

أوراق الجوافة» تكافح الأمراض بفاعلية»



إعداد: راندا جرجس

أوراق الجوافة إحدى أهم النباتات العشبية التي تكافح الأمراض المختلفة، نظراً لخصائصها الطبية، وتحتوي على العديد من المواد المضادة للأكسدة والالتهابات، كما أنها غنية بالمواد الكيميائية مثل البوليفينول، الكاروتينات ومركبات الفلافونويد، وتساعد في تعزيز وظيفة الجهاز الهضمي، وتحفيز إنتاج إنزيم الهضم، ومضادة للجراثيم القوية، وتقتل البكتيريا في بطانة القناة الهضمية، كما أنها تفيد في حالة التسمم الغذائي والتقيؤ والغثيان وتهدئ آلام المعدة

تُساعد أوراق الجوافة في الحد من الحساسية نتيجة المركبات الفعالة الموجودة بها، وتساهم في فقدان الوزن عن طريق منع النشويات المعقدة التي يتم تحويلها إلى سكريات، كما تفيد في علاج الإسهال، عن طريق غلي 30 جراماً من أوراق الجوافة مع حفنة من دقيق الأرز في أكواب من الماء ويشرب المزيج مرتين في اليوم

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن تناول مستخلص أوراق الجوافة المغلي لمدة 3 أشهر، يساهم في خفض الكوليسترول

الضار والدهون الثلاثية، بالإضافة إلى دورها في تنشيط الكبد، كما تلعب دوراً فعالاً في تقليل نسبة السكر في الدم لدى مرضى داء السكري، حيث إنها تمنع امتصاص السكر والمالتوز من قبل الجسم.

وتحتوي أوراق الجوافة على خصائص متعددة فيما يخص مشكلات الجلد والبشرة، ففي حالات الحروق لها دور فعال في مكافحة البكتيريا وتمنع العدوى وتسرع عملية الشفاء، بالإضافة إلى فوائدها في العناية وتحسين البشرة، والحد من الاضطرابات المختلفة، والقضاء على حب الشباب وإزالة البثور والبقع السوداء، لأنها غنية بمطهر قاتل للبكتيريا المسببة لهذه المشكلات، ويتم ذلك عن طريق وضع الأوراق على المناطق المصابة يومياً، ثم شطفها بالماء بعد ربع ساعة، ويمكن مزجها مع الماء وفركها على الأنف للتخلص من الرؤوس والبثور المنتشرة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.