الكركديه.. المشروب السحري في فصل الصيف



الكركديه من أروع المشروبات في فصل الصيف، ويستخلص هذا المشروب بنقع أزهاره ذات اللون الأحمر، ومن فوائده أنه يلطف حرارة الجسم ويهدئ الأعصاب ويخفض ضغط الدم المرتفع الناتج عن الحرارة الشديدة، ويعدل المزاج الذي يصاب بالتعكر بسبب حرارة الجو، ليعيد إلى النفس هدوءها واستقرارها، إضافة إلى أنه يروي الظمأ ويمنع العطش.

ولا تقتصر فائدة الكركديه في الصيف علي ضبط المزاج والضغط، وإنما يمتد إلي الحماية من الميكروبات التي تنتقل عبر الأغذية أو الماء أو الهواء، ويقتل الكركديه الميكروبات والديدان الشريطية في الأمعاء، ويعالج الحميات، ويطرد السموم من الجسم.

الكركديه لونه الأحمر لون الدم، وليست العلاقة في اللون فقط، فمشروب الكركديه ذو اللون الأحمر يعمل علي تقوية الدم وسرعة دورانه، كما أنه يقوي ضربات القلب ويمنع الخفقان، ويعمل علي تقوية عضلات القلب، ويزيد إنتاج الكريات الدموية الحمراء.

ويسهم الكركديه في علاج أمراض الجهاز التنفسي، لاحتوائه علي فيتامين سي فيخفف من الرشح والزكام ونزلات البرد،ويذيب البلغم

وهذا المشروب المفضل في الصيف، لا يقتصر علي هذا الفصل، ويفيد في الفصول الأخري، في هضم الأطعمة،

والتخفيف من حساسية الجهاز الهضمي، وعلاج ضعف المعدة وتقلصات الأمعاء، كما أنه يهدئ عضلات المثانة، ويدر البول، ويعالج تصلب الشرايين والإسقربوط والأورام الخبيثة، ويخفف آلام النقرس والروماتيزم والتهاب الأعصاب

وتؤكد بعض الدراسات الحديثة أن الكركديه توجد فيه مواد فعالة لها القدرة علي القضاء علي ميكروب السل والسلالات البكتيرية والطفيليات

المقدار المناسب من الكركديه هو شرب كأسين فقط من هذا المشروب اللذيذ، وعدم الإكثار منه لضرره علي الكلي، ويفضل شربه منقوعا في الماء.

لكن يراعي أن يتم تناول هذا المنقوع قبل مرور 24 ساعة تجنبا لترسب أملاح الأكسالات الضارة بالكلي وهناك فئة تحرم من هذا المشروب اللطيف، هم المصابون بانخفاض ضغط الدم، إضافة إلي المصابين بالكلي،لدوره في تكوين الحصوات الكلوية.