

الكركدية فوائد لا حصر لها



الأربعاء 26 أكتوبر 2016 09:10 م

الكركدية نبات شجيري يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين وسيقانه حمراء ويزرع النبات في كثير من البلدان خاصة السودان وجنوب مصر والجزء المستعمل هو السبلات التي تحيط بالزهرة وهذه تكون بدء تجفيفها إما حمراء داكنة أو فاتحة، يزرع الكركدية في المناطق الأستوائية وشبه الأستوائية ، خاصة في السودان ومصر وتايلاند والمكسيك والصين .

يحتوى الكركدية على :

15-30 % أحماض نباتية (حمض الستريك - حمض المالك - حمض الطرطريك - حمض اكترون)

يشتمل أيضا على مكونات كيميائية هي الأنثوسيانين، وكيرسيتين .

إستخدامات الكركدية في البلدان :

- في مصر والسودان : أستخدم الكركدية في الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية ، ودعم صحة القلب ، وتوازن السوائل في الجسم .

- في شمال أفريقيا :أستخدم في دعم صحة الجهاز التنفسي العلوي بما في ذلك الحلق ، كما أستخدم موضعيا لعلاج تقرحات الجلد

- في أوروبا:أستخدم أيضا لدعم صحة الجهاز التنفسي العلوي ، وللتخفيف من الأمساك ، تعزيز الدورة الدموية في الجسم .

- في إيران : أستخدم الكركدية بشكل أساسي لعلاج ضغط الدم .

فوائد الكركدية الصحية المتوصل إليها حتى الآن :

1) يعمل على علاج ضغط الدم سواء كان مرتفعا أو منخفضا على حسب سخونة وبرودة الكركدية .وبشكل عام لا يفضل تناول الكركدية لأصحاب الضغط المنخفض .

2) يعمل على زيادة سرعة دوران الدم ، بمعني يوزان من الدورة الدموية في الجسم .

3) يساعد الكركدية في تقوية ضربات القلب .

4) يحد من نمو الأورام السرطانية .

5) يساعد على تخفيف آلام النقرس والروماتيزم .

6) يحتوي على نسبة عالية من فيتامين c وبالتالي يساعد في علاج نزلات البرد وعلاج الكحة وارتفاع درجة حرارة الجسم

7) يساعد في معالجة حالات السل والسل الرئوي .

(8) مهدئ لتقلصات الرحم والمعدة والأمعاء ويزيل الألم .

(9) يحتوي على مواد مطهرة فيعمل على قتل الميكروبات والقضاء على أوبئة الكوليرا ، كما أنه فعال في القضاء على الديدان الشريطية والأسطوانية .

(10) يحافظ على مستوى الكوليسترول والضغط في الدم .

(11) يستعمل كمرطب ومنشط للهضم .

الاستعمالات الأخرى للكركديه :

- بدأت مصانع الأدوية والتجميل والحلوى والصابون تستعمل المواد الملونة المستخلصة من زهرة الكركدية في منتجاتها ،وإستبعدوا إستعمال مواد كيميائية لما لها من آثار جانبية ضارة .

إذا هو يستعمل كصبغة طبيعية: للأدوية والأغذية وأدوات التجميل مثل احمر الشفاه ومساحيق التجميل وشمبوهات الشعر وصابون الحمام

- يستعمل لزيادة تثبيت لون الشعر واكسابه لونا براقا .

مشروب الكركديه

كمشروب ساخن : بإضافة فنجان من الماء الساخن إلى مقدار ملعقة صغيرة من السبلات بعد جرشها ويحلى بالسكر أو العسل ثم يشرب دافئا بمعدل 1 - 2 فنجان في اليوم الجرعة المستخدمة : مقدار 1- 2 فنجان في اليوم

كمشروب بارد: لا يتم تحضير مشروب الكركديه بإضافة الماء الساخن في حالة الرغبة في علاج ارتفاع ضغط الدم بل يتم نقع الكركديه على البارد في الماء وبشكل عام لا يفضل تناول الكركديه لأصحاب الضغط المنخفض، كما لاينصح بتخزين الكركديه المحضر أكثر من 24 ساعة حتى لا يحدث ترسيب للأملاح الأكسالات مما يضر بالكلى .