فوائد الخبيزة لا تعد ولا تحصى

الخبيزة نوع من أنواع النباتات الخضراء التي تنبت في الحقول، ومنذ القدم أيام الفراعنة كانت تستخدم في علاج الأمراض وتناول الطعام.

الخبيزة غنية بمضادة الأكسدة، وهي تستخدم في علاج العديد من المشاكل الصحية التي يمكن أن يعاني منها الإنسان. وإذا كنت تبحث عن طرق للإستفادة من هذه النبتة، سنعرفكم في ما يلي على فوائدها أولا ومن ثم طريقة تحضيرها ثانيا.

أولا: تتمتع الخبيزة بفوائد كثيرة

- تستعمل في علاج مشاكل الجهاز التنفسي كالسعال، النزلات الصدرية وتساعد على التخلص من البلغم في حالات الإصابة الإنفلونزا.
- تستخدم في علاج مشاكل الجهاز الهضمي حيث تعمل على تليين المعدة في حالات الإمساك، وتعمل كمدر للبول فتمنع من تكون الحصى في الكلى.
- منقوع الخبيزة يساعد في معالجة إلتهابات الأمعاء والتهابات اللثة والاسنان، وهي غنية بالمعادن والفيتامينات كالبوتاسيوم والكالسيوم والحديد.
- الخبيزة غنية بالألياف التي تساعد في عملية الهضم، وتستخدم للتخلص من ديدان المعدة خاصة إذا تم تناولها على معدو خاوية.
- تعد أوراق الخبيزة مدرة للحليب عند النساء المرضعات، وتعوض خسارة جسم المرأة الحامل للمعادن والفيتامينات جراء الولادة.
- تتمتع أوراق الخبيزة بخصائص جمايلة، فهي غنية بمضادات الاكسدة فتؤخر ظهور التجاعيد، كما تستخدم في صناعة الصابون والشامبو ولها خصائص مضادة لتكون القشرة في الرأس، ولها دور فعال في إلتآم الجروح.

ثانيا: طريقة تحضيرها

- 2 كوبان من الخبيزة المغسولة والمفرومة بشكل ناعم
- 2 بصلتان مفرومتان
- 2 ملعقتان من زيت الزيتون

- 1 ملعقة صغيرة من الملح

عصير ليمونة.

- في قدر، ضعي كمية من زيت الزيتون مع البصل وقلبي المزيج جيدا ليصبح لونه ذهبيا.
- بعدها أضيفي الملح والخبيزة وقلبي المزيج حتى ينضج وأخيرا أضيفي عصير الليمون عليها.

أما لتحضير محلول الخبيزة، إغسلي أوراق الخبيزة جيدا ثم قومي بغليها على النار، بعد أن تبرد صفي المزيج وإستعمليها. يمكنك تحليتها بالقليل من العسل.