فوائد الكركم لا تعد ولا تحصى

ما هو الكركم؟

الكركم من الأعشاب التي تنتمي إلى فصيلة الزنجبيل، ينمو في دول آسيا وأميركا وله فوائد سحرية كبيرة ودور فعال في الطب البديل.

يستخدم في الأطعمة كنوع من الصبغات وتغيير لون الطعام إلى اللون الأصفر ويعطي نكهة طبيعية خاصة. لذلك، يعتبر من أهم التوابل في المطبخ.

تحتوي كل 100 غ من الكركم على 354 سعرة حرارية، لذا فإن فوائده عديدة:

- يتمتع بخصائص مضادة للسرطان ويحمي الجسم من الأورام الخبيثة.
- يساعد على تعديل مستوى السكر في الدم لمرضى السكري من النوع الثاني.
- يخفف من الأمراض مثل ارتفاع الكولسترول والضغط.
- يحمي القلب من المشاكل الصحية التي قد يواجهها .
- يحتوي الكركم على مواد ومكونات طبيعية تساعد على تسكين آلام الجسم لدرجة كبيرة.
- يساهم في التخلص من مشكلة الصداع والألام المصاحبة للدورة الشهرية لدى النساء.
- يساعد في علاج التهابات الأمعاء لإحتوائه على خواص تساعد على تقليل التهابات الأمعاء وتقليل قرحة المعدة والاثنى عشر.
- يحتوي الكركم على مواد مطهرة ومضادة للجراثيم ويستخدم في شفاء الجروح والحروق.
- يعالج الفطريات التي تتكون بين اصابع الرجلين.
- يساعد في الحفاظ على صحة الكبد والوقاية من تليف الكبد لأن الكركم يساعد الكبد على إنتاج المزيد من الإنزيمات التي تساعد على تنقية الدم والذي بدوره يساعد على تحسين وظائف الكبد
- يساعد على التخلص من آلام العمود الفقري والرقبة التي يعاني منها الكثيرون.
- يساعد في الوقاية من الزهايمر الذي يعمل على تدمير الغلاف المحيط بالمخ والخلايا العصبية ويعمل على إزالة تراكم

الترسبات في الدماغ .

- يعد الكركم بمثابة مضاد للإلتهابات والبكتيريا في الجسم ويحمي الجسم من الزكام والرشح.
- يساعد في تهدئة الأعصاب وخاصة أثناء ضغط العمل .
- يساهم في تخليص الجسم من السموم بإعتبار ان الدهون المخزنة في الجسم سموم فيعمل على حرق الدهون.
- يعمل كقاطع للشهية والشعور بالشبع ، فالكركم مثبط للهرمون المسؤول عن الشهية وبالتالي التقليل من تنال الطعام.
- يستخدم في تفتيح لون البشرة والتقليل من النمش، الكلف والهالات السوداء تحت العين .
- مفيد للإمساك حيث انه يسهل التبرز ويعالج مختلف مشاكل الجهاز الهضمي.