شبابا

يستخدم اطباء الجلدية تراكيز قوية من احماض الفاهيدروكسيلية لتقشير الوجه كما ان اللاكهيدرين يزيد من سماكة الطبقة الخارجية لخلايا البشرة و بذلك يزيد من قدرة الجلد على الاحتفاظ بالرطوبة فتزول التجاعيد و الخطوط الدقيقة

( اللاكهيدرين لا يسبب حساسية للشمس على عكس بعض العلاجات المضادة للشيخوخة مثل Retin A و في دراسة تم فيها وضع اللاكهيدرين مرتين يوميا لمدة ٦ اشهر فقلل التجاعيد الدقيقة بشكل ملحوظ في ٩٠% من الاشخاص الذين استخدموه )

### ❖ العنب Grape :

العنب يحوي على اللاكهيدرين و بدلا من استخدام اللاكهيدرين يمكن وضع عصير العنب بقشوره و بذوره على الوجه كقناع يترك لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء .

### ❖ الزيتون Olive :

يستخدم زيت الزيتون لتطرية و تجميل الجلد و هو يستخدم كمطب فقط حيث يساعد على تاخير ظهور التجاعيد و الاستعمال يكون بعرض الوجه على بخار الماء برفق ثم يدهن بزيت الزيتون

### ❖ الاناناس Pine apple :

تفرم الثمارو تهرس ثم يوضع الهريس كقناع على الوجه و يترك مدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء

### ❖ الجزر Carrot : ( *Daucus carota* )

غني جدا بفيتامين A الذي يسبب نقصه جفاف الجلد و تجعده و يحتوي الجزر ايضا على مضادات الاكسدة و اهمها البيتاكاروتين و يمكن اكل حبتين يوميا من اجل كل المكونات الكيميائية في الجزر و الوقاية من حدوث السرطان

لاستعمال الجزر ضد التجاعيد يفرم و يوضع على المكان و يترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم يشطف بالماء

### ❖ كستناء الحصان Horse chestnut و الهماميليس Which hazel :

لقد اختبر العلماء اليابانيون ٦٥ مستخلص نباتي و وجدوا ان سبعة منها فقط لها نشاط فعال كمضادة للاكسدة لديها قدرة كبيرة ضد التجاعيد و يمكن الحصول على ثلاثة منها هي ( كستناء الحصان و الهماميليس و اكليل الجبل ) و لكن الباحثون اعتبروا كستناء الحصان و الهماميليس هما الافضل و توجد في الاسواق مراهم من هذين العقارين .

### ❖ الفريز Frgia visca : Strawberry

تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الاملاح المعدنية و خاصة الحديد و الكالسيوم و الفوسفور كما تحتوي على بروتين و حمض الصفصاف  
طريقة الاستعمال : فرم الثمار ثم عصرها ثم يدهن بالعصير كامل الوجه مساء قبل النوم و يترك حتى الصباح ثم يغسل بماء فاتر كان قدغلي مع قليل من البقدونس و تكرر هذه العملية كل يوم حيث تزول التجاعيد و يشرق اللون .



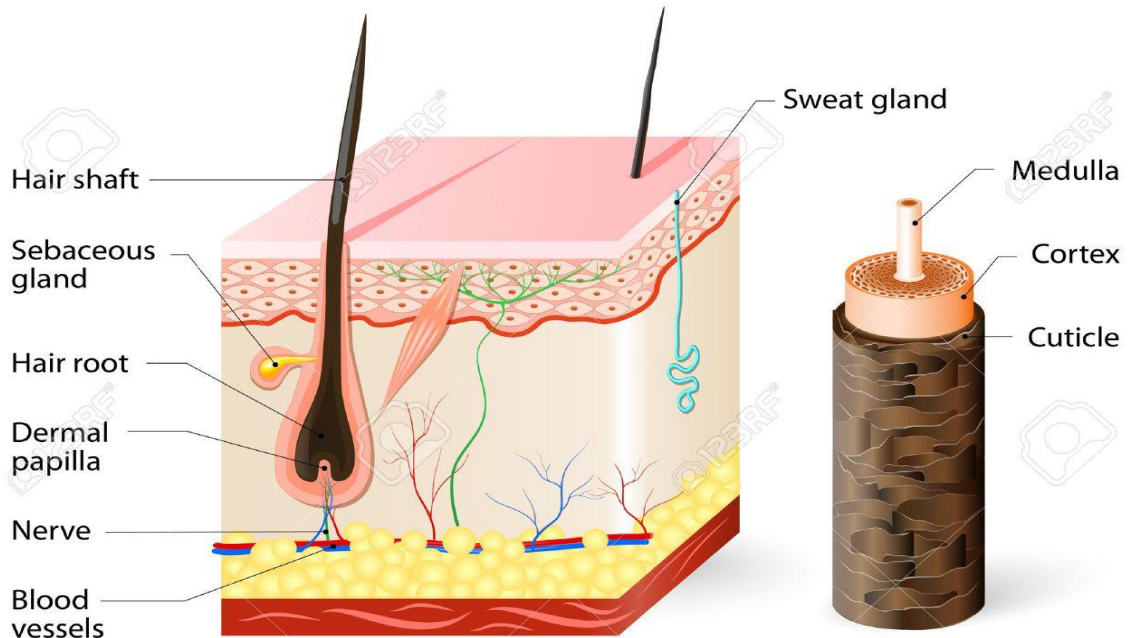
## العقاقير المستخدمة لتساقط الشعر و قشرة الرأس

تعد قشرة الرأس مشكلة شائعة و هي تصيب فروة الرأس و تتميز بوجود قشور بيضاء او صفراء من الجلد الميت و يعرف المرض باسم ( التهاب الجلد الزهمي ) و القشرة تكسب المرء منظرا غير مرغوب لما يسقط منه من قشور على الملابس و لما يحدث من حكة مستمرة و اذا هرس الشخص فروة الرأس هرسا شديدا يؤدي ذلك الى خدش الجلد مما يؤدي الى الاصابة بالبكتيريا و الفطريات و قد ينتشر المرض و في حالات نادرة قد يمتد الى الحواجب و الرموش و الاذنين و الانف و الرقبة محدثا احمرار في الجلد في هذه المواضع .

فروة الرأس كغيرها من سطوح الجلد الاخرى تتخلص دائما من الخلايا الميتة مستبدلة بها غيرها من الخلايا الجديدة و في هذه الحالة يبقى الجلد محتفظا بمظهره السوي على حين تطرح الخلايا الميتة دون ان يلاحظ ذلك و عندما تسرع هذه العملية على صورة شاذة يظهر قشر الرأس و المسؤول عن هذه الحالة هو الغدد الزهمية ( مئات من الغدد الدهنية الدقيقة المتصلة بجذور الشعر و التي تزلق فروة الرأس ) و في معظم حالات القشرة تصبح هذه الغدد المفرطة النشاط و بذلك يصبح الشعر و فروة الرأس مفرطين في الدهنية و تعرف هذه الحالة ( قشرة الشعر الزهمي ) و تميل القشور في هذه الحالة ان تكون مصفرة شحمية و يحدث هذا النوع من التهاب الجلد الزهمي عادة عند الاطفال الرضع

و هناك نوع آخر من قشر الرأس حيث تسد فتحات الغدد الزهمية فيصبح الشعر جافا هشاً و في هذا النوع تظهر القشور صلبة جافة ذات لون رمادي ابيض

## HAIR ANATOMY



علاج تساقط الشعر و قشور الرأس بالعقاقير النباتية :  
 لاعطاء شعر الرأس مظهرا ناعما ممتازا و لاطالة بقاء الشعر في فروة الرأس الى اطول مدة ممكنة تستخدم  
 مجموعة من الزيوت المعروفة بالزيت الثلاثي و يجب تحضيرها طازجة و هي تتكون من :

- زيت الزيتون
- زيت الخروع
- زيت اللوز المر

يؤخذ اجزاء متساوية من الزيوت و تمزج جيدا و توضع داخل زجاجة مملونة  
 الاستعمال : يؤخذ كمية قليلة ( عدة قطرات ) من الزيت الثلاثي و توضع على الشعر ثم يدلك الشعر و فروة  
 الرأس برؤوس الاصابع بلطف و لمدة ١٠ دقائق ذلك متواصل ( تحسين التروية الدموية في فروة الرأس و  
 تمتص جذور الشعر الزيت الثلاثي و هذا هو السر في صيانة الشعر و استمراريته و منع القشرة ) على ان  
 يكون هذا الاجراء ليلا قبل النوم مباشرة ثم يمشط الشعر بمشط متباعد الاسنان و بهدوء و يغطى الرأس بمنديل  
 او اي غطاء مناسب حتى الصباح ، ثم يغسل الشعر في الصباح باستخدام رغوة الصابون فقط و الماء الجاري .  
 ( لا يوجد ضرر اذا ترك الشعر بدون غسيل ) و يستمر العلاج لمدة شهر بشكل يومي اما في الشهر الثاني  
 فيكون الدهن و التدليك يوم بعد يوم و اما في الشهر الثالث فيكون الدهن و التدليك مرة في الاسبوع و يستمر  
 الشخص فيما بعد على هذا المنوال مرة كل اسبوع .  
 و من الوصفات الجيدة في علاج تساقط الشعر و قشرة الرأس :

