

## به نام خدا

### مشخصات گیاه شناسی کرفس وحشی

کرفس وحشی در کتب فارسی با نامهای کرفس، کرفس الماء، کرفش و کرسب آمده است. در این نوشته به کرفس وحشی و اسرار نهفته آن می پردازیم. به فرانسوی آن را *Ache* و *Celeri sauvage* و *Ache des marais* و *Persil des marais* نامیده اند. به انگلیسی *Wild celery* و *Tape grass* گفته می شود. گیاهی است از خانواده *Umbelliferae* با نام علمی آن *Apium graveolens Scop.* و *Apium celleri Gaertn.* می باشد.

کرفس وحشی گیاهی است دو ساله ریشه آن کوتاه، عمدی و کمی ضخیم. ساقه آن علفی ریشه دار توخالی به بلندی ۳۰-۹۰ سانتی متر و برگهای آن شبیه برگ جعفری است. دارای بریدگی عمیق و مرکب از چند برگچه، هر برگچه دنداندار به رنگ سبز تیره است.

### گل و میوه کرفس وحشی

گل های آن سفید مایل به سبز که در انتهای شاخه گل دهنده به صورت مجتمع و چتری ظاهر می شود. میوه آن تخم مرغی شکل قهوه ای با خطوط سفید فندقه که در آن دو عدد تخم قرار دارد. تخم آن دارای مقدار زیادی آلومین و کمی گوشتدار است.

### خواص و کاربرد کرفس وحشی

**در هند:** ریشه گیاه به عنوان مدّر و اصلاح کننده مزاج و در موارد استسقا و کولیک تجویز می شود. تخم آن محرک، مقوی قلب، باد شکن، مدّر و قاعده آور. به عنوان ضد عفونی کننده در موارد برونشیت و آسم و برای رفع ناراحتی های کبد و طحال مصرف می شود.

**در چین:** در چین از کرفس وحشی برای تقویت معده [روا] و به عنوان خنک کننده، آرام بخش، اصلاح کننده مزاج، برای کمک به هاضمه، برای معالجه ترشحات عادت ماهیانه و اختلالات گوارشی کودکان تجویز می شود. [استوارت]. کمک بسیار مؤثری برای ازدیاد ترشح ادرار است [لوئی].

**هند و چین:** در هندوچین کرفس وحشی خام مهیج است ولی پس از پخته شدن قسمت عمده خواص آن از بین می رود [پتلو]. در فلیپین از جوشانده این گیاه به عنوان مدّر و قاعده آور استفاده میشود [گررو]. ریشه آن برای معالجه استسقا و کولیک مصرف می شود و تخم آن را برای کمک به رفع سوء هاضمه به عنوان محرک و ضد اسپاسم برای کنترل آسم و برونشیت می خورند [والنژوئلا].

**طبیعت کرفس وحشی:** کرفس وحشی از نظر طبیعت طبق رأی حکمای طب سنتی گرم و خشک است. ریشه آن یا بیخ آن سیاه رنگ با ریشک های دراز باریک که کلاً مصرف می شود.

### سایر تحقیقات علمی دانشمندان در مورد کرفس وحشی

در یونان قدیم مرسوم بوده است که پهلوانانی که در مسابقات ورزشی و پهلوانی رکورددار بودند، به عنوان جایزه در مراسمی به آنها شراب تخم کرفس داده می شد. اکسیر کرفس در تمام دوران تاریخ از روزگاران قدیم تا حال همیشه به عنوان داروی شفا بخش مصرف می شده است. در حال حاضر نوشابه غیر الکلی با اسانس و عطر کرفس به نام تجاری Dr Browns Cel – Ray Soda که در بازار ها عرضه می شود نشانه ای از این توجه است.

### نظریه کارشناسان در مورد کرفس وحشی

کارشناسان معتقدند: در مکتب پزشکی سنتی هندی آیو رودا از قرن‌ها پیش تخم کرفس را برای معالجه سرماخوردگی، آنفلوآنزا، سوء هاضمه، آرتروز و بیماری های کبد و طحال تجویز می کردند.

### کارشناس گیاه درمانی معروف آلمانی به نام Hildegard of Bingen در یادداشت هایش می نویسد:

هر کسی که مبتلا به آرتروز و نقرس است باید از گرد تخم کرفس استفاده کند. زیرا تخم کرفس داروی شفا بخشی برای این بیماری هاست.

