حب العزيز

حب العزيز نبات شجري يشبه الرمّان في شكله، أوراقه بيضاء إلى رصاصيّة وأغصانه طويلة يميل لونها إلى الأحمر، يحمل ثماراً مستديرة في حجم حبّات الحمّص الكبيرة. يُعرف أيضاً باسم "حب الزلم". تستعمل ثماره الطازجة والجافّة ودقيقه وزيته، علماً أنّه يحتوي على 30% من الزيت و28% من النشاء، فضلاً عن السكر والبروتين.

تتعدّد فوائد حب العزيز الطبيّة، لعلّ أبرزها:

- علاج حرقة البول والسعال والأمراض الصدرية والكآبة.
- تقوية الكبد.
- مقاومة الصداع.
- تهدئة التوتر.
- تنشيط الذاكرة.
- القضاء على ديدان المعدة.

- طرد الغازات.
- تعزيز كفاءة الرجل في العلاقة الزوجية.

دراسات عالميّة:

تفيد نتائج بحث قسم التغذية في "المركز القومي للبحوث" بالقاهرة، أن تناول حب العزيز بانتظام، يمتلك دوراً فعالاً في التخفيف من الدهون الضارة والحد من مضاعفات السمنة والنوع الثاني من السكري.

3 وصفات طبيعية من حب العزيز:

1- لإدرار الحليب، تنصح المرضعة بتناول حب العزيز مع التمر.

2- لعلاج السعال، يطحن حب العزيز مع لبان الدكر والعرقسوس والحبّة السوداء بكميّات متساوية، وتعجن هذه المكوّنات في العسل، تؤخذ ملعقة من هذا الخليط، كلّ يوم على الريق.

3- لتنشيط الذاكرة، يطحن حب العزيز مع الزنجبيل والحبة السوداء، وتؤخذ ملعقة منه مع العسل الصافي، ويخفّف هذا الخليط ويشرب كلّ يوم على الريق.