❖ السعتر البري :

يسحق النبات بشكل ناعم جدا ثم يؤخذ منه مقدار ملعقة كبيرة و توضع في كوب ماء بارد عادي و  
 يغطى و يترك مدة ٢٤ ساعة كاملة ثم يصفى و يستخدم الماء لتدليك فروة الرأس بلطف و ذلك عند النوم  
 مباشرة و تكرر العملية كل ٢٤ ساعة عند النوم .

❖ السفرجل :

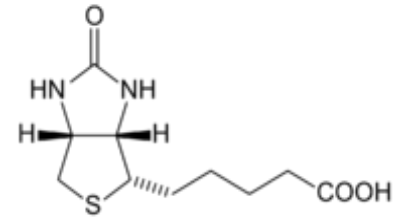
هذه الوصفة تخص قشرة الرأس ، يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق بذور ثمار السفرجل و توضع في  
 كوب ماء بارد و يغطى لمدة ٢٤ ساعة ثم يؤخذ الماء بعد تصفيته و تفرك به فروة الرأس مدة نصف  
 ساعة يوميا قبل النوم و تكرر العملية كل ٢٤ ساعة مع ملاحظة ان يكون المنقوع طازجا يوميا و  
 يستمر الشخص على هذا العمل مدة شهر على الاقل و يمكن تكرار ذلك مدة شهر آخر اذا دعت الحاجة  
 ❖ الفجل :

يجب الاكثار من اكل الفجل و هذه الوصفة جيدة جدا لانبات الشعر المتساقط  
 كما يمكن استخدام عصير الفجل مع زيت الخروع كدهان لفروة الرأس حيث يفرم الفجل و يعصر ثم  
 يؤخذ العصير و تمزج معه كمية قليلة من زيت الخروع و يدهن بهذا المزيج فروة الرأس و يستمر على  
 ذلك لمدة شهر و ذلك بمعدل مرة واحدة في اليوم في اي وقت .

❖ فول الصويا :

هو من الاطعمة التي تحوي على كمية كبيرة من البيوتين Biotin و من المواد الطبيعية الاخرى التي  
 تحوي على البيوتين ( الثوم – الجينسينغ الامريكي – الشوفان – الشعير – الافوكادو – بذور القطن –  
 الذرة – السمسم ) و لكن فول الصويا هو اغنى هذه المواد  
 تؤخذ ٤ ملاعق طعام و تؤكل او يمكن استعمال مستحضر جاهز من البيوتين بجرعة ٦ ملغ يوميا

البيوتين هو احد المغذيات الهامة و التي تشبه الفيتامينات و يسمى فيتامين B7



هذا الفيتامين مهم لانه يعمل كمساعد انزيم لانزيمات الكربوكسيلاز و هي اربعة انزيمات تعتمد على البيوتين :

- Pyruvate carboxylase

- Acetyl-CoA carboxylase

- Propionyl-CoA carboxylase

- Beta-methyl-CoA carboxylase

نقص البيوتين نادر في الجسم و يكون غالبا نتيجة عيوب في استخدامه و ليس لنقصه في الغذاء لانه يصنع بواسطة البكتريا المعوية و لان كمية كبيرة منه يعاد استخدامها عدة مرات قبل اطلاقها في البول و البراز و لكن هناك اسباب لنقص البيوتين :

- تناول بياض البيض النيء الذي يحتوي على بروتين افيدين Avidin و الذي يرتبط بقوة بالبيوتين و يمنع امتصاصه

- التغذية غير الكاملة و الخالية من البيوتين

- تناول بعض الادوية المضادة للتشنج و التي تثبط نقل البيوتين في الاغشية المخاطية للأمعاء

- الاستعمال الطويل للمضادات الحيوية و الذي يؤثر على البكتريا المعوية

البيوتين مسؤول عن عمليات التمثيل الغذائي و عن صحة الجلد و الشعر و الاظافر و نقصه يؤدي الى تساقط الشعر و التهابات في الجلد و نقص الشهية و الشعور بالدوار و حتى علامات الاكتئاب