کارشناس گیاه درمانی دیگر انگلیسی به نام John Gerand ادعا می کنند که کرفس ترشحات ادرار را زیاد می کند. و برای کم کردن وزن و خارج نمودن بلغم از سر انسان مفید است. کارشناس گیاه درمانی دیگر انگلیسی قرن هفدهم به نام Nicholas Culpeppe نیز تخم کرفس را به عنوان مدرّ و مفید برای بیماری [Dropsy]13 توصیه می کنند.

سایر دانشمندان گیاه درمانی غربی تخم کرفس را برای رفع بی خوابی، کاهش وزن، عصبانیت، انواعی از سرطان، افزایش ترشحات عادت ماهیانه و سقط جنین توصیه کرده اند. در برخی موارد برای تحریک نیروی جنسی نیز تجویز شده است.

کارشناسان آمریکا عجیب است که پزشکان گیاه شناس و بتانیست قرن نوزدهم آمریکا توجهی به این خواص درمانی مفید کرفس نداشته اند و کرفس را به صورت یک زیرنویس ساده و ذیل شرح گیاه جعفری به عنوان گیاهی از منسوبان نزدیک جعفری معرفی می کردند.

ولی کارشناسان گیاه درمانی معاصر آمریکا کرفس را به عنوان یک گیاه مدرّ، آرام بخش، مسکن و افزایش دهنده و باز کننده عادت ماهیانه و داروی مؤثری برای درمان نقرس، آرتروز، چاقی، اضطراب و بی اشتهاهی به غذا معرفی می کنند. کرفس دارای اسرار نهفته بسیاری می باشد.

## کاهش وزن با مصرف کرفس وحشی

در تخم کرفس یک مادهٔ مدّرد وجود دارد. وجود این ماده به اعتقاد عامه دربارهٔ خاصیت تخم کرفس برای کاهش وزن اعتبار می‌بخشد. زیرا کم شدن آب بدن در اثر ادرار زیاد به کم شدن وزن منجر می‌شود. البته باید توجه شود که معمولاً اگر وزن کسی در اثر خوردن داروهای مدّرد کم شود، اساسی نیست و اگر سایر مراقبتهای لازم اعمال نشود وزن به صورت اول باز می‌گردد.

کلید اساسی کاهش وزن کم کردن چربی در خوراکی‌ها و استفاده از هیدرات‌های کرین پیچیده به جای هیدرات کرین ساده چون قند و شکر سفید و نظایر آن و همچنین انجام تمرینهای ورزشی و راه پیمایی می‌باشد.

## اثرات درمانی جادویی تخم کرفس

**کاهش فشار خون بالا :** پزشکان معمولاً برای کاهش فشار خون داروهای مدّرد تجویز می‌کنند. در یک تحقیق علمی جدید نشان داده شده است که تزریق اسانس و روغن کرفس به خرگوش و سگ به مقدار محسوسی فشار خون را کاهش می‌دهد. البته مردم اسانس و روغن کرفس را از طریق تزریق و یا سرنگ نمی‌خورند. ولی دانشمندان چینی گیاه کرفس را به ۱۶ نفر که از فشار خون بالا رنج می‌برند داده‌اند و در ۱۴ نفر آنها کاهش محسوس فشار خون ایجاد شده است.

**بیماری‌های قلبی ناشی از جمع شدن مایع :** وجود مادهٔ شیمیایی فعّال با اثر مدّرد در تخم کرفس، شهرت سنتی آن را در کنترل بیماری قلبی ناشی از تمرکز مایع تأیید می‌کنند. اگر مبتلا به چنین بیماری هستید در مورد مصرف تخم کرفس با پزشک خود مشورت نمایید.

**رفع اضطراب و بی‌خوابی :** در اسانس روغنی تخم کرفس یک ماده شیمیایی به نام Phthalides وجود دارد که در جانوران آزمایشگاهی اثر مسکن نشان داده است. با اینکه معمولاً آزمایش‌هایی که روی جانوران آزمایشگاهی دیده می‌شود همیشه قابل تسری به انسان نیست، ولی معهداً اگر دچار حالت نگرانی، دلواپسی، دلشوره، اضطراب و عصبانیت هستید خوردن تخم کرفس را امتحان کنید.

