

خواص کرفس

کرفس سرشار از پتاسیم، سدیم، کلسیم، فسفر و ویتامین A, B, C است.

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.

-ترپین ماده معطر کرفس که مانع ماندن سنگ کلیه در مجاری ادرار و آلودگی میکروبی و درد می شود. پتاسیم موجود در کرفس جریان ادرار را تحریک و کلیه و مثانه را تمیز می کند. بیش از همه برای بیماران نقرسی مفید است.

- روغن اتری که در کرفس وجود دارد باعث گشاد شدن مجاری کلیه می شود به طوریکه اسید اوریک بهتر دفع می گردد.

- آلودگی میکروبی ضعیف در روده نیز در اثر ترپین از بین می رود. کرفس باعث تحریک شدیدتر روده شده و سایر ناراحتی هایی از این قبیل در اثر خوردن کرفس بهبود می یابند.

تجربه نشان داده است که یک وعده غذای کرفس دار بوی بد دهان را از بین می برد. احتمالاً موادی که در معده تولید می شوند با مواد معطر کرفس ترکیب شده و از بوی بد دهان جلوگیری می کند. کسانی که از بوی بد دهان رنج می برند باید هر روز مقداری کرفس میل کنند، در صورتی که نتیجه ای نداد بایستی به پزشک مراجعه کرد. از قدیم گفته اند که کرفس باعث شادی و شادابی می شود. کرفس تقویت کننده معده و تقویت کننده اعصاب است و برای درمان گرفتگی صدا مفید است.

کرفس به علت دارا بودن فسفر زیاد، در ازدیاد هوش موثر است.

در ضمن خوردن کرفس حافظه را زیاد و قلب را پاک می کند و دیوانگی، جذام و پستی را برطرف می کند.

کرفس در افزایش شیر مادر موثر است. - کرفس ضد تنگی نفس است.

-کرفس محرک صرع است و باید مبتلایان به این بیماری (صرع) از مصرف آن خودداری نمایند.

منبع : www.seemorgh.com

تنظیم و گردآوری : حکمت ، hgtoinfo@tabaar.com