

النباتات الطبية التي زرعت بنجاح بمزرعة معهد الدراسات والبحوث  
البيئية العضوية جامعة مدينة السادات

Medicinal Plants Successfully Cultivated in Environmental  
Studies and Research Institute Organic Farm University  
Sadat City- Minufiya



*Foeniculum vulgare var. dulce*

الشمر الحلو

*Foeniculum vulgare  
var. vulgare*

الشمر المر

الشمر (Fennel)

ينتمي الشمر (الاسم العلمي *Foeniculum vulgare*): إلى العائلة الخيمية (بالإنجليزية) *Apiaceae*، وقد يصل طول الشمر إلى ٢,٥ متر، وتحمل أزهاراً صفراء تتحول إلى ثمار الشمر ذات اللون البني الغامق، ويمتلك الشمر رائحة حلوة قوية شبيهة باليانسون، وتنبعث هذه الرائحة عند تكسير الثمار أو لمس الأوراق

يستخدم اما مغلى الثمار او الزيت المستخرج منه بطريقة التقطير ببخار الماء

فوائد الشمر

المحافظة على صحة الجهاز الهضمي: إذ تحافظ الألياف الموجودة في الشمر على صحة القناة الهضمية، كما أنها تساعد على الوقاية من الإمساك. ضبط الوزن: حيث تزيد الألياف الموجودة في الشمر من الشعور بالشبع وتقلل الشهية، مما يقلل الرغبة في الحصول على المزيد من السعرات الحرارية، وهذا الأمر يُساعد على التحكم بالوزن.

تعزيز الخصوبة: إذ يمكن أن يقلل مستخلص الشمر من اعراض الدورة الشهرية (بالإنجليزية: Premenstrual syndrome)، كما أنه يُنظمها، ويؤثر إيجابياً على الخصوبة، بما أنه يحتوي على مركبات شبيهة بالإستروجين الطبيعي، وتُساعد هذه المركبات على تحفيز إنتاج

حليب الأم، وخلص الشمر أو الزيت المستخرج منه يُخفف من آلام الدورة الشهرية بدرجة تزيد عن مسكنات الألم التي تُباع دون الحاجة إلى وصفة طبية.

### المحافظة على صحة القلب:

حيث يُحسّن الشمر من صحة القلب بما أنه لا يحتوي على الكوليسترول، بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين ج، والمغذيات النباتية (بالإنجليزية) (Phytonutrient)، والألياف التي تُقلّل خطر الإصابة بأمراض القلب من خلال تقليل مستويات الكوليسترول في الدم، والبوتاسيوم الذي يُحفّز على صحة القلب، كما أنه يشتمل على حمض الفوليك وفيتامين ب6 اللذين يمنعان تراكم الهوموسيستين (بالإنجليزية) (Homocysteine): وتحوله إلى الميثيونين (بالإنجليزية): (Methionine)، ويُسبّب تراكم الهوموسيستين تلف الأوعية الدموية مما يؤدي إلى حدوث مشاكل قلبية.

**تحسين جهاز المناعة:** يُحفّز السيلينيوم الموجود في الشمر إنتاج الخلايا التائية القاتلة (بالإنجليزية) (Killer T-cells)، الأمر الذي يُحسّن الاستجابة المناعية للجسم ضد العدوى.

### زيادة امتصاص الحديد:

حيث يُعتبر الحديد من أكثر المعادن التي يُعاني الأفراد من نقصها حول العالم، وتكمن المشكلة في كون نقص الحديد السبب الرئيس لفقر الدم (الانيميا)، فيما يُحسّن تناول الغذاء الغني بالحديد وفيتامين ج كالشمر من قدرة الجسم على امتصاص الحديد.

**المحافظة على نضارة البشرة وصحتها:** إذ يُعتبر الشمر النيء مصدراً جيداً لفيتامين ج، ويدخل هذا الفيتامين في بناء الكولاجين المهم لقوة الجلد مما يجعله مهماً للحفاظ على صحة البشرة وتخفيف التجاعيد، كما أنّ فيتامين ج يُساعد على حماية البشرة من التلف الذي قد تُسببه الشمس، أو التدخين، أو التلوث.

### المحافظة على صحة العظام:

إنّ محتويات الشمر من الفيتامينات والمعادن يُساهم في بناء العظام والحفاظ على قوتها، ويُعدّ فيتامين ك مهماً للصحة نظراً لدوره في تعديل (بالإنجليزية) (Bone matrix): وتحسين امتصاص الكالسيوم، ويرتبط الحصول على كميات قليلة من فيتامين ك بزيادة التعرض لكسور العظام، وبالنسبة للمعادن فإنّ كلاً من الكالسيوم والفوسفات يلعبان دوراً مهماً في بناء العظام، كما أنّ المنجنيز يُعتبر ضرورياً لتكوين الكولاجين، وتحتاج عملية إنتاج الكولاجين إلى كل من الزنك والحديد، ويمتلك الكولاجين أهمية كبيرة في المحافظة على قوة العظام، وترتبط اختلالات الكولاجين بالعديد من الأمراض كهشاشة العظام وتكوّن العظم الناقص (بالإنجليزية)

Osteogenesis imperfecta)

www.chinese-herbs.org "Fennel and its Herbal Properties" herbs.org, 7-9-2018

أ.د/ محمد عزازي

أستاذ البيئة النباتية المساعد بالمعهد