

کرفس دوستدار دستگاه گوارش



کرفس یکی از گیاهان دارویی است که بیشتر با مصارف غذایی‌اش شناخته می‌شود. این گیاه نه تنها به عنوان یک خورش که به عنوان سبزی در سالادها، طعم‌دهنده‌های غذایی، سس‌ها، رب‌ها، سوپ‌ها و همچنین در عطرسازی و داروسازی مصرف می‌شود.

جام جم آنلاین: کرفس یکی از گیاهان دارویی است که بیشتر با مصارف غذایی‌اش شناخته می‌شود. این گیاه نه تنها به عنوان یک خورش که به عنوان سبزی در سالادها، طعم‌دهنده‌های غذایی، سس‌ها، رب‌ها، سوپ‌ها و همچنین در عطرسازی و داروسازی مصرف می‌شود.

کرفس انواع مختلف دارد و بسته به محل رویش آن نامگذاری می‌شود، اما اکثر آنها حاوی مواد معدنی‌ای چون منیزیم، پتاسیم، کلسیم، ویتامین K و آنتی‌اکسیدان است.

خواص درمانی

کرفس علاوه بر خاصیت مدري (ادرار آوري) از تولید سنگ‌های کلیه و مثانه جلوگیری می‌کند. این گیاه باعث اثرات ملین شده و به تخلیه روده و اجابت مزاج طبیعی منجر می‌شود.

مصرف کرفس علاوه بر تقویت قلب و معده باعث جلوگیری از بیماری‌های روانی و افزایش هوش و حافظه می‌شود.

بعضی از افراد معتقدند خوردن کرفس باعث ازدیاد قوای جنسی می‌شود. یکی از داروهای موثر در از بین بردن بوی بد دهان نیز کرفس است. برای این کار لازم است روزانه یک استکان آب کرفس میل کنید.

جوشانده دانه

کرفس باعث درمان کمردرد و روماتیسم می‌شود. این گیاه هم قاعده‌آور است و هم باعث ازدیاد شیر مادر می‌شود. در بعضی از کتب، برای کرفس خاصیت کاهندگی قند و چربی و فشار خون نیز ذکر شده است.

برگ کرفس تومورهای سخت در نوك سينه را از بين مي‌برد و زخم‌های سرطانی، تومورهای قدیمی، میخچه‌ها و تومورهای ملتهب را درمان می‌کند.

همچنین دانه‌های کرفس برای درمان برونشیت، آسم و بیماری‌های کبد و طحال استفاده می‌شود.

اسانس این گیاه ضداسپاسم، بادشکن، خواب‌آور و مقوی است. آب کرفس در درمان گرفتگی صدا موثر است. ضماد کرفس با عسل نیز باعث از بین رفتن ورم می‌شود.

کرفس از معدود گیاهانی است که می‌توان آن را همزمان با میوه و گیاهان دیگر مصرف کرد و باعث دشواری در گوارش نمی‌شود.

برای نمونه با آب انگور و سیب (برای مبارزه با روماتیسم)، با زنجبیل (برای مبارزه با میگرن و سردرد) و با لیموترش (برای مبارزه با سرماخوردگی و قند بالای خون) مصرف می‌شود.

عوارض جانبی

این گیاه که دارای طبیعت گرم و خشک ملایمی است در افراد صفاوی باید با احتیاط مصرف شود. همچنین مصرف بیش از اندازه و ناصحیح کرفس باعث بروز علائم عصبی شبیه صرع و همچنین فراموشی می‌شود.

دکتر هادی منوری - دکترای داروسازی