



## زیره

زیره دانه‌ای معطر و ضدنفخ است که در آشپزی و پزشکی کاربرد دارد و در دو نوع زیره سبز و زیره سیاه وجود دارد که دومی به "زیره ایرانی" معروف است. دانه‌های زیره با چوب، کوبیده می‌شود. گیاه آن شبیه بوته هویج است برگ‌هایش ۲۰ الی ۳۰ سانتی متر و ارتفاع گیاه حدود ۵۰ سانتی متر است. میوه آن (که به اشتباه دانه گفته می‌شود) به اندازه دو میلی متر و هلالی شکل و دارای ۵ خط برجسته است. بیشترین زیره در ایران، در شهر کرمان رشد می‌کند. جویدن مقداری زیره برای از بین بردن بوی بد دهان، بوی سیر و بوی پیاز بسیار مفید است. زیره درمان بسیار مؤثری برای رفع سوءهاضمه است. قسمت مورد استفاده داروی زیره سیاه میوه آن است که در تیره ماه سال دوم باقطع کامل گیاه صورت می‌گیرد و می‌گذارند تا برسد. نام‌های رایج زیره سیاه: زیره، زیره رومی، زیره کرمانی، شاه‌زیره، کروییا، کمون رومی، قرنباد.

### ترکیبات شیمیایی:

زیره دارای تانن، روغن زرین و اسانس است. اسانس زیره را از تقطیر میوه له شده تحت اثر بخار آب بدست می‌آورند. این اسانس مایعی است بیرنگ که در اثر ماندن ابتدا برنگ زرد و سپس قهوه‌ای رنگ می‌شود. بوی زیره مربوط به آلدئیدی بنام کومینول است. مقدار کومینول در زیره بسته به محل کشت آن بین ۳۰ تا ۵۰ درصد است.

### خواص داروئی:

- ✓ قابض و خشک کننده است
- ✓ ضد تشنج است
- ✓ برای برطرف کردن بیماری صرع مفید است
- ✓ در دفع گاز معده موثر است
- ✓ قاعده آور است



- ✓ عرق آور است
- ✓ برای رفع برونشیت از دم کرده زیره استفاده کنید
- ✓ برای برطرف کردن سوءهاضمه مفید است
- ✓ ترشحات زنانگی را برطرف می کند
- ✓ برای تحریک اشتها زیره سبزه را با سرکه و آب مخلوط کرده و قبل از غذا بخورید
- ✓ برای برطرف کردن قطره قطره ادرار کردن زیره را تفت داده و سرخ کنید سپس با آب بخورید.
- ✓ برای رفع نفخ روده و معده می توانید دم کرده زیره را تنقیه کنید
- ✓ برای التیام زخم چشم ، دانه های له شده زیره سبز را در آب برنج خام خیس کرده و سپس مایع بدست آمده را قطره قطره روی زخم چشم بریزید.
- ✓ هنگامیکه اطفال شیر خوار دل درد دارند و نفخ در شکم شان پیچیده چند قطره اسانس زیره را با روغن بادام مخلوط کرده و با آن شکم آنها را ماساژ دهید.
- ✓ و بالاخره زیره را در غذاهایی که نفاخ هستند مخصوصا حبوبات استفاده کنید.

### طرز استفاده:

دم کرده زیره : مقدار ۵ گرم زیره را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

مخلوط با عسل : گرد زیره را به مقدر یک گرم عسل مخلوط کرده و استفاده کنید.

اسانس زیره : این اسانس را می توانید از فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها خریداری کنید . مقدار مصرف آن ۲ قطره در یک لیوان آب نیم گرم می باشد.

کپسول و قرص زیره موجود در داروخانه ها

### مضرات:

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.