

# ترکیب کرفس با کاهو یک سالاد شفا بخش روماتیسم و بیماری های مفصلی

اردیبهشت 29, 1393

از ترکیب کرفس با کاهو به تعبیر اطبای سنتی می توان یک سالاد ❖ شفا بخش روماتیسم و بیماری های مفصلی درست و مصرف کرد

به گزارش نگاه روز، بعد از خوردن یک پرس چلو کباب فرد اعلاى روغن چکان، نوشیدن یک لیوان بزرگ آب رکرفس یکی از عادت های دوست عجیب و غریب ماست؛ دوستی که پیش از این هم در ستون نسخه طبیعت از عادات و اعتقادات غذایی عجیب و غریبش! نوشته ایم. این دوست ما اینطور استدلال می کند که با خوردن این یک لیوان آب کرفس علاوه بر هضم غذا می تواند جلوی مضرات چلو کباب را هم بگیرد.

مسئله ای که تقریباً از نظر پزشکی امر ثابت شده ای نیست اما این مسئله باعث شد تا موضوع امروز نسخه طبیعت فواید کرفس باشد. از نظر طب سنتی کرفس علاوه بر تقویت عمومی بدن سبزی ای طب بر و دافع صفرا شناخته می شود و برای کسانی که اسید اوریک بالایی دارند می تواند مفید واقع شود.

مصرف کرفس در روایات دینی ما نیز مورد توجه و تاکید قرار گرفته است. کرفس را یک سبزی ضد یرقان و اشتها آور نیز می دانند که علاوه بر آب ساقه آن برگ هایش نیز خواص بالایی دارد و می توان با ترکیب با کاهو از آن به تعبیر اطبای سنتی یک سالاد شفا بخش روماتیسم و بیماری های مفصلی درست و مصرف کرد. آب کرفس همچنین یک تصفیه کننده خون و خوشبو کننده دهان شناخته می شود و همچنین توصیه شده کسانی که مبتلا به نقرس هستند حتما کرفس را در برنامه غذایی خود بگنجانند به ویژه اینکه می توان از کرفس یک خورشید خوشمزه ایرانی مانند قرمه سبزی نیز درست کرد. طب سنتی دانه های کرفس را نیز مفید می داند و آن را برای هضم غذا، رفع گرفتگی و انسداد مفید می داند به صورتی که گفته می شود کرفس خام و پخته برای رفع گرفتگی صدا مفید است.

نکته مهم در مصرف کرفس، پرهیز مبتلایان به بیماری کلیوی، صرع، زنان باردار و شیرده از خوردن آن است.