



الكرديه

يعتبر نبات الكركديه من النباتات القديمة التي تعود أصولها إلى عصر الفراعنة الذين استخدموا ذلك النبات كمسكن للآلام ومكون رئيسي من مكونات الأدوية والعقاقير العلاجية، كما أنه عرف بخصائصه العلاجية المذهلة التي تساعد على علاج الكثير من الأمراض مثل أمراض الجهاز الهضمي و تصلب الشرايين، وهو منشط طبيعي للجهاز الهضمي يعمل على تنظيم عملية الهضم وطرده السموم والفيروسات من المعدة وتطهيرها بشكل جيد.

حديثاً:

أما عن نبات الكركديه في العصر الحديث، فقد أظهرت الدراسات والأبحاث العلمية فوائد كثيرة، التي تتمثل في:

- زيادة معدل الدورة الدموية وتنشيطها والمساعدة على خفض ضغط الدم المرتفع وتنظيم مستوى الكوليسترول في الدم.
- تقوية عضلة القلب وتنظيم ضرباته والوقاية من أمراض القلب والشرايين.
- مرطب طبيعي للبشرة ومنشط فعال لعملية الهضم.
- يساعد على الوقاية من جميع أنواع السرطان ويقي من ظهور الخلايا السرطانية، بالإضافة إلى كونه يمنع الشعور بالعطش لمدة طويلة.
- يحتوي نبات الكركديه على مجموعة من الأملاح التي تساعد على علاج النقرس والروماتيزم والتخفيف من الأملاح خاصة لدى من يعانون من أمراض الكلى والحصوات المتراكمة.
- يساعد الكركديه على علاج نزلات البرد والسعال وارتفاع درجة حرارة الجسم، بفضل احتوائه على فيتامين سي الذي يحارب الأنفلونزا وجميع أمراض فصل الشتاء.

الكرديه هو نبات عشبي شهير يصل طوله إلى مترين تقريباً وهو ذو سيقان حمراء يتم زراعته في مختلف بلدان العالم، كما أن له الكثير من الاسماء المختلفة حيث يسمى بالياقوت الأحمر أو الشاي الأحمر، نظراً لكون مذاقه يقترب من مذاق التوت الأحمر،

ويعتبر الكركديه من النباتات الشجرية التي يتم استخدام سبيلاتها ذات اللون الأحمر الداكن وزهرتها في العديد من الأغراض المختلفة، كما تتم زراعة الكركديه في الكثير من البلدان خاصة جنوب مصر وتايلاند والصين ودولة السودان والمكسيك.

ويعتبر الكركديه من المشروبات الحمضية التي تتميز باللون الأحمر الجميل، وهو من المشروبات المميزة المنتشرة حول العالم كله لما يتميز به من مذاق حامض ولذيذ، ويمكننا تناول الكركديه سواء كان بارد أو ساخن حسب الرغبة، للاستفادة من فوائده التي لا حصر لها.

ويحتوي الكركديه على الكثير من الأحماض النباتية، ومن أهم هذه الأحماض هي حمض الأكتون، وحمض المالك، وحمض الستريك، وحمض الطرطريك، ومادة الجلوكوسيدات، وبعض المواد الملونة التي يتم استخدامها في العديد من المجالات خاصة المجال الطبي والتجميلي، كما يحتوي الكركديه أيضاً على فيتامين ج، وأملاح أكسالات الكالسيوم، وأيضاً بعض المكونات الكيميائية التي تتمثل في الكيرسيتين والأنثوسيانين، مما يجعله منشط وملين طبيعي وفعال ومهدئ كما أنه مفيد لأوجاع الصدر والربو إلى جانب احتوائه على الكثير من الفوائد الأخرى التي وضعها الله سبحانه وتعالى فيه.

فوائد الكركديه الطبية

قديمًا:

- خفض ضغط الدم بشكل أكبر عند كثرة تناوله والشعور بالدوار والغثيان كما أنها تضعف القلب مع مرور الوقت لذلك لابد من التنويه على أنه لا يجب تناول الكركديه أبدًا في حالات ضغط الدم المنخفض.
- لابد من تناول الكركديه بحذر أثناء فترة الحمل ، وينصح الأطباء بعدم تناول مشروب الكركديه في الشهور الأولى من الحمل، ولكن يمكن تناوله في الشهور الأخيرة بشكل خفيف حتى لا تتعرض المرأة الحامل وجنينها لأي أضرار صحية.
- ظهور الحساسية الشديدة لدى البعض وخاصة حساسية الجيوب الأنفية، كما يتسبب أيضًا في زيادة شدة السعال واحمرار العين عند تناوله بشكل مبالغ فيه.
- حدوث خلل في أجهزة الجسم العصبية في بعض الحالات مما يجعله يتسبب في حدوث الهلوسة، و يساعد الكوب الواحد من الكركديه على استرخاء الأعصاب والعضلات بشكل عام، لذلك لا ينصح بتناوله ابدأ قبل قيادة السيارة.

- يعتبر من أكثر النباتات المفيدة شيوعًا في علاج مرض السل الرئوي والقضاء على ميكروبه نهائيًا.
- بالنسبة للنساء يعتبر الكركديه من أفضل المهدئات التي تساعد على التخلص من آلام و تقلصات الرحم والمعدة وتخفيفها بشكل كبير.
- يحتوي نبات الكركديه على مجموعة من المواد المطهرة وهي بمثابة مضادات حيوية تقضي على الحمى والميكروبات، وتساعد على الوقاية من وباء الكوليرا والكثير من الطفيليات والبكتيريا الخطيرة.
- مبيد حيوي طبيعي وفعال للقضاء على الديدان الشريطية والإسطوانية.
- يستخدم نبات الكركديه في تخفيف الوزن حيث يعمل على امتصاص الكربوهيدرات والنشويات مما يساعد على إزالة الدهون المتراكمة مع مرور الوقت على عكس المشروبات الأخرى التي لا يكون لها نفس التأثير على الجسم.
- يدخل الكركديه كعنصر أساسي وفعال في الصبغات الطبيعية، الأدوية و في أغلب أدوات التجميل، إلى جانب استخدامه في تثبيت ألوان الشعر وإكسابه لمعان وبريق طبيعي ومميز.

طريقة تحضير مشروب الكركديه

في هذه الطريقة يتم غسل الكركديه ونقعه في الماء الساخن وليس المغلي، ويترك فترة ثم تتم تصفيته وضربه في الخلاط مع السكر والليمون وتناوله مثلجا أو دافئ حسب الرغبة، وتعتبر هذه الطريقة من أنسب الطرق وأكثرها فعالية خاصة لمن يعانون من مشكلة ارتفاع ضغط الدم.

أما للأشخاص العاديين فينصح بنقعه في الماء البارد لفترة ومن ثم يتم تصفيته وتحليته وشربه مباشرة، ولا ينصح أبدا بشرب الكركديه بعد مرور 24 ساعة على تجهيزه حتى لا تتسرب منه الأملاح التي تعرض الكلى للأضرار والأمراض المختلفة مع مرور الوقت.

اضرار الكركديه

الأضرار التي تنتج عن الإفراط في تناول الكركديه تتمثل في: