

# فوائد الثوم

🇪🇬 الثوم المزروع نوع نباتي عشبي ثنائي الحول وتنتشر زراعته في جميع أنحاء العالم، تتكون نبتة الثوم من فصوص مغلفة بأوراق سيللوزية شفافة لتحفظها من الجفاف.

الثوم نبات عشبي موطنه الأصلي في بلاد البحر الأبيض المتوسط ومنها انتشر إلى بقية البلاد و يعتبر الثوم من أقدم النباتات التي عرفت في مصر حيث وجد منقوشا على جدران معابد الفراعنة .ويزرع على فترتين من العام..الأولى من منتصف شهر أيلول, سبتمبر إلى أواخر تشرين الأول , أكتوبر والثانية من تشرين الأول أكتوبر وحتى نهاية تشرين الثاني , نوفمبر

وتقول قصص مصرية باللغة الهيروغليفية إن الثوم كان يعطى للعمال الذين يبنون الأهرام لتقويتهم والمحافظة على صحتهم وكان الرياضيون الإغريق في اليونان القديمة يأكلون ثوما نيئا قبل الاشتراك في المسابقات ويتناوله الجنود الرومان قبل خوض المعارك الحربية، وأوصى أبو قراط أبو الطب القديم بتناول الثوم للحماية من العدوى وتلوث الجروح والجذام واضطرا بات الهضم

وقد ورد ذكر الثوم في الكتب السماوية وفي القرآن الكريم ورد ذكره مرة واحدة. حيث قال تعالى : "وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها، قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير، اهبطوا مصرا فإن لكم ما سألتم وضربت عليهم الذلة والمسكنة وباءوا بغضب من الله ذلك بأنهم كانوا

يكفرون بآيات الله ويقتلون النبيين بغير الحق ذلك بما عصوا  
وكانوا يعتدون" ( البقرة61)

وقد فسر مجاهد في رواية ليث بن أبي سليم أن "الفوم" هو  
الثوم.

وفي العصور الوسطى كان الثوم يستخدم للوقاية من الطاعون  
ويرتديه الناس مثل القلائد لطرد الشياطين ومصاصي الدماء  
وفي الحرب العالمية الأولى كان يستخدم للوقاية من الغرغرينا

### علاج عمره آلاف السنين

استخدم الثوم علاجًا للأمراض عبر آلاف السنين، ولهذا فإنه من  
الخطأ ألا ننسى اليوم بحجة قوته ونفاذ رائحته! لأن رائحة الفم  
تدوم حوالي 24 ساعة على الأقل. فخلال النهار ونحن نقوم  
بنشاطاتنا الاعتيادية، نتجنب تناوله صباحًا أو ظهرًا أو مساءً  
خصوصًا إذا كنا محاطين بالناس. فغالبًا ما نستبدل بالثوم مثلاً في  
صندويش الدجاج القليل من المايونيز وغالبًا ما نطلب صحن  
سلطة من دون ثوم أو مع ثوم خفيف وذلك حتى نتفادى الإحراج  
أمام الناس عندما نتحدث إليهم أو نقترّب منهم ذلك لأن رائحة  
الثوم تدوم وتصبح نوعًا ما كريهة في الفم وغير محبذة

### آراء البدائيين وقدماء المصريين

ولكن كانت رائحته الحادة تجذب البدائيين حتى اعتقدوا أنها قوة  
العلاج الساحرة. واعتقد قدماء المصريين أن الثوم فيه سر  
الشباب الأبدي حتى إنهم أعطوه لعمال بناء الأهرامات لكي  
يحافظوا على صحتهم ونشاطهم

### قدره اليونانيون والرومان

وقدر اليونانيون والرومان الثوم حق تقدير بسبب خصائصه  
العلاجية. وقد أعلن الفيلسوف اليوناني "هيپوقراط" ذات مرة، أن

الثوم "ملين سريع وأيضًا مدر للبول كما أنه العلاج الروحاني من قديم الأزل في الهند ويستخدم حتى الآن. فيقال : إنه واق من التهاب المفاصل والاضطرابات العصبية. وقد استخدم أيضًا في تسكين آلام التهاب الشعبتي، وذات الرئة، وداء الربو والأنفلونزا "نزلات البرد وأمراض الرئة الأخرى، ولطرد الغازات والطفيليات، واستخدم أيضًا كعلاج للاستنشاق، وهو فعال لعلاج السعال الديكي لدى الأطفال.

### غموض تركيبته الكيميائية

وبالرغم من أن الثوم يستخدم كعلاج منذ آلاف السنين، لكن ما نزال في المرحلة الأولى لفهم تركيبه الكيميائي وأسباب وكيفية استخدامه كعلاج. وأكدت الأبحاث العقاقيرية والتجارب التحليلية الادعاءات الطبية التي تعزى إليه. ويحتوي الثوم الطازج على الحامض الأميني ويسمى "ألين" وعندما تقطع رأس الثوم يتفاعل "ألين" مع إنزيم يسمى "أليناز" الذي يحول "ألين" إلى "أليسين



ثوم مبشور

- . 61- 66% من الماء
- . 3- 5.5% بروتين
- . 23- 30% نشويات
- . 3.5% ألياف
- . زيوت طيارة
- . من مركباته الأساسية اللين Alliin واللينيز Alliinase
- واليسين Allicin وسكوردنين Scordinins سيلينيم Seiennium
- . مجموعة من الفيتامينات أ، ب، ج، هـ،
- . أملاح معدنية وخمائر ومواد مضادة للعفونة ومخفضه لضغط الدم ومواد مدرة لإفراز الصفراء.

### . أنواع الثوم

- . توجد أصناف كثيرة من الثوم المزروع وعادة تأخذ الأصناف أسماء المناطق المنتجة لها كالثوم البلدي والثوم البيرودي (نسبة إلى منطقة بيرو في سوريا والثوم الصيني والثوم الفرنسي حيث هناك الثوم ذو الفصوص الصغيرة ولكن يفضل ذو الفصوص الكبيرة الخشنة لسهولة إزالة قشرته السلوزية.

### . طريقة تناول الثوم











- . يمكن تناول الثوم طازجاً أو رطباً وصحياً أو مدقوقاً مع الأكل لتحسين الطعم، أو حتى تناوله مطبوخاً مع الأطعمة، ويفضل الثوم الجاف تماماً عن الثوم الأخضر لفعالية الثوم اليابس.

### كريم الثوم

يحضر كريم الثوم من الثوم، الزيت النباتي، عصير الليمون الحامض والملح كما يمكن إضافة بيضة عند الخفق حتى تتماسك الكريما. تحتوي الحصة (60غ تقريباً) على المعلومات الغذائية التالية:

- . السعرات الحرارية: 340
- . الدهون: 36
- . الدهون المشبعة: 2

- . الكوليسترول: 0
- . الكاربوهيدرات: 4
- . البروتينات: 0
- . الإنتاج العالمي

قائمة الدول الأعلى إنتاجا للثوم 11 يونيو		
الدولة	الإنتاج (بالطن)	ملاحظات
 <a href="#">الصين</a>	12,088,000	F
 <a href="#">الهند</a>	645,000	F
 <a href="#">كوريا الجنوبية</a>	325,000	F
 <a href="#">روسيا</a>	254,000	F
 <a href="#">الولايات المتحدة</a>	221,810	
 <a href="#">مصر</a>	168,000	F
 <a href="#">إسبانيا</a>	142,400	
 <a href="#">الأرجنتين</a>	140,000	F
 <a href="#">ميانمار</a>	128,000	F
 <a href="#">أوكرانيا</a>	125,000	F
 <a href="#">العالم</a>	15,686,310	A

## الثوم ومادة الليسين

تبين بأن مادة الليسين في الثوم تمنع النوع المتوسط من ارتفاع الضغط الرئوي لدى [فئران](#) التجارب كما يمنع تكون الجلطات الدموية وذلك بمحافظته على إبقاء الدم في حالة جيدة من سيولته بالإضافة إلى تخفيضه الجيد لكوليسترول الدم فإن استخدام الثوم لمدة 12 أسبوعا يؤدي لخفض نسبة [الكوليسترول](#) في الدم إلى 12% والدهون الثلاثية إلى 17%, كما أن مادة الألبين في الثوم وهي مادة مضادة للسرطان, ولذا ينصح مرضى [السرطان](#) بتناول الثوم, كما وجد ان الثوم يقوى القدرة الجنسية لدى الذكور [سكر الدم](#).

## في روسيا

يطلقون في روسيا على فصوص الثوم ، لقب فصوص السحر لأنهم يعرفون فوائد الثوم العظيمة على جسم و مخ الإنسان

### الطريقة الصحية لتناول فصوص الثوم

شطف فص ثوم كبير بالماء ، ثم تقشيره ، ثم تقطيعه قطع صغيرة بسكينة مبلولة ، ثم بلعها أثناء تناول الطعام

لا تبلع الثوم إلا مقطعا ، حتى يتم هضمه ، و اشرب معه ماء كثير ، ابلعه أثناء تناول الطعام

لأن ابتلاع الثوم قبل الطعام أو بعده ، يسبب حموضة المعدة ، و تغير رائحة الفم و النفس

تناول كل يوم فصين من الثوم ، أو فص كبير

لكن لا تكثر من ابتلاع الثوم ، لأن الإكثار منه يسبب قرحة بالمعدة ، حموضة ، حرقان المريء ، أو هياج المعدة.

ابتعد نهائيا عن أقراص الثوم المجففة المباعة في الصيدلية ، ما هي إلا خداع لمحبي ابتلاع الثوم ، لأنها مجففة ، لا تحتوي على الزيت الطيار الموجود في قلب فصوص الثوم ، ذو الرائحة الكريهة ، هذا الزيت في فصوص الثوم هو سر فوائد الثوم الكثيرة ، لكن هذه الأقراص العقيمة من خلاصة الثوم ، ليس لها حتى 5 % فقط من فوائد فصوص الثوم الطبيعية.

يذكر في آخر الأبحاث العلمية ، أن ابتلاع فصوص الثوم كل يوم ، يحمي الجسم من سرطان الرئة ، سرطان الثدي ، سرطان الكبد ، سرطان

المثانة ، لأنه ينبه خلايا المناعة ضد خلايا السرطان.

كما أن الثوم ، هو النبات الوحيد الذي يؤخر أعراض مرض فيروس الإيدز ، يؤخر تطورها لكن لا يشفيها تماما.

و أن فصوص الثوم ، تعجل من شفاء حالات البرد الشديد ، الحمى ، التهابات البرد ، الروماتيزم.

الثوم منشط جنسي قوي ، لأنه ينبه الأعصاب الطرفية ، و ينشط الدورة الدموية في الأطراف الجنسية.

ابتلاع الثوم يمنع تجلط الدم المفاجئ في القلب أو في المخ ، لأنه يمنع مشكلة انخفاض سيولة الدم.

كلما تناولت الثوم مع أنواع أكثر من الفواكه و الخضر الأخرى ، كلما زادت فائدة الثوم بخلاف تناوله لوحده فقط.

الثوم هو أفضل علاج للربو الرئوي ، و أفضل علاج للأنيميا ، لأنه ينشط و ينبه مركز التنفس بشكل طبيعي داخل المخ و يفتح الشعب الهوائية داخل الرئتين بشكل ملحوظ.

أفضل علاج لكثرة النسيان ، و أعراض الزهايمر ، هو ابتلاع فصوص الثوم كل يوم.

يعالج الثوم الروماتيزم و ضعف العضلات ، لأنه ينشط الأعصاب و الدورة الدموية داخل العضلات.

لا يجب الاعتماد على فصوص الثوم فقط في علاج الأمراض ، لكن يجب الغذاء السليم كل يوم ، مع تناول أكبر عدد ممكن من أنواع الخضر

والفاكهة ، نقصد هنا عدد الأنواع و ليس كميات كبيرة ، التنوع أهم من الكمية.

إن طحن الثوم كمسحوق و دهنه على الجروح الصغيرة المتلوثة ، يكوي الجرح من الميكروبات ، و يسرع من شفاؤه ، لكن هذا في الجروح الصغيرة فقط ، فمن الخطأ وضعه على الجروح الكبيرة

## ماذا في الثوم؟

بالرغم من أن الثوم يحتوي علي أكثر من مئة مركب كيمياوي، فإن أهمها على الإطلاق هو مركب <أليسين> وهو حمض أميني يحتوي على الكبريت- ولا يوجد مركب <أليسين> في الثوم الطازج، إلا أنه يتشكل فوراً من مركب آخر، وذلك عندما يقطع الثوم أو يسحق- ويعتقد الباحثون أن مركب <أليسين> هو المسؤول عن الخصائص البيولوجية الفعالة للثوم- كما أن الطهارة يعرفون جيداً أن الثوم هو المسؤول عن الرائحة الوخاذة للفم.

ومعظم الثوم المستخدم في المستحضرات الطبية، يستعمل على شكل مسحوق يجعل على شكل <حبوب>-إلا أن بعض المستحضرات تحتوي على خلاصة زيت الثوم.

وتحتوي معظم مركبات مسحوق الثوم على كمية محددة من مركب <أليسين>-والحقيقة أن معظم الدراسات المختبرية أجريت على مسحوق الثوم- ويعتبر مسحوق الثوم أكثر المستحضرات الطبية الفعالة. وقد لاحظ الدارسون في أوائل السبعينيات من القرن العشرين أن الأشخاص الذين يعيشون في حوض البحر الأبيض المتوسط كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض شرايين القلب.

ومعروف أن الثوم يعتبر جزءاً أساسياً من محتويات الطهي في تلك المنطقة-ويمكن القول: إن الاهتمام الكبير بزيت الزيتون والسّمك والألياف المتوافرة في غذاء حوض البحر الأبيض المتوسط قد طغى على الاهتمام بالثوم- ورغم ذلك فإن الدوافع كانت قوية لحث الباحثين على إجراء الدراسات العديدة على الثوم.



وقد بدأ الاهتمام بدور الثوم في الوقاية من السرطان منذ الثمانينيات من القرن العشرين عندما وجد الباحثون أن سرطان المعدة كان أقل انتشاراً عند من كان يتناول الثوم في الصين. وفي تقرير حديث نشرته جامعة <هارفارد> في شهر سبتمبر 2002م استعرض الباحثون أحدث الأدلة العلمية المتوافرة حتى الآن في مجال الثوم.

## هل الثوم نافع لك؟

الجواب يعتمد على هدفك المنشود من تناول الثوم. فإذا كنت تريد الثوم لمنافعه الصحية، فإن الجواب الحقيقي <ربما> فقد يساعد الثوم في خفض مستوى الكوليسترول في الدم، وفي خفض ضغط الدم المرتفع، كما أن الثوم يمكن أن يمارس دوراً في الوقاية من سرطان الجهاز الهضمي. وإذا ما قررت أن تجرب الثوم، فتذكر - كما يقول تقرير جامعة <هارفارد> - أن حبوب الثوم التي تحتوي على مسحوق الثوم ربما تكون أفضل خيار لك - إلا إذا كنت قادراً على تناول الثوم الطازج.

والجرعة التي ينصح بها الباحثون هي 300 ملغ من مسحوق الثوم ثلاث مرات باليوم، وكما هو الحال في الكثير من المستحضرات الغذائية التي تباع في الأسواق، فإن حبوب الثوم لا تخضع لرقابة وكالة الأغذية والأدوية الأميركية FDA من حيث نقاوة المنتج ومحتوياته، ولهذا ينبغي اختيار نوع يصرح بأنه يعطي 1% - 1.5% من مركب <أليسن> وهي المادة الفاعلة في الثوم، وللأسف فإن المستحضرات الخالية من الرائحة deodorized تتوافر فيها كمية أقل من المادة الفاعلة الموجودة في الثوم.

وإذا كان من يجلس معك لا يتضايق من رائحة الثوم عندك، فإن استعمال الثوم الطازج يظل هو الأمثل لثبوت فوائده، وتذكر دوماً أن الاعتماد على الثوم وحده وإهمال الجوانب الصحية الأخرى أمر غير مجدٍ في خطة العلاج، فلكي تخفض الكوليسترول أو ضغط الدم المرتفع، عليك باتخاذ نشاط بدني منتظم كالمشي، وإنقاص الوزن، والتوقف عن التدخين - إن كنت مدخناً - وتناول الغذاء الصحي الفقير بالدهون والملح، والغني بالخضراوات والفواكه والألياف.

## وماذا عن البديل؟

البصل، كالثوم، يحتوي على مادة <أليسن> التي تتمتع بخواص فاعلة في خفض الكوليسترول وخفض ضغط الدم والحد من تصلب الشرايين، كما أن البصل يحتوي على مركبات <الفلافينويد>، وهي المركبات التي يعزى إليها دور فاعل في الإقلال من حدوث جلطة القلب والسكتة الدماغية، وتشير الدلائل العلمية الأولية إلى أن للبصل دوراً فاعلاً في تلك الأمور، ولكن الدراسات التي أجريت على البصل قليلة وغير حاسمة حتى الآن، ولأن البصل يحتوي على كمية أقل من مركب <أليسين>، وبما أن التفاح والشاي يحتوي على <الفلافينويدات>، فليس هناك من حاجة ماسة للاعتماد على البصل للحصول على تلك المركبات.

## آخر الدراسات.. الثوم بديل طبيعي للأنسولين

توصلت دراسة علمية حديثة إلى أن الثوم يتعقب السموم التي تعلق بالكبد ويبددها، كما كشفت أيضاً على أن الثوم بديل طبيعي للأنسولين لدى مرضى السكري.

وأكدت الدراسة التي أجرتها د. نهى حلمي "باحثة بالمركز القومي للبحوث" بمصر

أن الثوم عدو لدهون الدم الخبيثة التي تتساقط جدران الشرايين وتسبب الضيق والانسداد والقصور

وأكدت الدراسة أن الثوم عدو لدهون الدم الخبيثة التي تتساقط جدران الشرايين وتسبب الضيق والانسداد والقصور وتسبب جلطات القلب وذبحه المخ

كما أن الثوم يمنع التصاق الصفائح الدموية،

وفي بعض الحالات يحفز الثوم البنكرياس على إفراز هرمون الأنسولين.

يذكر أن دراسات سابقة أثبتت فوائد الثوم في مكافحة نزلات البرد الشائعة..

فقد تبين أن الناس الذين يتناولون يوميا أقراص من مستخلصات الثوم هم أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد الشائعة بنحو الضعف. والسر في قوة الثوم هو مادة تدخل في تكوينه تعرف باسم (الاسين)، وهي المادة البيولوجية الرئيسية التي تنتجها نبتة الثوم، ولها القدرة على خفض معدل الإصابة بالزكام الشائع بنسبة تزيد على النصف.

وللثوم دور فعال في علاج التهاب القصبات المزمن والتهاب الغشاء القسبي النزلي والزكام المتكرر والأنفلونزا، وذلك نتيجة لطرح نسبة كبيرة من (زيت الغارليك) عن طريق جهاز التنفس عند تناول الثوم. والمعروف أن الثوم يحتوي أيضا على مواد مضادة للبكتيريا، وأن هذه المضادات لها تأثير قوي حتى في العدوى القوية .. مثل الدوسنتاريا.

## لثوم المهروس طازجاً ونيئاً مفيد للقلب



أكد باحثون أميركيون أن الثوم يحمي القلب من الأمراض شرط تناوله طازجاً بعد هرسه لأن فوائده الصحية بالنسبة إلى القلب حينها تكون أكبر. وعارض الباحثون في كلية الطب بجامعة كونيتيكت في

فارمينغتون الاعتقاد السائد بأن فوائد الثوم ناجمة عن غناه بمجموعة من مضادات الأكسدة.

وأشار ديباك كاي داس وزملاؤه إلى أن الثوم النيء والمهروس حديثاً يولد كمية من هيدروجين الكبريتيد من خلال عملية تفاعل كيميائية. وأشاروا إلى أنه على الرغم من أن هذه المادة (هيدروجين الكبريتيد) معروفة بالتسبب بانبعاث الرائحة الكريهة من البيض المتعفن، فإنها تعمل كناقل كيميائي في الجسم، فتريح الشرايين وتسمح بتدفق كميات أكبر من الدم فيها .

وأوضح داس أن طهي الثوم يفقده قدرته على توليد هيدروجين الكبريتيد. وعمد الباحثون إلى إعطاء الثوم المهروس النيء والطازج إلى مجموعة من الجرذان في المختبر، والثوم المطهو إلى مجموعة أخرى وقاموا بدراسة مدى تعافي قلوب القوارض بعد تعرضها لأزمات قلبية مفتعلة. وقال داس في بيان "قلص الثوم المهروس والمطهو من الضرر الذي يلحق القلب نتيجة نقص الأوكسجين لكن تأثير الثوم الطازج كان أكبر لجهة عودة تدفق كميات كافية من الدم في الشريان الأبهر وزيادة الضغط على البطنين الأيسر للقلب".