#### ❖ الزنجبيل و السمسم :

يؤخذ زنجبيل طازج و يقشر ثم يعصر ثم تؤخذ من عصيره ملعقة او ملعقتين و تخلط مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم و نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون و تمزج جيدا ثم تدلك فروة الرأس بهذا المزيج بمعدل ثلاث مرات في الاسبوع

#### ❖ بذور البقدونس :

تستخدم لعلاج ضعف الشعر حيث يؤخذ ملعقة كبيرة من مسحوق بذور البقدونس و توضع في كوب من الماء و يترك لمدة ١٢ ساعة ثم تدلك به فروة الرأس يوميا عند النوم لمدة اسبوع ثم بعد ذلك ثلاث مرات في الاسبوع ثم مرتين بعد ذلك اسبوعيا .

#### ❖ زيت الزيتون مع صبغة قشرة جوزة الطيب :

نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون يمزج مع ربع فنجان من صبغة قشرة ثمرة جوزة الطيب و يدلك به فروة الرأس مرة كل يوم و لمدة شهر و هذه الوصفة تقوي الشعر .

#### ❖ زيت الورد ، زيت الآس ، زيت الحنظل ، حناء ، زيت خروع ، كثيراء :

تستخدم هذه الوصفة على ان تعمل طازجة في المنزل و تؤخذ كميات متساوية من المواد و تسحق المواد الصلبة ( حناء - كثيراء ) ثم تخلط بالزيوت و تستخدم كدهان مرتين في الاسبوع و هذه الوصفة تمنع سقوط الشعر .

#### ❖ القراص :

يستخدم القراص للشعر على شكل خل ( ٥ ملاعق كبيرة من مسحوق نبات القراص يوضع في وعاء يحوي على ليتر من الخل العادي ثم يوضع فوق اناء يحوي على ليتر من الماء + نصف ليتر من الخل العادي ثم يوضع فوق النار و يترك يغلي مدة نصف ساعة ثم يحفظ في زجاجة مغلقة و يستعمل مرة كل يوم لذلك فروة الرأس .

#### ❖ الكزبرة و اوراق الرمان :

يوجد من الكزبرة نوعان الكزبرة المعروفة و كزبرة البئر حيث تؤخذ اجزاء متساوية من مساحيق الكزبرة العادية و كزبرة البئر و اوراق الرمان الجافة ثم تمزج و تغلى مع ليتر ماء ثم تصفى و يغسل بها الشعر فقط و ذلك كاجراء اضافي مع احدى الوصفات السابقة ( هذه الوصفة تنبت الشعر و تعطيه ملمسا ناعما و لونا جذابا ) .

#### ❖ السنامكي :

تستخدم السنامكي ضد حكة الرأس و سقوط الشعر و تزيد من طوله و تجعله اكثر سوادا تؤخذ ملعقة كبيرة من الاوراق و توضع في كوب من الخل العادي و يوضع على النار و يترك نصف ساعة ثم يصفى و يغسل به الشعر و تدلك به فروة الرأس مرة في اليوم .

#### ❖ خيار ، جزر ، جرجير :

نظرا لان تساقط الشعر اساسه نقص في المواد الغذائية و خاصة فيتامين A الذي يوجد بكثرة في الجزر و الخيار و الجرجير و عليه فانه يجب :  
اكل نصف كغ من الخيار بقشوره يوميا  
حزمة جرجير توزع على مرتين في اليوم  
حبنتين متوسطتين من الجزر يوميا



يستمر تناول النباتات الثلاثة لمدة شهر و يفضل ان تستعمل هذه الوصفة قبل استعمال وصفة الزيت الثلاثي .

❖ العرقسوس :

تقلل مادة الغليسيريدين الافرازات الدهنية في فروة الرأس و هذا يؤدي الى السيطرة على القشرة يؤخذ مقدار حفنة من مسحوق العقار و توضع في ليتر من خل التفاح في زجاجة مغلقة و تستخدم كغسل للشعر مرة واحدة في اليوم .

