فوائد الثوم المثيرة للدهشة

تناول الثوم لهذه الفوائد الصحية والاستخدامات الجمالية غير المتوقعة:

الثوم ينمي الشعر الجميل:

الثوم يمكن أن ينهي مشاكل فقدان الشعر بسبب ارتفاع مستويات الأليسين، وهو مركب كبريت مماثل لذلك الموجود في البصل، والذي وجد أنه علاج فعال لتساقط الشعر. افرك شرائح من الثوم على فروة الرأس، واعصرها لفائدة أكبر. يمكنك أيضا خلط الزيت مع الثوم وتدليكه في فروة رأسك.

الثوم يتخلص من حب الشباب:

قد لا يكون عنصرا رئيسيا في دواء حب الشباب الموجود في الصيدلية، ولكن الثوم علاج طبيعي عظيم لإبعاد العيوب القبيحة. المواد المضادة للاكسدة لها تقتل البكتيريا، لذلك افرك شريحة من الثوم على بثرة لعلاج موضعي فعال.

الثوم يمنع ويعالج مرض الانفلونزا:

مليء بمستويات مرتفعة من مضادات الأكسدة، جرعة يومية من الثوم في وصفات الطبخ يمكن أن تفيد الجهاز المناعي الخاص بك. إذا كانت علامات الانفلونزا تتسلل، حاول احتساء شاي الثوم: ضع الثوم المفروم في الماء الساخن لعدة دقائق، ثم قم بتصفيتها وشرب الشاي. يمكنك إضافة القليل من العسل أو الزنجبيل لتحسين طعم المشروب.

الثوم يسيطر على وزنك:

الثوم يمكن أن يساعدك على السيطرة على وزنك لأن تناول نظام غذائي غني بالثوم يخفض وزنك ومخازن الدهون في جسمك. للاستفادة من هذا الشيء، حاول إدخال الثوم في وصفات الطهي يوميا.

الثوم يتخلص من القروح:

يمكنك التخلص من القروح عند وضع القليل من الثوم المسحوق مباشرة عليها؛ الخصائص الطبيعية المضادة للالتهابات يمكن أن تساعد في الحد من الألم والتورم. مكملات الثوم يمكن أيضا أن تسرع عملية

الشفاء.