

عشبة حب العزيز - 1 عشبة حب العزيز هي عشبة طبيعية لها علاقة وثيقة بمحور نزلات البرد وآلام المفاصل , وهي معروفة بخصائصها المناعية القوية وقدرتها على تعزيز جهاز المناعة في الجسم تحتوي عشبة حب العزيز على مجموعة من المركبات النشطة مثل البوليساكاريدات والفيتامينات والمعادن والمضادات الحيوية الطبيعية وتعمل هذه المركبات على تعزيز وتقوية جهاز المناعة، مما يساعد الجسم على مكافحة العدوى والتهابات الجهاز التنفسي ونزلات البرد بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام عشبة حب العزيز كعلاج طبيعي فعال لهذه الحالات 2-المخلف الغذائي الأول (قشور البصل) قشور البصل لها علاقة بالمحور المتعلق بنزلات البرد وآلام المفاصل أيضاً تحتوي قشور البصل على مركبات تسمى الكويرسيتين والفلافونويدات، هذه المركبات قد تساعد في تخفيف الاحتقان والتهيج الناتج عن نزلات البرد، 3-المخلف الغذائي الثاني (قشور البرتقال) المواد الفعالة في حب العزيز تشمل العديد من المركبات النباتية مثل الفلافونويدات والتانينات والزيوت العطرية و يحتوي حب العزيز على قيمة غذائية ونسبة عالية من المعادن ومنها الزنك الذي يدعم نظام المناعة الصحي، الفوسفور الذي ينظم وظائف الأعصاب والعضلات المغنيسيوم ينظم نسبة السكر في الدم وضغط الدم ووظائف العضلات والأعصاب الكالسيوم يعزز عظام أقوى ويعتبر حب العزيز مصدراً جيداً لهذه الفيتامينات الهامة للصحة : فيتامين د يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم والفوسفور اللازمين لعظام قوية فيتامين ج يعزز جهاز المناعة ، مما يساعد على منع الالتهابات يعد حب العزيز غني بمضادات الأكسدة مقاومة الأمراض بسبب وجود مركبات الفلافونويد ويميل حب العزيز المحمص إلى احتواء كميات أكبر من مضادات الأكسدة تساعد مضادات الأكسدة على منع تلف الخلايا وقد توفر فوائد وقائية ضد آثار الشيخوخة، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية