

حب الرشاد.. أسرار صحية للمناعة والمعدة

5 فبراير، 2025



تتخطى الفوائد الصحية لنبات حب الرشاد، حجمه الصغير فهو يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن المفيدة؛ لذا فإن بعض المجتمعات تطلق عليه اسم "الجرجير الحار".

وتساهم نسب وكميات مناسبة من حب الرشاد في تعزيز الجهاز المناعي، وتحسين الهضم وتنظيم ضغط الدم، حيث يمكن الحصول على تلك الفوائد من خلال إضافة البذور إلى الطعام أو تناوله كعصير من بعض الفواكه الأخرى.

ما هي فوائد حب الرشاد؟

ويتوفر في حب الرشاد قائمة طويلة من الفوائد تتضمن تعزيز صحة الجهاز الهضمي والهضم والتخفيف من الإمساك، والمساعدة في تعزيز نمو الشعر وتحفيز بصيلاته، كما أنه يمكن أن يلعب دوراً في الحد من البكتيريا والفطريات ومكافحة الالتهابات، مع دعم لصحة العظام بفضل محتواه من الكالسيوم.

ويُعد حب الرشاد مفيداً لصحة القلب عبر خفض مستويات الكوليسترول الضار، والمساعدة في تحسين الدورة الدموية وزيادة تدفق الدم،

وتحسين التنفس وتخفيف السعال والتهابات الجهاز التنفسي، مع عمله كمضاد للأكسدة في محاربة الجذور الحرة، وتقوية جهاز المناعة، إلى جانب فائدته في علاج مشاكل الجلد مثل الأكزيما وحب الشباب. طرق تحضير حب الرشاد

يوجد عدة طرق لتحضير حب الرشاد حسب الاستخدام وقابلية الشخص لكيفية تناوله، حيث تكون الطريقة الأولى مع الماء من خلال وضعه في كوب وإضافة الماء المغلي عليه ومن ثم تركه لمدة تتراوح بين 10 إلى 15 دقيقة ليتم بعد ذلك تصفيته وتناوله.

وتتوفر طريقة أخرى لتناول حب الرشاد عبر إضافته إلى العسل من أجل تقوية المناعة، لكن يتم طحن البذور جيداً ووضعها على العسل وتناوله خاصة في الصباح.

كما يمكن تناول حب الرشاد من خلال إضافته مع الحليب والطعام مثل السلطات، مع أهمية الاعتدال في كميات تناوله لتجنب التأثيرات السلبية المحتملة على الجسم. الكمية الموصى بتناولها من حب الرشاد

ينصح بتناول كميات بسيطة يومياً من حب الرشاد تبلغ عادة ملعقة صغيرة تحتوي على نحو 2 إلى 3 جرامات، لكن لا يوصى بتناوله لفترات طويلة دون استراحة لأن ذلك يضر الجسم أكثر من نفعه.

وتشمل الأضرار الجانبية لتناول حب الرشاد حدوث تهيج في المعدة وزيادة في مستويات الضغط الدموي، مع أهمية الابتعاد عنه تماماً من قبل أصحاب الأمراض المزمنة.