

## یک شاخه جعفری، یک دنیا خاصیت

جعفری سرشار از ویتامین K است که نقش مهمی در هضم کلسیم دارد و در نتیجه سبب سلامت استخوان‌ها، بهداشت دهان و دندان و بهبود عملکرد سیستم عصبی می‌شود.



جعفری سرشار از ویتامین K است که نقش مهمی در هضم کلسیم دارد و در نتیجه سبب سلامت استخوان‌ها، بهداشت دهان و دندان و بهبود عملکرد سیستم عصبی می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، در تمام طول سال می‌توان جعفری را در بازارها و خواربار فروشی‌ها پیدا کرد. این گیاه طعم تقریباً تند و ارزش غذایی زیادی دارد. جعفری گیاهی است دو ساله و معطر که از سالم‌ترین ادویه‌جات ترشی شناخته می‌شود. جعفری سرشار از فولات، ریز مغذی‌هایی مانند کلسیم و آهن، روغن فرار (اسانس گیاهی) و ویتامین‌های C و K می‌باشد و خیلی آسان کشت می‌شود. در تمدن‌های کهن هم دیده می‌شود که جعفری را گیاهی تقویت کننده و انرژی‌زا می‌دانسته‌اند. جعفری همانند مریم گلی، پونه کوهی، زردچوبه و زنجبیل در گروه سبزیجات درمانی قرار دارد. همچنین می‌توان از جعفری تازه برای تزئین غذا استفاده کرد.

### خواص درمانی جعفری

جعفری دارای خواص ضد التهاب، آنتی اکسیدانی، ضد سرطان، افزایش دهنده قدرت ایمنی، شل کننده عضلات و محرک، پاک کننده و مرطوب کننده است.

### گیاه معجزه آسا

قرن‌هاست که جعفری را ماده‌ای برای تقویت قوای جنسی می‌دانند. همچنین این گیاه می‌تواند در درمان طبیعی دردهای قاعدگی، گرفتگی عضلات و نیز پیشگیری از بی‌نظمی‌های مربوط به تغییرات هورمونی در سیکل‌های این دوران مفید واقع گردد. از جعفری در درمان عفونت گوش و شب کوری نیز استفاده می‌کنند. خوردن یک شاخه جعفری بهترین درمان گیاهی برای از بین بردن بوی بد دهان می‌باشد. هرگز، این ماده غذایی معجزه آسا را در کنار بشقابان فراموش نکنید که علاوه بر تزئین زیبایی غذایی موجب سلامت و طول عمرتان هم می‌شود.

### ضد سرطان

جعفری حاوی مقادیر فراوانی از پلی فنول‌ها و فلاوونوئیدها می‌باشد که از سلول‌ها در برابر اکسیداسیون و پیشرفت سرطان‌هایی مانند سرطان پروستات، ریه و روده بزرگ محافظت می‌کنند.

### حفاظت از قلب

جعفری خام یک تصفیه کننده خون طبیعی است که می‌تواند سموم و رسوب کلسترول در داخل رگ‌ها را حل کرده و از ما در مقابل بیماری‌های بسیار جدی قلبی عروقی محافظت نماید. جعفری همچنین موجب تقویت و افزایش قابلیت ارتجاعی رگ‌های خونی می‌شود.

### سرشار از ویتامین K

جعفری سرشار از ویتامین K است که نقش مهمی در هضم کلسیم دارد و در نتیجه سبب سلامت استخوان‌ها، بهداشت دهان و دندان و بهبود عملکرد سیستم عصبی می‌شود.

### ویتامین C فراوان

از دیگر فواید جعفری می‌توان به فراوانی ویتامین C در آن اشاره کرد که باعث عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، تقویت استخوان‌ها و ترمیم بافت‌ها، افزایش تولید کلاژن و به دنبال آن پوستی سالم و زیبا خواهد شد.

کلیه و کیسه صفرا

جعفری درمانی فوق‌العاده برای بیماری‌های کلیوی و کیسه صفرا است و با تحریک عملکرد آنها سعی در خارج کردن سنگ‌های کوچک می‌کند. همچنین از جعفری نیز بعنوان درمان گیاهی برای مشکلات سیستم ادراری و از جمله آماس مثانه استفاده می‌کنند.

سایر مزایا

در طب سنتی چینی، چای جعفری برای پایین آوردن فشار خون و بهبود گردش خون توصیه می‌شود. استعمال خارجی این گیاه (مصارف غیر خوراکی)، درد مفاصل، سفتی و یا تورم ناشی از آرتروز را کاهش می‌دهد. از جعفری در درمان برخی مشکلات پوستی مانند گزش حشرات، آکنه، التهاب و عفونت‌های باکتریایی پوست بهره می‌گیرند.