## الثوم يكسر حدة الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي

اتجهت أنظار الأطباء في الآونة الأخيرة للبحث والتنقيب عما تحويه الطبيعة من أعشاب ونباتات لاستخدامها في معالجة الأمراض المزمنة كالسرطان وغيره من الأمراض المزمنة، بالرغم من التقدم الرهيب في صناعة الأدوية، وذلك لإدراكهم الكامل بمدى خطورة الآثار الجانبية لتلك الأدوية، لما تحويه من مواد كيماوية خطيرة تؤثر بالسلب على صحة الإنسان .

ويسعى الأطباء بكل ما يملكون من أسلحة علمية إلى تطويع هذه النباتات

الطبيعية واستخدامها في صد الهجمات الشرسة لأمراض عديدة، فقد كشفت نتائج دراسة علمية حديثة أن الثوم يمكنه التقليل من الآثار الجانبية لبعض أنواع العلاج الكيميائي لسرطان الثدي أو البروستاتا.

وأوضح باحثون من جامعة هونج كونج أجروا دراستهم على فئران المعامل أن مكونات الثوم تزيد من فاعلية مادة "الدوستاكسل" الكيميائية المستخدمة في علاج السرطان مع التقليل من الآثار الجانبية لهذه المادة في الوقت نفسه.

وأكد الباحثون في تعليق أوردته "النشرة الدولية للسرطان" في مدينة هايدلبرج الألمانية، أن هذا التأثير الملحوظ للثوم على العلاج الكيميائي يمكن معه تقليل كميات الأدوية، مشيرين إلى أن مادة الدوستاكسل التي تستخدم بشكل أساسي في علاج سرطان الثدي والبروستاتا لها آثار جانبية كبيرة خاصة بين المرضى كبار السن.

واكتشف الباحثون أن مادة "إس.إم.إيه.سي" الموجودة في الثوم تقلل من نمو ثلاثة أنواع من الخلايا المسببة لسرطان البروستاتا، وثبت للعلماء أن العلاج باستخدام خليط من هذه المادة مع مادة الدوستاكسل ساهم في تقليل حجم الورم بنسبة 84% لدى الفئران الذين زرع فيهم سرطان البروستاتا.

وأشار العلماء إلى أن هذه النتيجة تمثل تحسناً بنسبة 37% مقارنة بالعلاج الذي يتم فيه استخدام الدوستاكسل وحده.

## الثوم.. صيدلية متكاملة

وعن فوائد الثوم، كشف علماء في جامعة ألاباما في برمنجهام عن اللغز الذي يجعل الثوم يحمي القلب على الرغم من رائحته الكريهة، مؤكدين أن السر في ذلك يكمن في مادة "أوليسين" التي تتكسر فتنج عنها

مركبات الكبريت التي تجعل رائحة الفم كريهة عند أكل الثوم، وذلك لأن هذه المركبات تتفاعل مع خلايا الدم الحمراء فينتج عنها ثاني كبريتيد الهيدروجين الذي يعمل على ارتخاء الأوعية الدموية بما يسهم بانسياب الدم بسهولة فيها فيخفض ضغط الدم ويخفف العبء على القلب فيحمل القلب المزيد من الأكسجين ويوصله إلى الأعضاء الحيوية في الجسم .

وأكدت العديد من الدراسات أن الثوم فعال ضد البكتريا والفطريات والفيروسات والطفيليات وأنه يحتوي على بروتين ودهن وأملاح معدنية وفيتامينات "أ"، "ب"، "ج"، "هـ".

وتؤكد نتائج الأبحاث الحالية أن الثوم يحتوي على خصائص مضادة للسرطان، حيث اتضح أنه يقلل خطر الإصابة بسرطان القولون والمريء ويقلص الخلايا السرطانية لسرطان الثدي والجلد والرئتين، كما أن الأبخرة المتصاعدة منه تكفي لقتل كثير من مسببات الأمراض "كالدوسنتاريا" و"الدفتريا" و"السل" وذلك بعد خمس دقائق لتعرضها لبخاره، كما تشير إلى أن مضغ الثوم لمدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفتريا المتجمعة في اللوزتين والتي تعيش في فم الإنسان وتسبب التسوس.

وأكد الدكتور الألماني هانز رديتر، أن مادة الثوم مضاد حيوي ينقي الدم من الكوليسترول والمواد الدهنية وأنه قاتل فعال للجراثيم وفي بعض الحالات كان أشد فعالية من "البنسلين" و"الستربتومايسن" وبعض المضادات الحيوية الأخرى، كما يمكن استخدامه كمطهر للأمعاء ووقف الإسهال الميكروبي حيث استحضر منه دواء تحت مسمى "أنيرول" على هيئة كبسولات.

ويستخدم الثوم أيضا لعلاج الكحة والربو والسعال الديكي حيث يؤخذ شراب منه مكون من ملعقة من عصير الثوم وملعقتين من العسل الأسود

أو إضافة العسل على ثلاثة فصوص من الثوم وتؤخذ مرة واحدة على الماء، أما في حالة السعال الديكي فيمكن إعطاء الطفل من 10-12 نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل أربع ساعات، كما يستخدم كمادة مطهرة للجروح ولكثير من الأمراض الجلدية، حيث أثبت استخدامه لعلاج الثعلبة وكذلك البهاق من النوع الأبيض.

وفي نفس الصدد، توصلت دراسة حديثة إلى أن الثوم يقاوم الكثير من الأمراض ويطلق عليه في عالم الأعشاب الطبية "بنسلين الفقراء"، وذلك لأنه يحتوي على الكثير من المركبات المضادة للميكروبات، وهو من العلاجات الواعدة لمعالجة سرطان الجهاز الهضمي، كما أنه يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ.

وأوضحت الدراسة أن الثوم يستخرج منه مادة إكليل الجبل التي تعرف بـ "روزماري" وهي شديدة الفعالية في مقاومة الأكسدة، كما تضاعف أوراق إكليل الجبل في زيادة تدفق الدم إلى الدماغ، وهو ما يعطي النبات شهرته بأنه وسيلة فعالة لتنشيط الذاكرة، ويحتوي النبات المتوسطي على مكونات وخصائص مضادة للالتهابات، كما أنه يعزز جهاز المناعة وهو مصدر جيد للحديد والكالسيوم والبوتاسيوم.

من جهة أخرى، أكد الباحث المصري "يحيي رسلان" بالهيئة القومية للرقابة والبحوث الدوائية، أن تناول الثوم الطازج يومياً يحمي الكبد من السموم الكيميائية، والتي تتجمع نتيجة كثرة تناول الأدوية أو ملوثات البيئة.

وأوضح المتخصصون أن الثوم يحتوي على مواد كيميائية مضادة للجراثيم والفطريات والفيروسات، مما يجعل زيت الثوم فعال في علاج آلام الأذن.

أشار الأطباء أن الطريقة هي أن يؤخذ رأس ثوم كامل ويهرس ثم يغمر في نصف كوب زيت ويترك مغطى لمدة أسبوع عند درجة حرارة الغرفة، بعد ذلك يصفى الزيت الناتج من خلال قطعة شاش نظيفة ويوضع الزيت في الثلاجة لحين الحاجة.

وعند الاستعمال يخرج الزيت من الثلاجة ويترك خارجها حتى تزول برودته ثم يقطر قطرتين في الأذن المصابة مع ملاحظة عدم استعماله للأشخاص الذين يعانون من ثقب في طبلة الأذن.

## علاج أكيد للضعف الجنسي

كشفت دراسة علمية قام بها مؤخراً الدكتور أحمد جبريل أستاذ الهندسة الوراثية بجامعة ماينز بألمانيا، أن الثوم له تأثير واضح في تقوية القدرة الجنسية لدى الذكور بما يفوق تأثير الفياجرا بمراحل.

وأوضحت الدراسة أن تناول الثوم طازجاً يمنع الإصابة بسرطان القولون والمعدة وسرطان البروستاتا والمبيض عند المرأة ، بل أنه يعمل علي تخفيض نسبة السكر الزائد في الدم والبول.

## الثوم: سلاح الطبيعة الحيوي في مواجهة المرض

للدكتور: جون Nature's Super Medicines :من كتاب هينرمان اعداد وعرض شريفة العبودي عرف الثوم كدواء وغذاء منذ أكثر من خمسة آلاف عام خصوصاً عند الفراعنة الذين كانوا يطعمون عمال البناء الذين بنوا الأهرامات الثوم لتقويتهم على العمل. كما كان الفراعنة يستخدمون الثوم في تحنيط موتاهم وإعداد الأطعمة التي يضعونها معهم في القبور لتكون غذاء لهم في حياتهم الأخرى كما كانوا يعتقدون (كفراً). وأخذ الرومان عن المصريين والإغريق عادة استخدام الثوم في العلاج والأكل خصوصاً عند تجهيز الجيوش للحرب، فلا يخرج



جيش للحرب إلا ومعه كمية كبيرة من الثوم. حتى إنهم كانوا يداوون الجرحى بمرهم يعدونه من مسحوق الثوم المجفف والدهن والرماد، وكان لذلك المرهم أبعاد الأثر في علاج الجروح والدمامل والبثور والخراجات. الطبخ.. لزيادة الفعالية من خلال استعراض طرائق الصينيين في العلاج بالثوم اكتشف أنهم لا يستخدمون الثوم نيئاً أبداً، بل يستخدمونه بعد معالجته بالطبخ أو التخليل أو التعتيق؛ وذلك لزيادة فعاليته والتخلص من الآثار السمية فيه. وإليك اختباراً بسيطاً لإثبات أن تعتيق الثوم يقضي على بعض الآثار الجانبية التي يمكن أن تنشأ عن استهلاك الثوم نيئاً. فإذا ما قام فرد مصاب بانخفاض في سكر الدم بمضغ فص من الثوم وابتلاعه أو تناوله مفروماً (Hypoglycemia) أو ممهوكاً في سلطة أو طبق معكرونة أو غيره فسوف يعاني بعد مرور فترة بسيطة من الزمن من الصداع والشعور بالإرهاك وتغير المزاج. وهذه الأعراض في العادة تحدث عندما ينخفض سكر الدم بشدة بسبب التأثير السلبي للثوم النيء على الجسم. أما إذا تناول الفرد نفسه، بعد عودة سكر الدم إلى المستوى الطبيعي، خلاصة الثوم المعتق (يقترح ، وانتظر فترة ليرى ما (الكاتب تناول 4 كبسولات دفعة واحدة مع الوجبة يحدث فسوف يكتشف أنه لا تحدث أية أعراض لتناول الثوم المعتق. إعداد منزلي بسيط ويمكن للشخص العادي أن يقوم بإعداد الثوم منزلياً للتخلص من الآثار الجانبية فيه كالتالي: الطبخ: تحمير الثوم أفضل طريقة لطبخه حيث يضيف عليه طعماً مميزاً ورائحة مرغوبة.. سوف تحتاج إلى: - رأس من الثوم. - نصف كوب من زيت الزيتون البكر. - 3 ورقة غار. - وقليل من حبيبات حامول - أعواد من الزعتر الأخضر يُسخن الفرن إلى 250° فهرنهايت، ثم (Granvlated Kelp) البحر يفكك رأس الثوم إلى فصوص دون أن تزال القشرة الداخلية للفصوص، ثم توضع الفصوص في صينية فرن صغيرة ويضاف إليها زيت الزيتون والزعتر وورقة الغار وحبيبات حامول البحر، وتوضع الصينية في الفرن حتى تصبح الفصوص لينة وتحرك عدة مرات بالشوكة، وذلك يستغرق دقيقة. ويمكن تناول فصوص الثوم وحدها بعد 35 في العادة حوالي طبخها أو يمكن فرمها وإضافتها إلى المأكولات. أما الزيت الذي طبخت فيه فيمكن استخدامه لتتبيل السلطة أو الخضراوات المسلوقة. التخليل: أفضل طريقة لتخليل الثوم هي إضافته إلى مواد أخرى، فالكوريون كالتالي: - (يفضلون تخليل الثوم مع الكرنب (مخلل الكيم تشي الكوري - رطلان من الكرنب. - ملعقتا طعام ملح بحري. - 8 أكواب ماء بارد

فصوص ثوم مفرومة (ما يساوي ربع كوب). - 3 ملاعق أكل 10  
رأسان من البصل الأخضر مقطعتان إلى قطع - زنجبيل طازج مفروم  
بطول نصف البوصة. - ملعقة صغيرة ونصف من الملح. - ملعقة صغيرة  
من السكر. - كوبان من الماء. يُقطع الكرنب بالطول إلى أرباع، ثم يقطع  
بالعرض إلى قطع عرضها حوالي بوصة، ثم يوضع حوالي نصف الكرنب  
في طاسة كبيرة من المعدن الذي لا يصدأ أو من الخزف ويرش عليه  
مقدار ملعقة أكل من الملح، ثم يوضع بقية الكرنب ويرش بملعقة الأكل  
المتبقية من الملح. وبعدها يُصب مقدار ثمانية أكواب من الماء البارد  
فوق الكرنب ويضغط عليه حتى يغطي بالماء ويوضع فوقه صحن لإبقائه  
تحت سطح الماء، ويترك في مكان بارد لمدة 24 ساعة مع تحريكه مرة  
واحدة وإعادة وضع الصحن عليه. يصفى الكرنب من الماء ويغسل  
بالماء البارد ويعصر من أية زيادة ماء، ثم يوضع في طاسة ويضاف إليه  
الثوم والزنجبيل والبصل الأخضر، ويحرك الخليط جيداً باستخدام  
شوكتين، ثم تضاف إليه بقية المكونات - الكمية الأخيرة من الملح  
والسكر - ويحرك ثانية. يُعبأ الكرنب في زجاجات التخليل ويغلى بالماء  
البارد ويحرك لإخراج أية فقاعات هوائية منه. تغطى الزجاجات بإحكام  
وتوضع في الثلاجة لمدة خمسة أيام. ثم يتذوق منه لرؤية إذا ما كان قد  
تخلل، أو يترك لمدة يومين إضافيين ويؤكد منه. ويمكن أن يظل المخلل  
في الثلاجة لمدة تصل إلى ستة أسابيع. التعتيق: تفوق اليابانيون في  
وتبدأ عنايتهم به حتى قبل زراعته، طرائق تعتيق الثوم على غيرهم  
حيث يقومون بتسميد الأرض المعدة لزراعة الثوم بمسحوق من بقايا  
الأسماك الجافة مما يكسب الثوم طعماً أكثر تركيزاً وجدة. وبعد حصاد  
الثوم يقوم اليابانيون بتجفيفه جزئياً ثم نقعه لعدة أشهر في أحواض  
مستديرة ضخمة في محلول لم يبح اليابانيون بكنهه. وبعدها يصفونه  
ويحولونه إلى محلول سائل أو إلى كبسولات تحتوي على مسحوق  
خلاصة الثوم ويصدرونه. ومنتجات الثوم اليابانية أكثر منتجات الثوم  
مبيعاً في العالم نظراً لجودتها وفعاليتها العلاجية والغذائية. وهناك طريقة  
لتعتيق الثوم منزلياً وإن كانت لا ترقى لمستوى الثوم الياباني المعتق من  
وهذه الطريقة تتم كالتالي: تؤخذ عشرة رؤوس من الثوم. حيث الجودة  
المجفف جزئياً وتفصص إلى فصوص منفصلة ثم تفرم الفصوص فرماً  
خشناً بسكين كبيرة، ويوضع الثوم المفروم في إناء فخاري كبير ويصب  
عليه حوالي لتر ونصف من زيت الزيتون البكر من العصرة الأولى أو  
الكمية نفسها من خل التفاح. يغطى الإناء بغطاء غير محكم ويترك في

مكان مظلم وبارد وجاف لمدة من ثلاثة إلى خمسة أسابيع مع تحريك محتوياته من حين إلى آخر كل بضعة أيام بملعقة خشبية وإعادة تغطيته وبعد انتهاء المدة يصفى الثوم من السائل (زيت الزيتون أو الخل) من خلال مصفاة دقيقة الثقوب ويحفظ في قوارير زجاجية معقمة ذات غطاء محكم في نفس مكان الحفظ السابق ويستعمل منه عند الحاجة. الاستخدامات العلاجية للثوم يذكر مؤلف الكتاب استخدامات عديدة للثوم تتراوح بين التغلب على آثار التقدم في السن وعلاج الروماتيزم في المفاصل ومكافحة نمو الخلايا السرطانية وحفظ معدلات الكوليسترول في الجسم إلى علاج آفات البشرة مثل الدامل والحروق والجروح، وعلاج أمراض الجهاز التنفسي والالتهابات بشكل عام.

## الثوم .. للحماية من أخطر الأمراض

ذكر باحثون ألمان، أن الثوم يمنع تشكل اللويحات المتناهية بالصغر التي تتراكم محدثة تصلب الشرايين. و أوضح الدكتور غونثر سيغل، أن الكوليسترول المنخفض الكثافة يرتبط بجزئيات تفرزها بطانة الشرايين مشكلا لويحات دقيقة متناهية بالصغر لا تلبث أن تتراكم وتتصلب.

أما الكوليسترول العالي الكثافة أو ما يعرف بالكوليسترول الجيد فإنه يثبط عملية الارتباط هذه بامتصاص الجزيئات الزائدة التي تشكل اللويحات.

وأكدت دراسة طبية جديدة أن تناول نصف فص من الثوم النيئ يوميا في السلطات وغيرها يساعد في الوقاية من سرطان الأمعاء وجاء في الدراسة التي نشرتها مجلة نيوساينتست الأمريكية أن العلماء في نيوزيلندا توصلوا إلى كمية الثوم اللازم تناولها للحصول على الفوائد الصحية المرغوبة كالوقاية من سرطان الأمعاء وأمراض القلب أيضا بإطعام عدد من الفئران المخبرية جرعات مختلفة من مرطب (داي أليل دايسلفايد) وهي المادة النشطة في الثوم التي تنتج الأنزيمات التي تنظف القناة الهضمية من المواد المسببة لسرطان لمدة 5 أيام.

وأظهرت النتائج أن الجرعات اليومية المفيدة من مركب دايسلفايد لا تزيد

على ثلاثة بالعشرة ملليجرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم أي ما يعادل نصف فص من الثوم للبشر. ومع ذلك يحتاج الشخص إلى استهلاك أكثر من هذه الجرعة بحوالي 9 مرات إذا كان الثوم مطبوخا.

ومن الدراسات الحديثة عن فوائد الثوم دراسة عُرضت في اجتماع الجمعية الأميركية لبحوث السرطان في فيلادلفيا، وأكدت أنه يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان المعدة وسرطان القولون والمستقيم. فقد اكتشف الباحثون في قسم التغذية وعلوم الوباء في جامعة نورث كارولينا الأميركية، بعد تحليل 17 دراسة شملت أكثر من 100 ألف شخص، وجود معدلات أقل من سرطان المعدة والقولون بين الأشخاص الذين انتظموا في تناول الثوم، إذ انخفضت بين الأشخاص الذين تناولوا أغذية غنية بالثوم بحوالي 50 في المائة عما هي عليه بين الذين لا يأكلون الكثير منه.

أما بالنسبة لمعدلات ظهور سرطان القولون والمستقيم، فقد كانت النتائج مشابهة إذ قلت بين آكلي الثوم بحوالي 30 في المائة. ونوه الدكتور أيرون فليشور الأخصائي في الجامعة إلى أن تناول 18 غراما من الثوم يوميا يبدو إجراء وقائيا جيدا ضد هذه الأمراض، مشيرا إلى أن كل فص من الثوم يحتوي على حوالي 3 غرامات، أي يلزم أكل 6 فصوص.

وأكد أطباء أميركيون أن سر قدرة الثوم على تقليل معدلات الكوليسترول العالية في الدم يكمن في احتوائه على مركبات كبريتية قابلة للذوبان في الماء. وأوضح باحثو جامعة ولاية بنسلفانيا أن مركبات إيل السيستين الكبريتي وإيثل السيستين الكبريتي وبروبيل السيستين الكبريتي المتركرة بشكل طبيعي في فصوص الثوم قللت إنتاج خلايا الكبد المستتبة المستخلصة من الفئران بحوالي 40 إلى 60 في المائة.

وأكد أن مستخلصات الثوم المعمر الخالية من الرائحة الكريهة تحتوي على نفس هذه الكيماويات المتركرة في مستخلصات الثوم الطازج. وعرف الباحثون مجموعة ثانية من المركبات القابلة للذوبان في الماء التي تتمثل في مشتقات الجلوتاميت من الألكيلات والسيستينات التي تثبط - 35 في المائة ومكونات أخرى قابلة 20 تصنيع الكوليسترول بحوالي للذوبان في الدهون تقلل إنتاج الكوليسترول بنحو 10 - 15 في المائة.

