

جعفری، بوی بد دهان را برطرف می کند



جعفری هم خانواده گیاهانی مانند کرفس، هویج، گشنیز و زیره است. اگر چه بیشتر برای تزئین غذا از آن استفاده می شود اما سرشار از مواد مغذی است. جعفری ۲ نوع است نوع مجعد با برگ های سبز روشن و نوع ایتالیایی با برگ های صاف و سبز پررنگ. جعفری را می توان خورد یا از آب آن استفاده کرد.

جعفری هم خانواده گیاهانی مانند کرفس، هویج، گشنیز و زیره است. اگر چه بیشتر برای تزئین غذا از آن استفاده می شود اما سرشار از مواد مغذی است. جعفری ۲ نوع است نوع مجعد با برگ های سبز روشن و نوع ایتالیایی با برگ های صاف و سبز پررنگ. جعفری را می توان خورد یا از آب آن استفاده کرد.

به گزارش سایت «هلت مد»، جعفری برطرف کننده موثر بوی بد دهان است. با پاک سازی کولون، بوی نامطبوع دهان را نیز رفع می کند. تراکم باکتری در کولون باعث بوی نامطبوع دهان می شود. مصرف منظم آب جعفری کولون را تمیز و از بوی نامطبوع دهان پیش گیری می کند.

غنی از کلروفیل است که تصفیه کننده خون است. ویتامین C موجود در آن، میزان جذب آهن را افزایش می دهد.

روغن اپیول (Apiole) موجود در آن، چرخه قاعدگی را تنظیم و اختلالات مربوط به آن را رفع می کند. علائم قبل از قاعدگی مانند ورم، درد و حالت تهوع را کنترل می کند.

منبع عالی و غنی کاروتینوئید، فیتونیوترینت و فلاوانوئید است که به عنوان عامل ضدالتهاب عمل می کند و درد مفاصل، ورم و التهاب مفاصل را برطرف می کند.

دارای فلاوانوئیدز ضدسرطان مانند لوتینن، اپیول، روتین و زیزاتین است که از بروز سرطان استخوان، سینه و ریه پیش گیری می کند.

منبع عالی هیستیدین، نوعی اسید آمینه لازم است و برای رشد و بازسازی بافت های بدن ضروری است. آب جعفری زخم ها را سریع بهبود می دهد و برای افرادی که به تازگی عمل کرده اند بسیار مفید است.

مصرف منظم آب جعفری باعث رشد مو می شود.

سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، در نتیجه فرد کمتر دچار سرماخوردگی و تب می شود.

با بهبود جریان ادرار باکتری های عفونی لوله ادراری را دفع می کند. به عنوان مدر از بروز سنگ کلیه پیش گیری می کند. این گیاه نیز بدن را سم زدایی می کند.

منبع: روزنامه خراسان