



ويشير الدكتور محمد عزازي إلى أن بذرة الكتان من أفضل مضادات الأكسدة وعلاج لالتهابات البروستاتا وفوائد أخرى كثيرة؛ ويقول: استخدام ملعقتين من بذور الكتان مع الماء يوميا يعدل نسبة الكوليسترول في الدم، وملين في حالات الإمساك، وإذا تم غلي البذور فلن نحصل سوى علي جزء بسيط من المادة الهلامية الموجودة بداخلها لذا من الأفضل نقعها في الماء ثلاث أو أربع ساعات فنتشرب البذور الماء وتخرج المكونات التي بداخلها والمادة الهلامية بشكل أفضل، واستخدام الزيت الحار له الأثر الصحي نفسه.

أما بذرة الكتان كغذاء فهي من أفضل مضادات الأكسدة، وتلوث الجو الحالي الذي يؤدي إلي ظهور الشيب في الشعر مبكرا، وكذلك من يعاني من ضعف المناعة فيلتقط العدوي بسهولة، وغيرها من الحالات يفيد فيها زيت الكتان باعتباره من مضادات الأكسدة التي تدخل الجسم وتسحب الشوارد الحرة مثل المغنطيس وتخلص الجسم منها

كما أنه يزود الجسم بالحيوية والنشاط ويؤخر الشيخوخة ويقلل نسبة جلطة الشرايين والإصابة بالأزمات القلبية، كما أن المادة الهلامية الموجودة في بذرة الكتان تقوم بتلطيف جدار الأمعاء فتفيد في حالات التهابات المعدة والأمعاء

ويمكن طحن البذور في الكبة وتناول ملعقتين منها مع الماء وهو رائع جدا لقرحة المعدة، لكن هذه البذور تفيد الرجال بشكل أكبر، فبعد سن الخمسين هناك مرض شائع يصيب الرجال وهو التهاب البروستاتا، لكن إذا اعتاد الرجل علي تناول ملعقتين من مطحون بذور الكتان أو غليها فإنه يقي نفسه من الإصابة به وإذا كان مصابا به بالفعل فهي تؤدي إلي زوال هذا الالتهاب.

ويعلق الدكتور سيد أبو الفتوح أستاذ النباتات الطبية والعطرية بالمركز القومي للبحوث؛ ويقول: بذرة الكتان قد تستخدم في بعض الأغراض، لكن الزيت الحار من الثابت أن له بعض الخواص فهو مفيد في خفض نسبة الكوليسترول ولمرضي القلب وانسداد الشرايين، كما له تأثير في حالات الإمساك حيث يعمل كمليّن

وبذرة الكتان نفسها تحوي مواد لها القدرة علي امتصاص الماء وهذه المواد المخاطية تغلف جدار الأمعاء وتعمل علي تسيير وتسهيل التخلص من الفضلات، حيث تقوم بامتصاص الماء بشكل كبير فتكون كتلة هلامية تعمل علي تنظيم عملية الإخراج وتعطي الشعور بالشبع، وربما يتم اعتماده في التخسيس من هذه الفكرة مثله مثل بعض أدوية الريجيم التي تعتمد علي الفكرة نفسها.

ومن الممكن استخدام بذور الكتان كمضاد للالتهابات في عمل بعض اللبخات لوجود مواد مرطبة داخل النبات نفسه كما هو الحال في ورق الخروع، ومن ناحية أخرى لم يثبت أن لبذرة الكتان أو الزيت المستخرج منها أي أضرار، وطالما يتم استخدامه في الحدود الطبيعية المتعارف عليها فلا ضرر منه.

من جانبها تشير الدكتورة عفاف عزت أستاذ الكيمياء الحيوية والتغذية بالمركز القومي للبحوث إلي أن بذور الكتان غنية بالمرکبات والمغذيات والألياف المهمة؛ وتقول: زيت بذرة الكتان مفيد ومهم لكنه من الزيوت غير المتداولة التي نوصي بتداولها حيث يحتوي علي مركبات كيميائية وفيتامينات تساعد علي تخفيض دهون الدم وهي مهمة لمن هم عرضة للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين ومن يعانون من زيادة في دهون الدم.

والبذور نفسها بعد أن يتم استخراج الزيت منها يستخدم جزء منها في طعام الحيوانات حيث تحتوي علي فوائد كثيرة من المغذيات والفيتامينات والمركبات الكيميائية المهمة التي تعطي التأثيرات الصحية نفسها، وكذلك الألياف التي تساعد علي خفض الدهون في الدم وخفض نسبة السكر في الدم، كما أنه مادة مالئة تعطي الإحساس بالشبع ومن هنا يساعد علي تخفيض الوزن، لكن يجب الاعتدال في تناوله لأنه يحتوي علي نوع من الأحماض الدهنية السامة يسمى إيريسيك. الدكتور عادل عبد العال إخصائي الطب البديل والتداوي بالأعشاب يؤكد علي فوائد بذرة الكتان

فيقول: بذور الكتان تعد بمثابة صيدلية متكاملة وهي تحتوي علي ألياف قابلة للذوبان في الماء وأخرى غير قابلة للذوبان وتلك الألياف لديها القدرة العالية علي تخفيض نسبة الكوليسترول الضار ورفع الكوليسترول المفيد في الدم بنسبة ٣٠%، وتحتوي علي اثنين من مضادات الأكسدة : أوميغا ٣ وأوميغا ٦ التي تمنع شيخوخة الخلايا وتمنع تكسرها وبالتالي تحافظ علي نضارة الوجه والبشرة وصحة الجسم وتمنع تساقط الشعر ومن الممكن استخدامها كغذاء تكميلي أو كنوع من التوابل مثل وضعها علي السلطة أو الشورية عن طريق وضع ملعقة من مطحون هذه البذور والأفضل طحنها في اليوم نفسه وحفظها في مكان معتم، ومن الممكن الاحتفاظ بها لمدة عام كامل في الثلاجة.

تساعد بذرة الكتان علي تنظيم حركة الأمعاء وتحتوي علي حمض اللينولين الذي يستخدم في التجميل لتقوية وعلاج البشرة من الخارج، فما بالنا إذا تم تناوله من الداخل فهو مفيد جدا للخلايا ويمنع تكسرها، وأفضل أماكن زراعته في مصر في محافظة المنيا تحديدا وكانت المصدر الرئيسي الذي استخرجه منه الفراعنة وبعدها بدأت زراعته تنتشر في العالم.

عشرات الناس الذين يصرون علي تناول الفول بالزيت الحار لا يعرفون أن هذا الزيت المستخلص من بذرة الكتان له فوائد وفوائد صحية متعددة ، إضافة إلي طعمه المميز

ولو عرفت البديئات من بنات جنسنا اللطيف ميزة واحدة لهذا الزيت وهي أنه ريجيم ١٠٠% بشهادة علماء وخبراء ودراسات للدكتوراه لجعلنه سيد مواندهن، فهو يقلل الوزن إضافة لامتصاص بذرة الكتان للمياه بسرعة كالإسفنجة فتمتلئ المعدة وتساعد علي الشعور بالشبع..

**د/ محمد فتحي عزازي**

**أستاذ البيئة النباتية بالمعهد**