

منها التحكم في مرض السكر وصحة القلب 10 فوائد لورق الجوافة



الخميس 17 مارس 2016 02:03 م

من المعروف أن الماء المغلي بورق الجوافة مشروب مهم للتخلص من السعال، فهو يسهم بشكل كبير في التخلص من نزلات البرد، لكن هناك العديد من الفوائد الأخرى لورق الجوافة تساعد في تحسين صحة الفم والقلب، نورد منها:

1- الحفاظ على صحة الفم:

تمتلك أوراق الجوافة خصائص مضادة للالتهابات وبالتالي تساعد في التخلص من مشاكل الفم ويوصي الخبراء باستخدام أوراق الجوافة للحفاظ على نظافة الفم لأن لها خصائص مضادة للميكروبات تساعد في الحد من التهابات اللثة وترك رائحة أنفاسك منعشة بالإضافة إلى ذلك يمكن استخدام أوراق الجوافة لعلاج أوجاع الأسنان واللثة المنتفخة وقرح الفم كما يستخدم البعض أعصان الجوافة في صناعة فرشاة الأسنان أو كمسواك لتنظيف الأسنان لكي تحافظ على صحة فمك يمكنك تناول 2 من أوراق الجوافة يوميًا، أو غلي نحو 5 أوراق جوافة في الماء ثم تصفية الماء من الأوراق وتركه حتى يبرد مع إضافة القليل من الملح وغسل الفم بالمحلول مرة أو مرتين يوميًا

2- تحسين صحة القلب:

وفقًا لدراسة نشرت 1997، وجدت أن تناول المنتظم لأوراق الجوافة يساعد في تقليل ضغط الدم المرتفع ونسبة الدهون في الدم وذلك لأنها تحتوي على نسبة من البوتاسيوم وفيتامين ج، الألياف القابلة للذوبان يعمل البوتاسيوم على تنظيم معدل ضربات القلب، التحكم في الضغط المرتفع كما يعمل فيتامين "ج" على الحفاظ على صحة الأوعية الدموية وعند تناول شاي أوراق الجوافة من خلال نقع أوراق الجوافة في الماء الساخن يساعد في خفض نسبة الكوليسترول الضارة في الدم والحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية

3- علاج الإسهال:

تعمل أوراق الجوافة على منع البكتيريا المسببة للإسهال وفقًا لدراسة أجريت عام 2008 في مجلة ريفيستا، وجدت أن مسحوق أوراق الجوافة يمنع نمو البكتيريا العنقودية وهذه البكتيريا هي المسببة للإصابة بالإسهال كما أن أوراق الجوافة مفيدة للجهاز الهضمي؛ لأن لها خصائص مضادة للجراثيم ما يجعلها تعمل على تنظيم الجهاز الهضمي وتقليل نمو البكتيريا والجراثيم وتعمل الألياف على تعزيز الجهاز الهضمي

4- التحكم في مرض السكر:

وفقًا لدراسة عام 1984 في المجلة الأميركية للطب الصيني، فإن شاي أوراق الجوافة مفيد في علاج مرض السكر يرجع ذلك، لمحتوى الألياف التي تعمل على تنظيم معدل السكر في الدم ومنع الارتفاع المفاجئ للسكر في الدم يمكنك تجفيف أوراق الجوافة والحصول على مسحوق الجوافة وتجهيز المشروب التالي: إضافة 1 ملعقة من مسحوق أوراق الجوافة إلى كوب ماء ساخن وتغطية الكوب لمدة 5 دقائق ثم تصفية الماء وتناول هذا الشاي مرة يوميًا

5- تحسين صحة الجهاز المناعي:

تحتوي أوراق الجوافة على نسبة عالية من فيتامين "ج"، والذي يلعب دورًا جيدًا في تحسين صحة الجهاز المناعي وحماية الجسم من العديد من الأمراض مثل الالتهابات وعند تناول شاي أوراق الجوافة يزيد من مقاومة الجسم للأمراض المختلفة مثل السعال، نزلات البرد

6- تحسين الرؤية:

يعد فيتامين "أ" من الفيتامينات الأساسية لصحة العين، وتمتلك أوراق الجوافة نسبة من فيتامين "أ" الذي يساعدك في الحفاظ على صحة القرنية ويحمي خلايا العين من العمى الليلي، وهو أحد الأمراض المرتبطة بنقص فيتامين "أ". كما أن فيتامين "ج" الموجود في أوراق الجوافة يعمل على تعزيز الشعيرات الدموية وتحسين عمل الشبكية

7- تحسين الوظائف العقلية:

تحفز أوراق الجوافة من الوظائف المعرفية للجسم وزيادة التركيز؛ كونها غنية بفيتامين "ج" ومضادات الأكسدة القوية التي تعمل على تغذية الدماغ وتحسين الوظائف الذهنية، بالإضافة إلى فيتامين "ب 3" وفيتامين "ب 6" اللذان يعملان على تحسين الدورة الدموية في الدماغ، كما أن البوتاسيوم يساعد على تحسين قدرات التفكير والتذكر

8- تحسين وظائف الغدة الدرقية:

تحتوي أوراق الجوافة على النحاس، وهو عنصر ضروري لصحة الغدة الدرقية، وهي واحدة من أهم الغدد الموجودة في الجسم لتنظيم الهرمونات وتنظيم عمل الغدة الدرقية

9- فقدان الوزن:

أوراق الجوافة مفيدة في فقدان الوزن؛ حيث تمنع تحويل النشويات المعقدة إلى سكريات ومنع الكربوهيدرات من التحول إلى مركبات قابلة للاستخدام

10- علاج حب الشباب والبقع الداكنة:

يعد حب الشباب والبثور الداكنة من مشاكل البشرة المزجة؛ لأنه يؤثر سلبيًا على شكل بشرتك وعند استخدام أوراق الجوافة فهي فعالة جدًا في علاج هذه المشكلة؛ حيث تعمل على قتل البكتيريا التي تسبب حب الشباب لذلك، يمكنك هرس بعض من أوراق الجوافة وتطبيقها على حب الشباب والبقع الداكنة وتركه لفترة قبل غسل الوجه بالماء الفاتر يمكنك تطبيق ذلك يوميًا للحصول على نتائج فعالة