

موسوعة التداوي بالأعشاب

جزء الثاني

د. إيمان بشير أبوكبدة

الكركم



المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يسعدني تقديم جزء الثاني من كتابي أسرار التداوي بالأعشاب و الذي يتضمن تعريف بالكركم، أسمائه و طرق العلاج به. في هذا الكتاب أقدم وصفات علاجية بالكركم مجربة من الطب العربي القديم و الطب الهندي و الصيني. تعتبر هذه الموسوعة مجهود 10 سنوات من بحثي و تجربتي في علاج الأعشاب و الزيوت.

أهدي هذا إلى روح والدتي و والدي و أخي و أختي رحمهم الله.

مع الشكر الجزيل

د. إيمان بشير أبوكبدة

خبيرة الطب البديل و العلاج بالزيوت

الفهرس

4 - 3	أسماء الكركم
7 - 5	وصف الكركم
10 - 8	فوائد الكركم
12-11	أضرار الكركم
14 - 13	معلومات عن الكركم
16 - 15	فوائد زيت الكركم
20 - 17	وصفات بالكركم



أسماء الكركم





الأسم العلمي Curcuma Longa

الهرد	الورس
عقيد الهند	كركب
الجدوار	الزعفران الهندي
عروق الصباغين	الزرنب
أصابع صفر	بقلة الخطاطيف
الورص	الخرقوم
Turmeric	Curcuma

وصف الكركم





• نبات معمر ينتمي إلى فصيلة الزنجبيلية من أحاديات الفلقة ويضم حوالي 80 نوعا أهمها الكركم الطويل المعروف اختصارا بالكركم والذي يستخدم لإنتاج بهارات تحمل نفس الاسم. و يستخرج الكركم من جذامير نبات الكركم التي تنمو بالقرب من سطح الأرض، يستنبط بفسائل من الجذور ويحتاج إلى تربة جيدة التجفيف ومناخ رطب يقتلع الجذور في الشتاء. ويتم تجفيفه وبعد ذلك سحقه للحصول على مسحوق الكركم الناعم والذي يتميز بلونه الأصفر المائل للون البني.

أنواع الكركم:

يوجد عدة أنواع من الكركم تنمو في أماكن مختلفة من العالم، وجميع هذه الأنواع تتبع فصيلة الزنجبيل وأهم هذه الأنواع ما يلي:

Curcuma Longa: موطنه الأصلي سيرلانكا

Curcuma Aeruginosa: موطنه بورما وكمبوديا

Curcuma Amada: موطنه الهند

Curcuma Angustifolia: موطنه الهند

Curcuma Aromatica: موطنه البنغال

Curcuma Caesia: موطنه البنغال

Curcuma Mangga: يزرع في ماليزيا

Curcuma Purpurascens: ينمو في غرب ووسط جاوه

Curcuma Xanthorrhiza: ينمو في اندونيسيا وماليزيا

Curcuma Zedoaria: يزرع حاليا في جميع أنحاء الهند وماليزيا

المحتويات الكيميائية للكرم:

يحتوى الكرم على زيت طيار يضم الزنجبيرين والتورميرون و كركمين أو الكوركومين. وكذلك يحتوى على زيت ثابت ومواد مرة وبروتين وسليبيوز ونبتوزان ونشا ومعادن وفيتامينات.

موطن الأصلي:

الكرم موطنه الهند وجنوبي آسيا وشرقيها.

الأجزاء المستخدمة:

الدرنات الصغيرة التي تنمو كجذامير للنبات قرب سطح الأرض والتي يتراوح طولها بين 5-8 سم وسمكها حوالي 1.5 سم ذات لون أصفر محبب.

مستحضرات الكرم المتوافرة في الأسواق:

يوجد من الكرم مسحوقه والكبسولات والأقراص

وخلاصة السائلة والصبغة و الزيت. كما يباع مركب الكوركومين تجاريا كمادة نقية.



