

الكركية» يحافظ على درجة حرارة الجسم»



الشارقة: راندا جرجس

يحتوي مشروب الكركدية على فوائد عديدة، تعزز صحة الجسم وتسهم في الشعور بالانتعاش، وخاصة مع ارتفاع حرارة الطقس، ويعتبر من أفضل النباتات العشبية التي تستخدم منذ القدم في العلاجات الشعبية، وغني أيضاً بالعناصر الغذائية الصحية التي تعالج وتحمي من الأمراض، ويحافظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية وتوازن السوائل

ويعتبر الكركدية من أفضل المشروبات التي تسهل عملية الهضم، وتحمي من الإصابة بالإمساك، ومهدئ لآلام المعدة والأمعاء، ويزيل الألم، وتحسين حركة الدورة الدموية في الجسم، ويحتوي نبات الكركدية على مواد مطهرة فيعمل على قتل الميكروبات، وهو فعال في القضاء على الديدان الشريطية والأسطوانية

يشتهر مشروب الكركدية بأنه يخفض ضغط الدم المرتفع، ويحد من الشعور بالعطش في الطقس الحار، ويخرج السموم والأملاح من الجسم، وهو مهدئ للأعصاب وحالات التوتر، ويسهم في يخفف الألم والتشنجات والتقلصات الرحمية

المصاحبة لفترة الحيض الشهرية عند النساء، لأنه يساعد على استعادة توازن الهرمونات، ويحد من نمو الأورام السرطانية.

الذي يحد من تفاقم أعراض نزلات البرد والسعال، وارتفاع «C» ويحتوي الكركدية على كميات كبيرة من فيتامين حرارة الجسم، كما يعمل على إدرار البول، وتنشيط الدورة الدموية، ويسهم في تخفيف آلام النقرس والروماتيزم

ويشير الباحثون إلى أن الكركدية تحتوي على المركب النباتي «الأنثوسيانين» الذي يعمل كمضاد للأكسدة، ما يفيد في تحسين صحة القلب وتنظيم ضربات القلب، ورفع مستويات الكوليسترول الجيد

ويفيد الخبراء بأن مستخلص نبات الكركدية يفيد أيضاً في معالجة المشكلات الجلدية والفطريات والتقرحات، وخاصة التينيا والقلاع الذي يستهدف نسبة من الأطفال، عن طريق استخدامه بشكل موضعي على الجلد، بدون إضافات كيميائية، ولا توجد له أي آثار جانبية، إضافة إلى أنه سريع وسهل التحضير في المنزل

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024