

چند دلیل خوب برای مصرف بیشتر جعفری



جعفری، این سبزی معطر از روماتیسم گرفته تا دل درد و سرفه و اضافه وزن را رفع می‌کند. برای همین لازم است تا می‌توانید از آن استفاده کنید. با ما باشید تا با خواص جعفری و بهترین روش استفاده از آن آشنایان کنیم.

جعفری، این سبزی معطر از روماتیسم گرفته تا دل درد و سرفه و اضافه وزن را رفع می‌کند. برای همین لازم است تا می‌توانید از آن استفاده کنید. با ما باشید تا با خواص جعفری و بهترین روش استفاده از آن آشنایان کنیم.

دم کرده جعفری برای مقابله با مشکلات گوارشی

از دل درد، سوزش و ترش کردن معده شکایت دارید؟ این مشکلات معمولاً بعد از صرف غذا به وجود می‌آیند به خاطر اینکه نمی‌توانید به درستی غذا را هضم کنید. در این صورت هیچ چیز به اندازه‌ی جعفری راه گشا نیست.

روش استفاده

یک قاشق غذاخوری جعفری را در 25 میلی‌لیتر آب ریخته و اجازه دهید به مدت حدود 10 دقیقه بجوشد. محلول را صاف کرده و بعد از غذا بنوشید. اگر علائمتان رفع نشد به پزشک مراجعه کنید.

مرهم جعفری برای مقابله با روماتیسم

درد مفاصل بسیار آزاردهنده است و متأسفانه این روزها خیلی‌ها از آن شکایت دارند. برای تسکین این قبیل دردها جعفری را امتحان کنید.

روش استفاده

یک دسته جعفری را در نیم لیتر آب داغ کنید. وقتی آب به جوش آمد زیر آن را کم کرده اجازه دهید به مدت 2 دقیقه به آرامی بجوشد. جعفری‌ها را با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون در مخلوط‌کن بریزید تا به صورت خمیر دربیاید. سپس این خمیر را روی یک پاچه‌ی نخی پهن کنید و مرهم را روی مفاصل دردناک بگذارید. بعد از دو ساعت پوست را شستشو داده و دوباره این کار را تکرار کنید.

همچنین می‌توانید یک قاشق غذاخوری جعفری را در 250 میلی‌لیتر آب ریخته، به مدت 10 دقیقه بجوشانید و در فواصل روز از این دمنوش میل کنید.

جعفری برای درمان سرفه

یکی از علائم برونشیت، سرفه‌های مکرر است. در این صورت جعفری مانند اکسپکتورانت یا همان خلط‌آور طبیعی عمل می‌کند.

روش استفاده

جعفری را به مدت 5 دقیقه دم کرده و میل کنید.

جعفری هم‌پار لاغری

جعفری خواص دیورتیک دارد یعنی ادرارآور است. از این گذشته حاوی فیبرهایی است که انباشتنی چربی‌ها را کم می‌کند. این سبزی معطر همچنین باعث کنترل اشتها می‌شود. برای همین اگر قصد لاغری دارید و می‌خواهید از شر سلولیت‌های مزاحم نیز خلاص شوید جعفری را دریابید.

روش استفاده

به تمام سالادها و غذاهایتان جعفری اضافه کنید. برای اینکه از خواص آن نهایت استفاده را ببرید از آب جعفری غافل نشوید. برای این کار یک دسته جعفری را پاک کرده و بشویید. سپس آن را به تنهایی یا با سبزیجات دیگر در مخلوط کن بریزید و آب آن را میل کنید. تخم جعفری نیز خواص دیورتیک فوق‌العاده‌ای دارد. برای این کار به مدت 15 دقیقه نصف قاشق چای‌خوری تخم جعفری را در یک فنجان آب بخیسانید و میل کنید. مدت زمان ادامه‌ی این دوره 15 روز است.

جعفری برای کاهش خطر سکتته‌ی مغزی

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در جعفری باعث کاهش آسیب‌های رادیکال‌های آزاد می‌شود که باعث ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند. این سبزی معطر همچنین به کاهش خطر سکتته‌ی مغزی نیز کمک می‌کند.

