



پاکسازی ریه‌ها با دمنوش جعفری

جعفری گیاهی است علفی، دوساله و معطر که ارتفاع آن تا ۷۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن برنگ سبز تیره و دارای بریدگیهای لوزی یا مثلث شکل با تقسیمات رفعی است. گل‌های جعفری کوچک برنگ مایل به سبز و بصورت چتریم باشد میوه آن کوچک به درازای ۲ میلیمتر و به قطر یک میلیمتر و دارای بوئی معطر است.

مریم محمدی، کارشناس گیاهان دارویی با بیان اینکه دمنوش جعفری برای بهبود بیماری‌هایی مانند التهاب مفاصل و استخوان‌ها و روماتیسم مفید است، افزود: دمنوش جعفری سبب حفاظت افراد در برابر التهابات پلوی آرتریت می‌شود و از آن به‌عنوان مسکن برای پایین آوردن تب استفاده می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه این دمنوش برای فصل زمستان بسیار مفید است و در دیگر فصل‌ها هم مصرف آن خالی از لطف نیست، اضافه کرد: مقادیر بالای ویتامین C و ویتامین A موجود در دمنوش جعفری باعث تقویت ایمنی بدن شده و با افزایش تولید گلبول‌های سفید خطر ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش می‌دهد و علاوه بر این چای و دمنوش جعفری یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای پاک‌سازی ریه‌ها است.

محمدی با بیان اینکه بتاکاروتن موجود در این نوشیدنی خطر ابتلا به حملات آسم را کاهش می‌دهد و خواص ضد عفونی کننده آن برای درمان سرفه مفید است، عنوان کرد: دمنوش جعفری یک آنتی هیستامین طبیعی است و نوشیدن آن به درمان حساسیت یا آلرژی، تب یونجه و سایر بیماری‌های تنفسی کمک می‌کند.

دستور تهیه دمنوش جعفری

ابتدا یک لیتر آب را به جوش آورید.

مقدار ۳۰ گرم برگ جعفری تازه یا خشک شده را درون یک لیتر آب به جوش آمده بریزید. (اگر از جعفری تازه استفاده می‌کنید آن‌ها را با دست خرد و ریز کنید تا عطر و طعم دمنوش بیشتر شود).

۱۰ الی ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. (هرچه زمان دم کشیدن بیشتر شود طعم دمنوش تلخ‌تر می‌شود، اگر طعم تلخ دوست ندارید ۵ دقیقه زمان مناسبی برای دم کشیدن است).

دمنوش را از صافی عبور دهید و درون لیوان بریزید.

دمنوش جعفری شما آماده شد. می‌توانید آب یک لیمو ترش تازه یا ۱ قاشق غذا خوری عسل به آن اضافه کنید و بنوشید.

دمنوش را بلافاصله پس از دم کشیدن بنوشید تا از عطر آن لذت ببرید.

قابل ذکر است که این دمنوش جعفری را با تخم جعفری یا ریشه‌ی جعفری نیز قابل تهیه است و روش دم کردن آن نیز مانند تهیه دمنوش با برگ جعفری است.