فوائد الكركم





- يؤخر ظهور الشيب في الشعر
- يثبت اللون في الشعر الأحمر و البني
- يمنع تساقط الشعر
- يحمي فروة الرأس من ظهور القشرة
- يساعد في تنظيم عملية الهضم
- علاج التهاب المفاصل و الروماتيزم
- يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان
- يساعد في تنظيم نسبة الكوليسترول في الدم
- يحمي من الإصابة بتصلب الشرايين
- علاج قرحة الأثني عشر و قرحة المعدة
- علاج الإسهال المزمن
- علاج التهاب القولون التقرحي
- علاج التهاب المرارة
- علاج الحمى المالطية
- علاج الأكزيما
- علاج الديدان الطفيلية
- علاج الربو
- علاج اضطرابات المعدة
- علاج نزلات البرد
- علاج الروماتيد
- يساعد على الوقاية من تصلب الشرايين
- علاج السعال و البلغم
- علاج الأنيميا وفقر الدم
- مطهر للحروق والجروح ويسرع التئامها
- علاج أمراض القولون





- علاج أمراض الكلى
- علاج أمراض المسالك البولية
- علاج أمراض الجهاز التناسلي
- علاج لدغ الثعابين والحشرات
- علاج النمش والكلف
- علاج البقع السوداء
- علاج جدري الماء
- علاج التهاب البشرة والجلد
- علاج التهابات الأمعاء
- علاج السمنة وزيادة الوزن
- علاج التهاب أوتار العضلات
- علاج البواسير
- علاج الجرب
- علاج آلام الركبة
- علاج حب الشباب
- النقرس
- علاج الأرق
- علاج ترهلات الجسم والأرداف
- علاج الهالات السوداء
- إزالة الشعر الزائد من البشرة و الجسم
- تبييض الأسنان و علاج التهابات اللثة

أضرار الكركم



تناول الكركم بكميات كبيرة قد يزيد من فرص الإصابة بحصى الكلى.
يتسبب تناول الكركم بإفراط في تثبيط امتصاص الحديد.
يتسبب تناول الكركم بإفراط في إلحاق الضرر بخصوبة الرجل وخفضها.
يتسبب تناول الكركم بإفراط في الإصابة بالاضطرابات التالية في الجهاز الهضمي.
يتسبب تناول الكركم بإفراط في عرضة للنزيف وفقدان كميات كبيرة من الدماء.
البعض قد يكون لديهم حساسية تجاه مركبات معينة موجودة في الكركم، ومن الممكن أن تظهر هذه الحساسية على شكل انقطاع في النفس أو طفح جلدي.

يتسبب تناول الكركم بإفراط في غزارة الدورة الشهرية.
يتسبب تناول الكركم بإفراط في خلل في الكبد.
يتسبب تناول الكركم بإفراط في انخفاض في ضغط الدم.

تحذير:

توقف عن تناول الكركم قبل الجراحة لأنه قد يسبب لك النزيف أثناء وبعد العملية.

فئات عليها تجنب الكركم:

مرضى السكري.
المصابون بأمراض الدم.
النساء المصابات بأمراض مثل: سرطان الثدي، بطانة الرحم المهاجرة، ألياف الرحم.
الرجال المصابون بمشاكل في الخصوبة.
المصابون بارتجاع المعدة المريئي.
الحوامل.



معلومة عن الكركم



الفرق بين كركم الأكل وكركم الجسم:

لا يوجد هناك فرق كبير بين كركم الجسم وكركم الأكل، فشجرة الكركم هي شجرة واحدة وإن اختلفت في شكلها.

يضاف إلى الكركم عليه الكثير من المواد كمادة الماش مثلا التي هي سبب ظهور لونه على الأكل لإعطائه لونا أغمق. أما كركم الجسم لا تضاف إليه أي صبغات لذا يسهل إزالته عن المناطق التي يوضع عليها على الجسم.



كيفية إزالة قناع الكركم من البشرة و الجسم:

تغسل البشرة أو الجسم بعد وضع قناع الكركم بالماء الدافئ و الغسول و من ثم تمسح بقطعة من القطن مبلله بالحليب أو خل التفاح أو ماء الورد.

و من ثم تمسح بكريم المرطب.



فوائد زيت الكركم



- معالجة الصرع
- علاج إتهاب المفاصل
- علاج إنسداد الأنف
- علاج تساقط الشعر والصلع
- يحمي من تهيج فروة الرأس
- علاج حب الشباب
- يعمل علي التخلص من الندبات والإلتهابات
- يساعد في منع إنتاج الزهم في البشرة الدهنية
- التخلص من التجاعيد
- علاج الهالات السوداء
- تقوية الشعر
- يساعد على تهدئة الأعصاب
- تقشير البشرة والتخلص من الخلايا الميتة
- تسكين آلام العمود الفقري والرقبة
- علاج نقصف الشعر
- منشط الجهاز العصبي



تنبيه:

عدم تناول زيت الكركم الداخلي إلا بعد إستشارة الطبيب.
عدم إستخدام زيت الكركم الغير مخفف خصوصا بالقرب من العين أو الأغشية المخاطية الأخرى .
تمنع الحامل و الأطفال من استخدام زيت الكركم.
أحد الآثار السلبية لزيت الكركم هو قدرته علي ترك بقع علي الملابس لأنه زيت أصفر اللون.

