

مكملات غذائية وأعشاب تساعد في تخفيف أعراض الاكتئاب

21 يوليو، 2025



أظهرت دراسة علمية حديثة أن بعض المكملات الغذائية والعلاجات العشبية قد تساعد في التخفيف من أعراض الاكتئاب .

وأشارت مجلة *Frontiers in Pharmacology* إلى أن القائمين على الدراسة قاموا بتحليل بيانات 209 تجارب سريرية تتعلق بالاكتئاب والمواد التي تساعد على علاج أعراضه، وحددوا 64 منتجاً متاحاً بدون وصفة طبية يمكن اعتبارها منتجات وقائية لعلاج أعراض الاكتئاب.

ركّز العلماء في دراستهم على مواد مثل "أوميغا-3"، ونبته سانت جون (المعروفة بحشيشة القلب)، والزعفران، ومكملات البروبيوتيك، وفيتامين D. وأظهرت النتائج أن لهذه المواد تأثيرات مماثلة لتلك التي تحققها مضادات الاكتئاب الدوائية التقليدية.

كما أشار الباحثون إلى أن بعض المكملات الغذائية والنباتات الطبية الأخرى أظهرت نتائج واعدة في محاربة أعراض الاكتئاب، بالرغم من محدودية الدراسات التي تتعلق بتأثيرها على الحالة النفسية،

ومنها: حمض الفوليك، ونبات الخزامى، ونبات بلسم الليمون، والزنك، والتريبتوفان، ونبات الروديولا. وقد بينت النتائج الأولية للدراسة أن هذه المواد قدمت نتائج مشجعة ولم تُسجَّل آثار جانبية خطيرة مرتبطة باستخدامها.

وشدد الباحثون على ضرورة استشارة الطبيب أو المختص قبل البدء في تناول أي من هذه المنتجات، محذرين من أن حتى المكملات البسيطة قد يتداخل مفعولها مع مفعول بعض الأدوية.