



کرفس جوش ها و لك های پوستی را از بین می برد

کرفس به دلیل داشتن ویتامین B و C برای از بین بردن جوش ها و لك های پوستی مفید است.

سلامت نیوز : کرفس به دلیل داشتن ویتامین B و C برای از بین بردن جوش ها و لك های پوستی مفید است.

به گزارش خبرگزاری زنان ؛ کرفس جزو سبزی هاست و منبع غنی از ویتامین C و K، منیزیم و پتاسیم است. کرفس ماده غذایی لاغرکننده ای نیست و دارای ترکیباتی است که موجب افزایش متابولیسم بدن می شود.

کرفس به دلیل مواد معدنی منیزیم و پتاسیم برای آرامش اعصاب و بیماری های روحی مفید است. بی خوابی و کم خوابی را از بین می برد. همچنین دارای آنتی اکسیدان های قوی است.

کرفس به دلیل داشتن ویتامین C و B برای از بین بردن جوش ها و لکه ها مفید است و موجب کاهش فشارخون می شود.