**بیماری قند :** تحقیقات متعددی نشان داده است که تخم کرفس در کاهش قند خون مؤثر است. چون بیماری قند از بیماری‌های موزی و ناراحت کننده است، توصیه می‌شود که تخم کرفس را نیز برای کاهش قند خون امتحان کنید.



### تأمین سلامتی زنان با کرفس وحشی

تخم کرفس در جانوران انقباض رحمی را تحریک می کند. موجب ترشحات عادت ماهیانه و سقط جنین می شود. با اینکه آزمایشهای روی جانوران همیشه قابل تسری به انسان نیست، ولی توصیه این است که زنان باردار از مصرف تخم کرفس خودداری کنند.

ساقه های کرفس زیان آور نیست. زنان غیر باردار ممکن است آن را برای باز شدن عادت ماهیانه قطع شده امتحان کنند. ولی تخم کرفس را هیچوقت برای سقط جنین نباید امتحان کرد.

اصولاً مواد مدّر برای رفع ورم ها و نفخ ها که در اثر جمع شدن مایعات قبل از عادت ماهیانه ایجاد می شود کمک می کنند. لذا زنهایی که از نفخ و ناراحتی های قبل از عادت ماهیانه رنج می برند. ممکن است از تخم کرفس در دوره ناراحتی قبل از عادت ماهیانه استفاده کنند.

### سایر درمان های احتمالی کرفس وحشی

کرفس دارای موادی است به نام **پسورالن** که برای درمان سودا و اخیراً برای درمان شکلی از سرطان به کار رفته است. ولی برای اینکه کرفس برای بیماری های فوق به عنوان درمان مطمئن مورد توجه قرار گیرد احتیاج به بررسی ها و پژوهشهای بیشتری است.

### مقدار دز مصرفی کرفس

تخم کرفس با نظر پزشک ممکن است برای درمان فشار خون بالا و ناراحتی های قلبی ناشی از تمرکز مایعات و بیماری قند مصرف شود.

از دم کرده مطبوع آن می توان به عنوان آرام بخش و باز کردن عادت ماهیانه استفاده نمود. برای این کار باید ۱-۲ قاشق مربّاً خوری از تخم کرفس که تازه کوبیده شده باشد در یک پیمانه آب جوش (۲۲۰ گرم) مدت ۱۰-۲۰ دقیقه خیس نمود و تا ۳ پیمانه در روز خورد.

از نظر مصرف تنطور آن نصف تا یک قاشق مربّاً خوری تا سه بار در روز خورده شود. از فرآورده های تخم کرفس به کودکان زیر دو سال نباید داده شود. برای کودکان بزرگتر و افراد بزرگتر از ۶۵ سال می توان با دم کرده رقیق آن آغاز نمود و بتدریج غلظت آن را تا حد مجاز رسانید.



### فاکتور های ایمنی در مصرف فرآورده های کرفس

**پتاسیم در کرفس:** اصولاً مواد مدّر همیشه باید با نظر پزشک مصرف شود. زیرا این مواد ذخیره پتاسیم بدن را خارج می سازند. پتاسیم از مواد مغذی بسیار لازم برای بدن است. اشخاصی که از مواد مدّر استفاده می کنند باید با نظر کارشناس گیاه درمانی از خوراکی های دارای پتاسیم زیاد مانند سبزی های تازه، موز، ملاس سیاه و نظایر آن استفاده کنند که جانشین الکترولیت از دست رفته بشود.

**تخم کرفس بدون زیان:** تخم کرفس و اسانس روغنی کرفس از مواد غیر سمّی هستند. در لیست سازمان نظارت بر خوراک و دارو در آمریکا در ردیف مواد گیاهی بدون زیان قرار داده شده اند.

بنابراین باستثنای زنان باردار و مادران شیرده و کودکان زیر دو سال، بقیه افراد اگر داروهای مدّی دیگری مصرف نمی کنند می توانند از فرآورده های کرفس در حد مجاز استفاده کنند. اگر در جریان استفاده ناراحتی هایی از قبیل اختلال معده یا اسهال ایجاد شد مقدار مصرف را کاهش داده و یا قطع کنند و اگر این علائم حداکثر ظرف دو هفته رفع نشد به پزشک خود اطلاع دهند.

منابع:

سایت پسته رفسنجان (<https://pesterafsanjan.com/>)