



Kjo është bimë e zakonshme e zezë e familjes së grunajave, kërcelli i së cilës rritet nga 40 deri 60 cm. Kjo bimë ka gjethe të ndara mirë dhe lule të kaltra.

Nga ato dalin fara të zeza të vogla kënddrejta, të cilat njihen gjithashtu si farë e bekuar ose farë e zezë.

Kjo bimë është përdorur para më shumë se dy mijë vjetëve.

Ebu Hurejre, r.a., ka treguar se i Dërguari i Allahut, s.a.v.s., ka thënë: "Përdorni rregullisht këtë farë të zezë, sepse ajo përmban në vete ilaç për çdo sëmundje, përveç vdekjes."

Egjiptasit e vjetër e kanë njohur dhe e kanë përdorur farën e zezë, të cilën, në papiruset e tyre, e kanë përshkruar si farë botanike mjekësore. Romakët e kanë njohur gjithashtu këtë farë dhe e kanë quajtur farë koriandere greke dhe e kanë përdorur si plotësues dietetik.

Nga kjo bimë nxirret vaj i posaçëm i cili përdoret për përgatitjen e preparateve mjekësore. Ai përdoret edhe kundër bronkitit dhe kollës, ndihmon në rritjen e tonusit të trupit, vepron si tonik digjektiv, ndal gogësimën, pakëson thartirën e lukthit, stimulon taitjen e urinës, zbërthen gazrat, nxjerr parazitët jashtë zorrëve, mënjanon lukodermen, përdoret te disa alergji të lëkurës, fashit mukusin e nxehtë që rikthehet në çdo katër ditë, zbërthen obstrukcionet, stimulon ciklin menstrual, rrit taitjen e qumështit nga gjoksi i nënës dhe mund të shkaktojë rrjedhjen intensive të qurrave.

Hedhja e disa pikave të vajit të kësaj bime në kafe qetëson sistemin nervor dhe ndihmon të sëmurët me kollë të keqe, kollë të thatë, astmë dhe me probleme të frymëmarrjes. Pirja e vajit të papërzier ose të pazbutur të farës së zezë mund të shkaktojë acarim dhe të shumtën e rasteve e ngacmon traktin tretës.

Në Kannunin e tij (Enciklopedi mjekësore), Ibn Sina pohon se fara e zezë vepron si mjet për nxjerrjen e këlbazës, stimulon energjinë trupore dhe ndihmon rehabilitimin pas lodhjes dhe plogështisë.

Vënia e pudrës së prodhuar nga fara e zezë në një napë dhe përthithja e saj ndihmon zakonisht në zvogëlimin e pasojave të rrufës së zakonshme. Shokët e të Dërguarit të Allahut, s.a.v.s., e kanë pasur zakon që të vinin 21 kokrra të farës së zezë në një pëlhurë (napë) liri. Gjatë natës e futnin në ujë dhe në mëngjes hidhnin nga një pikë të kësaj tretësire në secilën vrimë të hundës. Kjo ndihmon në lirimin e mbylljeve në hundë dhe kundër dhembjeve të ftohta të kokës.

Fara e zezë mund të jetë e dobishme në disa sëmundje të nxehta dhe të thata, siç është konjuktivitisi (inflamacioni i cipës së syrit), me ç'rast kombinimi i sasisë së kufizuar të farës së zezë me ilaçet e tjera mund të ndihmojë depërtimin e tyre të shpejtë.

Lëngu i farës së zezë ndihmon në shërimin e çrregullimeve abnormale të menstruacioneve (amenorea) dhe vështitësive menstruale (dysmenorea), i mbyt skrrajat e zeza dhe mund të ndihmojë abortin njësoj sikurse që përdoret gjatë etheve rekurente, paralizës dhe hemorroideve. Lëngu i zier i farës së zezë mund të zhvillojë kontraksionet (tkurrjet) e mitrës pas lindjes.

Fara e zezë ndihmon gjithashtu zvogëlimin e djersitjes dhe mënjanon njollat në lëkurë. Pirja e lëngut të farës së zezë të bluar dhe të ëmbëlsuar me mjaltë, mund të ndihmojë në tretjen e gurëve në tëmbël dhe në veshkë.

Kremi i farës së zezë stimulon gjithashtu rritjen e mjekrrës dhe mund të pengojë zbardhjen e flokëve. Si fasho në kokë, fara e zezë mund të lehtësojë dhembjen e kokës. Shpërlarja e gojës me lëngun e farës së zezë të përzier me uthull ndihmon forcimin e dhëmbëve dhe të mishit të dhëmbëve, si dhe lehtëson dhembjen e kokës. Futja e tretësirës së farës së zezë të bluar në ujë zvogëlon vajin intensiv të foshjave të posalindura.

Pjekja e farave të zeza, e pastaj bluarja e tyre dhe zbutja në çfarëdo vaji bimor, dhe hedhja e trekatër pikave të kësaj tretësire në secilën vrimë të hundës liron sistemin e përgjithshëm të ftohjes dhe mbylljet e hundës që shoqërohen nga teshtitje intensive.

Vërtet, dobitë mjekësore që i përmban fara e zezë janë të shumta dhe për t'u njohur duhet të studiohen veprat e mjekëve të njohur. Nuk duhet të merret më shumë se dy dramë në ditë që pihen me ujë. Por, disa mjekë pohojnë se ngrënia intensive e farës së zezë mund të shkaktojë vdekjen.

Përgatiti: Fexhrie Kaçiu

Burimi: pertymoter.net