

فوائد الحبق

يوجد العديد من النباتات المتميّزة والمعروفة عالميًا بفوائدها الكثيرة للجسم والبشرة والشعر. من بين هذه النباتات، الشهيرة منذ القدم، هو الحبق.

يتم زراعة الحبق بمناطق جنوب شرق آسيا ويستخدم منذ عدة قرون بالعلاجات الطبية المختلفة . تتميز هذه النبتة بفوائدها الصحية العديدة على جسم الإنسان كما انه يساعد بمقاومة عدد كبير من الأمراض والمشاكل الصحية ، ومن بينها إضطرابات الجهاز التنفسي وأمراض القلب، كما انه يقوية جهاز المناعة .



فوائد الحبق الصحية :

علاج الحمى

ترجع خصائص الحبق الصحية في الزيوت الأساسية والمواد النباتية الموجودة فيه . فهو يعد مضاد حيوي قوي وقاتل للجراثيم ووكيل الفطريات ومطهر ممتاز كما انه يحمي الجسم من جميع أنواع الإلتهابات الفيروسية والبكتيرية. يعمل الحبق على محاربة الحمى والجراثيم ، من خلال غلي أوراق الحبق وشرب هذا الشاي.

علاج إضطرابات الجهاز التنفسي

يعالج الحبق الإلتهابات الفيروسية، البكتيرية والفطرية في الجهاز التنفسي ويحارب جميع أنواع إضطرابات هذا الجهاز، بما فيها إلتهاب الشعب الهوائية ، لأنه يحتوي على الكامفين والأجينول والسينول، زيوت أساسية ضرورية .

علاج الربو

يعمل الحبق على التخلص من البلغم وتسهيل عملية التنفس ويزيد من مقاومة الربو ، لأنه يحتوي على المغذيات النباتية والزيوت الأساسية والمعادن.

إضطرابات الرئة

يحتوي الحبق على مركبات مثل الكامفين، الأجينول والسينول وعلى

الفتامين C ، التي تعد عناصر تساعد في شفاء الإلتهابات في الرئتين وتعالج إحتقان الرئتين. بالإضافة الى ذلك ، انه يقي من الإصابة بسرطان الرئة لأن له خصائص مضادات حيوية قوية .

يقي من الإصابة بأمراض القلب

يحتوي الحبق على الفيتامين C ومضادات الأكسدة ، التي تحمي القلب من الجذور الحرة . كما انه غني بالأجينول ، الذي يساعد على تخفيض مستويات الكوليسترول السيء في الدم .

التخلص من الإجهاد

يعمل الفيتامين C ومضادات الأكسدة ، الموجودة في الحبق ، على إصلاح أضرار الجذور الحرة وتخفيف الإجهاد الناتج عن عملية التأكسد . كما انه يعد مهدئ رائع للأعصاب ، يخفض ضغط الدم ويقلل من التوتر ، لأنه غني أيضًا بمركب الكامفين العضوي والبتواسيوم.

العناية بالفم

يعتبر الحبق معطر رائع للفم وحيث تدوم رائحته لفترة طويلة . يقوم بقتل حوالي 99 % من البكتيريا والجراثيم في الفم وهو فعال لفترة جيدة من الوقت . بالإضافة إلى ذلك ، يعمل الحبق على التخلص من تقرحات الفم ويمنع نمو سرطان الفم ويحمي صحة الأسنان.



تخفيف الصداع

توجد العديد من أنواع الصداع ومنها الصداع النصفي، صداع الجيوب الأنفية، الصداع الناتج عن البرد... يمكن السيطرة عليها من خلال الحبق ، بما أنه يحتوي على الكامفين والسينول والأجينول ، عناصر مهدئة ولها خصائص مطهرة .

دعم جهاز المناعة

يحمي الحبق الجسم من جميع أنواع العدوى الناتجة عن البكتيريا والفيروسات والطفيليات والفطريات. لذلك ، يعمل على تعزيز جهاز المناعة بعامه ، مما يساعد على منع نمو فيروس نقص المناعة والخلايا المسببة للسرطان.

العناية بالعيون

يساعد غسل العيون بمحلول الحبق في الصباح كل يوم ، في علاج إلتهاب الملتحمة والدمامل، وغيرها من مشاكل العين ، التي تؤدي للعدوي الفيروسية . كما أنه بلسم مثالي لإلتهاب العينين وتخفيف الإجهاد ، مع الإستهلاك المنتظم للحبق يحمي العين من أضرار الجذور الحرة ، التي تسبب بدورها الإصابة بالزرق ، عيوب الرؤية ، إعتام عدسة العين، الرمد الضمور البقعي. هذا الأمر يعود الى وجود الزيوت الأساسية ومضادات الأكسدة والفيتامين A و C في الحبق.