وقال الدكتور جون ميلنر باحث التغذية في بنسلفانيا إن من المسموح للثوم المقطع أن يبقى لمدة 10 دقائق على الأقل قبل أن يتم تحميصه أو تعريضه للحرارة وإلا فإن آثاره المضادة للسرطان تقل مع الوقت. وأشار إلى أن هرس الثوم يطلق الأنزيم الكامن فيه بشكل طبيعي ويسمح له ببدء التفاعل الكيميائي الذي ينتج مركبات الإليل الكبريتية التي تملك خصائص مضادة للسرطان لذلك فإن تسخين الثوم وتحميصه مباشرة بعد التقطيع يثبط هذا الأنزيم ويعيق الفوائد الصحية التي يتميز بها الثوم.

تثبت العلماء أخيراً، وبالدليل العلمي، من فوائد الثوم في مكافحة نزلات البرد الشائعة. فقد تبين لهم أن الناس الذين يتناولون يوميا أقراصا أو حبوبا من مستخلصات الثوم، والتي تباع في الصيدليات والمحلات، هم أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد، أو الزكام، الشائعة بنحو الضعف. وتكمن أهمية الكشف العلمي الجديد في أنه يبرهن لأول مرة بالدليل العلمي ما يعرفه الناس منذ القديم عن مزايا وقدرات الثوم المتعددة في مكافحة الأمراض وأعراضها.

لكن العلماء يقولون، كما هي تقاليدهم في الحرص والتأكد، إن مزيدا من التجارب ضروري للوقوف بشكل لا يقبل الشك على فوائد الثوم في مكافحة عدد من الأمراض أو الوقاية منها، ومنها الزكام الشائع. والسر في قوة الثوم هو مادة تدخل في تكوينه تعرف باسم آلاسين، وهي المادة البيولوجية الرئيسية التي تنتجها نبتة الثوم، ولها القدرة على خفض معدل الإصابة بالزكام الشائع بنسبة تزيد على النصف

.....

**الثوم .. مخفض للكوليسترول..زعم أو حقيقة**



ثمة أقوال لعدد من أطباء العرب القدامى وممارسي طب الأعشاب، عن فوائد الثوم كمقو للقلب ومزيل للانتفاخ وقاتل للجراثيم والميكروبات وقد وجدت معلومات على البرديات المصرية القديمة من زمن الفراعنة تشير إلى أن للثوم عدداً من الفوائد. وقد قام عدد من العلماء والباحثين في العصر الحاضر بإجراء بحوث ودراسات عن فوائد الثوم، وقالت هذه الأبحاث إن الثوم يساعد على خفض الكوليسترول في الدم كما أن له فائدة في منع الجلطة الدموية.

لكن في الوقت نفسه هناك علماء آخرون يقللون من نتائج هذه الدراسات وعلى رأسهم د. هنسرود اختصاصي التغذية بعيادة «مايو بروسستر» في مينوسوتا، ففي نظر بعض هؤلاء الباحثين فإن كثيراً من الدراسات التي أجريت على الثوم في العقدين الماضيين من القرن الماضي كان يصحبها خطأ في التصميم أو التنفيذ، وأنه تجرى حالياً أبحاث لفحص نتائج تلك الدراسات. ويقول د. هنسرود في هذا الصدد: مع أننا أصبحنا مقتنعين بمقدرة الثوم على خفض الكوليسترول والجلطة، لكن لا توجد لدينا أدلة قاطعة للفوائد الصحية الأخرى. وأضاف: ومع تحسن نوعية الأبحاث والدراسات المستقبلية سنحصل بالتأكيد على إجابات واضحة ومقنعة.

وأشار إلى أن الأبحاث قد تركزت على مساحات عدة لمعرفة ما إن كان للثوم تأثيرات إيجابية على صحة القلب والأوعية الدموية ومساندة المناعة، وتأثيره كمضاد حيوي ومكافحته للسرطان. أيضاً هناك أبحاث قائمة حالياً لبيان ما إذا كان للثوم مقدرة على تحسين الذاكرة، لكن نتائج هذه الأبحاث لم تظهر حتى الآن.

ويضيف د. هنسرود أن الثوم يحتوي على العديد من العناصر والمركبات التي تشمل فيتامين «أ» وفيتامين «ج» والبوتاسيوم والفسفور، والكبريت «تشمل 75 مركباً مختلفاً من مركبات الكبريت» وكذلك تشمل السليسيوم وعدداً من الأحماض الأمينية.

#### مركب الألسين

يؤكد هنسرود: إنه فيما يبدو أن مركب الألسين أهم هذه المركبات فهو يحوي عنصر الكبريت «ومركب الألسين يتكون عند تقطيع أو هرس الثوم» وهو الذي يعطي الثوم خاصيته اللاذعة ونكهته المعروفة ويضيف: أيضاً تحتوي المنتجات الشبيهة بالثوم مثل البصل والكرات على مركبات كبريتية، وتجرى حالياً الدراسات عليها لمعرفة فوائدها الصحية.

## تخفيض الكوليسترول وصحة الأوعية

ويثار سؤال: هناك احتمالات مثيرة للاهتمام عن فوائد الثوم الصحية، ولكن هل هناك إجابات قاطعة على ذلك؟

ويوضح د. هنسروود أن أكثر الأبحاث المقتعة حتى الآن تقول إن الثوم قد يقلل من بعض أخطار أمراض القلب والأوعية، وأحد هذه الأبحاث «نشر في مجلة حوليات الطب الباطني عام 1993» أظهر أن الثوم أدى إلى 9% تخفيض كوليسترول الدم بنسبة.

ووجد الباحثون في جامعة ولاية بنسلفانيا أن تناول الثوم أدى إلى خفض إنتاج الجلسريدات الثلاثية والكوليسترول في دم وكبد الفئران، وتؤدي المستويات العالية من الجلسريدات الثلاثية والكوليسترول إلى زيادة مخاطر أمراض القلب التاجية وتجرى الأبحاث حالياً لمعرفة هذه الآثار على الإنسان.

## يرقق قوام الدم فيمنع السكتة

ومن الخواص المفيدة للثوم في صحة القلب والأوعية الدموية قدرته على العمل كمزقق لقوام الدم ويؤدي هذا إلى عدم تجلط الدم بسهولة. وفي هذا الشأن يقول دكتور هنسروود إن لمركبات البصل فوائد مماثلة في جعل الصفائح الدموية زلقة ولا تتجمع بسهولة وذلك يجنب تكون الجلطة التي تسد جريان الدم وتؤدي إلى النوبة والسكتة القلبية. ويساعد الثوم أيضاً في منع تصلب الشرايين «تراكم الترسبات الدهنية في أو على جدران الشرايين». وقد بينت إحدى الدراسات أن تصلب الشريان الأورطي لدى كبار السن قد قل بعد إعطائهم بودرة «الثوم» لمدة سنتين.

## إبادة الميكروبات

وفي عودة إلى الوراء، أثناء الحرب العالمية الأولى «1914 إلى 1918م» تم استخدام الثوم في معالجة التيفوئيد والإسهالات وتطهير الجروح. وقد وجد الباحثون الآن أن للثوم بعض الفوائد الظاهرة إذا استخدم كمضاد حيوي. وفي وجد بعض الباحثين الدوليين أن الثوم يعمل على وقف إنزيمات معينة تساعد على نمو الميكروبات في الجسم المضيف.

## الثوم يكافح السرطان

وأظهرت إحدى الدراسات التي أجريت في كلية الصحة والتنمية البشرية في جامعة ولاية بنسلفانيا أن الثوم أوقف تكون النيتروسومات في أنبوبة والنيتروسومات هي مواد مسرطنة يمتصها الجسم من المواد. الاختبار

ووفقاً لباحثي جامعة ولاية بنسلفانيا فإن هذه الخاصية الغذائية والماء للثوم تتناغم مع الأدلة القائلة بأن أخذ كمية كبيرة من الثوم والبصل قد يقلل من أخطار بعض أنواع السرطانات. وفي دراسات علوم الأوبئة وجد أن المناطق التي تستهلك بها كميات كبيرة من الثوم والبصل تقل فيها نسبة الإصابة بالسرطان. ولمركبات الثوم خصائص مضادات الأكسدة والتي تلعب دوراً هاماً في كبت السرطان عن طريق حماية الخلايا من الهدم الذي تسببه الجذور الحرة. كما أن للثوم دوراً كبيراً في تقليل خطر سرطان القولون كما قالت بذلك بعض الدراسات في جامعة ولاية إيووا.

#### إشكال تعاطي الثوم

هناك مشكلة لدى الذين يريدون زيادة استهلاكهم من الثوم وهي في أي صورة يتعاطونه؟ وما هي الجرعة السليمة والمؤثرة؟ إن طريقة تعاطي الثوم قد تقلل من تأثيراته الصحية حيث ظهر أن المعدة تحطم مركب الألسين. وقد يفقد الثوم الطازج خواصه بسرعة بعد تقطيعه وهرسه. وقد يقلل الطهي أو يزيد من فاعلية مركبات الثوم. أيضاً تعاطي كميات كبيرة من الثوم قد يسبب فقر الدم وتهيج الأمعاء لبعض الناس، أما بالنسبة للكثيرين فإن رائحة الثوم لا تطاق من الحلول المحتملة أخذ الثوم في شكل حبوب مطلية تمر خلال المعدة إلى الأمعاء الدقيقة حيث يمتص هناك، وهذه الحبوب لا رائحة لها ويقترح بعض الباحثين تعاطي مستخلص الثوم الناضج والذي قد يحتوي على مركبات كبريتية أكثر تأثيراً من الثوم الطازج.

ويقول دكتور هنسرود: أنا أشجع أن يكون الحصول على العناصر الغذائية مباشرة من الأغذية الطازجة، لأن التشريعات الغذائية لم تكتمل بخصوص المواد المضافة، ولذلك فمن الصعب معرفة ما إذا كنا نتناول مواد نقية، ومع ذلك فقد تكون هناك فوائد لإضافات الثوم لدى أولئك الذين لا يتعاطون الثوم بشكل منتظم.

ويضيف: ومع بروز التساؤلات عن فوائد الثوم الصحية فليس هناك ضرر من التمتع بشهية هذه العشبة متعددة الاستعمالات.

#### للأهمية عوداً على بدء

ورغم نتائج بعض الأبحاث التي أجريت على الثوم فإننا نردد مع د. هنسرود أنه وحتى اليوم لا توجد لدينا أدلة قاطعة عن الفوائد الأخرى للثوم عدا تخفيض الكوليسترول والجلطة. ولعله ومع تحسن نوعية الأبحاث والدراسات المستقبلية فسوف نحصل «بإذن الله تعالى» على إجابات واضحة ومقتعة.



(نشر في مجلة (عالم الغذاء

## الثوم علاج طبيعي لكثير من الأمراض

يعتبر الثوم من الفصيلة الزنبقية، وهو مميز برائحته النفاذة التي لا تروق لكثير من الناس مع ما تحمله من أسرار طبية، ووفقا لما تشير إليه الدراسات يحتوي الثوم على 49% بروتين و 25% زيوت طيارة كبريتية، ونسب من الأملاح والهرمونات والمضادات الحيوية والمدرات للبول والصفراء والطمث، وأنزيمات فحمية ومذيبات للدهون ومواد قاتلة للديدان.

وتظهر الدراسة التي قام بها فريق من العلماء في جامعة نورث كارولينا في الولايات المتحدة أن الأشخاص الذين يتناولون الثوم الطبيعي أو المطبوخ يقلصون إصابتهم بالسرطان بنسبة خمسين في المئة، كما يقلص الثوم من الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة تصل إلى 67 في المئة وقال الباحث البروفيسور لينور عرب إن هناك على ما يبدو تأثيرات وقائية قوية للثوم لمن يتناولونه باستمرار غير أن الباحثين لم يجدوا أي منافع لتناول أقراص الثوم وقال البروفيسور عرب إن من المحتمل أن تُتلف المكونات الفاعلة

الشيء بسبب ما أسماه بتحيز النشر، أو ميل الباحثين والعلماء لنشر نتائج إيجابية بدلا من نشر نتائج محايدة. وأضاف أنهم وجدوا أن بعض الدراسات تحتوي على بعض التناقضات أكثر مما كان متوقعا ويعتقد الكثير من العلماء أن الثوم يساعد على الوقاية من سرطان المعدة لأنه يحارب البكتيريا الموجودة في المعدة والتي يعتقد أنها تساعد على تطور مرض السرطان وقال متحدث باسم حملة مكافحة السرطان إن جمع نتائج الدراسات المختلفة معا هو أمر مثير للاهتمام، لكن الأبحاث المتعلقة بتأثيرات الثوم لم تقد حتى الآن إلى التوصل إلى أجوبة مباشرة ومؤكدة وقال إنه من أجل التوصل إلى نتائج ذات معنى فإن هناك حاجة لدراسات وتجارب إنسانية شاملة وكثيرة، وفي هذه الأثناء فإنه لا ضير في إدراج الثوم ضمن الأغذية الصحية المتوازنة.

كما قال متحدث باسم صندوق إمبيريال لأبحاث السرطان إن هناك حاجة

لدراسات أوسع للبرهنة على منافع تناول الثوم كذلك قام ركس مونداي وزوجته كريستين بدراسة في مطلع هذا العام، وأكد الزوجان المقيمان في نيوزيلندا في دراستهما أنه إذا أريد تقليل الإصابة بالسرطان فإن من الضروري تناول نصف فص من الثوم الطبيعي غير المطبوخ كل يوم، وإذا ما كان مطبوخا فيجب رفع الكمية إلى أربعة فصوص ونصف ويذكر أن دراسة أوروبية مشتركة تجرى حاليا لاكتشاف فيما إذا كان الثوم يقلص من مخاطر السرطان وأمراض القلب.

كما أكدت العديد من الدراسات على أهمية الثوم في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وذلك لكونه يمنع الإصابة بارتفاع كولسترول الدم ويقاوم عملية تخثر وتجلط الدم، ويؤكد الباحثون على قدرة الثوم على إذابة الجلطات الدموية التي تؤدي عادة لنقص التروية للأعضاء الحيوية في الجسم.

وقد وجد أن الثوم يحتوي على مادة تدعى اليسين وهي المادة الأساسية في تكوينه والتي تسبب الرائحة غير المرغوبة التي تصدر عن الثوم، ومن خصائص هذه المادة أنها تعتبر مضادا حيويا طبيعيا تماثل في تأثيراتها العلاجية أدوية المضادات الحيوية المعروفة كالبنسلين، وهذا ما أثبتته الدراسات التي أكدت على أن بعض الجراثيم والعوامل الممرضة سرعان ما تموت لدى تعرضها لبخار الثوم لمدة خمس دقائق وأكدت التجارب على قدرة الثوم على خفض مستوى كولسترول الدم بشكل يفوق معدل تأثيرات بعض الأدوية الخافضة لكولسترول الدم.

إضافة إلى ذلك فالثوم يطرد الديدان والطفيليات من الأمعاء ويساعد على التنفس الطبيعي ويخفف من حدة المظاهر السريرية المتعلقة بالأمراض الصدرية والتنفسية ويزيد من قوة الجهاز المناعي ويبقى بذلك من الكثير من الأمراض والأورام السرطانية ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

إن استهلاك الثوم الذي كان يكرهه الأمريكيون ويسمونه (الوردة ذات الرائحة الكريهة) زاد أكثر من ثلاث مرات في التسعينيات، نتيجة الإقبال على استعماله في الأطعمة وكإضافة غذائية أو دواء عشبي وتقول روبرتا داولينغ، التي تدير مدرسة للطهو في كمبريدج بماساشوستس، أن سمعة الثوم كانت سيئة وكان الناس يبتعدون عنه أو يمتنعون عن

وضعه في الطعام لأنه يعطي رائحة فم كريهة، وتضيف داولينغ: واليوم يعي الطهاة ميزات وخصائص الثوم ولا يعرفون انه يضيفي نكهة رائعة على الأطعمة، وحسب تقدير دائرة الأبحاث الاقتصادية في وزارة الزراعة بلغ ما استهلكه الأمريكيون من الثوم 3.1 أرطال للفرد في العام 1999 مقابل رطل واحد في 1989، ومن أجل تلبية ذلك الطلب المتزايد، ارتفعت المساحات المخصصة لإنتاج الثوم المحلي خلال العقد من ميلا مربعا، وزادت مزرعة 1600064 إلى 41000 فدان، أو حوالي كريستوفر في كاليفورنيا والتي تشكل 10 في المئة من إجمالي المساحة المزروعة بالثوم في البلاد إنتاجها من 10 ملايين رطل إلى 60 مليون رطل، وتشير باتسي روس الناطقة باسم المزرعة (إن كل الأشياء المطعمة بالثوم متوفرة في محلات البقالة في كل مكان) ويعتبر المستهلكون الثوم - مثله مثل البروكولي - أو القرنبيط الأخضر - (غذاء وظائف) ذا فوائد غذائية خاصة حسب تقرير وزارة الزراعة والذي يضيف أن الثوم قد اثبت انه مادة مغذية وقد أخذ يكتسب مصداقية علمية كعنصر مهم لتحقيق الصحة الجيدة، وإضافة إلى أن الثوم مادة مطيبة للمأكولات تشير الأبحاث الثوم له عدة منافع صحية، فهو يحتوي على (ج) إلا انه يعتقد أن أحد أهم محتوياته هو (مغذيات مثل الفيتامين أ) مركب (اليسين) الكبريتي الذي يعطي الثوم رائحته القوية، وقد اكتشفت الدراسات أن الثوم يمكنه أن يكون فعالا كمادة ضد التخثر وتمنع بذلك الجلطات الدموية والنوبات الدماغية - إلى درجة أنه يتوجب على المرضى أن يبلغوا أطباءهم أنهم يستهلكون الثوم، كما أنه يخفض مستوى الكوليسترول في الدم، وتشير أبحاث أخرى إلى انه يساعد على اتقاء الإصابة بسرطان القولون والبروستاتا، كما يدرس العلماء أثر الثوم على الذاكرة وجهاز المناعة الطبيعية، وتقول جنيفر نلسون مديرة قسم علوم التغذية السريرية في مايو كلينيك في روشستر بمينسوتا أن للثوم أثرا مهما على مختلف التفاعلات الدموية ومن الضروري استكشاف مقدار الأهمية وبالعودة إلى المطابخ فالطهاة يقبلون على استعمال الثوم في العديد من الأطعمة وتقول داولينغ أن نصف الوصفات الغذائية في دورتها الدراسية التي تدوم 15 أسبوعا يحتوي على مأكولات تضم الثوم وأكثر الوصفات شعبية الثوم المشوي المهروس الذي يمكن إضافته إلى اليخانات والحساء أو دهنه على اللحوم والثوم المشوي لم يكن سمع به أحد قبل 20 أو 25 سنة في أميركا وللاستفادة من خصائص الثوم العلاجية والوقائية ينصح بتناول فصين

من الثوم الطازج يوميا وتجدر الإشارة إلى أن الثوم الطازج أكثر فعالية بكثير من الثوم المصنع على شكل حبوب.

وللتخلص من رائحة الثوم غير المستحبة يمكن مضغ بضع وريقات من النعناع الأخضر أو الكمون أو الهيل أو البقدونس أو بضع حبات من البن المحمص أو تناول تفاحة واستعمال الفرشاة ومعجون الأسنان والتمتع بعد ذلك بالصحة والعافية.

وعن أمير المؤمنين (عليه السلام) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): كلوا الثوم وتداؤوا به، فإن فيه شفاء من سبعين داء. عن الإمام علي (عليه السلام) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): يا علي كل الثوم، فلولا أنني أناجي الملك لأكلته.

وعن الإمام الباقر (عليه السلام) قال: إنا لنأكل الثوم والبصل والكراث وسئل الإمام الصادق (عليه السلام) عن أكل الثوم؟ قال: لا بأس بأكله بالقدر، ولكن إذا كان كذلك فلا يخرج إلى المسجد.

## الثوم يرفع الكفاءة الجنسية ويطيل العمر

عده القدماء ترياقاً يشفي من جميع الأمراض ونسبت إليه صفتان جوهريتان: فهو مقوي فعال، ألم يكن يوزع على العمال الذين بنوا أهرام الجيزة وهي واحدة من السبع العجائب لمنحهم القوة؟! وهو كذلك واقٍ من الطاعون.

وقد ذكرت التوراة أن بوذا كان يقدم الثوم لعمال الحصاد ليمنحهم القوة والمناعة ضد الأوبئة، وينسب التلمود إلى الثوم القدرة على قتل الديدان المعوية، وزيادة غزارة المنى.

أما الطب الحديث فإنه يعترف للثوم بقدرته على تخفيف ضغط الدم بفضل أثره في الشرايين الصغيرة وقابلية تقلص القلب وتنشيطه، ويسهل دوران الدم وينقيه وتستخدم مستخرجاته على نطاق واسع في إعداد الأدوية الحديثة المضادة للتوتر.

