

Ο πράσινος σύμμαχος του οργανισμού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Θαυματουργός» Μαϊντανός

Ο μαϊντανός εκτός από την ιδιαίτερη γεύση που χαρίζει στα φαγητά μας είναι συγχρόνως πλούσια πηγή βιταμινών και για αυτόν ακριβώς τον λόγο είναι πολύτιμος για τον ανθρώπινο οργανισμό. Αλήθεια, ποια είναι τα οφέλη του μαϊντανού στον οργανισμό; Μάθετέ τα πιο κάτω.

Είναι **πλούσιος σε βιταμίνες** συμπεριλαμβανομένων και των βιταμινών B, B12, K και A, απαραίτητες για ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, γερά οστά και υγιές νευρικό σύστημα.

Είναι **εξαιρετικό διουρητικό** και συμβάλλει στην καλύτερη λειτουργία του νεφρού. Ωστόσο άτομα που έχουν προβλήματα με τα νεφρά τους και την χοληδόχο κύστη οφείλουν να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κατανάλωση του εν λόγω βοτάνου.

Η συχνή κατανάλωση βοηθά **στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης** ενώ το φολικό οξύ είναι χρήσιμο για την καλύτερη λειτουργία της καρδιάς.

Το αιθέριο έλαιο του μαϊντανού, είναι **ιδανικό για την τριχόπτωση** και ο καλύτερος σύμμαχος για υγιή, ζωντανή και σφριγηλή επιδερμίδα.

Το τσάι από μαϊντανό, ενεργοποιεί **τη διαδικασία πέψης του λίπους και των πρωτεϊνών**, ενώ παράλληλα ενισχύει σημαντικά την απορροφητικότητα του εντέρου, συμβάλλοντας κατά της διάρροιας. Επιπλέον, γιατρεύει τον βήχα.

Έχει **υψηλή περιεκτικότητα σε χλωροφύλλη** και χάρη στην αντιβακτηριδιακή της δράση, αποτρέπει τον πολλαπλασιασμό των βλαβερών βακτηριδίων για τον οργανισμό. Μέσω της χλωροφύλλης, ο μαϊντανός βοηθά στην καταπολέμηση της **χρόνιας κακοσμίας του στόματος**.

Χάριν στις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του, μπορείτε να τον χρησιμοποιείτε καθημερινά για να ανακουφιστείτε από τους **πόνους στις αρθρώσεις**.

Πηγή: offsite.com.cy