



## خواص شگفت انگیز جعفری غافل نشوید

این سبزی معطر از روماتیسم تا دل درد، سرفه و اضافه وزن را درمان می کند. جعفری گیاه علفی است، دو ساله و معطر که ارتفاع آن تا هفتاد سانتیمتر می رسد. برگ های آن به رنگ سبز تیره و دارای بریدگی های لوزی یا مثلث شکل است. اگر رنگ پوستتان کدر شده است به سراغ جعفری بروید.

این سبزی معطر از روماتیسم تا دل درد، سرفه و اضافه وزن را درمان می کند. جعفری گیاه علفی است، دو ساله و معطر که ارتفاع آن تا هفتاد سانتیمتر می رسد. برگ های آن به رنگ سبز تیره و دارای بریدگی های لوزی یا مثلث شکل است. اگر رنگ پوستتان کدر شده است به سراغ جعفری بروید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسکانیوز لوسیون تهیه شده از جعفری کثیفی پوست را از بین می برد. باید بدانید که جعفری خاصیت ضدالتهابی دارد برای همین برای پوست های خشک و حساس بسیار مناسب است و قرمزی پوست را خنثی می کند.

### برای تهیه لوسیون از گیاه جعفری

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. می توانید لوسیون را به مدت 5 تا 6 روز در ظرف شیشه ای در بسته و در یخچال نگهداری کنید.

### جعفری برای درمان بیماری های گوارشی

از دل درد، سوزش و ترش کردن معده و سایر مشکلات گوارشی که اصولاً بعد از صرف غذا به وجود می آیند به خاطر این که شاید به درستی غذا را هضم نمی شود. در این صورت هیچ چیز به اندازه جعفری راه گشا نیست. روش استفاده برای این مشکل به این صورت است که یک قاشق غذاخوری جعفری را در 25 میلی لیتر 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 خیلی ها از آن شکایت دارند. برای تسکین این دردها جعفری را امتحان کنید. روش استفاده در این مورد بدین شرح است: 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. جعفری ها را با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون در مخلوط کن بریزید تا به صورت خمیر دربیاید. سپس این خمیر را روی یک پاره 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 می توانید 1 قاشق غذاخوری جعفری را در 250 میلی لیتر آب ریخته، به مدت 10 دقیقه بجوشانید و در فواصل روز از این دمنوش میل کنید.

### جعفری برای درمان سرفه

یکی از علائم برونشیت، سرفه های مکرر است. در این صورت جعفری مانند اکسپکتورانت یا همان خلط آور طبیعی عمل می کند. روش استفاده برای کاهش سرفه این است که شما باید جعفری را به مدت 5 دقیقه دم کرده و میل کنید.

### تاثیر جعفری در کاهش وزن

جعفری خواص دیورتیک دارد یعنی ادرار آور است. از این گذشته حاوی فیبرهایی است که انباشتگی چربی ها را کم می کند. این سبزی معطر همچنین باعث کنترل اشتها می شود. برای همین اگر قصد لاغری دارید و می خواهید از شر سلولیت های مزاحم نیز خلاص شوید جعفری را دریابید. روش استفاده از جعفری بمنظور کاهش وزن: به تمام سالادها و غذاهای تان جعفری اضافه کنید. برای اینکه از خواص آن نهایت استفاده را ببرید از آب جعفری غافل نباشید. 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 فوق العاده ای دارد. برای این کار به مدت 15 دقیقه نصف قاشق چای خوری تخم جعفری را در یک فنجان آب بخیسانید و میل کنید. مدت زمان ادامه ای این دوره 15 روز است.

### جعفری خطر سکنه مغزی را کاهش می دهد

آنتی اکسیدان های موجود در جعفری باعث کاهش آسیب های رادیکال های آزاد می شود که باعث ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شوند. این سبزی معطر هم چنین به کاهش خطر سکنه ی مغزی کمک می کند. برای پیشگیری از این مشکل توصیه می شود به طور مرتب از جعفری تازه، آب یا دم کرده آن استفاده کنید. البته به یاد داشته باشید که جعفری سرشار از ویتامین K

است به همین دلیل مصرف آن برای افرادی که داروهای ضدانعقاد مصرف می کنند توصیه نمی شود مگر اینکه با نظارت پزشک باشد.

جعفری برای تنظیم سیکل ماهیانه خانم ها

جعفری حاوی ترکیبات قاعده آور است در واقع این سبزی معطر خواصی دارد که روی دستگاه جریان خون تاثیر می گذارد و به این ترتیب جریان خون را در منطقه رحم تحریک می کند. جعفری همچنین دردهای این دوره را هم کاهش می دهد و یک آرامبخش طبیعی است. برای استفاده در این مواقع 2 تا 3 قاشق غذاخوری جعفری را در یک تا دو فنجان آب جوش ریخته و به مدت 10 دقیقه دم کنید محلول به دست آمده را از صافی رد و میل کنید.