أما خصائصه المطهرة والقاضية على الجراثيم والمتخمة التي ذكرها الرومان ومدرسة (سالرن) فقد جعلته فعالاً لا في مكافحة الأمراض المعدية فحسب، بل في الشفاء من التهاب الشعب والزكام والعدوى التنفسية الموسمية.

ويؤثر الثوم في أعضاء الهضم، باعتباره مطهراً، ويكافح الإسهال، ويؤسف لأن المعدة الحساسة لا تتحملة.

والثوم كذلك ممتاز في القضاء على الديدان فهو يؤثر في التخلص من الأسكاريس والأقصور.

أما خصائصه المثيرة لاحمرار الجلد وبثوره فتجعله مفتتاً للثفن، وهناك قصة تروى عن الطاعون الذي اجتاح مدينة مارسيليا سنة 1776م والذي فتك بعشرات الآلاف من أهلها، إذ قيل أن أربعة من اللصوص قبض عليهم وهم ينهبون أسواق المدينة المنكوبة دونما خوف من الإصابة بالطاعون وحكم عليهم بالإعدام مع وعد بإعفائهم من العقوبة إذا ما كشفوا عن السر الذي جعلهم يتقون العدوى بالطاعون، وهنا كشف اللصوص الأربعة الستار عن أنهم كانوا قد تناولوا دواءً سحرياً مؤلفاً من الثوم والخل، فكان ذلك سبباً في ظهور وصفة (الخل المعقم بالثوم) ضد الجروح والأنتان.

إن غنى الثوم بالفوسفور والكلس يجعل منه منشطاً للجسم وسبباً في إطالة العمر، كما أن مضغه بشكل جيد واختلاطه باللعب يجعل منه محرّضاً ممتازاً للشهية إذ يحرك جدران المعدة وينبه العصارة المعدية فيكافح التخمة بمجرد تناول حساء صنع منه.

ولقد كانت القدرة الفائقة للثوم على قتل الجراثيم مدار بحث العلماء في مختلف العصور فقد كانوا يريدون معرفة المادة التي تمنحه تلك القدرة، إلى أن كان عام 1944 عندما استطاع العلماء عزل مادة (الآليسين) وهي المادة الأساسية التي تكمن وراء الصفات العلاجية النادرة والرائحة الخاصة التي يتميز الثوم بها. ونظراً لوجود الزيوت الطيارة في الثوم فإنه يساعد الرئتين على التنفس وخاصة في الحالات المرضية كالبرونشيت والربو والسعال الديكي.

وقد تبين أن الثوم واق فعال من تصلب الشرايين لأنه يحول دون وجود الكوليسترول على جدار الشرايين، وينقي الدم من الكوليسترول والمواد الدهنية ويقتل الجراثيم التي تسبب الدفتريا والسل وفي بعض الحالات يكون أشد فعالية من البنسلين وبعض المضادات الحيوية.

يوجد في الثوم سكر سكوروبوز وهو سكر رباعي يتكون من أربع وحدات م. فركتوز كما يوجد به مركبات عضوية كبريتية مثل ثنائي كبريتيد الآيل وبروباييل وثنائي كبريتيد ثنائي الآيل كما يوجد فيه الآليسين وهو مضاد البكتيريا الرئيسي.

ولدى التحليل تبين أنه يحتوي على 25% من زيت طيار فيه مركبات كبريتية كما يحتوي على 49% بروتين و0.2 دهن و22 فحمايات و0.47% أملاح و60% ماء.

ويؤكد العلماء أن أفضل أنواع الأدوية الخاصة بأمراض القلب هي التي يدخل فيها الثوم بشكل أو بآخر كعنصر أساسي، وهو معالج ممتاز لحالات الربو وتلوث الفم والأسنان والجهاز البولي وضعف الأعصاب والصداع والزكام والرشح والأنفلونزا وآلام الأذن والإسهال الديزنطاري وفي تقوية الشعر والقضاء على القشرة ولاحترائه على مادة الألبين فهو مكافح جيد للسرطان وينفع في ضغط الدم المرتفع والوقاية من التيفوس والروماتيزم ويساعد في معالجة ضعف الانتصاب لدى الرجال ويرفع الكفاءة الجنسية، ويقي من الإيدز والأوبئة.

لقد ورد في أحاديث النبي (صلى الله عليه وآله) وأهل بيته الأطهار (عليهم السلام) عظيم ذكر للثوم فعن الإمام علي (عليه السلام) قال: قال صلى الله عليه وآله: كلوا الثوم وتداؤوا به فإن فيه شفاء (رسول الله من سبعين داء).

وفي الرسالة الذهبية للإمام الرضا (عليه السلام): ومن أراد أن لا يصيبه ريح في بدنه، فليأكل الثوم كل سبعة أيام.  
وعن أمير المؤمنين (عليه السلام) قال: لا يصح أكل الثوم إلا مطبوخاً.

هو يتبع الفصيلة الزنبقية وكلمة فوم عربية وردت في القرآن الكريم حيث قال سبحانه وتعالى ( وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها). سورة البقرة/61. وقد أثبت العلم الحديث أن

الثوم دواء ساهر لكثير من الأمراض وان العامل الفعال في الثوم هو أليسن) التي تنظف الجسم من الجراثيم الضارة، وذلك بخنق (مادة تسمى الجراثيم بعد تلف الأكسجين. ومن مكونات الثوم: البروتين والدهون وموجود في موطنه الأصلي هو حوض البحر المتوسط والبلاد المجاورة وقد عرفه القدماء واستخدموه في طعامهم.  
الجزء المستخدم منه هو الثمرة وتسمى رأس الثوم وهي عبارة عن فصوص ملتصقة.

#### الخواص

يحتوي الثوم على مركب يُعرف باسم الالينز وهو عبارة عن الكايل سيستين سلفوكسايد وعند قطع أو هرس فصوص الثوم يتحول هذا المركب إلى مركب آخر هو اليسيسن الذي يُعرف باسم داي اللال داي والثوم إذ يابس ثم أعيد ترطيبه في الماء فإنه يحتوي على زيت (diallul-disylphide-mono-s-oxide) والثوم

**Vinul dithiins. Ajoens.** يتكون من المركبات المعروفة باسم

**Oligosulfides** كما يحتوي الثوم على مواد عديدة التسكر  
ومواد صابونية. كما يحتوي على بروتين (**Polysaccharides**)  
ودهن وأملاح معدنية وفيتامينات أ، ب، ج، هـ

### الجرعة

يستخدم لعلاج بعض الأمراض مثل لدغ الثعبان والروماتيزم وآلام في  
البطن والعدوى الجلدية وله تأثيرا واضحا وفعالاً على الحشرات  
والطفيليات والفيروسات ويقي من الإصابة بسرطان المعدة وسرطان  
البروستاتا ويعالج التيفود والأنفلونزا والدفترية، والإسهال، وفي علاج  
الأزمات الربوية، وهو طارد للبلغم، ويعالج ضغط الدم المرتفع، ويعالج  
البواسير والدوالي والانتفاخ وفي علاج الديدان ويعالج فقدان الشهية  
وآلام الأذن ويسخن الكلتيين وينفع في تقطير البول ويذهب الحكة.  
ويذهب بالنسيان. ويزيد في الحفظ وذكاء العقل.

### تحذير

علي الرغم من فوائد لثوم المعروفة إلا أنه قد يشكل خطرا على صحة  
مرضى الإيدز وحياتهم, بسبب تأثيره السلبي وتعطيله للعلاجات  
المخصصة لهذا المرض ومن أضرار الثوم أنه يجعل متناوله يشعر  
بالصداع وكما قال ابن القيم: " يصدع ويضر الدماغ والعينين ويضعف  
والثوم صعب . " البصر ويعطش ويهيج الصفراء ويجيف رائحة الفم  
الهضم مهيج للمعدة ومن ثم يجب على مرضى قرحة المعدة عدم الإكثار  
منه. وكذلك فإن الثوم يمكنه أن يمر عبر لبن الأم وقد تظهر رائحته في  
لبن الثدي فيأباه الرضيع ومن ثم يجب على المرضعات تجنبه أثناء  
الرضاعة

### هل ينفع الثوم حقاً؟؟

استخدم المعالجون بالأعشاب والعلاج باستخدام الطبيعة الثوم ومنذ آلاف  
السنين لعلاج العديد من الأمراض ، فمن المعروف أن أطباء قدماء  
المصريين وصفوا الثوم لتعزيز القوة الجسدية، واستخدمه اليونانيون  
كمسهل، وقد أكدت العديد من الدراسات الحديثة أن الثوم فعال ضد  
البكتريا، والفطريات، والفيروسات، والطفيليات. واليوم

يصف الأخصائيون ومؤيدي العلاج الطبيعي الثوم للوقاية من الإصابة

بالزكام، والإنفلونزا والأمراض الأخرى التي تنتقل بالعدوى. وللثوم فوائد أخرى وفي ما يلي بعضها

## الثوم وأمراض القلب ... تصالح مع الثوم وتخاصم مع الكلسترول

**س: هل تعاني من الدهون، هل لديك ضغط دم مرتفع، هل نسبة الكلسترول لديك عالية ؟**

ج: عليك بالثوم. يعتقد أن مادة الأليسين وهي المادة الكيميائية التي تعطي الثوم رائحته المميزة مسؤولة عن الفوائد المتعددة التالية:

- يعيق الثوم ميل الدم لتكوين التخثرات
- يقلل نسبة الكلسترول
- يساعد في تقليل ضغط الدم

كبسولات الثوم

لقد طورت عدة شركات دوائية أقراص من مسحوق الثوم تحتوي على الأليسين دون أن تسبب رائحة كريهة للفم، أو للجسم، وتشير الدراسات إلى أن هذه الأقراص تمنع تكون التخثرات، وتقلل نسبة كولسترول الدم. في عدد كبير من المرضى، كما تخفض ضغط الدم عند البعض أيضاً

## تحذير

يجب ألا يتم تناول أقراص الثوم دون استشارة الطبيب أولاً فهي تزيد تأثير الأسبرين، والعقاقير المضادة للتخثر الأخرى مما قد يؤدي إلى الأصابة بنزيف خطير.

يبقى تناول الثوم الطازج هو الحل الأمثل

## رائحة الثوم

للتخلص من رائحة الثوم الكريهة يمكن تناول بعض أوراق البقدونس أو الكزبرة مباشرة بعد تناول الثوم مما يعمل على إزالة رائحة الثوم من النفس والناتج ليس فقط عن مضغ الثوم داخل الفم بل على رائحة الثوم التي تنبعث من عملية هضمه والتي تظهر في عملية التنفس كما يمكن مضغ حبة هيل لإعطاء الفم رائحة زكية

## الثوم محارب عنيد ضد السرطان البغيض



تشير الأبحاث الجارية إلى أن الثوم يحتوي على خصائص مضادة للسرطان، ويبدو أن تناول الثوم يقلل خطر الإصابة بسرطان القولون عند الإنسان، بالإضافة إلى ذلك أظهرت الدراسات أن الثوم يساعد على تقليص الخلايا السرطانية لسرطان الثدي، والجلد، والرئتين بالإضافة إلى أنه يقي من سرطان القولون والمريء.

وقد بينت الإحصاءات انخفاض نسبة الإصابة بالسرطان في فرنسا وبلغاري وقد عزى الخبراء ذلك لكثرة استخدام الثوم في المطبخين الفرنسي والبلغاري

## الصيدلية الربانية GARLIC الثوم

الثوم ثمرة من أقدم الأغذية التي نالت اهتماماً بالغاً كغذاء ودواء للأمراض ومضاداً حيوياً فاعلاً على مر العصور والتي تعد منجم للفوائد .. العلاجية والغذائية

استخدمتها جميع الشعوب منذ آلاف السنين وكان يتناولها القدماء المصريين حيث كان يعطى الثوم للعمال الذين يبنون الأهرام لتقويتهم والمحافظة على صحتهم .. وتناوله الرياضيون الإغريق في اليونان القديم قبل المشاركة بالمسابقات الأولمبية وتناوله الجنود الرومان قبل المعارك الحربية واستخدموه لعلاج العديد من الأمراض والآلام كما عرف قيمته الغذائية والعلاجية العرب واليونانيون والرومان والهنود كما أوصى بتناوله أبوقراط ( أبو الطب القديم ) للحماية من العدوى وتلوث الجروح واضطرابات الهضم والجذام .. ولقد ورد ذكر الثوم في الكتب السماوية خاصة بالقران الكريم (( وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها )) . (( وعدسها وبصلها

والثوم نبات عشبي موطنه الأصلي في بلاد البحر الأبيض المتوسط ومنها انتشر لبقية البلاد .. وعلى الرغم من فوائد الثوم العظيمة طبياً وغذائياً , لكن رائحته النفاذة

والمنفرة جعلت إقبال الناس عليه لا  
يرقى لمستوى فوائده , ولكن في العصر الحديث أصبح تناول  
مستحضرات الثوم أمراً سهلاً لأنها عديمة  
الرائحة وعظيمة الفائدة , وفي ذات الوقت أمكن التغلب على رائحته  
المنفرة بعدة وسائل

## القيمة الغذائية للثوم

الكثيرون يدركون فوائده العلاجية وقيمته الغذائية من خلال التجارب  
اليومية , فالثوم غني  
بالكربوهيدرات والبروتينات والألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية  
وقليل جداً من الدهون , ويحتوي  
إلا ( E ) و ( C ) و ( B ) الثوم على كميات صغيرة من مجموعة فيتامين  
أنه في المقابل يعتبر مصدر  
غني جداً بعنصر السيلينيوم .. ولقد تم إجراء دراسات عديدة على الثوم  
لاكتشاف ما به من أسرار تؤدي  
إلى إكساب النشاط والحيوية والقوة لمن يتناوله .. والثوم يؤكل طازجاً  
مدقوقاً مع الطعام لتحسين الطعم  
أو يؤكل كاملاً للعلاج أو لتقوية الصحة كما يدخل ضمن العديد من  
المأكولات المصنعة وإذا تم استعماله  
بإفراط يؤثر بشكل غير مرغوب في رائحة التنفس والعرق لتبخر زيوته  
الطيارة .. ولتخفيف الرائحة  
النفاذة للثوم يمكن مضغ عرق بقდونس أو حبة بن أو هيل أو قطعة تفاح

أهم المركبات التي تم عزلها من الثوم **Allicin** وتعتبر مادة الألسين  
فهي ذات أهمية طبية وعلاجية و تنتج هذه المادة بمجرد قطع أو جرح  
فصوص الثوم .. وثبت أن الثوم  
**Phytochemicals** يحتوي على بعض المركبات الكيميائية الحيوية  
**Sulfides** الأخرى مثل  
ومادة الأجوين وفينيل داي ثيين التي تعتبر من أقوى المركبات **Ally** و  
المضادة للجلطة .. كما ينصح  
خبراء التغذية بعدم تناول أكثر من فصين من الثوم في اليوم الواحد

# ! الثوم .. عسل الفقراء

## سر الشباب الأبدى

يُعرف الثوم بأنه "عسل الإنسان الفقير"، لأنه استخدم لعلاج العديد من الأمراض والآلام والمتاعب، واعتاد الناس ربطه حول الرقبة ملفوفاً في قطعة قماش للوقاية من البرد. وتعتبر آسيا منشأ للثوم حيث كان ينقل إلى أوروبا، واعتبره الأوروبيون دواءً، واعتقدوا أنه يمدّهم بمناعة من الطاعون ويحميهم من مصاصي الدماء، ويحفظهم من الشياطين أيضاً!

واعتقد قدماء المصريين أن الثوم فيه سر الشباب الأبدى وقوة العلاج حتى إنهم أعطوه لعمال بناء الأهرامات، لكي يحافظوا على السحرة وقدر اليونانيون والرومان الثوم حق تقدير بسبب صحتهم ونشاطهم خصائصه العلاجية. وقد أعلن الفيلسوف اليوناني "هيپوقراط" ذات مرة، أن الثوم "ملين سريع وأيضاً مدر للبول" كما أنه العلاج الروحاني من قديم الأزل في الهند ويستخدم حتى الآن.

وبالرغم من أن الثوم يستخدم كعلاج منذ آلاف السنين، لكن ما نزال في المرحلة الأولى لفهم تركيبه الكيميائي وأسباب وكيفية استخدامه كعلاج. ويقال إنه واق من التهاب المفاصل، والاضطرابات العصبية. وقد استخدم أيضاً في تسكين آلام التهاب الشعبي، وذات الرئة، وداء الربو، وأمراض الرئة الأخرى، ولطرد الغازات "والإنفلونزا" نزلات البرد والطفيليات، واستخدم أيضاً كعلاج للاستنشاق، وهو فعال لعلاج السعال الديكي لدى الأطفال. ويساعد على تقليل ضغط الدم أيضاً.

وأظهرت التجارب التي أجريت على الأرانب أن زيت الثوم يقلل من (إل. في الدم. وهو البروتين الدهني المنخفض الكثافة، أو (دي.إل الكوليسترول الضار بالصحة الذي يلتصق بجدار الشريان التاجي، ويزيد من أخطار الإصابة بأمراض القلب. وفي الوقت نفسه وفي المقابل يزيد من "إتش. دي. إل" وهو البروتين الدهني المرتفع الكثافة، أي

الكوليسترول المفيد الذي لا يلتصق بجدار الشريان التاجي.

وأظهرت أيضًا تجارب معملية أن عصير الثوم يوقف نمو البكتيريا الضارة والاختمار والفطريات، هذا علاوة على أنه يعتقد أن الثوم له تأثير فعال في التئام الجروح. وقد تم بالفعل استخدام كميات هائلة منه في أثناء الحربين العالميتين الأولى والثانية.

## للتخلص من رائحة الثوم ينصح بتناول تفاحة

ويستخدم الثوم بنجاح في علاج الاضطرابات المعوية مثل الإسهال المزمن والدوسنتاريا الأميبية. ووجد أنه يحسن من خواص البكتيريا الموجودة بالطبيعة في الأمعاء، والتي تساعد على هضم الطعام. فالثوم مصدر غذائي جيد، إذ إنه غني بالكربوهيدرات ويحتوي على بعض البروتينات، والألياف والقليل جدًا من الدهون.

على الرغم من أنه مفيد للأشخاص الذين ينعمون بصحة جيدة غير أنه غير محبب للأشخاص الذين يعانون مشكلات معدية وهضمية؛ ذلك لأن الثوم عسير الهضم ويهيج المعدة وجهاز البول في الجسم. ويمنع الثوم عن الحوامل والأمهات اللواتي لديهن أطفال رضع، ذلك لأن رائحة الثوم تنتقل إلى حليب الأم وتختلط به فيكره الطفل تناول حليب أمه بسبب هذه الرائحة.

وأخيرًا، استخدم الثوم علاجًا للأمراض عبر آلاف السنين، ولهذا فإنه من الخطأ ألا نستخدمه اليوم بحجة قوته ونفاذ رائحته! وللتخلص من رائحة الثوم ينصح بتناول حبات فول أو البن أو الكمون أو بعض البقدونس أو التفاحة.

## الثوم... ينظم الضغط

د. رشود عبد الله الشقراوي

تلعب مواد الأكسدة الناتجة من مصادر كثيرة مثل الغذاء والضغط

والتلوث دوراً كبيراً في رفع ضغط الدم والذي يساهم في تسريع الإصابة بالعديد من الأمراض مثل السكتة القلبية والكلى وغيرها لذلك يرى المتخصصون أن استخدام مصادر مضادات الأكسدة أمر مطلوب للحد من مشاكل ارتفاعها. ويأتي في مقدمة مصادر هذه المضادات الخضار والفاكهة ومنها ما ثبت علمياً بشكل واضح وهو الثوم والذي درس حديثاً في دراسة في دولة الكويت حيث لوحظ أن استخدام الثوم أدى إلى خفض الضغط بمعدل ملحوظ بعد أسبوعين وصاحب ذلك انخفاض في مضادات الأكسدة بشكل ملاحظ كما أن استخدام الثوم أدى إلى زيادة المواد المضادة للأكسدة والتي تحمي القلب حيث أنها تساهم في الحد من أكسدة بعض مكونات مثل الكوليسترول الضار مما يجعله أكثر ضرراً وأكثر ترسباً على جدران الشرايين وعموماً يشير الباحثون أن الثوم يحتوي على مادة فعالة تعمل على إيقاف وطرده المواد المؤكسدة الخطيرة وهذه والذي يتواجد بشكل كبير فيه لذلك **allicin** المادة تعرف بـ **الالسين** يمكن استخدام الثوم كعامل مساعد للحد من ارتفاع الضغط وبالتالي يساهم في الحد من الأمراض المختلفة

## الثوم يقوي جهاز المناعة

د. جابر بن سالم القحطاني

عرف الثوم منذ القدم واستفاد البشر من خصائصه من القرن الخامس قبل الميلاد. والنقوش المحفورة على هرم الجيزة الذي بني منذ 4500 سنة، تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال الذين عملوا في بناء الأهرمات ليأكلوها قبل البدء في العمل، فتعطيهم القوة وتحفظهم من الأمراض. وكان الفراعنة يحرمون مضغ الثوم ويعتبرون ذلك جريمة وكان اليونانيون يكرمون الثوم. ويبتلعون الفصوص كما هي تكريماً لها مدح العالم الروماني "بليني" فوائده في علاج كثير من الأمراض، ونصح بوضع عقود منه في أعناق الأطفال. وعرف العرب الثوم منذ القدم فأشاروا له في كتاباتهم الطبية. وكان للأدباء والشعراء نصيب أيضاً في الحديث عن الثوم.

