

الثوم مضاد للاكتئاب



اكتشف الباحثون أن الثوم فعال للقلق والتوتر ومضاد للاكتئاب. وتشير الدراسات إلى أن الثوم يؤثر في إفراز مادة «السيروتونين» الكيميائية في الدماغ، المسؤولة عن ضبط المزاج ومجموعة كبيرة من السلوكيات والذاكرة والنوم، وتعمل زيادة معدلات «السيروتونين» في الدماغ كمهدئ للأعصاب.

وينصح الخبراء بتناول الثوم الطازج أو الحبوب المكملة التي تحتوي على العناصر الكيميائية الواقية من أمراض القلب والضغط النفسي، وتراوح الجرعات العلاجية الضرورية من الثوم ما بين 600 إلى 900 مليجرام من مسحوق الثوم.