

7 فوائد لحليب الكركم قبل النوم وطريقة تحضيره الصحيحة

29 سبتمبر، 2025



حليب الكركم المعروف في المقاهي باسم "لاتيه الكركم"، يحمل في طياته تقاليد عريقة دعمت أجيالاً بصمت، وله فوائد صحية كثيرة عند تحضيره بطريقة صحيحة. وفقاً لتقرير نشرته صحيفة Times of India، هناك سبعة أسباب تجعل تناول كوب من حليب الكركم قبل النوم مفيداً، وهي:

راحة عميقة مع كل رشفة
يساعد دواء الحليب على تهدئة العضلات المتعبة وتخفيف آلام المفاصل، بينما يعمل الكركم بهدوء كمضاد للالتهابات، مما يتيح للجسم الاسترخاء والاستعداد للنوم بسهولة.

تعزيز المناعة بهدوء
الكرمين، المكون الفعال في الكركم، يعزز مناعة الجسم الطبيعية

ويزيد من مقاومته لمشاكل الشتاء مثل الزكام ونزلات البرد، مما يدعم الصحة بشكل مستمر.

نوم أعمق وأكثر هدوءًا

يُعتبر شرب شاي الكركم قبل النوم طقسًا مهدئًا للعقل والحواس، حيث يساعد الدفء والنكهة على تهيئة الجسم للاسترخاء والنوم العميق.

تهدئة المعدة وتحسين الهضم

يساعد الحليب الدافئ مع الكركم على تخفيف انتفاخ المعدة و تهدئتها بعد الوجبات، مما يسهم في نوم أكثر راحة وهدوءًا.

تحسين المزاج وتخفيف التوتر

يرتبط الكركم بتحسين مستويات السيروتونين، مما يرفع المزاج ويقلل من التوتر والقلق المستمر، خاصة عند تناول مشروب دافئ مريح في الليل.

إصلاح خلايا الجسم أثناء النوم

مضادات الأكسدة في الكركم تساعد الجسم على إصلاح خلاياه المتضررة خلال فترة النوم، ما يعزز صحة البشرة ويسرع التعافي ويجعل الصباح أكثر نشاطًا وانتعاشًا.

تهدئة التهاب الحلق

يغطي الحليب الدافئ الحلق بلطف، بينما يعمل الكركم على تخفيف الالتهابات، مما يمنح شعورًا بالراحة الطبيعية والجديدة.

طريقة التحضير:

يتم تسخين كوب من الحليب الطازج ببطء وحرص دون أن يغلي، ثم يُضاف نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم مع رشّة صغيرة من الفلفل الأسود لتعزيز امتصاص الفوائد الصحية. يمكن إضافة الزنجبيل المبشور أو عود القرفة لمزيد من الدفء والنكهة، أو خيوط الزعفران، قرون الهيل المطحونة، أو جوزة الطيب لإضفاء لمسة فاخرة. يُرفع المشروب عن النار قبل تحليته بقليل من العسل.