يحتوي الثوم على مواد كيميائية كثيرة فهو يحتوي على زيت طيار ومركبات كبريتية وبروتين ودهون وأملاح. يعتبر الثوم مضاداً حيوياً جيداً ومضاداً للفيروسات ومقوياً لجهاز المناعة وهو معرق جيد ومدر للبول وضد السعال وضد الثعلبة والبهاق العادي.

## الثوم.... مضاد حيوي

### الثوم

د. جابر بن سالم القحطاني

نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى **Echinacea** حشيشة القنفذ 150 سم يحمل أزهاراً بنفسجية وهو أنواع. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور يحتوي الكاميد، وإيكينولون وزيت طيار، وبيتين، ومواد عديدة السكار، وأسائر حمض الكافئين. تستعمل حشيشة القنفذ مقوية لجهاز المناعة وضد البكتريا وأهمها الكلاميديا وكذلك مقوية للذاكرة، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة 15 دقيقة ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح ومرة عند النوم. كما يوجد منها مستحضر مقتن يؤخذ كبسولة في الصباح وأخرى في المساء.

### Asparagus الهليون

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين يستعمل من النبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على جلوكوزيدات ستيرويديه وجلوكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيدات يستعمل النبات مدرراً للبول ويعتبر من أقوى المدرات ويفيد في التهابات المثانة والمسالك البولية وهو مفيد لعلاج الكلاميديا. كما أنه يخرج فضلات السموم المتراكمة في الجسم. كما أنه ملين معتدل. يستعمل الهليون أكلاً مع السلطة أو يطبخ على البخار. ويؤكل مع الوجبات.

## Garlic الثوم

الثوم نبات معمر والجزء المستعمل منه البصلات الموجودة تحت سطح الأرض وهو دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف. يزرع الثوم في كل أرجاء العالم تحتوي فصوص الثوم على زيت طيار أهم مكوناته اليسين واليبين والبييناز كما تحتوي على سكوردينينات يستخدم الثوم على نطاق واسع وهو . وسيلينوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ من الأدوية العشبية المأمونة . فيستعمل كمضاد حيوي ومخفض لضغط

الدم ومخفض لسكر الدم وطارد للبلغم ويقلل تجلط الدم وطارد للديدان ومعرق.

يستعمل بمعدل 5 أفصاص توزع على وجبات الطعام . ويوجد منه أقراص وكبسولات تباع في محلات الأغذية الصحية يستعمل بمعدل كبسولة بعد . كل وجبة غذائية  
: المكملات الغذائية

هنالك العديد من المكملات الغذائية التي تشفي من الكلاميديا ومن ابرزها

أسيد وفيلس : تؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات في اليوم وهي تعيد 1  
إيجاد البكتريا الصديقة التي قضت عليها المضادات الحيوية وتؤخذ على  
معدة خاوية.

Q10 مساعد الأنزيم 2 :

يؤخذ بمعدل 60 ملجم يومياً وهو يساعد في التنام الجروح ومضاد أكسدة  
قوي ومنبه لجهاز المناعة .  
:الزنك + النحاس 3

يؤخذ الزنك بمعدل 50 ملجم يومياً ويؤخذ النحاس بمعدل 3 ملجم يومياً  
والزنك مهم لعمل المناعة والالتئام والنحاس مطلوب لتوازن الزنك  
:فيتامين هـ 4

يؤخذ بمعدل 600 وحدة دولية يومياً وهو يعمل على حماية الكريات  
الحمراء ويحسن المناعة .

:تعليمات يجب على مريض الكلاميديا إتباعها

تناول غذاء يتكون أغلبه من خضروات وفواكه طازجة مع رز بني 1  
وحبوب نيئة وجوز وديك رومي وسمك أبيض  
تجنب الأغذية المعلبة والمقلية والمحتوية على مرقة لحم مملح وكذلك 2  
الدجاج.  
أشرب ماء نقياً بالبخار فقط وعصائر خالية من السكر 3  
خذ اسيدوفيلس لتعويض البكتريا الصديقة التي تقضي عليها المضادات 4  
الحيوية.

إذا شعرت بأعراض عدوى الكلاميديا فلا تتأخر في طلب العلاج 5  
فالمضاعفات تزداد مع الوقت

**!!الثوم يساعد في علاج الالتهابات الفطرية ويمنعها من المعادة**

د. جابر بن سالم القحطاني

تصاب النساء دوماً بالتهابات فطرية في المهبل وفي إحدى الدراسات التي أجريت في المركز الطبي في لونغ أيلاند في نيويورك، أعطى الأطباء السيدات اللاتي اعتدن الإصابة بالالتهابات الفطرية بشكل متكرر فنجاناً واحداً من الزبادي كل يوم لمدة ستة أشهر. وفي نهاية الدراسة اكتشف الباحثون ان معدل الإصابة بالالتهابات الفطرية قد انخفض بنسبة 85%.

من المعروف أن الزبادي العادي يحتوي على بعض أنواع البكتيريا، ولكن الزبادي الذي أجريت عليه الدراسة كان يحتوي على مزارع حية وهي **Lactobacillus Acidophilus** من البكتيريا المعروفة باسم من نوع البكتيريا النافعة تساعد على التحكم في نمو الفطريات سواء في الأمعاء أو في المهبل.

ويشرح دكتور بول ريالي طبيب العلاج الطبيعي في داكوتا بواشنطن والأستاذ بجامعة باستير في سياتل ان تناول الزبادي يساعد على استعادة البيئة الطبيعية للمهبل، وبذلك يقلل محاولة معاودة الإصابة بالالتهابات الفطرية.

يقول دكتور ريالي إنه بالنسبة لأغلب السيدات فإن كمية الزبادي المستخدمة في الدراسة فنجان يومياً قد تبدو كثيرة. لكن الأصعب هو الحصول على زبادي يحتوي على البكتيريا المذكورة آنفاً، حيث ان أغلب انواع الزبادي المحلى تحتوي على أنواع أخرى من الكائنات العضوية، وعادة يكون تركيز هذه البكتيريا في الزبادي الذي يباع في السوبر ماركت ضعيفاً جداً وأحياناً لا تكون فعالة، وعليه فإنه من الأفضل شراء هذا الزبادي من محلات الأغذية الصحية التي يكون لديها عادة أنواع جيدة يمكن الاعتماد عليها.

كان الناس يستخدمون الثوم الطازج لعصور مديدة كمطهر للجروح ولوقف إسهال الدسنتاريا وحتى في بعض الدول لمعالجة السل الرئوي. ولكن ما لم نتوقعه هو مقدرة الثوم على علاج الالتهابات الفطرية، فقد أكدت الأبحاث ان الثوم يساعد في علاج الالتهابات الفطرية، كما يمنعها من المعاودة مرة أخرى. إذا نظرنا إلى الثوم لوجدنا أنه يحتوي على مئات المركبات الكيميائية ومن أهم هذه المركبات مركبات أجوين واليسين والسيين وكبريتيد ثنائي اليسين والتي ثبت قوتها ضد الالتهابات الفطرية.



وفي إحدى الدراسات المخبرية التي أجريت في جامعة لوما ليندا في كاليفورنيا، اعطى الباحثون مجموعة من الحيوانات المصابة بالتهابات فطرية إما عقاقير وهمية عبارة عن محاليل ملحية او محاليل بها مستخلص الثوم. وبعد يومين ظلت الحيوانات التي كانت تتناول المحلول الملحي مصابة، بينما المجموعة التي تناولت الثوم فقد تخلصت تماماً من الفطريات. لقد ثبت ان الثوم يقتل الفطريات بمجرد التقائه بها. بالإضافة الى ذلك فقد كشفت الابحاث ان الثوم يستثير نشاط الكريات متعادلة الاصباغ والخلايا البلعمية وهي خلايا في جهاز المناعة تحارب الالتهاب . او العدوى

ويقول دكتور ريالي ان أفضل شيء هو تناول الثوم الطازج بمعدل عدة فصوص ثوم الى حتى معدل رأس ثوم يومياً، وليس من الضروري تناول الثوم نيئاً لكي تحصل على الفائدة بل يمكن تناوله مشوياً او مغلياً قليلاً وبسرعة ولكنه يكون اكثر فعالية على الرغم من ذلك عند طحن الفصوص او تقطيعها لأن هذا العمل يطلق المزيد من المركبات الفعالة .  
فيتامين هـ و ج

وتقول الدراسات ان البيتاكاروتين وفيتاميني هـ و ج يمكن ان يساعد على الوقاية من الالتهابات الفطرية. لقد اكتشف الباحثون في كلية طب البرت اينشتاين في برونكس ان السيدات اللاتي اصبن بالتهابات فطرية يعانين نقصاً في البيتاكاروتين في خلايا المهبل اقل من النساء اللاتي لا يعانين اية التهابات ويعتقد الباحثون ان السيدات اللاتي يرتفع لديهن نسبة البيتاكاروتين قد يكن أكثر مقاومة للفطريات. ويمكن للاغذية الغنية بفيتاميني هـ و ج ان تلعب دوراً وقائياً ايضاً، كما يقول دكتور ريالي ويضيف ان هذه الفيتامينات تستحث جهاز المناعة لكي ينشط خلايا خاصة والتي تعتبر دفاعاً أساسياً ضد اشياء مثل الفطريات

ويقول دكتور ريالي ان الفطريات تحب الحلويات مثلما يحبها الانسان وقد وجد ان الفطريات تتكاثر بشدة في الأوساط السكرية. لقد اظهرت الابحاث ان السيدات اللاتي يتناولن الكثير من العسل الابيض والسكر والعسل الاسود يصبين بالتهابات فطرية أكثر من السيدات اللاتي يقللن من تناولها. و هذا امر طبيعي لأن تناول السكر يرفع من معدل نسبة السكر في الدم وهذا يوفر وسطاً او بيئة صالحة لازدهار الفطريات، حتى السكريات الطبيعية في الفاكهة واللبن يمكن ان تسبب مشكلة بالنسبة لبعض السيدات

وتختتم دكتورة دي ماركو الطبية في تورنتو بكندا بقولها "انني أنصح

السيدات اللاتي يصبين كثيراً بالالتهابات الفطرية بأن يعدن النظر في تقليل مقدار ما يتناولنه من الفواكه وتجنب عصائر الفاكهة ما أمكن.

## أعراضها مختلفة وأبرز أنواعها الشريطية والاسكارس ..والانكلستوما

### !!الثوم يقتل البكتيريا والبصل يطرد الديدان المعوية

أحد أنواع الديدان في الأمعاء  
د. جابر بن سالم القحطاني  
:الديدان المعوية

الديدان المعوية عديدة ومختلفة الأشكال والأعراض وأكثر ما يصاب بها الأطفال وذلك نظراً لكثرة اختلاطهم وسهولة انتقال العدوى بينهم وقد تكون الإصابة عن طريق تناولهم طعاماً ملوثاً. وتختلف أعراض الإصابة ويوجد في العالم أكثر من بليون شخص مصابون. وفقاً لنوع الدودة ولا يجب الاعتقاد أو التفكير أن مشاكل. بمختلف أنواع الديدان المعوية الإصابة بهذه الديدان هي في الدول الفقيرة أو دول ما يسمى بالعالم مليون أمريكي أغلبهم 25 الثالث، فقد نشرت مجلة النيويورك تايمز أن من الأطفال من مستويات مختلفة مصابون بديدان الأمعاء

:إن أكثر الديدان شيوعاً هي

، Tapeworm الدودة الشريطية أو ما يعرف بالدودة الوحيدة -1 والنوع المنتشر بكثرة هو نوع يعرف باسم تينيا ساجيناتا ويبلغ طول هذا النوع 10 إلى 15 متراً وقد يصل إلى 25 متراً في بعض الأحيان، وهو منتشر في مصر وهذا النوع يحتوي على ألفي عقلة وتعيش هذه الدودة في الجزء الأوسط من الأمعاء الدقيقة للإنسان وتتغذى على الغذاء المهضوم الذي تناوله الإنسان بعد هضمه.

وفيما يتعلق بأعراض هذه الدودة فتختلف في شدتها فأحياناً لا تسبب أي أعراض لدى بعض الناس حيث لا يشعرون بوجودها بينما أن بعض الناس يعانون من آلام باطنية تظهر على شكل سوء هضم أو إسهال يعقبه إمساك بالإضافة إلى الضعف العام والهزال وفقدان الشهية للطعام وعادة تنزل مع البراز بعض عقل الدودة.

دودة الهيتروفييس هيتروفييس وهي دودة صغيرة جداً لا يزيد طولها 2- على 2 ملم وعرضها لا يزيد على 1 ملم ذات لون محمر وتتعلق عادة

في جدران الأمعاء الداخلية بواسطة ثلاث ممصات قوية وينتشر هذا النوع بين المصريين لدرجة أن حوالي ثلث المصريين مصابين بها. وأعراض الإصابة بهذا النوع إسهال شديد يصحبه خروج دم ومخاط في البراز مع ضعف عام وعدم القدرة على العمل ونقص شديد في الوزن وتنتقل الإصابة عن طريق أكل الفسيخ حديث التمليح واسماك البوري والبلطي إذا لم تكن مطهيه طهيًا جيدًا.

والمعروفة بثعبان البطن ويبلغ طول هذه **Ascaris** دودة الاسكارس -3 الدودة ما بين 25 إلى 35 سم وتعيش في الأمعاء الدقيقة وتوجد عادة في جماعات حيث يتراوح عددها ما بين 52 دودة وربما أكثر. ودودة الإسكارس واسعة الانتشار في إصابتها للكبار والصغار إلا أن الصغار تتغذى الدودة على الغذاء المهضوم ويسبب أكثر إصابة من الكبار للإنسان ضرراً بالغاً لأنها تنتقي من الغذاء أفضله تاركة للإنسان أقله نفعاً ويبلغ متوسط عمر دودة الإسكارس حوالي 6 سنوات. أما أعراض الإصابة بالدودة فتتخلص في مغص متكرر في البطن وفقدان الشهية للطعام والتعب وقلة النوم وخروج اللعاب من الفم وعلى الأخص في الصغار، وقد تخرج هذه الديدان من الفم فيصاب الشخص بإنزعاج وقد تسبب الدودة انسداد في الأمعاء أو قد تنحشر في. وخوف شديد أعضاء هامه بالبطن كالزائدة الدودية أو فتحة الكبد أو البنكرياس مسببة أخطار جمة للمريض.

الإنكلستوما: وهي دودة رفيعة يبلغ طولها حوالي 1 سم وفي مقدمة -4 جسمها يوجد الفم الذي يحيط به ستة أسنان تفرزها الدودة في الجدار الداخلي للأمعاء لتمص غذاءه ودمعه معاً. والدودة تتغذى أساساً على دم المريض والذي يصاب بعد فترة قصيرة بفقر دم شديد، وبجانب فقر الدم الشديد الذي تسببه دودة الإنكلستوما فإن المريض يعاني من طنين في أذنية وزغلة في العيون وصداع ودوخة إضافة إلى انتفاخ البطن، كما إن هذه الدودة تؤثر على النمو العقلي والجسدي عند الأطفال وصغار السن. ونتيجة لفقر الدم فإن المرضى يعانون من فقدان قوتهم على مقاومة الأمراض. ويقال إن الدودة الواحدة تستهلك من الدم في اليوم الواحد ما مقداره نصف سم3 ومن هنا يتضح الضرر الذي تسببه هذه الدودة. وتصيب هذه الدودة حوالي 50٪ من الفلاحين.

دودة الإكسيورس: هي ديدان صغيرة بيضاء اللون ويتراوح طول -5 الدودة بين ثمانية ملم إلى 1 سم، وتعيش الدودة في الأمعاء إلا إن بعضها

يفضل العيش في الزائدة الدودية ورغم خطورة هذه الدودة إلا إننا نرى إعجازاً في الخلق أودعه الله في هذه الدودة التي تدفعها إليه غريزة الأمومة، فبعد أن يتم تزاوج الذكور والإناث في منطقة الأعور بالأمعاء الغليظة تموت الذكور مباشرة بينما تبقى الأنثى فترة تتغذى فيها على فضلات الطعام وعندما يحين وضع البيض فإن انثى الدودة تهاجر عبر القولون إلى خارج فتحة الشرج لكي تضع بيضها حول فتحة الشرج ويكون ذلك في العادة ليلاً. وعندما نعلم أن الأجنة التي توجد داخل بيض هذه الدودة يجب أن تعيش في جو من الأكسجين وإذا علمنا أنه لا يوجد أكسجين داخل الأمعاء بل العكس يوجد غاز ثاني أكسيد الكربون السام، عرفنا مغزى غريزة الأمومة التي تدفع هذه الدودة للهجرة خارج القولون وحتى فتحة الشرج لتضع البويضات في جو من الأكسجين لتفقس بعد حوالي ست ساعات وفيما تضع الأم البويضات تموت مباشرة حيث انتهت وظيفتها وتمكنت من حفظ نسلها، وتتخلص أعراض الإصابة بالدودة في ضعف الشهية وعدم الاستفادة من الغذاء الذي يتناوله الشخص على الوجه الأكمل فينشأ عن ذلك الأنيميا والضعف والهزال، كما يشكو المصاب من الأكلان الشديد حول الشرج فيحك مكان الأكلان مما ينتج عنه تسلخات بالجلد والتهابات، هذا بجانب الأرق والتشنج الذي يعانيه ليلاً.

## خلاصة الثوم تقضي على بكتيريا الفم

### الثوم

د. جابر بن سالم القحطاني

لقد وجد أن الثوم يظهر الفم من جميع الميكروبات وقد عملت دراسة علمية على خلاصة الثوم لمعرفة تأثيره على البكتيريا التي تعيش في الفم وعددها حوالي أربعة عشر نوعاً فوجد أن خلاصة الثوم قضت على كل هذه الأنواع.

إن مضغ فص واحد من الثوم لبضع دقائق يكفي لقتل جميع الميكروبات الموجودة بالفم بما في ذلك جرثومة الدفتيريا. ولتخفيف رائحة الثوم يؤخذ عدة أوراق من البقدونس بعد مضغ الثوم مباشرة.

الزيتون أحد النباتات التي وردت **Olive Leaves** \* ورق الزيتون في القرآن الكريم، وهو الشجرة المباركة. الجزء المستعمل من الزيتون

.هي أوراقه الجافة والزيت المستخدم من الثمار وكذلك الأزهار  
وتحتوي أوراق الزيتون على ايررويد مونو تربينز وتربينات ثلاثية  
وفلافونيدات وشالكونز، وتستعمل الأوراق لعلاج مرض القلاع في الفم  
وكذلك القروح الفموية.. والطريقة أن تمضغ ورقات غضة من أغصان  
شجرة الزيتون وتترك في الفم بعد المضغ عدة دقائق ثم يرمى بالثفل من  
الفم ويكرر العمل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم. أو ملء ملعقة كبيرة من  
أوراق الزيتون الجاف ويوضع في كوب ثم يضاف له ماء مغلي ثم يترك  
لمدة ساعة وبعدها يصفى ثم يتغرغر منه المصاب عدة مرات في اليوم

العاملون في إنتاج قاتلات الحشرات وصهر النحاس معرضون لآثارهما  
..الخطرة

**!! الثوم يتحد مع الزرنيخ السام ويقذف به خارج الجسم**

### لابد من الاكثار من تناول الفول والألياف

د.جابر القحطاني

قبل الحديث عن التسمم بالزرنيخ نود الحديث عن تعريف الزرنيخ  
وأشكاله ووجوده في الطبيعة

ويوجد منه ثلاثة AS الزرنيخ عنصر كيميائي لا فلزي رمزه الكيميائي  
:أشكال صلبة هي

الزرنيخ الرمادي، والزرنيخ الأصفر، والزرنيخ الأسود، والزرنيخ  
الرمادي له مظهر براق وهو موصل جيد معتدل للحرارة والكهرباء،  
ولكنه يتقصف ويتكسر بسرعة، وعندما يسخن هذا النوع إلى درجة  
613م فإنه يتسامى، أي يتحول مباشرة إلى بخار أسود دون أن ينصهر.  
وأحياناً يوجد الزرنيخ على صورته النقية في الطبيعة ولكنه في الغالب  
يوجد في مزيج كيميائي مع الكبريت أو الأكسجين أو مع فلزات مثل  
الكوبلت والنحاس والحديد والنيكل والقصدير والفضة  
والمعدن الرئيسي الذي يحتوي على الزرنيخ هو الأرسينوبيريت الذي

يتكون من كبريتيد الحديد والزرنيخ. إن أكثر مركبات الزرنيخ شيوعاً في  $As_2O_3$  الاستعمال هو الأبيض الذي يسمى أيضاً ثالث أكسيد الزرنيخ ويستحصل عليه منتجاً جانبياً في العادة عند صهر النحاس أو الرصاص. إن أول من فصل الزرنيخ هو العالم الألماني البيروتوس ماجنوس المعروف باسم القديس البرت الكبير حيث عزله في العام 1250 وكان ووزنه الذري 74,9216 الرقم الذري للزرنيخ هو

### \* أين يوجد الزرنيخ؟

- يوجد الزرنيخ في العديد من المصادر المتنوعة منها قاتلات الحشرات، وأدوات التنظيف الجاف، والضباب الكيميائي، ودخان التبغ، ومسحوق العظام، والدولوميت والعشب البحري وملح الطعام، والبيرة، وأغذية البحر، ومياه الشرب.

