



FRILABIOL المناعة في فصل الشتاء

الإخناسيا

تحتوي نباتات الإخناسيا على مجموعة واسعة من المركبات النشطة، من بينها :

- حمض الكافيين
- الألكلاميدات
- الأحماض الفينولية
- حمض الروزمارينيك
- متعددات الأسيتيل

ويعتقد أن هذه المركبات مسؤولة عن تأثيراتها البيولوجية.

وقد ربطت العديد من الدراسات الإخناسيا بفوائد صحية متعددة، من أهمها :

- تخفيف الالتهاب
- تعزيز المناعة
- خفض مستوى سكر الدم

تُعدّ الإخناسيا، المعروفة أيضًا باسم الإخناسيا الأرجوانية، واحدة من أشهر النباتات الطبية في العالم.

يشير مصطلح «إخناسيا» إلى مجموعة من النباتات المزهرة التابعة لعائلة النجميات وهي نفس عائلة الأقحوان.

استخدمها السكان الأصليون لأمريكا الشمالية لقرون لعلاج العديد من الحالات الصحية.

وفي الوقت الحاضر، تُعرف أساسًا كعلاج عشبي شائع يُستخدم بدون وصفة طبية لمواجهة :

- نزلات البرد
- الأعراض الشبيهة بالأنفلونزا

كما تُستخدم أيضًا من أجل :

- الآلام
- الالتهاب
- الشقيقة
- اضطرابات صحية أخرى

الفعالية ودواعي الاستعمال

■ الإخناسيا غنية بمضادات الأكسدة مثل الفلافونويدات، وحمض الشيكوريك، وحمض الروزمارينيك، والتي تساعد على حماية الجسم من الإجهاد التأكسدي.

■ لها تأثير إيجابي على الجهاز المناعي

■ تتمتع بخصائص مضادة للالتهاب

