عشبة القطونا وبذرتها

جمع واعداد/ محمد سعد

البسيليوم أو بذر قطونا، لها اسم تجاري يعرف باسم (ميتاميوسيل Metamucil) الذي يعتبر من ألطف الملينات و أكثرها أماناً، مما جعله يأخذ مكانه في طب الأعشاب منذ قرون

ما هو البسيليوم (عشبة القطونا)

هي شجر تشبه النخيل، و له ثمار تشبه الموز، و الجزء المستخدم منه هو البذور.حوالي ٣٠% من غلاف بذر العشب يحتوي على ألياف تذوب في الماء، و عند تعرض البذور للماء فإنها تنتفخ لأكثر من ١٠ أضعاف حجمها الأصلي، و تصبح هلامية، و هذا الهلام هو صاحب الأثر الطبي للعشب.

أسماء أخرى لـ البسيليوم : بذر قطونا – لسان الحمل – آذان الجدي – عشب البراغيث - وعشبة الأسبغول .

وهي من أشهر النباتات الطبيّة التي كانت منتشرةً في أمريكا ثمّ انتقلت إلى أوروبا، حيث يصلُ ارتفاع النبتة إلى حوالي نصف متر، وتنمو لها زهورٌ صغيرة بيضاء اللون مائلة للصفرة، وبذور القطونا من البذور المشهورة جداً باستخداماتها وفوائدها الغذائيّة ، ويتمّ الحصول عليها من عشبة القطونا، حيث تُجمع في فصل الصيف والخريف.

وهي بذور صَلبة صغيرة الحجم تُشبه إلى حدٍ ما بذور الكتان ، ومَصدره الأساسي هو دولة الهند. تنتج النبتة الواحدة من القاطونة ما قد يصلُ إلى ١٥,٠٠٠ بذرة صَغيرة جداً ذات لون بني يَميل إلى الاغمقاق، وعادةً ما يُستفاد من هذه البذور في استخراج القشرة القاسية والصلبة الخارجيّة فيها؛ حيث تُباع كونها المُنتج الأساسي الذي يُمكن الاستفادة منه من البذرة.

تستخدم للخيل بنفس كمية الساند شفتر ونفس الطريقة

وهي غير مضرة للقاح ، مقدار فنجال صغير او اقل خمس ايام

متتالية وتعاد وقت الحاجة او كل ثلاثة اشهر بنفس الطريقة

تُصنَّف نبتت القاطونة على أنها ذاتية التخصيب ، إذ لا تحتاجُ سوى لتيار من الهواء أو الرياح لنقل حبوب اللقاح فيما بينها وتلقيح أزهارها. تَستطيع هذه النبتة النموّ في مُختلف أنواع التربة، مثل: التربة الرملية الخفيفة، والطفلية المتوسّطة، وحتى الطينيّة الثقيلة، وبالطّبع فإنّ زراعتها تحتاجُ أيضاً للظروف المُناسبة في التربة من حيث نسبة الحموضة، وهي تُفضّل التربة المُحايدة والقلوية الأساسية، وتُستحسن زراعتُها في مكانٍ تكون فيه التربة جافّة أو رطبة بِدرجةٍ بسيطة ،

تمتازُ هذه البذور بالعديد من الخصائص الغذائية ، فعلى وجه الخصوص تشتهر في الطبّ التقليدي بقُدرتها على علاج الإمساك وتسهيل عمل الجهاز الهضمي ويستخدم ورقها وبذورها .

القيمة الغذائية لبذور القطونا

تحتوي بذور القطونا على الكربوهيدرات غير النشويّة، وتتصف هذه الكربوهيدرات بأنّها تذوبُ سريعاً في الماء، كما تحتوي على حمض الأسكوربيك، والأوكوبين، والكروم، والكالسيوم، والألياف الغذائية، وحمض اللينوليك، والبيتا كاروتين، وحمض الأكساليك، وبيتا سيتوستيرول، والبوتاسيوم، والريبوفلافين، والصوديوم، والفسفور، والسيلينيوم، والكوبالت، والثيامين، والزنك، والستيغماستيرول، والقصدير.

فوائد بذور القطونا

- تدخلُ في تصنيع المليّنات التجاريّة التي تُستخدم في علاج الإمساك؛ وذلك لقدرتها في زيادة كتلة وحجم البراز.
- تمنع حدوث التهاب الردب، أو ما يُعرف بالأكياس الصغيرة التي تظهر في بطانة القولون.
- تُلطف جدار المعدة والقنوات الهضميّة، وتخلصها من الفضلات والسموم.
- تزيد من نعومة الجلد ونضارته.
- تقوي بصيلات الشعر، وتزيدُ من نعومته.
- تخفض نسبة أملاح الصفراء في الأمعاء، ممّا يقلل من احتماليّة الإصابة بسرطان القولون وسرطان المستقيم، كما تنظم حركة الأمعاء والقولون، وتقلّل من حدوثِ التقلصات والتقرّحات المؤلمة في المعدة والأمعاء والقناة الهضميّة، وتقضي على البكتيريا المعوية، وتمنح شعوراً بالراحة والاسترخاء، وتمنع حدوث الانتفاخات، وتخفف من أعراض متلازمة القولون العصبيّ، وتعالج شقوق فتحة الشرج.
- تقلل من امتصاص سكر الجلوكوز في الدم، ممّا يقلل من احتمالية ارتفاع نسبة السكّر في الدم.
- تمنح الشعور بالامتلاء بفضل احتوائها على نسبةٍ عاليةٍ من ألياف السيليلوز، ممّا يقلل من امتصاص الدهون، كما أن محتواها من السعرات الحراريّة منخفضٌ جداً.
- تعطي الطاقة والحيويّة لجسم الجواد، وتمنعُ الإحساس بالكسل والخمول؛ وذلك بفضل قدرتِها على امتصاص المواد القلويّة التي تسبّبُ الإرهاق والتعب، ممّا يزيدُ من الشعور بالراحة والاسترخاء.

على الرّغم من الفوائد المُتعدّدة لهذه البذور إلّا أنّه يجب الحذر من تناولها بكثرة ، ويجب توفير المياه للجواد باستمرار عند استخدامها .