### \* ما هي أعراض الزرنيخ؟

- أعراض الزرنيخ هي الصداع والدوار والتشنجات وتغيرات صبغة الأظافر والقئ والاسهال والبول الدموي والشد العضلي والاجهاد والضعف وفقدان الشعر، والتهاب الجلد، وآلام الجهاز الهضمي والتشنجات. والتسمم بالزرنيخ يؤثر على الرئة والكلى والكبد والجلد. وتجمع كميات سمية من الزرنيخ تسبب غيبوبة ووفاة. والعمال الذين يعملون في إنتاج قاتلات الحشرات، وصهر النحاس، والصناعات المعدنية، والمناجم وغطاس السفن معرضون لمخاطر بالغة من الإصابة بسرطان الجلد، وسرطان كيس الصفن (أحد سرطانات الكبد) وسرطان الجهاز اللمفاوي، وسرطان الرئة نتيجة للتعرض للزرنيخ. والآثار السامة للزرنيخ تكون تراكمية.

### \* هل يستخدم الزرنيخ دواء لبعض الأمراض؟

- نعم للزرنيخ استخدامات دوائية وبجرعات مقننة تحت إشراف طبي - لعلاج بعض مشاكل Homeopathy حيث يستخدم في الطب المثلي الهضم مثل حرقه المعدة وآلامها وكذلك في حالة نقص السوائل في Methionine الجسم. كما أنه يقوم بمساعدة تمثيل الميثيونين الجسم.

\* هل هناك أدوية عشبية أو مكملات غذائية لعلاج التسمم بالزرنيخ؟

- نعم هناك أدوية عشبية ومكملات غذائية تخرج الزرنيخ من جسم -

:الإنسان وهي

، والثوم يحتوي على الكبريت الذي يتحد مع الزرنيخ Garlic الثوم - 1 ويخرجه من الجسم.

، التفاح يحتوي على كمية من البكتين الذي يتحد مع Apple التفاح - 2  
الزرنخ ويخرج من الجسم.

:المكملات الغذائية

فيتامين ج مع البايوفلافونيدات: يعتبر فيتامين ج والبايوفلافونيدات - 1  
من مضادات الأكسدة القوية ومزيلة قوية للسمية ويخرج الزرنخ من  
جسم الإنسان.

ل - سيستين ول - ميثونين: وهما يحتويان على الكبريت الذي يتحد - 2  
مع الزرنخ ويخلص الجسم منه ويعتبر هذان المركبان من الأحماض  
الأمينية القوية والطاردة للسموم من جسم الإنسان.

معدن السيلينيوم: وهو يخلص الجسم من الزرنخ - 3

الكبريت: يوجد الكبريت على هيئة أقراص مقننة تستخدم لهذا - 4  
الغرض حيث يقوم بالاتحاد مع الزرنخ ويخرج من جسم الإنسان.

:نصائح هامة يجب اتباعها لتفادي التسمم بالزرنخ

1. أكثر من تناول البقوليات بما فيها الفول والثوم والبصل - 1

2. أضف إلى غذائك كمية كبيرة من الألياف - 2

3. قم بتحليل الشعر لمعرفة كمية الزرنخ في الجسم - 3

4. في حالة تناول الزرنخ عن طريق الخطأ، تناول فوراً 5 أقراص فحم - 4  
(من الصيدلية) ثم 5 أقراص أخرى كل 15 دقيقة إلى أن تصل إلى  
المستشفى ويجب أن يكون الفحم في المنزل في متناول اليد لاستعماله  
في حالة الجرعات الزائدة من الأدوية.

## الثوم يحمي الجهاز المناعي والبرسيم الحجازي مضاد للسموم

د. جابر القحطاني

هناك أدوية عشبية ومكملات غذائية يمكنها اخراج الزئبق المتراكم في

:جسم الإنسان والحد من التسمم به وهي

:أولاً: الأدوية العشبية

يحتوي الثوم على مئات من المركبات الكيميائية والتي Garlic الثوم

من أهمها الكبريت الذي يتحد مع الزئبق وإخراجه من الجسم.. كما أن

الثوم يحمي جهاز المناعة الذي يؤثر عليه الزئبق.. ويمكن استعمال

الثوم طازجاً بمعدل 5 فصوص يومياً أو استعمال مستحضرات الثوم

المتوفرة في الصيدليات حيث يؤخذ قرصان بمعدل ثلاث مرات في اليوم يحتوي البرسيم الحجازي على عدد كبير **Alfalfa**: البرسيم الحجازي من المعادن والبيوفلافونيدات لها تأثير كبير كمضاد للسموم وبالأخص يؤخذ ثلاثة أقراص من مستحضر البرسيم المتوفر .. ضد التسمم بالزئبق في محلات الأغذية التكميلية بمعدل ثلاث مرات في اليوم يحتوي عشب البحر على معادن تقوم بالاتحاد مع **Kelp** عشب البحر معدن الزئبق وإخراجه من الجسم حيث يؤخذ ما بين 1000 إلى 1500 ملجم يوميا.

## النسيان يبدأ بعد الخمسين

النسيان سمة من سمات العصر، فهو مرتبط بمشكلات عديدة نشأت وتزايدت في النصف الثاني من القرن العشرين، والنسيان يصيب الإنسان عادة بعد سن الخمسين، وربما يصاب به قبل ذلك.

النسيان في أبسط صورة هو عدم مقدرة المرء على تذكر الأحداث القريبة أو الأسماء أو الأرقام أو المحادثات، وقد يكون النسيان عرضا من أعراض الأمراض الخطيرة مثل الزهايمر، وهو مرض ينتج عن تلف أعصاب المخ المسؤولة عن الذاكرة وتلقي المعلومات وإدراك الأشياء.

يقول د. عز الدين الدنشاري أستاذ الأدوية والسموم بكلية الصيدلة جامعة القاهرة إن نتائج البحوث الحديثة دلت على أن الإجهاد البدني والذهني دون إعطاء الجسم والمخ قسطا وافرا من الراحة والترفيه والاسترخاء يؤدي إلى إفراز هرمونات الأدرينالين ومشتقات الكورتيزون التي ثبت أنها تقلل الطاقة الحرارية للمخ، وهي الطاقة اللازمة لأداء العديد من وظائف المخ مثل التذكر والتفهم وتلقي المعلومات، بالإضافة إلى ذلك فإن الهرمونات الناتجة عن فرط الإجهاد البدني والذهني تساعد على تكوين المواد المؤكسدة.

أضاف أن هذه المواد ثبت عمليا أنها من أهم أسباب النسيان، وربما كانت سببا من أسباب مرض الزهايمر، كما تعتبر الشيخوخة من أهم



العوامل التي تسبب النسيان، حيث أثبتت الدراسات أن معدل الإصابة بالنسيان يرتفع بشكل ملحوظ بعد سن الستين وبتقدم السن.

وأشار إلى أن من أسباب ضعف الذاكرة الإصابة بأمراض نفسية أو عصبية أو عضوية، حيث يعتبر النسيان عرضاً من أعراض الاكتئاب النفسي ومرض الزهايمر وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وأمراض الغدة الدرقية ونقص إفراز الغدة الدرقية.

وأوضح أن النسيان مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمشكلات هذا العصر ومحدثاته، حيث دلت الدراسات على أن تلوث الهواء والماء والغذاء بالمعادن الثقيلة مثل الزئبق والرصاص والألمنيوم يعتبر من أهم أسباب الإصابة بضعف الذاكرة، ويعتبر إدمان المخدرات مثل الحشيش والماريجوانا والبانجو والمنومات والمهدئات والكحوليات والإفراط في التدخين من أخطر مشكلات العصر التي أدت إلى إصابة الإنسان بالعديد من الأمراض العضوية والنفسية والعصبية، كما أنها من أهم الأسباب للنسيان وفقدان الذاكرة.

وقال إنه لما كان النوم المعتدل والطبيعي من أهم العوامل التي تساعد على تنشيط الذاكرة، فإن عدم أخذ قسط وافر من النوم مثلما يحدث عند الإصابة بالأرق أو استعمال الأدوية المنشطة لفترات طويلة، يؤدي إلى ضعف الذاكرة.

وواصل قائلاً إنه لما كان الإجهاد وإدمان المخدرات والإفراط في التدخين من أهم أسباب النسيان، فإن الوقاية من النسيان تتمثل في أخذ قسط وافر من الراحة والاسترخاء والترفيه وممارسة الرياضة البدنية واجتناب المخدرات والكحوليات والتدخين.

وأوضح أن الدراسات التي أجريت في جامعة كاليفورنيا دلت على أن هناك أشخاصاً تزيد أعمارهم على 70 سنة يتمتعون بقوة الذاكرة وذلك بسبب ممارستهم الرياضة البدنية التي تساعد على تنشيط الدورة الدموية بالمخ، كما تساعد على وقاية شرايين المخ من الإصابة بالجلطة، بالإضافة إلى أن ممارسة الرياضة تساعد على إفراز مواد من شأنها المحافظة على سلامة أعصاب المخ.

وأشار إلى أن نتائج البحوث الحديثة بينت أننا نستطيع مقاومة النسيان باستعمال المواد الطبيعية التي ربما كانت غذاء نتناوله أو مواد مضافة إلى الغذاء أو من الأعشاب التي تنشط الدورة الدموية بالمخ.

وأكد أن الثوم يعتبر أهم ما ينشط الذاكرة، حيث أثبتت الدراسات أن تناول نصف فص إلى ثلاثة فصوص من الثوم بعد تقطيعها يوميا يقي الإنسان من عجز الذاكرة والتفكير واكتساب المعرفة.

كما يفيد الثوم في الوقاية من أمراض كثيرة مثل الكولسترول والجلطة والسرطان، كما يساعد على تنشيط الذاكرة تناول الأغذية الغنية بـ "6" و "ب 12"، وحمض الفوليك مثل الفول والسبانخ "بالفيتامينات والطماطم والبصل وزيت الزيتون وزيت بذرة الكتان والزيت الحار وفول الصويا، كما تتوافر في الأسماك والبرتقال والموز.

وأوضح أن تناول الشاي الأخضر والشاي الأحمر المضاف إليه النعناع يفيد في تنشيط الذاكرة ومقاومة النسيان، وتعتبر أوراق شجرة الجنكو التي تستخدم على نطاق واسع في أمريكا وإنجلترا والصين من أهم الأعشاب التي يفيد تناولها في تنشيط الدورة الدموية في المخ وتحسين الذاكرة وعلاج الأعراض المبكرة لمرض الزهايمر.

وذكر أن من الأعشاب التي ثبت أنها تنشط الذاكرة جذور نبات الجنسنج التي تحتوي على عناصر أكدت فعاليتها في تحسين وظائف المخ والتغلب على الإرهاق والتعب وهما من أهم العوامل المسببة للنسيان.

وأشار إلى أن هناك دراسات حديثة تفيد بإمكانية استخدام العلاج بالجينات في مقاومة النسيان ومقاومة أخطر أمراض الذاكرة وهو مرض الزهايمر الذي بينت الإحصائيات الطبية انه يصيب نحو 10% من الأشخاص فوق سن 65 عاما، وتنخفض نسبة الإصابة به في الأعمار اقل من 65 سنة

## الدرن داء معدٍ يصيب الرئتين ويهاجم الناس من كل الأعمار نبات الرديكية ينشط جهاز المناعة والثوم يساعد المضادات الحويية في القضاء على الدرن

د. جابر بن سالم القحطاني

الدرن مرض معدٍ يصيب الرئتين بصفة رئيسية، ولكن قد يصيب الأعضاء والناس يعرفونه في (T.B) الأخرى، ويسمى الدرن غالباً باسم تي. بي الماضي باسم السل، وقد كان هذا المرض من أكثر اسباب الموت في العالم، اما في الوقت الحاضر فقد ادت الوسائل المتقدمة في الوقاية والاكتشاف والتشخيص والعلاج الى خفض عدد المصابين بالمرض، كما انخفض عدد الذين تسبب هذا المرض في وفاتهم بدرجة كبيرة. ومع ذلك يظل الدرن من الهموم الرئيسية في الدول النامية، حيث لا تتاح وسائل افضل لمعالجته على نطاق واسع، كما قد تكون احوال المعيشة سيئة يهاجم الدرن الناس من كل الأعمار، ولكنه يزداد شيوعاً عادة بين كبار السن والأشخاص الذين تعرضت أجهزة المناعة لديهم للضعف. يمكن ان تصاب الحيوانات بمرض الدرن أيضاً بالأخص الأبقار والدواجن والخنزير. والبكتيريا التي تسبب المرض تسمى عصيات الدرن. وقد اكتشف الطبيب الألماني روبرت كوخ الدرن في عام 1882م، وقد سميت عصيات كوخ. وتنتمي هذه العصيات الى جنس البكتيريا المسماة المتفطرة وهي كائنات حية لابد لها من الأكسجين كي تعيش.

### كيف يؤثر الدرن على جسم الإنسان؟

يصاب الإنسان بالعدوى من عصيات الدرن في اغلب الأحيان بواسطة استنشاق قطيرات (رذاذ) مائية دقيقة تحتوي على بكتيريا المتفطرة الدرنية، تتكون هذه القطيرات عندما يكح او يعطس المصاب بالدرن ويمكن ان تنشأ العدوى ايضاً من تناول الطعام الملوث بالبكتيريا او شرب اللبن من الماشية المصابة ببكتيريا المتفطرة البقرية. ومن النادر ان تحدث مثل هذه العدوى في البلاد الصناعية، حيث يبستر اللبن وتفحص الحيوانات بانتظام لاكتشاف الأمراض. ويترد الجسم كثيراً من عصيات الدرن التي استنشقتها قبل ان تسبب الضرر، لكن بعض العصيات تتسرب الى الجسم وتستقر في طبقة المخاط التي تبطن معظم اجزاء الجهاز

التنفسي، بما في ذلك المسالك الأنفية والشجرة القصبية الرغامية، وهو جهاز متفرع من الأنابيب التي تحمل الهواء من وإلى أكياس هوائية «صغيرة جداً في الرئتين تسمى «الأسناخ» ويتكون الجهاز من الرغامي (وهو أنبوب الهواء أو القصبة الهوائية) ومئات الألوف من مسالك هوائية أصغر تسمى «القصيبات» وتبطنها خلايا تستطيع تحريك طبقة المخاط الذي يغطيها في الاتجاه العلوي. ويتم حمل العصيات المحتجزة في الطبقة المخاطية نحو الجزء العلوي من المسالك الهوائية في اتجاه الحلق والفم والأنف. وقد يعطس الإنسان العصيات عندئذ أو يبصقها أو يسعلها أو يزفرها إلى الخارج، وقد يبتلعها. كذلك فتسري خلال القناة الهضمية دون ضرر.

### ماهي العدوى الأولية للدرن؟

تنشأ العدوى الأولية على الأرجح من عصيات الدرن التي تتجاوز المسالك الهوائية المبطنة بالمخاط وتصل إلى الأسناخ في أعماق الرئتين. والعدوى الأولية مرحلة في تطور الدرن، ولكنها لا تؤدي دائماً إلى المرض. وتقوم خلايا كبيرة تشبه الأميبا، وتسمى بلاعم الأسناخ» بالتهام عصيات الدرن التي تدخل أي سنخ، وتستطيع هذه الخلايا في الأحوال ومع ذلك تقاوم عصيات الدرن الهضم، الطبيعية أن تهضم البكتيريا وينمو أغلبها داخل خلايا البلاعم. وقد يهاجر بعض هذه البلاعم التي تحمل البكتيريا إلى الطبقة المخاطية ثم يتم طردها خارج الجسم. وقد تحمل بعض الخلايا الأخرى البكتيريا إلى جزء آخر من الرئتين أو إلى السائل اللمفاوي نحو عقدة لمفاوية قريبة أو إلى الدم. ثم يتكون ورم صغير صلب يسمى الدرن في السنخ خلال بضعة أسابيع من العدوى الأولية. ويبدأ تكوين الدرن عندما تتجمع خلايا البلاعم التي تحتوي على عصيات الدرن. وترتبط الخلايا التائية بخلايا البلاعم التي تحتوي على تكبر هذه المجموعات من الخلايا مع الزمن وتدمر النسيج الرئوي الذي يحيط بها. وإذا تموت الخلايا داخل الدرن فإنها تكون مناطق متجبة (وهي مناطق لينة تشبه الجبن) تساعد على نمو الدرن. ويبدأ نسيج متين في الإحاطة بالدرنات في الوقت نفسه. لكن هذا النسيج يمنع العصيات من زيادة الانتشار، وقد يعمل على انقباض كمية الأكسجين التي تتلقاها. وتبقى العصيات التي احتبسها النسيج الندي حية لكنها غير نشطة. وقد تسبب العدوى الأولية بعصيات الدرن أعراضاً قد لا يتم اكتشافها عند الإنسان الطبيعي البالغ السليم، إلا أن العدوى الأولية في بعض الحالات تسبب أعراضاً مثل الحمى أو الطفح أو القيء.

## متى ينشأ المرض؟

ينشأ المرض اذا نشطت عصيات الدرن من جديد وقد يحدث هذا الشيء بعد العدوى الأولية مباشرة، وبالأخص عند الرضع والأطفال وكبار السن والمصابين بأمراض أخرى. ومع ذلك ينشأ الدرن في اغلب الحالات بعد حدوث العدوى الأولية بزمان طويل. وأسباب هذا النشاط الجديد للعصيات ليست واضحة تماماً. فهو قد يحدث عندما تضعف الألياف الدفاعية للجسم نتيجة لمرض آخر، او نتيجة تقدم العمر، او ينشأ من عدوى ثانية بعصيات الدرن. ويؤدي تنشيط البكتيريا من جديد الى انفجار الدرنات وتكاثر العصيات الدرن. ويؤدي تنشيط البكتيريا الى الأجزاء الأخرى، كالعظام والدماغ والمفاصل والكلى والجلد. ويحدث في درن الرئتين المسمى (بالدرن الرئوي) ان تتجمع خلايا البلاعم في الاسناخ مع خلايا الدم البيضاء عند اماكن البكتيريا التي نشطت من جديد، وتكون مادة متجينة، ثم تذوب المادة المتجينة في النهاية وتصد مع الطبقة المخاطية في المسالك التنفسية، ويسعل المريض هذا المخاط والمادة المتجينة على هيئة بلغم.

ولكن السعال لا يكون عنيفاً في العادة، وغالباً ما تعتبر الأعراض نزلة بردية مزمنة على سبيل الخطأ. وقد يوجد الدم في البلغم اذا تلفت الأوعية الدموية في الرئتين. وربما سعل المريض كميات كبيرة من الدم في الحالات المتقدمة من المرض. وتشمل الأعراض الأخرى للدرن المتقدم ألم الصدر والحمى والعرق ليلاً والتعب ونقص الوزن وفقدان الشهية. وسرعان ما يؤدي الدرن الى الوفاة.

## ما هو علاج الدرن؟

يمكن علاج جميع مرضى الدرن بالعقاقير العشبية والمضادات الحيوية من اشد العقاقير فعالية ضد (Isoniazid) ويعتبر عقار ايزونيازيد وكذلك (Rifampicin) الدرن. وتشمل العقاقير الأخرى ريفامبيسين (Streptomycin) وستربتومايسين (Ethambutol) ايثامبيوتول وتمنع العقاقير (Pyraznamide) وهو مضاد حيوي وبايرازيناميد السابقة تكاثر البكتيريا، وتسمح لدفاعات الجسم الطبيعية بالعمل ضد المرض. ويضيف الأطباء في الأحوال العادية عقارين او أكثر معاً لأن عصيات الدرن قد تكتسب لعقار واحد فقط. ويستغرق برنامج العلاج فترة تتراوح ما بين ستة الى تسعة اشهر وفي بعض الأحيان يستخدم الأطباء الجراحة لاختصاص الرئة المريضة، وذلك لتستريح الرئة وينخفض معدل الاكسجين فيها ويقل نمو عصيات الدرن. ومازال الأطباء يستخدمون

الجراحة في بعض الحالات. ولكنهم يستأصلون الجزء المصاب من الرئة  
الدرنية بدلاً من اخماص الرئة، ويستمر الجزء الباقي من الرئة في أداء  
الوظيفة بصورة طبيعية.

