

بالأدلة العلمية 10 فوائد صحية وتجميلية مذهلة لهذا المشروب



الجمعة 30 يوليو 2021 05:17 م

يعتبر الكركديه من أشهر وأهم النباتات العشبية نظرًا لاستخدامه في العديد من العلاجات التقليدية والأدوية الشعبية

ولكن بحسب ما نشره موقع "بولدسكاى" Boldsky، المعني بالشؤون الصحية، فإن الحصول على أفضل فائدة من الأعشاب يعتمد على الجرعة والطريقة المناسبة للإعداد من أجل تقليل أي آثار جانبية محتملة

يوجد أكثر من 200 نوع مختلف من الكركديه بألوان متعددة، ولعل أكثرها شيوعًا هو كركديه "روزا سينينسيس" المعروف بألوانه الحمراء

ويمكن استخدام الكركديه بعدة طرق حسب نوع المرض أكثر أشكال الكركديه شيوعًا هي شاي الكركديه المصنوع من أزهاره وأوراقه وزيت الكركديه ومعجون الكركديه ومسحوق الكركديه يمكن أيضًا تحويل الكركديه إلى مربى أو صلصات أو شوربات واستخدامها كمكونات للطهي

فوائد صحية للكركديه

1. مرض السكري

وفقًا لدراسة علمية، فإن الكركديه "روزا سينينسيس" يتميز بتأثير مضاد لمرض السكري ويمكن أن يساعد في تقليل نسبة الجلوكوز في الدم لدى كل من البالغين الأصحاء والأشخاص المصابين بداء السكري

وتقول دراسة أخرى أن الكركديه يمكن أن يمنع امتصاص الكربوهيدرات في الأمعاء، وبالتالي، يمكن أن يساعد في تقليل ارتفاع الجلوكوز بعد تناول الوجبات

2. الحوامل المصابات بداء السكري

قد تضطر النساء الحوامل المصابات بمرض السكري إلى مواجهة بعض التحديات الإضافية خلال فترة الحمل تشمل المضاعفات زيادة الوزن عند الولادة والولادة المبكرة وإملاص الأطفال حديثي الولادة

وأظهرت دراسة أن الكركديه يمكن أن يسبب آثارًا إيجابية على النساء الحوامل المصابات بمرض السكري ونسلهن لأنه غني بمركبات الفينول والفلافونويد

3. يبطئ تطور سرطان الثدي

كشفت نتائج دراسة علمية أن مستخلص الكركديه، عند دمجه مع العلاجات الكيميائية، يمكن أن يحفز بشكل خاص القضاء على خلايا سرطان الثدي ويمنع تقدمه كما يمكن أن يساعد الكركديه في تقليل جرعات العلاج الكيميائي والسمية ذات الصلة أثناء العلاج عن طريق تقليل الإجهاد التأكسدي

4. يعالج ارتفاع ضغط الدم

تشير إحدى الدراسات إلى أن زهرة الكركديه *Hibiscus sabdariffa L*. لديها درجة منخفضة من السمية ويستخدم مغليها في الكثير من

البلدان حول العالم لخفض ضغط الدم[] ويمكن أن يساعد استهلاك الكركديه يوميًا في خفض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي لدى الأشخاص العصبيين بارتفاع ضغط الدم الخفيف إلى المتوسط[]

وأوضحت الدراسة أن صبغة الأنثوسيانين، التي تعطي زهرة الكركديه لونها المميز، هي المسؤولة بشكل عام عن النشاط الخافض لضغط الدم[]

5. يعالج البرد

يحتوي الكركديه على بعض الأحماض الفينولية مثل حمض الأسكوربيك والماليك والستريك والهيدروكسيسيتريك[]

وتمنح هذه الأحماض تأثيرات قوية مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة ضد مجموعة من الأمراض، من بينها البرد والسعال والإنفلونزا[]

ويمكن أن يساعد الكركديه في التخفيف الفوري من السعال والبرد عند تناوله كشاي[] ويمكن أن يكون أيضًا بمثابة منشط كبير لمقاومة التهاب الحلق والصداع الخفيف[]

6. الوقاية من سرطان الجلد

أظهرت دراسة أن الكركديه يمكن أن يساعد في منع نمو خلايا سرطان الجلد[]، لاحتوائه على مادة البوليفينول التي تفيد للوقاية من الإصابة بالخلايا السرطانية وتوقف نموها لدى مرضى سرطان الجلد[]

7. جيد للقلب

يساعد الكركديه في علاج أمراض القلب المختلفة مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وبالتالي يحافظ على صحة القلب[]

8. مفيد للبشرة

يعمل الكركديه، وخاصة أوراقه، كمطهر ممتاز للبشرة[] يمكن أن يساعد فرك أوراق الكركديه على الوجه والرقبة في إزالة خلايا الجلد الميتة والرؤوس السوداء أو البيضاء وجعل البشرة ناعمة وسلسة[]

وتساعد الخصائص المضادة للالتهابات في الكركديه أيضًا في علاج مشاكل الجلد مثل حب الشباب والجلد الجاف[] يمكن أن يساعد الكركديه أيضًا في إبطاء الشيخوخة التي تسببها الأشعة فوق البنفسجية الضارة عن طريق زيادة إنتاج الكولاجين وتقليل تخليق الميلانين[]

9. مفيد للشعر

وتشير الدراسات إلى أنه يمكن استخدام عجينة مصنوعة من أوراق الكركديه المطحونة والبتلات للشعر[] من المعروف أن الكركديه يستخدم للحصول على لون غامق للشعر ويقلل من قشرة الرأس عند استخدامه بعد الشامبو[]

إلى جانب أنه يحد من تساقط الشعر، فإن الكركديه يمكن أن يساعد أيضًا في منع الشيب المبكر[]

10. التئام الجروح

تشير إحدى الدراسات إلى أن الكركديه له تأثير كبير في التئام الجروح مقارنة بالمراهم والعلاجات الموضعية التي تستخدم عادة لعلاج الحروق المصابة والتهابات الجلد[]

ويساعد الكركديه في زيادة نمو الخلايا وتكوين الكولاجين في موقع الجرح وتعزيز التئام الجروح بمعدلات سريعة، إلى جانب تقليل العلامات والآثار الناجمة عن الجروح مع تخفيف الألم[]