

## آب کرفس درمانی برای گرفتگی صدا

کرفس گیاهی است علفی، به ارتفاع 20 تا 60 سانتی متر که ساقه ای منشعب دارد. قسمت مورد استفاده این سبزی قسمت‌های مختلف آن به ویژه ریشه و برگ آن است. در بسیاری از مناطق ایران از جمله در سیستان، خوی و بندر عباس می روید.



سلامت نیوز: کرفس گیاهی است علفی، به ارتفاع 20 تا 60 سانتی متر که ساقه ای منشعب دارد. قسمت مورد استفاده این سبزی قسمت‌های مختلف آن به ویژه ریشه و برگ آن است. در بسیاری از مناطق ایران از جمله در سیستان، خوی و بندر عباس می روید.

عصاره کرفس به عنوان ملین برای اینکه به روده های خسته و پیر کمک شود، توصیه می شود که هر روز یک لیوان عصاره کرفس مصرف شود. از این طریق روده به روش طبیعی تخلیه می شود (برگها را همیشه مصرف کنید)

کرفس مواد مضر را دفع می کند  
کرفس کلیه و مثانه را تمیز می کند. از تولید سنگ کلیه و مثانه جلوگیری می کند و ملین است دانشمندان بر این عقیده اند که کرفس بهترین ماده غذایی است برای عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا از طریق تمیز کردن کلیه و مجاری ادرار. تریپین ماده معطر کرفس که مانع ماندن سنگ کلیه در مجاری ادرار و یا آلودگی میکروبی و درد می شود.

علاوه بر آن پتاسیم در غده و تنه آن جریان ادرار را تحریک و کلیه و مثانه را تمیز می کند. بیش از همه برای بیماران نقرسی مفید است. زیرا در خون این افراد اسید اوریک با غلظت بالا غالباً دیده می شود. روغن اتری که در کرفس وجود دارد باعث گشاد شدن مجاری کلیه می شود بطوریکه اسید اوریک بهتر دفع میگردد. آلودگی میکروبی ضعیف در روده نیز در اثر تریپین از بین می رود. کرفس باعث تحریک شدیدتر روده شده و سایر ناراحتی هایی از این قبیل در اثر خوردن کرفس بهبود می یابند.

کرفس بوی بد دهان را از بین می برد  
تجربه نشان داده است که یک وعده غذا ی کرفس دار بوی بد دهان را از بین می برد.

عصاره کرفس به عنوان ملین  
برای اینکه به روده های خسته و پیر کمک شود، توصیه می شود که هر روز یک لیوان عصاره کرفس مصرف شود. از این طریق روده به روش طبیعی تخلیه می شود (برگها را همیشه مصرف کنید).

آب کرفس درمانی برای گرفتگی صدا  
کرفس تقویت کننده معده و تقویت کننده اعصاب بوده و آب کرفس خام درمان خوبی برای گرفتگی صداست.