البقدونس. فوائد واستخدامات



البقدونس هو باقة متكاملة من الفيتامينات ويجب على كلّ منزل أن لا ينفذ من البقدونس كما يمكن زراعته في بساتين المنزل فهو عشبة تبقى على مدار العام. يتميّز البقدونس بأوراقه الخضراء اللامعة وبرائحته القويّة النفّاذة، له عدّة أسماء ويسمى باللغة مقدونس نسبة إلى مقدونيا، كما أطلق عليه اسم ملك الخضراوات، يتنوّع البقدونس فمنه الناعم الأملس وهو ما يعرف بالبلدي والمتعرّج وهو الإفرنجي، ومنه ما هو طازج ومنه المجفف أيضاً وأفضلها ما كان طازجاً ذو أوراق خضراء لامعة.

فوائد البقدونس:

* يقوي عضلات الجسم والجهاز العصبي ويعمل على تجديد الخلايا التالفة.

* يحمي من الزهايمر ويقوي وينشط الذاكرة.

* مفيد في علاج التهابات المسالك البولية ويساعد في تفتيت الحصوات ويعالج آلام الكليتين.

* يقوي الدم ويقي من الأنيميا لغناه الوافر بالحديد.

* يعمل على تجديد الشعيرات الدموية وتوسيعها.

* يعمل عل تعزيز جهاز المناعة ويزيد من مقاومته للإرهاق والتعب.

* يوفر الحماية للجلد ويحافظ على صفاء البشرة ونقاؤها.

* يساعد في تقوية البصر.

* يستخدم كتبخيرة لعلاج أمراض الربو وضيق التنفس.

* مقوي للرغبة الجنسية كما أن زيته يستخدم لعلج الضعف الجنسي.

* يستخدم لعلاج ضعف الغدة الدرقية.

* يعمل على تطويل الشعر وزيادة كثافته ويحمي من القشرة وينشط فروة الرأس ويمنع تساقط الشعر.

* يعتبر عصير البقدونس أفضل علاج لحرق الدهون وعمليات التخسيس.

* يساعد على فقدان الشهية إذا شرب منقوعه صباحاً على الريق.

* مهدئ للأعصاب.

* يعالج الرماتيزم والتهاب المفاصل.

* مدر للبول ومفيد في الاحتباس البولي.

* يعالج أورام والتهابات الثدي.

* مفيد لالتهابات العين إذا استخدم منقوعه كقطرة.

* يعتبر منقوعه غسول نقي للبشرة.

* يعتبر غسول مهبلي رائع للمرأة.

* مدر للبن الأُم المرضعة.

* مدر للطمث.

* يعالج الالتهابات لاحتوائه على مضادات أكسدة.

* يساعد في التئام الكسور ويقي من هشاشة العظام لاحتوائه على كمية عالية من الكالسيوم .

أوراق البقدونس:

تكمن فائدة البقدونس في أوراقه الخضراء فهو يحتوي على عديد من الفيتامينات كفيتامين C وفيتامين A وفيتامين الحديد أملاح من عالية نسبة على يحتوي ه ّأن كما ،الكثير وغيرها والحديد والكالسيوم G كما أن ّه يحتوي على زيوت طيارة تزيد من قيمته.

استخدامات البقدونس:

استخدم البقدونس منذ القدم عند الفراعنة كنوع من العلاج لبعض الأمراض، كما أن ّهم كانوا يضعونه في مقابرهم الفرعونية لفوائده الصح ّية العظيمة وتحقيقا ً لبعض متطلباتهم الروحانية ومعتقداتهم، كما أن ّهم كانوا يقومون برش بذور البقدونس بين مقابرهم. يجب عدم نقع البقدونس بالماء لفترة طويلة حتى لا يفقد بعض خواصه التي تذوب بالماء. كما يجب عدم تناوله بكثرة من قبل المرأة الحامل لأن ّه يسبب الإجهاض.