#### الأعشاب

وهناك ادوية عشبية متعددة تساعد في الشفاء من مرض الدرن وأهم  
:هذه الأعشاب ما يلي

والردبكية القرمزية انواع متعددة وهي **Echinacea** الردبكية  
تستخدم ضد اي نوع من البكتيريا بما في ذلك بكتيريا الدرن وهي تنشط  
جهاز المناعة ايضاً والردبكية يوجد لها مستحضرات مقتنة ومسجلة تباع  
في محلات الأغذية الصحية وعادة يؤخذ كبسولتان عيار 450 ملجم من  
الردبكية ثلاث مرات في اليوم او 40 نقطة من صبغة الردبكية بمعدل 3  
مرات في اليوم.

والثوم من اشهر المنتجات الطبيعية فتكاً بالبكتيريا وقد **Garlic** الثوم  
استعمل الصينيون الثوم لعلاج الدرن بنجاح كبير. ويقترح الدكتور هزينج  
كوخ أستاذ الكيمياء الدوائية والأدوية الحيوية بجامعة فيينا، ولاري  
لوسون الباحث العلمي بشركة ناشرومز للأعشاب بولاية أوتاوه ان الثوم  
قد يساعد المضادات الحيوية على دورها في القضاء على البكتيريا. وقد  
المركب مضاد للبكتيريا في (**Allicin**) اوضحت الدراسات ان الأليسين  
الثوم، ينشط تأثير المضادات الحيوية مثل كلورامفينكول

ضد (**Streptomycin**) وستربتومايسين (**Chloramphenicol**)  
بكتيريا الدرن.

.. الحوذان المر عشبة طبية تقليدية تقضي على البكتيريا  
الثوم والبصل مضادان حيويان يشفيان من التهابات الجيوب الأنفية

## يرفع ضغط الدم

د. جابر بن سالم القحطاني

التهاب الجيوب الأنفية هو التهاب لواحد أو أكثر من الجيوب التي تنفتح  
في الأنف وهي أجزاء من المسالك التنفسية وترتبط بالصوت حيث ان  
التهاب احدها يؤثر بدوره على الصوت. وتتكون هذه التجاويف المسماة  
من ثمانية (أربعة أزواج من الجيوب) بواقع (بالجيوب) (جارات الأنف  
أربعة جيوب على كل جانب من جانبي الرأس وهي تغطي من الداخل  
بغشاء مخاطي بسمك ميلليمتر واحد يفرز مواد مخاطية. ويكون التهاب

هذه الجيوب عادة بعد الإصابة بالزكام أو عدوى أغشية الجيب وتحدث هذه العدوى غالباً من البرد حيث تمتد عدوى الأنف إلى الجيوب الأنفية ويساعد على ذلك نفخ الأنف بشدة أو قد يمتد الالتهاب إليها من اللوزتين أو الأذن أو لعدوى الأسنان أو أحد الأمراض المعدية كالتهاب الرئة أو الحصبة. وتشمل الأسباب الأخرى تلوث الهواء والسباحة والغطس تحت الماء والحرارة الشديدة وعيوب خلقية في تركيب الأنف (اعوجاج الحاجز الأنفي) والذي يعوق التنفس.

وعندما تلتهب أغشية الجيوب ويصبح بها نوع من العفونة تخرب الفتحات الدقيقة التي تؤدي إلى الممرات الأنفية وقد يكون الانسداد جزئياً أو كلياً. وربما يصاب واحد أو اثنان من فتحات الجيوب الأنفية لكنها قد تسد جميعاً مرة واحدة، فيضغط المخاط المتجمع في داخل الجيب المغلق على جدرانه ويسبب ذلك بدوره ضيقاً وحمى وألماً وصعوبة في التنفس.

### ماهي اعراض الجيوب الأنفية؟

من الاعراض المعروفة والمشهورة لالتهاب الجيوب الأنفية الصداع في موضع قريب من الجيب المصاب، فمثلا يحدث الصداع فوق العينين والجبهة من إصابة الجيبين الجبهيين . ومن الاعراض المشهورة ايضاً افراز المخاط من الأنف. وقد يصحبه ارتفاع طفيف في درجة الحرارة ودوار (دوخة) وشعور عام بالتعب والضعف.

وتشبه اعراض الجيوب الأنفية اعراض نزلة البرد الأولى المميزة له لاتوجد في التهاب الجيوب الأنفية، كما أن اعراض التهاب الجيوب الأنفية أشد وطأة منها في نزلة البرد. ويكون التهاب الجيوب الأنفية حاداً إذا كانت العدوى سريعة اعراضها شديدة ثم يعقبها شفاء تام. أما التهاب الجيوب الأنفية المزمن فهو بطيء الخطوات، خفيف الاعراض ويتردد اعواما طويلة، وقد يثور الالتهاب المزمن بين فترة وأخرى محدثاً أزمة حادة لا يتحملها المريض المصاب.

### هل هناك علاج بالأعشاب؟

نعم هناك علاج بالأعشاب ومن أهمها مايلى

الثوم والبصل: لقد تحدثنا في أعداد سابقة عن الثوم والبصل ولكن حديثنا اليوم عن تأثيرهما على الجيوب الأنفية. من المعروف أن هذين النباتين لهما تأثير كمضاد حيوي طويل المدى ويعتبر الثوم أقوى من البصل له لقد قامت دراسات عديدة على تأثير الثوم كمضاد حيوي .تأثيره المجرب

وأثبتت الدراسات التي تمت على أناس مصابين بالإيدز الذين اعطوا الثوم ضد الالتهابات الناتجة عن مرض الإيدز والتي تشمل التهاب الجيوب الأنفية واعطى نتائج متميزة.

يؤخذ الثوم اما كمستحضر جاهز والموجود على هيئة كبسولات في الأسواق المحلية أو الأفضل تقشير فصين يومياً وأكلهما.

الحوذان المر عشبة طبية تقليدية : **COLDENNSEAL** حوذان مر لدى سكان أمريكا الأصليين وقد استعملتها قبيلة الشيروكي لمعالجة عسر الهضم والالتهابات الموضعية ولفتح الشهية في حين استعملتها قبيلة الايركوا لحالات السعال الديكي واضطرابات الكبد والقلب. وقد أدخلت هذه العشبة إلى أوروبا لأول مرة عام 1760م واصبحت في القرن التاسع عشر من النباتات المفضلة لدى المعالجين التابعين لمدرسة الطب الطبيعي (الطوحسونين) والمدرسة الانتقائية، وقد بقيت مدرجة في دستور الأدوية الأمريكي. يعرف نبات الحوذان المر علمياً بأسم

وهذا النبات يعتبر من النباتات التي لها **Hydrastis canadensis**

تأثير حيوي طويل المدى حيث يحتوي على مركبين هامين هما بربرين وقد قال بزارونو ( **hydrastine**) وهيدراستين ( **berberine**)

بسياتل بأمريكا أن نبات ( **bastyr university**) مدير جامعة باستر

الحوذان المر يعتبره أقوى علاج نباتي ضد التهاب البكتيريا الحاد وقال

الدكتور جيمز دوك انني أحمل نبات الحوذان المر معي في كل أسفاري

لاستعماله ضد الالتهابات. يوجد من هذا النبات مستحضرات موجودة في

الأسواق المحلية على هيئة اقراص وكبسولات وصبغات وجميعها

محضرة من الجذور حيث ان الجزء المستخدم من النبات هو جذوره.

يؤخذ من الصبغة 0,5 إلى 2 مليلتر ثلاث مرات في اليوم لعلاج نزلات

ملي من الماء وتغسل 100 الأنف. كما يستخدم 5 مللي من الصبغة في 1

الالتهابات بها. أما الكبسولات فتستعمل برشامة واحدة مقدارها 200

ملجم ثلاث مرات في اليوم. يجب عدم استعمال جذور نبات الحوذان المر

من قبل المرأة الحامل حيث ان هذا النبات منشط للرحم. كما يجب عدم

استخدام هذا النبات عند فرط ضغط الدم حيث انه يرفع ضغط الدم. يجب

عدم استخدامه كقطرة للأذن إذا كان هناك احتمال وجود ثقب في طبلة

يمكن أن يؤدي أكل النبات الطازج إلى تقرح الأغشية المخاطية. الأذن

فعلبك الابتعاد عن ذلك.



## الثوم مضاد للفطريات والفيروسات

تحدثنا كثيراً عن الثوم لكنه في الحقيقة دواء عشبي مثالي معروف بطعمه ورائحته ويعتبر من الأعشاب المأمونة كثيراً، وأضراره الجانبية يحتوي على زيت طيار أهم مكوناته اليين والييناز واليسين .شبه معدومة كما يحتوي على سكوردينينات ومعدن السيلينيوم وفيتامينات (أ، ب، ج، هـ) ويستعمل كمضاد حيوي ومضاد للفطريات والفيروسات ومخفض للضغط وللكوليسترول ومخفض للسكر ومقشع وطارد للديدان يزيد من التعرق ضد الثعلبة والبهاق. وقد أجريت أبحاث على الثوم في كل من ألمانيا واليابان والولايات المتحدة الأمريكية كمضاد حيوي وهو ما أثبت مفعوله في الحالات الشديدة مثل الكانديدا والزحار وله استخدامات عديدة لا يمكن حصرها. يستخدم بمعدل خمسة أفصاص موزعة على اليوم أو يستخدم من مستحضراته كبسولتان ثلاث مرات في اليوم وذلك لحالات التهاب المهبل الكانديدي ويمكن استخدام الثوم كلبوس مهبطي

### التخلص من رائحته :

وللتخلص من رائحة الثوم بعد تناوله تؤكل تفاحة، أو يمضغ ورق نعناع أو يستحب قرنفل.. وكلما كان قديم التخزين كانت فاعليته أقوى.. أي بعد جفاف أوراقه تماماً.

أو تناول كبسولات تباع في الصيدليات تحتوي على خلاصة الثوم بدون رائحة

### هل تريد ان يصبح شعرك كثيفا جربي هذه الطريقة

خذي حبات ثوم ودقيها او قومي بطحنها ثم ضعيه على شعرك في المساء الى الصباح ولا تستعجل النتيجة فتأتي بعد شهر او شهرين فقط

استمري على الاقل في الاسبوع مرة او على كل اسبوعين  
وبذلك تتخلصين من المواد الكيميائية التي قد تؤثر على الشعر

## كيف تزال رائحة الثوم من اليد ؟

صحن يكون استيل  
وبعدين ضعيه تحت الماء وواغسلي يديك مع الفرك على على الاستيل

لازاله رائحه الثوم والبصل من الفم عرق من الكزبرة والبقدونس  
اغسليها وكليها بعد ان تمضغها وتبقيها في فمك ثم انهي عمليه الأكل  
لمدة عشرة او خمسة دقائق ويتم ذلك بعد ان تكوني قد نضفتي فمك  
بالفرشاة والمعجون الخاص باسنانك

## صلصلة الثوم الابيض

المقادير

حبة بطاطا مسلوقة وسط  
بياض بيضة  
عصير ليمونة حامضة  
فنجان صغير زيت حق القهوه  
ملح  
ثلاثة فصوص ثوم

تضعينهم في الخلاط الكهربائي و تخلطينهم حتى تحسلي على كريمة  
بيضاء و هي تشبه صلصة المطاعم .  
جربوها ترى عن جد لذیذه

## صلصة الثوم مع البطاطا

المقادير :

- 2رأس ثوم.
- حبة بطاطا مسلوقة.
- 2ملعقة كبيرة ( صلصة مايونيز).
- 2- 3ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- ملعقة صغيرة عصير ليمون.
- ملح، فلفل.

الطريقة :

- يقشر الثوم والبطاطا ويهرس المقدار ناعماً.
- تخلط جميع المقادير البطاطا والثوم والمايونيز والملح والفلفل وعصير الليمون أو يضرب في الخلاط.
- يضاف الزيت بالتدريج حتى يتجانس الخليط وتحفظ الصلصة بالثلاجة لحين التقديم.
- وصحتين وعافية

## صلصة ثوم رائعة تقدم مع المشاوي بدون بيض

المقادير

- 1فنجان قهوة حليب بارد -
- 1مكعب ثلج -
- 2حص ثوم
- 1كوب زيت عافية -
- 1م.ص ملح -
- 1م.ص ملح الليمون .

## الطريقة

نخفق الحليب مع مكعب الثلج بالخلاط الكهربائي ثم نضيف 2 حصص ثوم مع الإستمرار بالخفق نضيف الزيت تدريجيا حتى نحصل على صلصة متماسكة نضيف بعد ذلك 1م.ص ملح + 1 م.ص ملح الليمون يمكن حفظها في الثلاجة لمدة أسبوع أو أكثر و ذلك لخلوها من البيض

## سلطة الثوم و الطحينة

### المقادير

- 3ملاعق ثوم مطحون -
  - ربع ملعقة ملح ليمون -
  - 4ملاعق زيت زيتون -
  - حبتين فلفل -
  - ملعقة صلصة -
  - ملعقتن طحينة -
  - ربع كاسة ماء
- الطريقة

ملعقة صغيرة ملح - يوضع الثوم على الزيت والصلصة مع ملح الليمون و الملح والفلفل ويقلب على النار الهادئة لثواني يضاف الماء ثم يقلب الخليط جيدا وتضاف الطحينة و بالهنا و الشفا

## \*كيف تعد خبز الثوم الشهير:

- طريقة عمل خبز الثوم
- 1 رغيف خبز فرنساوى
- 85 جرام زبد
- فصان ثوم

### \*الطريقة:

- يقشر الثوم ثم يفرى جيداً .
- يخلط الزبد مع الثوم.
- يقطع رغيف الخبز إلى الشكل الذى ترغب فيه على صورة شرائح.
- تدهن الشرائح بخليط الزبد والثوم ثم توضع فوق بعضها (وكان الرغيف مكتمل).
- يلف الرغيف بورق الألومنيوم، يخبز فى فرن على الحرارة لمدة 15 دقيقة.
- يقدم الخبز مع السلطة وهو ساخناً.

### \*كيف يفقد الثوم من قيمه الغذائية؟

عند استخدام الثوم فى أغراض الطهى وإضافته للأطباق لإكسابها المذاق اللذيذ والمعروف للثوم، فلا بد وأن يمر بمرحلة التقشير والفرى أو التقطيع مما يجعله يفقد الكثير من القيم الغذائية. مكونات الثوم متطايرة، فالثوم الخام يحتوى على خصائص وخواص أكثر من الثوم المطهى فبمجرد تقطيع الثوم لشرائح أو فريه أو التعامل معه بأى طريقة أخرى من طرق التقطيع فإنه يطلق إنزيمات قوية والتي تجتمع لعمل مضادات الأكسدة والتي تزيد من فوائده الصحية. وهناك دراسة أظهرت أن مركبات الكبريت الموجودة فى الثوم تحتاج إلى عشر دقائق للتطاير بمجرد تقطيع الثوم أو فريه.

### -مكملات الثوم:

من الأفضل تناول الثوم فى صورته الطازجة أو الخام، أما إذا كنت من الأشخاص التى تعاني من حساسية معينة زائدة من العشب مثل المعاناة من الغازات وحرقان فم المعدة (الحموضة) أو حتى ظهور الطفح فيمكنك اللجوء إلى صورته التكميلية أو ما نسميه بالمكملات بدلاً من الثوم فى صورته الطازجة فيوجد هناك زيت الثوم الذى لا يوجد له أية رائحة أو كبسولات الثوم.

### -تحذيرات من الثوم:

-الكميات الكبيرة من الثوم تسبب حرقان فم المعدة وخاصة أثناء فترة

الحمل.

-الثوم الطازج قد يسبب اهتياج وقرحات عند ملامسته المباشرة لجلد الأغشية المخاطية.



## علميا الثوم يقيك من الزكام

تثبت العلماء أخيرا، وبالدليل العلمي، من فوائد الثوم في مكافحة نزلات البرد الشائعة .

فقد تبين لهم أن الناس الذين يتناولون يوميا أقراص أو حبوب من مستخلصات الثوم، والتي تباع في الصيدليات والمحلات، هم أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد، أو الزكام، الشائعة بنحو الضعف .  
وتكمن أهمية الكشف العلمي الجديد في أنه يبرهن لأول مرة بالدليل العلمي ما يعرفه الناس منذ القديم عن مزايا وقدرات الثوم المتعددة في مكافحة الأمراض وأعراضها .

لكن العلماء يقولون، كما هي تقاليدهم في الحرص والتأكد، إن مزيدا من التجارب ضرورية للوقوف بشكل لا يقبل الشك على فوائد الثوم في مكافحة عدد من الأمراض أو الوقاية منها، ومنها الزكام الشائع .  
والسر في قوة الثوم هو مادة تدخل في تكوينه تعرف باسم آلاسين، وهي المادة البيولوجية الرئيسية التي تنتجها نبتة الثوم، ولها القدرة على خفض معدل الإصابة بالزكام الشائع بنسبة تزيد على النصف .  
تجارب سريرية

وقد اشترك في التجربة العلمية، التي أشرف عليها بيتر جوسلينج رئيس

مركز الثوم في شرقي مقاطعة ساسكس البريطانية، 146 متطوعاً .  
وقد تناول نصفهم مادة طبية في شكل كبسولات اسمها أليماس، تحتوي  
على مكون آلاسين، بشكل يومي، في حين حرم منها النصف الآخر دون  
معرفة منهم بإعطائهم كبسولات لا تحوي شيئاً يذكر .  
وتبين خلال فترة التجربة، التي امتدت 90 يوماً، أن 24 حالة برد أصيب  
بها من تناولوا كبسولات أليماس، في حين تعرض 65 من النصف الثاني  
إلى نزلات برد .  
كما ظهرت التجربة أن من أصيب الزكام من الفريق الأول شفي على نحو  
أسرع من النصف الثاني، كما أن الإصابة من جديد كانت أقل بكثير عند  
من تناولوا المادة الثومية .  
ويقول جوسلينج إن نتائج تجربته ستعني إعادة نظر شاملة بموضوع  
علاج نزلات البرد العادية في المستقبل .

### نتائج مشجعة

ويرى البروفيسور رون اسكليس مدير مركز الزكام الشائع في جامعة  
كاردف أن نتائج هذا البحث مشجعة جداً، لكنه أضاف أنها ليست ثورة في  
الجهود العلمية لمكافحة الزكام .  
ويقول هذا العالم إن النباتات لا تملك جهازاً للمناعة كالذي نملكه، لكنها  
قادرة على مكافحة ومحاربة الفيروسات والالتهابات من خلال دفاعات  
كيميائية داخلية تم تطويرها مسبقاً .  
ويضيف أن مكون آلاسين قد يكون أحد تلك الكيماويات التي تحمي نبتة  
الثوم من الأمراض، والمحافظة عليها صحيحة معافاة .  
يذكر أن فيروس الزكام الشائع يعتبر أكثر أنواع الأمراض الفيروسية  
انتشاراً في العالم، ويتسبب في إصابة كل شخص في العالم بمعدل  
إصابتين إلى خمس في العام .  
وهناك أكثر من مئتي نوع من الفيروسات التي تسبب الزكام الشائع بين  
الناس

### مذيب للكستروول وممانع من الجلطة:

أثناء تناولك لطعام الغداء يومياً ضع في السلطة قدر فصين مهروسين  
وتناولهما مع السلطة يومياً.. ويا حبذا لو داومت على ذلك وكأنها من  
خضراوات السلطة اليومية مع بقية الطعام.  
والثوم علاج فعال لضغط الدم.. ولكن بعد انضباطه يتوقف عنه لكيلا

يخفض الضغط، والذي لديه انخفاض في الضغط لا يستعمل الثوم بقدر الإمكان.

### **مدر للبول ومظهر للمجاري البولية:**

يغلى الشعير غلياً جيداً وبعد أن يبرد يخلط فيه 3 فصوص ثوم مهروسة، ويشرب ذلك على الريق يومياً مع الإكثار بعد ذلك من شرب عصير الليمون والسوائل، واحذر السوائل الغازية.

### **يقضي على الأميبا والدوسنتاريا:**

تؤخذ حبة بعد تقطيعها يومياً عقب كل وجبة لمدة أسبوع، فإنه يقضي على الأميبا، ويا حبذا لو شرب المريض ملعقة زيت زيتون بعد ذلك . لسوء الهضم والغازات والمغص:

يشرب عصير كمثرى مخلوط فيه ثلاثة فصوص من الثوم قبل النوم يومياً، أو في وقت المغص مع دهان البطن بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون.

