

الثوم يعالج هشاشة العظام وأمراض القلب



الأربعاء 7 مارس 2018 11:03 م

كشف الموقع الأمريكي "Medical News Today"، عن الثوم له العديد من الفوائد الهامة للجسم، إضافة إلى أنه يعالج الكثير من المشاكل الصحية أفضل من الأدوية وتشمل:

- الثوم يقاوم هشاشة العظام بعد سن اليأس فقد أظهرت دراسة علمية حديثة أن الثوم له تأثير مهم في علاج هشاشة العظام خاصة لدى النساء بعد سن اليأس، عن طريق زيادة هرمون الاستروجين عند الإناث

ووجدت الدراسة أن جرعة يومية من الثوم 2 جرام من الثوم الخام تعزز هرمون الاستروجين، وهذا يشير إلى أن الثوم قد تكون لها آثار مفيدة على صحة العظام عند النساء

- الثوم يعالج التهاب المفاصل لما له من تأثيرات مفيدة في علاج التهاب المفاصل، حيث أنه يقوى العضلات

- الثوم يساعد على سيولة الدم وفالثوم يمكن إضافته خاصة الشوربات والصلصات والملوخية وإلى العديد من الوصفات الأخرى لرائحته المميزة وطعمه وفوائده المهمة