وصفات بالكرّم



- **التهاب القولون التقرحي:** إضافة ملعقة صغيرة من مطحون الكركم إلى كأس من الماء الدافئ أو العصير. يشرب كأس مرة في اليوم.
- **علاج الحمى المالطية:** تخلط نصف ملعقة صغيرة من مطحون حبة البركة ونصف ملعقة صغيرة من الكركم ومقدار مناسب من العسل. تؤخذ ملعقة كبيرة قبل الوجبات الثلاث يوميا.
- **الروماتيد:** تخلط كميات متساوية من مطحون الزنجبيل والعرق سوس والكركم. إضافة ملعقة صغيرة من الخليط إلى نصف كأس من الماء المغلي و يترك 10 دقائق. يصفى. يشرب كوب 3 مرات يوميا.
- **السعال و البلغم و تقوية مناعة الجسم:** تضاف ملعقة صغيرة من مطحون الكركم إلى كأس من الحليب الساخن. يشرب كأس محلى بالعسل مرتين في اليوم.
- **النمش والكلف:** يغلي 10 غ من مطحون القسط البحري مع 10 غ من مطحون الكركم و200 غ من العسل في قليل من الماء و يحرك حتى يصبح المزيج كريمي. يوضع على البشرة مدة ساعة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرة في الصباح و مرة في المساء يوميا.
- **البقع السوداء:** تخلط ربع ملعقة صغيرة من مطحون الكركم مع نصف ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو. يدهن به البشرة يوميا قبل النوم.
- **علاج البواسير:** تخلط نصف ملعقة كبيرة من مطحون الكركم مع ملعقة كبيرة من السمن أو الزبدة. يدهن على مكان البواسير يوميا قبل النوم لمدة ثلاثة ليالي ثم التوقف لليلتين ثم العودة من جديد للدهان.
- **البرد والإنفلونزا:** إضافة ملعقة صغيرة من مطحون الكركم مع رشة من مطحون الفلفل الأسود و ملعقة صغيرة من عصير الليمون إلى كوب من الماء المغلي. يشرب كوب مرتين في اليوم.



- **الجروح والتشققات:** تمزج ملعقة صغيرة من مطحون الكركم مع ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند و ملعقة كبيرة من زيت الصبار. يوضع على المنطقة المصابة مدة 15 دقيقة. يكرر استخدام الوصفة يوميا.
- **حساسية الصدر:** تخلط ملعقة صغيرة من مطحون الكركم مع ملعقة صغيرة من قشر الليمون المفروم و ملعقتان صغيرتان من خل التفاح و ربع كوب من العسل و رشة من البهار الأسود. تناول ملعقة صغيرة من الخليط مع قطعة من الخبز يوميا.
- **تساقط الشعر:** تخلط ملعقة كبيرة من مطحون الكركم مع ملعقتان كبيرتان من زيت الصبار و ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو و ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند و ملعقة كبيرة من زيت الجرجير. تدهن به فروة الرأس و الشعر. يترك لمدة ساعتين. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.
- **تبييض الأسنان:** تخلط ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند الخام مع ربع ملعقة صغيرة من مطحون الكركم و ربع ملعقة صغيرة من زيت القرنفل. تغسل به الأسنان مرتين في اليوم.
- **الهالات السوداء:** تمزج ملعقة صغيرة من مطحون الكركم مع ملعقة كبيرة من زيت القهوة. تدهن المنطقة يوميا قبل النوم.
- **إزالة الشعر الزائد من الوجه و الجسم:** تخلط ملعقة صغيرة من مطحون الكركم مع ملعقة كبيرة من مطحون الحمص و ملعقتان كبيرتان من الحليب البارد أو الزبادي. يوضع على البشرة أو الجسم و يترك حتى يجف تماما. يفرك الوجه على شكل حركات دائرية، باستخدام قطعة قماش قطنية مبللة بالماء.
- **تبييض البشرة:** تخلط ملعقة كبيرة من عصير البطاطا مع ملعقة صغيرة من مطحون الكركم و ملعقة كبيرة من عصير الخيار. يوضع على البشرة مدة 30 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