روش استفاده

برای پیشگیری از این مشکل توصیه می‌کنیم به طور مرتب از جعفری تازه، آب یا دم کرده آن استفاده کنید. البته حواستان باشد که جعفری سرشار از ویتامین K می‌باشد برای همین مصرف آن برای افرادی که داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنند توصیه نمی‌شود مگر اینکه تحت نظر پزشک متخصص باشد.

جعفری خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد

جعفری می‌تواند از ابتلا به سرطان کبد، معده، پوست، مغز، سینه و همچنین سرطان تیروئید پیشگیری کند. این سبزی معطر حاوی میزان قابل‌توجهی آنتی‌اکسیدان است که با سرطان مقابله می‌کنند. جعفری همچنین از رشد و تکثیر سلول‌های سرطان‌زا نیز جلوگیری می‌کند.

روش استفاده

توصیه می‌کنیم مصرف جعفری را به برنامه‌ی غذایی‌تان اضافه کرده و از خواص آن استفاده کنید.

جعفری خوش‌آب‌ورنگ‌تان می‌کند

اگر رنگ پوستتان کدر شده است به سراغ جعفری بروید. لوسیون تهیه‌شده از جعفری کثیفی پوست را از بین می‌برد و رنگ و رویتان را باز می‌کند. باید بدانید که جعفری خاصیت ضدالتهابی دارد برای همین برای پوست‌های خشک و حساس بسیار مناسب است و قرمزی پوست را از بین می‌برد.

روش استفاده

یک فنجان آب بجوشانید و یک دسته جعفری به آن اضافه کنید. حرارت را کم کنید و اجازه دهید به مدت 15 دقیقه بجوشد. محلول را صاف و در یخچال نگهداری کنید. هر روز صبح و شب از این لوسیون طبیعی استفاده کنید. می‌توانید لوسیون‌تان را به مدت 5 تا 6 روز در ظرف شیشه‌ای در بسته و در یخچال نگهداری کنید.

جعفری برای تنظیم سیکل ماهیانه خانم‌ها

جعفری حاوی ترکیبات قاعده‌آور است. در واقع این سبزی معطر خواصی دارد که روی دستگاه جریان خون تأثیر می‌گذارد و به این ترتیب جریان خون را در منطقه‌ی رحم تحریک می‌کند. جعفری همچنین دردهای این دوره را کاهش می‌دهد.

روش استفاده

2 تا 3 قاشق غذاخوری جعفری را در یک تا دو فنجان آب جوش ریخته و به مدت 10 دقیقه دم کنید. محلول را صاف کرده و میل کنید.

جعفری علیه ورم مثانه و سنگ کلیه

اگر از مشکلات ادراری مانند ورم مثانه (در حالت خفیف آن) رنج می‌برید جعفری کمکتان می‌کند به خاطر اینکه خواص دیورتیک دارد. همچنین این سبزی معطر می‌تواند باعث پیشگیری و درمان سنگ کلیه شود. چون باعث دفع ضایعات از کلیه‌ها می‌شود. باید بدانید که همین ضایعات باعث ایجاد درد و گرفتگی عضلات می‌شوند.

روش مصرف

توصیه می‌کنیم روزانه حداکثر 6 گرم برگ و ریشه‌ی جعفری میل کنید (به صورت سبزی یا دمنوش). برای تهیه‌ی دم کرده آن 2 گرم جعفری را در 150 میلی‌لیتر آب جوش ریخته و به مدت 10 دقیقه دم کنید. روزانه 3 مرتبه از این دمنوش میل کنید. توجه داشته باشید که اگر علائمتان رفع نشد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

خانم‌های شیرده و مصرف جعفری

جعفری جزو گیاهانی است که باعث کند شدن یا قطع ترشح شیر می‌شود. برای همین توصیه می‌شود که خانم‌های شیرده در مصرف جعفری زیاده‌روی نکنند. اگر به هر دلیل می‌خواهید شیرتان قطع شود روزانه 2 تا 3 مرتبه دم کرده جعفری میل کنید.