فوائد الكركديه الصحية

ان الكركديه هو نبتة طبيعية ضرورية جداً لصحة الإنسان وللإستخدام اليومي في العادات الصحية. ويحتوي الكركديه على العديد من العناصر الغذائية الضرورية للجسم ويعمل على الوقاية من العديد من الأمراض ويحسن طريقة عمل العديد من أجهزة الجسم.

ان الكركديه غني بالفيتامين C والجلوكوسيدات والكالسيوم والأملاح ومضادات الأكسدة ومضادات الإلتهابات والأملاح والمواد الملونة والعديد غيرها.

تعرفوا على فوائد الكركديه العديدة على صحة الإنسان:

- يحد الكركديه من الإصابة بمرض السرطان لأنه يحتوي على نسبة مرتفعة من مضادات الأكسدة.
- يعمل على التخفيف من الإلتهابات في الجسم والعضلات لأنه غني بمضادات الإلتهابات.
- يقوي جهاز مناعة في الجسم ويعمل كمضاد للبكتيريا والجراثيم لأنه يحتوي على نسبة عالية من الفيتامين C.
- يعزز الكركديه الجهاز الهضمي وينظم حركة الأمعاء كما يساعد على الوقاية من مرض سرطان القولون.
- يعمل على المحافظة على درجة حرارة الجسم الطبيعية ويزيل الحرارة الزائدة.
- يخفف نسبة الكولسترول السيء في الدم.
- يساعد على تعديل نسبة السكر في الدم لذلك هو مثالي لمرضى السكري.
- يعمل على مكافحة العدوى.
- يساعد على الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وتصلب الشرايين.
- يخفف من ألم الدورة الشهرية.
- يحسن المزاج ويحد من الاكتئاب لأنه يحتوي على مركب الفلافونويد.
- يحد الكركديه من عوارض سن اليأس ويعمل على التوازن الهرموني.
- يخفف ضغط الدم لذلك يقي من الإصابة بالجلطات.
- يساعد على تخفيض الوزن بما انه يمنع امتصاص الجسم للعديد من أنواع الكربوهيدرات.

طرق استخدام الكركديه:

يمكن اضافة أوراق الكركديه المفرومة الى السلطة والى الطعام أو شربه كشاي ساخن أو كمشروب بارد.

لتحضير شاي الكركديه، يجب غلي أوراق الكركديه في الماء أو إضافة كوب ماء ساخن الى ملعقة من الكركديه المطحون ويمكن إضافة القليل من العسل الطبيعي لتحليته. يشرب هذا الشاي مرتين في اليوم.

لتحضير المشروب البارد، ينقع القليل من الكركديه في كوب من الماء البارد. ينصح بتناول هذا المشروب مرة في اليوم.