

Prezzemolo, proprietà e benefici

Autore: Danila

Data: 23 Luglio 2015

Lo usiamo tantissimo in cucina per profumare le pietanze e, oltre ad essere buono e gradevole all'olfatto, il **prezzemolo ha tantissime proprietà e benefici per la nostra salute**. Questa portentosa **erba aromatica** molto utilizzata nella cucina mediterranea, il cui nome scientifico è *Petroselinum Crispum*, appartiene alla famiglia delle Apiaceae ed è ricca di vitamine, Sali minerali, fibre, proteine e carboidrati. Dunque scopriamo insieme i **benefici del prezzemolo!**

Benefici del prezzemolo

Il prezzemolo è un grande alleato per la buona salute proprio in quanto ricco di vitamine del gruppo A, C e K, di fibre e proteine, che nell'insieme vanta **proprietà ipotensive**, lassative, diuretiche e curative. Il prezzemolo in un passato molto lontano non a caso veniva utilizzato come rimedio naturale per la cura di moltissimi disturbi, come in caso di **coliche renali**, contro le punture di api e di vespe e in caso di contusioni. Inoltre la sua radice pare sia efficace contro la cellulite, mentre i semi della pianta sono un toccasana per la digestione, per la circolazione sanguigna e un ottimo **sedativo della tosse**. Il prezzemolo, inoltre, durante il periodo delle mestruazioni è in grado di placare i tipici dolori e fastidi dovuti al ciclo.

Controindicazioni

Ma attenzione, perché in mezzo a tutti questi benefici è possibile che ci sia anche qualche controindicazione. Per esempio, le **donne in gravidanza** dovrebbero assolutamente moderarne il consumo: secondo leggende metropolitane il prezzemolo, in particolare il decotto di foglie, semi o radici, in passato veniva usato per gli aborti. Infine presenta qualche piccolo effetto collaterale anche in caso di edemi e infiammazioni dovute a problemi cardiaci o renali.

LEGGI ANCHE:

[Dragoncello, tutte le proprietà benefiche di questa spezia](#)

[Ruta, tutti i benefici e le proprietà antitumorali di questa pianta](#)

[Cardamomo, tutte le proprietà e i benefici](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/prezzemolo-proprietà-e-benefici/>

Generato il 25/04/2025