



ورق الجوافة

- ١- منع الإسهال تبعاً لدراسة نشرت نتائجها في مجلة (The Revista do Instituto de Medicina Tropical de Sao Paulo)، فإن خلاصة أوراق الجوافة تمنع تكاثر نوع معين من البكتيريا يعتبر له دور كبير في الإصابة بالإسهال.
- ٢- الام أقل في منطقة البطن.
- ٣- التقليل من كمية الفضلات السائلة.
- ٤- خفض الكولسترول تبعاً لدراسة نشرت نتائجها في مجلة التغذية والأيض (Nutrition and Metabolism)، فإن شرب شاي أوراق الجوافة ساعد المشاركين في الدراسة على خفض مستويات الكولسترول لديهم، وذلك بعد الانتظام عليه لفترة ٨ أسابيع.
- ٥- السيطرة على مرض السكري في اليابان مثلاً، أقرت الحكومة اليابانية شاي أوراق الجوافة كعلاج فعال في الوقاية من مرض السكري والمساعدة في علاجه، إذ تساعد المركبات الكيميائية فيه على تنظيم مستويات السكر في الدم بعد الوجبات، وذلك عبر تحفيز امتصاص الجسم لأنواع معينة من السكريات.
- ٦- خسارة الوزن قد تساعد أوراق الجوافة في منع الكربوهيدرات المعقدة من التحول إلى سكريات، الأمر الذي يعمل على تسريع عملية خسارة الوزن الزائد، وينصح بشرب شاي أوراق الجوافة بانتظام يومياً للحصول على أفضل النتائج.
- ٧- محاربة السرطان تبعاً لبعض الأطباء، فقد تساعد أوراق الجوافة على التقليل من فرص الإصابة بالسرطان، خاصة سرطانات الثدي والبروستاتا وسرطان الفم. ويعود السبب في ذلك إلى محتوى أوراق الجوافة العالي من مضاد الأكسدة المدعو بالليكوبين.
- ٨- علاج السعال ونزلات البرد تحتوي أوراق الجوافة على نسب عالية من فيتامين سي ومن الحديد، لذا قد يعتبر شاي أوراق الجوافة مثالياً في:

- علاج الكحة.
- التخفيف من حدة أعراض نزلة البرد.
- التخفيف من تراكم البلغم.
- تعقيم المجاري التنفسية والرئتين وتخليصها من الالتهابات.