

آیا سلطان سبزی ها را میشناسید؟



تمام بخش های این گیاه مفید و شفا بخش است به همین دلیل به سلطان سبزی ها مشهور شده است. دانشمندان بر این عقیده اند که کرفس بهترین ماده غذایی برای برطرف کردن عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا از طریق ضد عفونی مجاری ادراری است.

تمام بخش های این گیاه مفید و شفا بخش است به همین دلیل به سلطان سبزی ها مشهور شده است. دانشمندان بر این عقیده اند که کرفس بهترین ماده غذایی برای برطرف کردن عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا از طریق ضد عفونی مجاری ادراری است.

تجربه نشان داده است که کرفس و غذاهای حاوی آن بوی بد دهان را از بین می برد که احتمالاً به دلیل ترکیب موادی که در معده تولید می شوند با مواد معطر کرفس است.

این گیاه حاوی ویتامین (ث) زیادی است و به همین دلیل مصرف آن به تقویت لته ها کمک کرده و از بروز بیماری اسکوربوت پیشگیری می کند.

مصرف کرفس همچنین به افراد کم خون، توصیه می شود. اسیدهای چرب فرار موجود در این گیاه، محرک اشتهاست. پتاسیم موجود در کرفس علاوه بر تحریک ادرار باعث کاهش فشار خون می شود.

آب کرفس به صورت غرغره برای رفع گلو درد های خشک به دلیل خاصیت ضد عفونی کننده اش مفید است. همچنین آلودگی میکروبی ضعیف در روده نیز در اثر تربیین از بین می رود.

این گیاه حاوی درصد بالایی فیبر است، بنابراین ملین بسیار مناسبی به شمار می آید و مصرف برگ و ساقه های کرفس در مورد کسانی که از ناراحتی های گوارشی نظیر یبوست رنج می برند بسیار نافع است.

کرفس همچنین ضد نفخ است و تب را پایین می آورد.

این گیاه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی آنتی اکسیدان از سوی محققین آمریکایی به عنوان یکی از ده ماده غذایی که می تواند با سرطان مقابله کند، نام برده شده است. همچنین مصرف آن به شدت به افراد درگیر با سنگ کلیه و سنگ های مجاری ادراری توصیه می شود.

این گیاه حاوی فسفر بوده و در تقویت حافظه و ازدیاد هوش کارآمد است.

در نسخ قدیمی اشاره شده است که برای ریشه کن کردن روماتیسم باید روزی 1 لیوان آب کرفس خام را تا 21 روز خورد.

همچنین یکی از پزشکان به نام لئونس کارلیه (LEOCE CARLIER) برای درمان سرمازدگی، پاشویه و حمام گرم کرفس را تجویز و توصیه می کند.