

الكشف عن عشبة تنافس مضادات الاكتئاب وتحسن المزاج والصحة الجنسية



كشف خبير الطب النفسي الأمريكي دانيال أمين عن تأثيرات صحية واسعة للزعفران، مؤكداً أنه أحد أقوى البدائل الطبيعية لمضادات الاكتئاب، مع فوائد تمتد لتحسين المزاج، وتعزيز الوظيفة الجنسية، ودعم القدرات الإدراكية.

وأوضح أمين، وفق ما نقلته وسائل إعلام، أن: "الدراسات العلمية أثبتت أن جرعة يومية مقدارها 30 مغ من الزعفران تمتلك فعالية مماثلة لمضادات الاكتئاب التقليدية، وذلك في تجارب عشوائية محكمة"، مشيراً إلى أن: "هذا التأثير يأتي من دون الآثار الجانبية التي تسببها الأدوية النفسية، وخصوصاً ما يتعلق بالأداء الجنسي. وأضاف أن الزعفران، على العكس من ذلك، يساهم في تحسين الصحة الجنسية".

وبيّن الخبير أن: "فوائد الزعفران لا تقتصر على المزاج، بل تشمل تعزيز الذاكرة والتركيز، مشيراً إلى دراسة منشورة عام 2025 أثبتت فعاليته في تخفيف أعراض متلازمة ما قبل الحيض خلال فترة تتراوح بين 8 و12 أسبوعاً".

كما أظهر تحليل موسّع شمل 192 تجربة و17 ألف مشارك أن الزعفران تصدّر قائمة المكملات الأكثر فعالية في مكافحة الاكتئاب، بتأثير يتراوح بين المتوسط والقوي.

ونصح أمين الأشخاص الذين يستخدمون مضادات الاكتئاب بتعزيز فعاليتها عبر إضافة مكملات مثل الزنك والكرمين، مؤكداً أن: "دمجها مع الزعفران يشكل تركيبة قوية".

لكنه شدد على أن: "الكميات المستخدمة في الطهي غير كافية لتحقيق التأثير العلاجي، وهو ما يستدعي الاعتماد على مكملات الزعفران بجرعة يومية موصى بها تبلغ 30 مغ، مع استشارة الطبيب لتجنب آثار جانبية محتملة مثل اضطراب المعدة، الصداع، وتغيرات الشهية".

ويبرز التقرير أن: "الزعفران لم يعد مجرد توابل شرقية تقليدية، بل أصبح مكوّنًا طبيعيًا واعدًا في مجال الصحة النفسية والعلاجات التكميلية".