

آشنایی با خواص آب کرفس

پایین آوردن فشارخون، آسان‌کننده هضم، مقابله با سرطان و... از جمله خواص آب کرفس است...



پایین آوردن فشارخون، آسان‌کننده هضم، مقابله با سرطان و... از جمله خواص آب کرفس است. پزشکان در طب قدیم، از آب کرفس برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌کردند. برگ‌های این گیاه، دارای ویتامین A فراوانی است و ساقه‌های آن سرشار از ویتامین‌های B1, B2, B6 و C و نیز مقادیر زیادی پتاسیم، اسید فولیک، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، سدیم و اسید آمینه است.

برخی از خواص آب کرفس:

با سرطان مقابله می‌کند: طبق یافته‌های محققان در دانشگاه نیوجرسی، کرفس دارای ترکیباتی است که از پخش سلول‌های سرطانی پیشگیری می‌کند و دارای ترکیبی به نام استیلنیکس است که رشد سلول‌های تومور را متوقف می‌کند. سطح کلسترول را کاهش می‌دهد: تحقیقات نشان داده‌اند که وجود ترکیب شیمیایی در کرفس، به نام "بوتیل فتالید" باعث کاهش سطح کلسترول بد و زیانبارخون می‌شود. به هضم غذا کمک می‌کند: طی زمان آبدگیری، مواد مغذی خاصی در فیبر این گیاه آزاد می‌شود که به اجابت مزاج کمک می‌کند و به این ترتیب از آب کرفس می‌توان به عنوان یک ملین طبیعی و ضد یبوست استفاده کرد. ادرار آور است: پتاسیم و سدیم موجود در آب کرفس تنظیم‌کننده‌های قوی مایعات بدن هستند و به تولید ادرار کمک می‌کنند و بدن را از وجود مایعات اضافی خلاص می‌کنند. ضدالتهاب است: آب این گیاه در موارد التهاب مفاصل و انقباض عضلانی ماهیچه استفاده می‌شود و همچنین سختی التهابات در بیماری‌هایی مانند آسم و آرتروز را کاهش می‌دهد. فشارخون را کاهش می‌دهد: تحقیقات نشان می‌دهد مصرف روزانه آب کرفس به مدت یک هفته، تاثیر فوق‌العاده‌ای روی پایین آوردن فشارخون خواهد داشت. رفع بی‌خوابی می‌کند: مواد معدنی موجود در آب این گیاه، خاصیت آرامبخشی روی سیستم عصبی دارند. به کاهش وزن کمک می‌کند: با مصرف روزانه آب کرفس، ولع خوردن شیرینی‌جات، از بین می‌رود. از ایجاد سنگ جلوگیری می‌کند: مصرف آن به شدت به افراد درگیر با سنگ کلیه و سنگ‌های مجاری ادراری توصیه می‌شود. آب کرفس از بین برنده قوی سموم بدن و به دنبال آن شکستن و حذف سنگ‌ها در بدن می‌شود.