

Il carcadè: dal fiore d'ibisco rimedio per la pressione

Inviato da Marista Urru
giovedì 29 ottobre 2009

Era da tanto che non bevevo una rossa tisana di carcadè, per essere precisi da quando non è più con noi una mia cara zia. Ricordo con nostalgia il salotto discretamente illuminato e l'immane offerta del carcadè servito come il faut in belle tazze di porcellana inglese posto nel regolamentare vassoio ricco di pastine, tortine profumate, marmellate, tutto in piccole comode porzioni e regolarmente fatto in casa, da notare che il carcadè era solo per me, troppo giovane a suo dire per bere un eccitante come il tè, e lei troppo anziana per bevande eccitanti

Io rimasi per la zia troppo giovane per bere il tè fin oltre i trenta anni, ma non mi dispiaceva condividere con lei questa consuetudine. Morta la zia consumai la scorta di cui mi aveva fornito, ma la tisana rossa ormai mi sembrava aver perso fascino. Ora dopo anni in vista dell'inverno, seguendo le reminiscenze solite della età anziana, mi sono informata via web sul carcadè, e scopro che recenti studi hanno confermato le proprietà terapeutiche di questo infuso, ha davvero quella efficacia antipertensiva che mia zia sosteneva, paragonabile addirittura a quella di un farmaco ACE inibitore

Scopro che nei soggetti con pressione sistolica elevata (superiore a 129 mm Hg), il carcadè ha ridotto i valori pressori del 13,2%. Inoltre in un gruppo di ricerca hanno stabilito che l'assunzione di una tazza di infuso di ibisco 2 volte al giorno per un mese ha ridotto la pressione sistolica da 134,4 mm Hg a 112,7 mmHg in un gruppo di soggetti diabetici ipertesi e, cosa importantissima, non sono stati registrati effetti collaterali del consumo di tale bevanda.

Che dire? Io credo che probabilmente tornerò a fare uso di

questa tisana dal sapore lievemente acidulo ottenuta dai fiori dell'ibisco sabdariffa, un arbusto delle malvacee originario dell'Africa tropicale, si utilizzano i fiori gialli dal calice rosso carnoso. La parola carcadè deriva dal nome "karkadeb" con cui la pianta è chiamata nel dialetto Tacuri, in Etiopia.

I sepali del suo fiore contengono acido ibiscico, ed una miscela di acidi organici (malico, citrico e tartarico), questi gli effetti

- Digestivo e tonificante: l'infuso di carcadè, grazie al suo contenuto di acidi organici, stimola efficacemente le funzioni dell'apparato digerente e tonifica l'organismo; regola la funzionalità epatica.
- Blando lassativo: esercita un'azione emolliente (calmante) sulle mucose del tubo digerente e facilitando così l'evacuazione intestinale;
- Diuretico: i fiori di carcadè producono un effetto diuretico blando ma efficace, perciò si consigliano a chi soffre di obesità e ritenzione idrica;
- Antipressorio: diminuzione del rischio di mortalità per ictus dell'8% e per patologie coronariche del 5%.