

الحبهان يساعد فى علاج التسوس والسرطان



الخميس 26 يونيو 2025 08:00 م

الهيل أو الحبهان أحد أهم النباتات والتوابل التي يفضل الكثيرون إضافتها إلى الطعام، ليس مجرد مذاق طيب، ولكن له الكثير من الفوائد الصحية التي تجعله في مصاف التوابل المضافة للأطعمة والمشروبات، يساعد في علاج التسوس والسرطان أيضًا، هذا ما أكدته تقرير نشر في موقع Dr Axe، موضحًا أن فوائد الهيل وإضافته إلى الطعام كثيرة:

فوائد الحبهان

يساعد فى علاج التسوس

قادر على قتل البكتيريا المسببة لرائحة الفم الكريهة ومنع التسوس في الأسنان واللثة، أيضًا يمنع تآكل الأسنان دون آثار جانبية، يعزز من رائحة الفم الطيبة ويقلل من رائحة الفم الكريهة، نظرًا لأن له تأثيرات مضادة للميكروبات ويقضي على بكتيريا الفم بشكل قوي، خاصة بكتيريا الفم العقدية والمبيضة، كما أنه يقي من الالتهابات

يساعد على علاج السرطان

أظهرت الدراسات أنه عامل وقائي كيميائي أو يستخدم لتثبيط أو تأخير نمو السرطان، حيث أظهرت دراسة نشرت في 2013 في مجلة الأغذية الطبية تأثير الهيل على صحة الجلد، ووجد الباحثون انخفاضًا ملحوظًا في حدوث الأورام وعددها عند تناول مسحوق الهيل عن طريق الفم، لذلك يعتبر عامل وقائي كيميائي ضد سرطان الجلد، كما أنه يمنع تطور السرطان

خفض الضغط

يعمل على خفض معدل ضغط الدم ويحافظ على صحة القلب والكلى

يساعد على علاج الربو

يساعد الهيل على تخفيف مشاكل التنفس، وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن له تأثيرات موسعة للقصبات الهوائية، ويعزز من مقاومة مجرى التنفس، ويعزز من تدفق الهواء إلى الرئتين، ويساعد على التنفس بشكل أفضل، ويقاوم ضيق التنفس، خاصة لمن يعانون من نوبات الربو

يمكنك إضافة الهيل أو الحبهان إلى الطعام أو الشراب بكميات معقولة، تلك التي تعطي مذاقًا للطعام والشراب، وفي الوقت ذاته تمد الجسم بفوائد عظيمة، فهو يحسن من حالة النشاط العامة للجسم