

"الكرفس" يساعد على الهضم ويزيل السمنة ويعالج الزكام والتهاب المفاصل



الاثنين 8 أغسطس 2011 12:08 م

يُعتبر "الكرفس" من الخضراوات ذات الأهمية الغذائية الكبيرة، إذ يحتوي على عناصر مهمة منها الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والنحاس والحديد والمنغنيز واليود، كما يحتوي على مواد هلامية وكربوهيدراتية ومواد مدرة للبول [1]

ويساعد "الكرفس" على الهضم ويفيد لحالات الأرق وأمراض الصدر ويعتبر مزيلاً للسمنة ويزيل الانقباض النفسي، كما يستفاد من عصير الكرفس لعلاج الزكام والسعال والتهاب المفاصل وضيق النفس [2]

أما مغلي الكرفس فإنه يفيد علاج نوبات الإغماء، ويمكن استخراج مستخلص المغلي في الغرغرة لعلاج التهابات اللوزتين وعلاج تقرحات الفم.

كذلك يتم استعماله من الخارج لعلاج الدمامل والجروح وتشققات الجلد والتهابات المفاصل ويتم غسيل الجروح بعصير أوراق الكرفس، وبوضع كمادات على الجروح أو الدمامل.

يُذكر أن الموطن الأصلي للكرفس هي المنطقة المعتدلة من آسيا ثم انتقل إلى أوروبا ثم إلى سواحل البحر الأبيض المتوسط [3]
العربية نت