### كزبرة البئر ( MAIDENHAIR FERN ) *Adiantum capillus-veneris*

كزبرة البئر أو البرشاوشان الشعيري الزهري هو نوع من النباتات يتبع جنس البرشاوشان من الفصيلة الديشارية

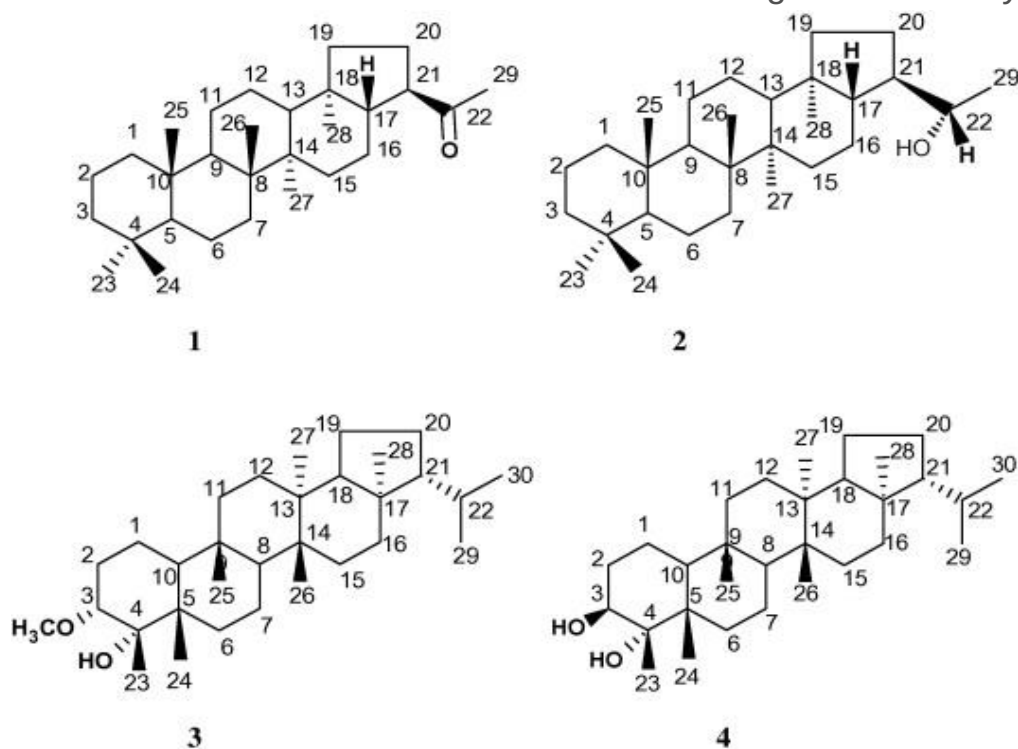
Pteridaceae

وهو نبات رقيق ذو جزء قاعدي أسود لامع ، السيقان أيضا سوداء لامعة ، الأوراق ريشية متضاعفة وهي مستديرة إلى حد ما وذات حافة مسننة قليلا ، مقلوبة ، النبات في مجمله في شكله العام يشبه المروحة ويوجد به عرق يأخذ الشكل الشعاعي ، يبدأ من القاعدة . ولها تسميات عديدة منها : شعر الغول، شعر الجبار، شعر الأرض، شعر الكلاب، شعر الخنزير، شعر الجن، صفائر الجن، لحية الحمار، جعدة القناة، بقلة البئر، كزبرة البير، الساق الوصيف، ساق الأكل، الساق الأسود، سبيكة، سائقة (فارسية)، برسيان وبرسياوشان (فارسية ومعناها دواء الصدر) كلمة veneris الموجودة في اسم العشبة مشتقة من فينوس آلهة الجمال عند الإغريق، أما capillus فمعناها شعيرة، و adiantum فمعناها غير قابل للبلل. عبارة عن نبتة عشبية معمرة تنتمي إلى فصيلة السرخسيات، وتنتشر في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط وبشكل خاص في بلاد الشام، أوراقها رقيقة ريشية ورائحتها مقبولة وطعمها خفيف قابض، تنمو في الأماكن الرطبة والظليلة وبجانب الآبار والسواقي، وتستخدم في علاج العديد من الأمراض والحالات؛ لاحتوائها على نسبة عالية من مركبات الفلافونويد واسترات كبريتية وتربينات ثلاثية ومواد هلامية ومواد عفصية ومود سكرية ودهن زيتي وكابيلارين وحمض هيدروكسي سناميك، والعديد من المركبات الضرورية لصحة الجسم والجلد والشعر





Chromatographic fractionation of the alcoholic extract of the dried fronds of *Adiantum capillus-veneris* L. (*Adiantaceae*) yielded seven compounds: four triterpenoidal compounds belonging to adiantane and filicane groups were isolated from the hexane fraction and identified as isoadiantone (**1**); isoadiantol-B (**2**); 3-methoxy-4-hydroxyfilicane (**3**) and 3,4-dihydroxyfilicane (**4**) and three flavonoids were isolated from the ethyl acetate fraction and identified as: quercetin (**5**), quercetin-3-O-glucoside (**6**) and quercetin-3-O-rutinoside (rutin) (**7**). The identification of the isolated compounds has been established through their physical, chemical and spectroscopic methods including IR,  $^1\text{H}$  NMR,  $^{13}\text{C}$  NMR, HSQC, HMBC, NOESY and MS. Biological studies of the total alcoholic extract, hexane fraction and some of the isolated compounds showed an anti-inflammatory activity while the hypoglycemic study of the total alcoholic extract showed a significant activity



فوائد كزبرة البئر للشعر تعالج الثعلبة وتعزز إنبات الشعر في الأماكن المصابة. تزيد قوة بصيالات الشعر، وتمنع تساقطه وبالتالي تعزز كثافته. تعزز نمو الشعر وتزيد طوله. تحسن صحة الشعر وتمنحه الحيوية والنعومة. تعالج الشعر الهش والتالف والمجعد. تعالج مشاكل فروة الرأس وتخلصها من الفطريات والقشرة. تنشط الدورة الدموية في فروة الرأس. تكافح الصلع. تعزز لون الشعر الأسود وتمنحه اللمعان الطبيعي.

## الكزبرة ( Coriander ) *Coriandrum sativum* من الفصيلة المظلية



الكزبرة، من النباتات العشبية، التي تعيش في معظم مناطق العالم، وتنتشر كثيراً في دول حوض البحر الأبيض المتوسط، وفي أواسط آسيا، والمناطق الشمالية من إفريقيا، وتوجد أيضاً في شبه القارة الهندية، وأوروبا، وفي أمريكا الجنوبية، ومنها الكزبرة البلدية، والكزبرة البرية، وتشبه في شكلها نبات البقدونس. الكزبرة من النباتات ذات الرائحة المنعشة والجميلة، والفوائد الغذائية العالية، وقد يصل ارتفاع نبتة الكزبرة إلى خمسين سنتيمتراً، وهي من أشهر أنواع التوابل، التي تضاف إلى الطعام والسلطات، أو يتم تناولها مباشرة، أو استخدام بذورها الجافة في إعداد أصناف عديدة من الطعام، والعناصر الفعالة فيها هي السيقان والأوراق والبذور المكونات الفعالة في الكزبرة:

تحتوي الكزبرة على زيت طيار وأهم مركباته اللينالول، و**البورنيول** وباراسيمين والكافور، و**الجيرانيل** و**الليمونين** و**الفابينين**، كما تحتوي على زيوت دهنية وكومارينات وفلافونيدات و**فيتامين C** و **بوتاسيوم** و **كالسيوم** و **مغنسيوم** و **حديد** و **فيتامين** C. فوائد و استعمالات الكزبرة :

تمتاز الكزبرة الجافة باحتوائها على العناصر الغذائية المفيدة بتركيز أكبر مما هو موجود في الكزبرة الخضراء الطازجة، وبشكل عام يتم تجفيف ثمار الكزبرة، المعروفة بأنها بذور الكزبرة، ومن أهم فوائدها ما يلي : تُستخدم كنوع من التوابل لتحسين نكهة الطعام. تسهل عملية الهضم وتحسنها، وتعزز وظائف الجهاز الهضمي، وتلين حركة الأمعاء، وتحفز إنتاج الإنزيمات الهاضمة. تعزز وظائف الكبد. تساعد على امتصاص الحديد من الغذاء وتقوية الدم ومنع الإصابة بالأنيميا. تعزز إنتاج هرمون الإنسولين، وضبط مستوى السكر في الدم. تخفض نسبة الكوليسترول الضار في الدم. تمنع الإصابة بتصلب الشرايين. تحافظ على صحة العينين، وتعالج التهاب الملتحمة، وتزيل الاحمرار والشعور بالحكة.

تخلص الشفاء من اللون الداكن، وتمنحها لوناً وردياً. تقلل من تساقط الشعر، وتقوي البصيلات، وتحفز نمو الشعر المفقود. تطرد الغازات من تجويف البطن، وتمنع الشعور بالانتفاخ. تخفف من آلام التهاب المفاصل الروماتيزمي. تساعد في التخلص من الرائحة الكريهة للفم، وتمنحه أنفاساً منعشة. تمنع تهيج الجلد، وتزيل الحكة والاحمرار تفتح الشهية لتناول الطعام. تعزز وظائف جهاز الغدد الصماء. تعزز عمل جهاز المناعة.