

فوائد البقدونس الأخضر

البقدونس هو عبارة عن نبات عشبي، البعض يعرفه اسماً فقط، ويفشل في التعرف عليه شكلاً، ويُستعمل كغذاء وتُزيّن به أطباق الطّعام، كما أنّه يُستعمل كنوع من التّوابل لإضافة النكهات على الأطعمة.

ومنقوع البقدونس مفيد جداً، وكذلك يمكن تناول بذور البقدونس، وأهمّها أيضاً هو غلي البقدونس حتى نحصل على شراب مغلي يعجّ بفوائد البقدونس، ولكن ما هي تلك الفوائد التي نحصل عليها من مغلي البقدونس.

ويعتبر البقدونس من أهم وأقوى الأعشاب الطبيعية التي تعمل على تخفيف الوزن الزائد للجسم؛ فالبقدونس مدر جيّد للبول أي نسبة التّخلص من الماء تكون كبيرة جداً، ولذلك ينصح بتناول وشرب مغلي البقدونس.

كما ثبت علمياً أنّ مغلي البقدونس يعمل على تفتيت الحصى الموجودة في الكلى؛ حيث يعمل شراب البقدونس المغلي على تطهير الكلى بطرد السّموم عن طريق طرحها في البول، وبالتالي يعمل على علاج التهابات المسالك البوليّة.

ويساعد البقدونس المغلي على تعزيز تماسك بصيالات الشّعْر بفروة الرّأس، ولهذا السّبب يمنع تساقط الشّعْر.

ويستعمل البقدونس لعلاج التهابات المسالك البوليّة، ولعلاج حصى الكلى والمثانة، وهو يحتوي على مواد تُحفّز إدرار البول، ولذلك يساعد في التّخلص من البكتيريا والحصوات. كما يحتوي البقدونس على مركبات عديدة لها نشاط مضاد للأكسدة، وقد وجدت الدّراسات أنّه يرفع من مستوى الجسم في مقاومة الأكسدة.

وفي إحدى الدّراسات التي أُجريت على جرذان التجارب المصابة بمرض السكّري المُحفّز بالستربتوزوتوسين، وجد لمستخلص البقدونس أثراً واقياً لخلايا الكبد مُماتلاً لدواء خافض للسكّر (Glibornuride) ضدّ سُميّة خلايا الكبد التي تُصاحب مرض السكّري.

ويمكن أن يلعب البقدونس دوراً في محاربة السرطان، فقد وُجدت مادة الأبيجينين (Apigenin) المستخلصة منه قدرة على كبح خلايا سرطان الرئة، والقولون، والثدي، والبروستاتا، والدماغ، والجلد، واللسان، واللويميا.

المصدر: سبورت 360 عربية