

القزحة



ما هي فوائد القزحة " الحبة السوداء " ؟

- 1 . تساعد بذور الحبة السوداء على طرد الريح ، وتنشط البول وتدر البول.
- 2 . تظهر بذوره الحبة السوداء الجسم من الديدان المعوية .
- 3 . تساعد حبة البركة على تقوية الطمث عند النساء .
- 4 . تقوي حبة البركة جهاز المداعة ضد الفيروسات والجراثيم.
- 5 . تساهم الحبة السوداء في التخفيف من حالات الربو .
- 6 . تساعد بذور الحبة السوداء الجهاز الهضمي ، و تعمل على تخفيف المغص وانتفاخ البطن .
- 7 . تضاف الحبة السوداء في الطعام لإعطائه النكهة اللذيذة .
- 8 . تساهم الحبة السوداء في تنشيط الأعصاب ، كم و تعالج أمراض البروسناتا و القولون .
- 9 . تساهم حبة البركة في علاج مرض الملاريا .
- 10 . يساهم زيت الحبة السوداء في حماية الكبد من بعض أنواع التسممات الكبدية .

10. يساهم زيت الحبة السوداء في حماية الكبد من بعض أنواع التسممات الكبدية .

11. يساهم خلاصة الحبة السوداء في العمل على تثبيط خلايا سرطان الثدي .

12. تساعد بذور الحبة السوداء في عملية التئام الجروح وذلك لاحتواء بذورها على الفيتامينات ، والبروتينات النباتية، و المعادن .

13. لزيت الحبة السوداء دور مهم لصحة الجلد ، والشعر ، و ضبط مستوى الدم في الجسم .

14. تعمل حبيبة البركة دورا فاعلا في مساعدة **النساء المرضعات** على إدرار الحليب .

15. تلعب الحبة السوداء دورا كبيرا في الشفاء من نزلات البرد و السعال .

16. يساهم زيت الحبة السوداء في العمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم .

17. تلعب الحبة السوداء دور هاما وكبيراً في تخفيف آلام المفاصل و الروماتيزم .

قزحة

من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة

القزحة^[1] هو معجون أو عجين أسود اللون يستخلص من بذور نبتة **حبة البركة** بطريقة تشبه استخلاص **الطحينة** من السمسم. تشتهر مدينة نابلس باستخلاصه يمكن أن يؤكل هذا العجين على حاله أو مع **الطحينة**، أو أن يطبخ كمخبوزات أو يمكن أن يطبخ كفتيرة كما هو الحال في المطبخ الفلسطيني^{[2][1]}، طعمها مر مع مذاق حلو بشكل طفيف^[2] ، وقوام العجين يشبه قوام الطحينة. يمكن أن يؤكل غسأ وله استعمالات طبية مهمة كما هو الحال مع نبتة **حبة البركة**.

الإنتاج ^[عدل]

يتم نقع البذور في الماء المالح لطيلة ليلة واحدة ومن ثم تحمص في الفرن، وبعدها تبحثر على الصخور لتشف في وجه الشمس، وأخيراً، يتم طحنها لصنع معجون القزحة.^[3]

تعتبر بعض المصادر أن مدينة نابلس ومدينة جنين هما أفضل مصدر لقزحة من الجودة العالية.^{[4][1]}









عمل الطالبة : عائشة رائد

المعلمة : عصمت راشد

المديرة : اسماء ابو صاع