

عرق گیاهی کرفس



CELERY WATER

عرق کرفس:

عرق کرفس از گیاهی علفی به همین نام یعنی کرفس گرفته می شود. گیاه کرفس هم برگ و هم ساقه ی قابل مصرف دارد. دارای طبعی خشک و گرم می باشد و گیاهی است که خواص درمانی دارد. به همین دلیل عرق کرفس جایگاه خاصی در طب سنتی پیدا کرده است. این عرق گیاهی طبع گرم و خشکی دارد. افراد گرم مزاج، در هنگام مصرف عرق کرفس باید مراقب باشند و مقدار زیادی از این عرق گیاهی را مصرف نکنند.



Height (cm) ارتفاع	Width (cm) عرض	Length (cm) طول	Vol (ml) حجم
31	5.5	8.5	1000
27.5	5.3	7.7	750
24.4	4.5	7	500
20	3.5	5.5	250

خواص عرق کرفس :

عرق این گیاه ارزشمند دارای کاربردهای تغذیه ای و دارویی فراوانی است که خواص دارویی آن بیشتر مورد توجه قرار می گیرد. خواص تغذیه ای بیشتر به خود گیاه کرفس بر می گردد. در ادامه به برخی از موارد درمانی گیاه کرفس اشاره می شود:

عرق این گیاه در بیماری هایی که در رابطه با استخوان ها و مفاصل هستند مانند بیماری رماتیسم مصرف می شود، خواص عرق کرفس با افزودن ترکیبات دیگری مانند سیب و آب انگور تقویت می شود. البته در مخلوط کردن گیاهان دارویی با هم باید مراقب بود و گیاهانی را با هم ترکیب کرد که از لحاظ طبع با هم سازگاری لازم را داشته باشند.

به دلیل داشتن موادی با خاصیت آنتی بیوتیک، از عرق این گیاه می توان در درمان عفونت های جزئی استفاده نمود.

عرق این گیاه دوستدار کلیه هاست. اگر بیماری دچار سنگ کلیه و یا مشکلاتی در مثانه باشد مصرف عرق این گیاه می تواند در بهبود بیمار کمک کند.

به دلیل خواص صفراوی این گیاه آن را برای التیام زخم های معده و سوهاضمه مفید می دانند و برای درمان بیمارانی با این مشکلات می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

دیابت یکی از بیماری های خاموش و مضر است که تبدیل به پدیده ای شده است که بسیاری از افراد را درگیر خود کرده است دیابت علاوه بر اثرات مخربی که خود بر بدن می گذارد باعث کاهش ایمنی بدن در مقابل بیماری ها می شود. یکی از گیاهان دارویی که برای کنترل و درمان دیابت استفاده می شود عرق همین گیاه کرفس است.

کاربرد عرق کرفس در شادابی و از بین بردن زردی صورت، به دلیل دارا بودن املاح و ویتامین های مفید فراوان از دیگر موارد استفاده از عرق این گیاه است.

آفت دهان یکی از بیماری های شایع و دردناک در بدن است که افراد زیادی دچار آن می شوند. معمولا با تقویت سیستم ایمنی بدن می توان از بروز این عارضه جلوگیری کرد. کاربرد عرق کرفس در درمان آفت دهانی به دلیل ویتامین های موجود در آن بسیار پرمصرف می باشد. یکی دیگر از عارضه های دهانی بوی بد دهان است که مصرف عرق این گیاه می تواند به درمان آن کمک کند.





کاهش چربی خون یکی دیگر از مزایا عرق کرفس است. بخصوص در افراد چاق که دچار افزایش چربی خون هستند که با مصرف این عرق چربی خون در آن ها می تواند کاهش پیدا کند.

عرق این گیاه در درمان سردرد های میگرنی نیز استفاده می شود. بهبود بعضی از بیماری های چشمی مانند آب موارید با مصرف آب کرفس صورت می گیرد.

برای کنترل و پایین آوردن فشار خون در افرادی که دچار آن هستند، از عرق این گیاه می توان استفاده نمود.

عرق این گیاه خون را تصفیه کرده و باعث قلیایی شدن آن می شود. آیا عرق کرفس موجب لاغری در افراد می شود

امروزه در بیشتر مکان های تبلیغاتی نام عرق گیاه کرفس به عنوان یک گیاه لاغر کننده به گوش می رسد. باید گفت کرفس به عنوان یک گیاه لاغر کننده برای کمک به درمان چاقی مورد استفاده قرار می گیرد. کرفس سرشار از فیبر است، حجم معده را اشغال می کند و باعث کمتر خوردن غذا می شود.

توصیه می شود برای دریافت نتیجه بهتر، عرق کرفس را همراه با ورزش و رژیم غذایی مناسب مصرف کنید. شما برای کاهش وزن می توانید، روزانه دو استکان از این عرق گیاهی مصرف کنید. مصرف بیش از این مقدار توصیه نمی شود زیرا ممکن است عوارض جانبی مانند اسهال و کم آبی را برای فرد ایجاد کند.

مصرف عرق کرفس باعث دفع آب زیادی از بدن می شود، چون این گیاه ادرار آور است. بنابراین هنگام استفاده از عرق این گیاه بهتر است مقدار آب مصرفی در طول شبانه روز را افزایش داد تا بدن دچار کم آبی نشود.

روش مصرف

در مقدار مصرف عرق کرفس هم باید دقت کافی را به عمل آورد و از خواص مفید این عرق بر سلامتی لذت برد. به طور معمول از عرق این گیاه به طور روزانه یک لیوان استفاده می شود و بهتر است برای مصرف آن زمان بندی منظمی را رعایت کرد تا اثرات درمانی اش بیشتر شود. می توان مقدار یک لیوان را به چند قسمت تقسیم نمود تا بعد از وعده غذایی در طول روز مصرف گردد.