

أمراض يساهم الكركم في تجنبها ☐ فما هي؟



الاثنين 14 أكتوبر 2019 10:10 م

على مر القرون يجوب الكركم، أو ما يعرف بـ"التوابل الذهبية"، أنحاء العالم، بسبب لونه الأصفر المميز، كما أنه يوصف كمكمل يعمل مضاداً قوياً للكثير من الأمراض ☐

فالكرم شائع الاستخدام في الطب الصيني والهندي؛ إذ يعود تاريخ استخدامه إلى 4000 عام في الهند، حيث يوفر "الكرمين"، المركب الكيميائي الطبيعي الموجود في الكركم، خصائص قوية مضادة للميكروبات والالتهابات والأكسدة ☐

ويستخدم الكركم الطازج على نطاق واسع للأغراض الطبية؛ لكونه يحتوي على مركبات نشطة بيولوجيا مع خصائص طبية قوية، كما يعدّ من المكملات الغذائية الأكثر فعالية ☐

وذكرت دراسات طبية حديثة أن أناسا استخدموا الكركم في علاج الجروح ومشكلات الجلد والالتواءات العضلية ومشاكل التنفس، وكذلك الالتهابات والأورام الخبيثة ☐

ويحتوي الكركم على مكونات عدة من المعادن، مثل الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والمنغنيز والنحاس والزنك والماغنسيوم، والتي تساعد في الحد من الالتهابات، خاصة داخل الجهاز الهضمي، لاحتوائه على مضادات الأكسدة التي تساعد في الحماية من تطور أمراض السرطان ☐

كما يحارب الكركم بفعالية الالتهابات في الجسم، مثل التهاب المفاصل والمعدة، إضافة إلى الميكروبات والقرحة المعدية والمعوية، في حين يحسن وظيفة الدماغ ويعالج مرض ألزهايمر، ويساعد في عدد لا يحصى من المشاكل الصحية ☐

وأظهرت الدراسات أن أطفال الأمهات ذوات المستويات العالية من الالتهابات أثناء الحمل معرضون لخطر متزايد للإصابة باضطرابات النمو العصبي، مثل اضطراب طيف التوحد واضطراب فرط النشاط الناتج عن نقص الانتباه، لكن تناول الكركم يمكن أن يقلل الالتهابات أثناء الحمل وبالتالي يعزز من قوة دماغ الطفل ☐