### **لعلاج التيفود:**

تقطع خمسة فصوص من الثوم وخلط في لبن ساخن محلى بعسل النحل ويشرب قبل النوم مع دهان العمود الفقري للمريض والأطراف بزيت الثوم الممزوج في زيت الزيتون، وفي الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق.

### **للقروح المتعفنة:**

يدق الثوم حتى يصبح كالمرهم ويضمد به على الجرح حتى وإن كان هذا مؤلماً ..ولكن ذلك يمنع بفضل الله الغرغرينا التي قد تؤدي إلى بتر العضو والعياذ بالله تعالى.

كذلك يمكن تطهير الجروح بمزج الثوم المهروس في ماء دافئ وينظف بذلك الماء الجرح فيقتل كل الميكروبات والجراثيم.

### **الدفتريا:**

يمضغ فص ثوم كاللبان دون بلع لمدة ثلاث دقائق ثم يبلع، وذلك بعد كل وجبة يومياً.. ويستنشق بعد ذلك بخار الثوم المغلي في ماء لمدة ثلاث أو خمس دقائق مع الحذر أن تتعرض للبرد.

### **للثعلبة:**

تؤخذ عجينة الثوم ويعجن فيها (قدر ملعقة صغيرة) من البارود حتى يكون كالمرهم الأسود، ثم تشرط الثعلبة بشفرة معقمة حتى يبدو الدم ثم



يوضع المرهم ويضمد فوقه، لا تكرر هذه العملية أكثر من خمسة أيام متوالية حتى تموت الثعلبة وينمو الشعر من جديد (مجرب).

### **أقوى علاج للروماتيزم:**

يدق رأس الثوم بعد تقشيريه ثم يعجن في عسل نحل مع ملعقة حلبة ناعمة حتى يصبح كالدهان بعد خلطه معاً، ثم توضع لبخة على موضع الروماتيزم من المساء حتى الصباح.. مرة.. مرتان.. ينتهي تماماً الروماتيزم بإذن الله تعالى.

### **للأعصاب:**

يقطع فص ثوم ويبلع مع لبن ساخن عليه قطرات من العنبر على الريق يومياً، فإنه يقوى الأعصاب ويهدئها تماماً.

### **للصمم:**

تدق سبعة فصوص من الثوم ثم توضع في زيت الزيتون وتسخن على نار هادئة، وبعد أن تفتقر قليلاً يقطر في الأذن قبل النوم مع سدها بعد ذلك بقطعة قطن تنزع صباحاً، وتكرر هذه العملية يوماً بعد يوم، وليس كل يوم.

### **للقضاء على فيروس الأنفلونزا:**

يشرب عصير البرتقال والليمون المضروب في سبعة فصوص ثوم، يشرب ذلك العصير على الريق يومياً مع استنشاق بخار الثوم المغلي قبل النوم.. بعد مرة أو مرتين من ذلك العلاج العجيب.. سوف تنتهي الأنفلونزا بإذن الله الشافي.

### **للزكام والرشح:**

بلع فص ثوم بعد كل أكلة مع شرب عصير الثوم بالليمون مع استنشاق بخار الثوم فإنه عجيب في علاج أمراض البرد عامة.

### **للسرطان:**

توجد في الثوم مادة (الألبين) وهي مضادة للسرطان، ولذا فإني أنصح كل مريض السرطان بالإكثار من أكل الثوم والجزر باستمرار، ولسوف يجد المريض نتيجة عجيبة وشفاء عاجلاً برحمة الله وحوله وقوته إن شاء الله.

### **للسعال الديكي:**

تقطع فصوص الثوم قدر حفنة يد، وتلقى في ماء مع قليل من الملح ليزداد البخار، ويستنشق البخار على بعد.. وذلك يكون قبل النوم لتتم

التدفئة حتى الصباح ويكرر ذلك كل مساء لمدة أسبوع.

### **للسل الرئوي:**

يؤخذ كل صباح ثلاثة فصوص من الثوم، وتهرس في قطعة خبز وتؤكل على الريق، وفي المساء يستنشق بخار الثوم كوصفة السعال الديكي، ويستمر ذلك لمدة شهر.

### **للكوليرا:**

للوقاية من الكوليرا عند انتشارها (أعاذنا الله تعالى منها والمسلمين) تؤخذ ملعقة معجون من الثوم بعد خلطه بالعسل عند كل أكلة، فإنها أقوى وأنجع من الأمصال، وفي كل حالات الأوبئة المعدية فإنه يفيد. لطرده

### **الديدان:**

تدق ثلاث حبات ثوم وتوضع في حليب وتشرب بدون سكر مساء قبل النوم، وفي الصباح تؤخذ (شربة خروج) وتكرر من حين لآخر فإنها تقي المعدة من الطفيليات.

### **للجرب:**

تؤخذ خمسة رؤوس ثوم، وتفرم، ثم تعجن في شحم الغنم أو البقر أو الجاموس، ويدهن به مكان الجرب من المساء إلى الصباح إثر حمام ساخن مع الاستمرار تباعاً لمدة أسبوع، فإنه ينقي الجسم تماماً .

### **لتفتيت الحصوة:**

يؤخذ عصير ليمون وزيت زيتون "وحفنة بقدونس (أوراق مقطعة) من كل واحد من الثلاثة قدر فنجان، ومن الثوم نصف فنجان (مهروس) ويخلط ذلك معاً، وتؤخذ منه ملعقة قبل النوم يومياً، ويعقبها شرب كمية من الماء.

### **للقشرة:**

تدق ثلاثة رؤوس ثوم حتى تكون كالعجين، ثم تعجن في خل تفاح وتعبأ في قارورة زجاجية وتترك لمدة أسبوع في الشمس ثم يدهن بعد ذلك الرأس مع التدليك لمدة أسبوع فسوف يقضي ذلك على القشرة ويؤدي إلى نعومة الشعر أيضاً مع ملاحظة الدهن بزيت الزيتون بعد ذلك أي بعد الأسبوع.

### **لتقوية الذاكرة ومنشط عام:**

تضرب ثلاثة فصوص من الثوم في الخلط مع ثلاث حبات طماطم وقليل من الملح، ويشرب كعصير مثلج في أي وقت فإنه مقو للنشاط العقلي والجسدي.

### **لتقوية اللثة ومنع تساقط الأسنان:**

تفرم كمية من فصوص الثوم المقشورة ويدلك منها اللثة بالأصبع السبابة ثم يتمضمض بماء مغلي فيه بقდونس لإصلاح رائحة الفم بعد ذلك مع استعمال اللبان أو النعناع.

### **لتقوية القدرة الجنسية:**

يؤخذ الثوم ويهرس ثم يسوى في زيت زيتون على نار هادئة حتى يصفر ثم يعبأ في قارورة صغيرة، وعند الحاجة يدهن به جذر الإحليل (العانة) بمساج دائري ولا يغسل إلا بعد ساعة، مع وجوب الالتزام بالآداب الإسلامية المذكورة في باب الحبة السوداء لنفس الغرض .

### **للصداع:**

يدهن بقليل من زيت الثوم مكان الصداع فإنه يزول وكأنه لم يكن، مع أخذ فص مقطع في قليل من الماء يبلع لكي يقضي على أسباب الصداع إن كانت من المعدة، ثم تغسل الرأس فتزول رائحة الثوم مع آلام الصداع بإذن الله تعالى.

### **للدوخة:**

عجة البيض بالثوم وبزيت الزيتون تقضي على الدوخة تماماً، وتؤكل ثلاث مرات في ثلاثة أيام متتابعات وهي كالعجة العادية تماماً، ولكن يكتفي عن البصل بالثوم مع قليل من الملح والبهارات.

### **مسكن لآلام الأسنان:**

يوضع نصف فص ثوم على مكان الألم، ويصبر المريض عليه قليلاً فسرعان ما يضيع الألم تماماً بإذن الله تعالى، فإن كان الألم في الفك كله فيوضع فص الثوم داخل صيوان الأذن جهة الفك الموجوع .

### **لبناء العضلات والقوة:**

يؤخذ كل يوم على الريق كوب كبير من حليب النوق المذاب فيه فص أو فصين من الثوم المفروم، ولمدة شهر على التوالي ويتوقف فترة شهر ثم يعود، وهكذا فإن ذلك يبني جسداً قوياً ولو كان صاحبه مسناً قد بلغ من

الكبر عتياً.

### لتصلب الشرايين وضغط الدم:

يدق الثوم ويلقى في زيت زيتون مغطى في الشمس لمدة أربعين يوماً، ثم تؤخذ منه ملعقة على الريق يومياً لمدة أربعين يوماً أخرى .  
للوفاية من الطاعون والإيدز:

أعظم درع يرد الأمراض والأوبئة هو تقوى الله عز وجل أولاً وأخيراً  
وسبحان الله.. اتباعاً للأسباب واللوقاية.. عليك بعصير الثوم وذلك بخلط  
ثلاثة فصوص في كوب من العسل يومياً مخلوطاً بالماء، مع تقواك لله  
عز وجل ستكون دوماً في منعة وحصانة.

### للعيون:

يمضغ ورق الثوم فقط ثم يوضع على العين صباحاً ومساءً فإنه يشفي  
حتى الرمد بإذن الله تعالى.. ولا شافي إلا الله.  
من كتاب معجزات الشفاء

### ترياق السموم:

تهرس خمسة فصوص ثوم، وتخلط بفنجان عسل مذاب في مغلي الحبة  
السوداء ويشرب ذلك فوراً ويكرر صباحاً ومساءً، بعد ذلك يتم الشفاء  
بإذن الله تعالى.

ويدهن بزيت الثوم مكان الألم إن كان من سم ثعبان، أو للمعدة من  
الخارج إن كان سماً مشروباً.

### مطهر للمعدة:

يبلع على الريق فص ثوم مقطع، ويشرب بعده كوب من الشمر المحلى  
بعسل النحل، ويكرر يومياً لمدة أسبوع

### يخفض البروتين الدهني في الدم

وأظهرت التجارب التي أجريت على الأرانب أن زيت الثوم يقلل من (إل.  
دي.إل) في الدم. وهو البروتين الدهني المنخفض الكثافة، أو  
الكوليسترول الضار بالصحة الذي يلتصق بجدار الشريان التاجي، ويزيد  
من أخطار الإصابة بأمراض القلب. وفي الوقت نفسه وفي المقابل يزيد  
من "إتش. دي. إل" وهو البروتين الدهني المرتفع الكثافة، أي  
الكوليسترول المفيد الذي لا يلتصق بجدار الشريان التاجي.  
وقد أعطي بعض المرضى بأمراض القلب في دراسات تحليلية عشرة

فصوص من الثوم في اليوم لمدة شهر، وأظهرت هذه الدراسات زيادة المواد الضارة للتكتل في الدم. وأظهرت أيضًا تجارب معملية أن عصير الثوم يوقف نمو البكتيريا الضارة والاختمار والفطريات، هذا علاوة على أنه يعتقد أن الثوم له تأثير فعال في التئام الجروح. وقد تم بالفعل استخدام كميات هائلة منه في أثناء الحربين العالميتين الأولى والثانية.

### يساعد على الهضم !

ويستخدم الثوم بنجاح في علاج الاضطرابات المعوية مثل الإسهال المزمن والدوسنتاريا الأميبية. ووجد أنه يحسن من خواص البكتيريا الموجودة بالطبيعة في الأمعاء، والتي تساعد على هضم الطعام. فالثوم مصدر غذائي جيد، إذ إنه غني بالكربوهيدرات ويحتوي على بعض البروتينات، والألياف والقليل جدًا من الدهون. ويحتوي أيضًا على القدر الكافي من الفيتامينات الصحية، والأملاح المعدنية وخصوصًا فيتامين (C) والحديد واليوتاسيوم. ويعد أيضًا من أفضل مصادر "الجرمانيوم" وهو عنصر فلزي نادر ومعدني يساعد على تقوية جهاز المناعة في الجسم، وكذلك السلينيوم، وهو شكل عنصري آخر له خواص مقاومة للأكسدة، وهي نفس خواص فيتامين E.

### ما عدا الحوامل والمرضعات !

على الرغم من أنه مفيد للأشخاص الذين ينعمون بصحة جيدة غير أنه غير محبذ للأشخاص الذين يعانون مشكلات معدية وهضمية؛ ذلك لأن الثوم عسير الهضم ويهيج المعدة وجهاز البول في الجسم. ويمنع الثوم عن الحوامل والأمهات اللواتي لديهن أطفال رضع، ذلك لأن رائحة الثوم تنتقل إلى حليب الأم وتختلط به فيكره الطفل تناول حليب أمه بسبب هذه الرائحة.

وأخيرًا، للتخلص من رائحة الثوم ينصح بتناول حبات فول أو البن أو الكمون أو بعض البقدونس أو تفاحة .

وهناك روايات عن أهل البيت (عليهم السلام) على أهمية هذه المادة، فقد ورد عن أمير المؤمنين الإمام علي (عليه السلام) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): كلوا الثوم وتداؤوا به، فإن فيه شفاء من سبعين داء .

وعن الإمام علي (عليه السلام) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): يا علي كل الثوم، فلولا أنني أناجي الملك لأكلته .  
عن الإمام الباقر (عليه السلام) قال: إنا لنأكل الثوم والصل والكراث .  
وسئل الإمام الصادق (عليه السلام) عن أكل الثوم؟ قال: لا بأس بأكله بالقدر، ولكن إذا كان كذلك فلا يخرج إلى المسجد .  
وأيضاً عن الإمام الصادق (عليه السلام) أنه سئل عن أكل البصل؟ فقال: لا بأس به توابلاً في القدر. ولا بأس أن تتداوى بالثوم، ولكن إذا أكلت ذلك فلا تخرج إلى المسجد.

## للقاية من الطاعون والإيدز :

أعظم درع يرد الأمراض والأوبئة هو تقوى الله عز وجل أولاً وأخيراً  
وسبحان الله.. اتباعاً للأسباب وللوقاية.. عليك بعصير الثوم وذلك بخلط  
ثلاثة فصوص في كوب من العسل يومياً مخلوطاً بالماء، مع تقواك لله  
عز وجل ستكون دوماً في منعة وحصانة .

## تحذير

- رغم الفوائد العديدة المعروفة عن الثوم فقد حذرت دراسة جديدة نشرتها مجلة متخصصة (الأمراض المعدية السريرية) من أن الثوم قد يشكل خطراً على صحة مرضى الإيدز وحياتهم!، بسبب تأثيره السلبي عليهم لتعطيله لبعض العلاجات المخصصة لهذا المرض الخطير !

كما أن تناول المفرط للثوم يؤدي إلى مشاكل هضمية وأوجاع في القولون لذا ينصح للذين لديهم مشاكل في القولون بالابتعاد عن تناول أكثر من حبة من الثوم يومياً".

- إذا استعمل الثوم بإفراط خرجت رائحة مع التنفس من الفم ومن الجلد مع العرق ويفيد في تخفيف رائحته شرب كأس من الحليب أو مضغ عرق بقدونس أو حبة بن أو هيل أو كبش قرنفل أو قليل من الينسون أو الكمون أو قطعة من التفاح.

## الثوم هو حصنك الطبيعي من مرض تصلب الشرايين

- منذ زمن طويل عرف الناس نبات الثوم واستخدموه في تحضير بعض أطباق طعامهم وفي علاج العديد من أمراضهم , وجاء ذكر فوائده الصحية في كتابات قدماء أطباء الإغريق والرومان ثم في مؤلفات الأطباء المسلمون الأوائل كابن سينا والقزويني وابن الطيار وداود وإزداد اهتمام علماء التغذية بهذا النبات بعد اكتشاف فعاليته , الأنطاكي في خفض تركيز الدهون الثلاثية والكوليسترول المرتفعين في الدم وتقليل فرص تكوين الخثرات في الدم وماتسببه من مضاعفات صحية حصن أمين من تصلب : خطيرة على حياة المريض لذا جاز تسمية الثوم الشرايين , ويضاف الثوم في صورته الطازجة أو الجافة كتابل إلى العديد من أطباق الطعام كالأسماك واللحوم والدواجن فيكسبها مذاقه ونكهته المميزين , وانتشرت مستحضرات الثوم الصيدلانية على شكل أقراص لاستعمالها عوضاً عن الطازج منه ولا يسبب طول استخدامها أي تأثيرات جانبية سيئة على صحة الإنسان

## الثوم كعلاج للالتهاب الفطري بالأذن ؟

نشرت المجلة الطبية البريطانية في عددها رقم 310 عام 1995 دراسة للدكتور ديكسون عن فعالية الثوم في علاج التهاب الأذن الوسطى الناشئ عن الفطريات فيما يسمى أذن السباح Swimmer's ear أو أذن هونج كونج Hong Kong ear , وأظهرت هذه الدراسة العلمية فعالية الثوم المشابهة لمركب أم - كريسيل خلات M-crysyl -acetate ضد نمو أنواع من فطر أسبرجلس Aspergillus sp. في التجارب المخبرية , وهذه الفطريات المرضية هي عامل مسبب حدوث مرض أذن السباح , ويستعمل العقار أم - كريسيل خلات في علاج هذا المرض , وأن الثوم له فعالية جيدة ضد نموها عند استعمال تركيز منخفض منه لاحتوائه على مركب أليسين Allicin الذي له تأثيرات مضادة لنشاط الفطريات , لكن يحتاج هذا الاكتشاف الجديد إلى دليل علمي آخر يؤكد أنه ينفيه , وتكون هذه الطريقة العلاجية غير جديدة في مجال الطب الشعبي في الهند , فيستعمل الثوم منذ زمن طويل مخلوطاً بزيت جوز الهند الدافئ



في علاج آلام الأذن نتيجة حدوث التهاب فيها .

## مظهر للجروح

شاع قديماً استخدام مستحضر مهروس الثوم الطازج المخفف بالماء في تنظيف الجروح الملوثة وتطهيرها لتأثيراته الفعالة في إبادة الجراثيم في مناطق الجروح أو القروح مما يساعد في الإسراع في شفاؤها, لكن يؤدي وضع كمية كبيرة من مهروس الثوم فترة طويلة على جلد الإنسان إلى حدوث التهاب جلدي .

## الجرعات الدوائية للثوم

خلال التجارب السريرية على الإنسان اختلفت الكميات التي استعملت من الثوم أو مستحضراته بين فص واحد ( 3 جم ) و 50 فصاً ( 150 جم ) أو حوالي 5 رؤوس من الثوم يومياً أو ما يكافئها, كما ظهرت تأثيراته عند تناول أقل مقدار منه , ويفيد بشكل عام تناول بين فص و 3 فصوص عند كل وجبة طعام للإستفادة من تأثيراتها المفيدة للقلب والدورة الدموية, ويستطيع الأشخاص الذين لا يفضلون رائحة الثوم استعمال حبوب الثوم الصيدلانية ( Kwai ) أو كبسولات زيتيه, وينصح بعض الأطباء باستعمال الشخص ستة حبوب منها كل يوم وهي تكافئ 600 ملجم من الثوم الجاف أو 1.8 جم من الثوم الطازج وهي جرعه صغيرة أثبتت فعاليتها , وتحتوي الكبسولة الواحدة من زيت الثوم ما يكافئ 0.5 - 0.8 جم من الثوم الطازج, وتكون خواص الثوم الدوائية المضادة لنشاط الجراثيم المرضية أقل في زيت الطيار في مستحضراته الصيدلانية في خفض تركيز دهون الدم المرتفع عن تناول الثوم الطازج نتيجة عملية فصل الزيت بطريقة التقطير البخاري , لذا يفضل تناول 3 فصوص من الثوم على الأقل كل يوم لأسباب وقائية , واتجهت اهتمامات بعض العلماء حديثاً نحو فصل وتخليق المركبات الفعالة في الثوم بهدف التحكم في الجرعات المستعملة منه في الوقاية وعلاج بعض الأمراض, لكن هذا يشجع استخدام مستحضراته الصيدلانية ويقلل استعماله في العلاج



الغذائي وهذا يضاد رغبة البعض, ويكره بعض الناس رائحة الثوم التي تعزى إلى محتواه من مركب أليسين ذو الفعالية الدوائية الذي يمتص في أمعاء الإنسان ثم يطرحه الدم عن طريق الرئتين مع هواء الزفير فيكسب نفسه الرائحة المميزة للثوم ويستعمل الثوم غالباً عن طريق الفم وأحياناً مستخلصه كحقنة بالوريد أو العضل.

## في الطب الشعبي

شاع بين عامة الناس استعمال الثوم لوحده أو مع غيره من النباتات في علاج العديد من الأمراض مثل تليين البطن وتنبيه إفراز العصارة الهاضمة في المعدة ومنع حدوث التخمة وإثارة الشهية للطعام وطارد للبلغم من الجهاز التنفسي ومعرق ومدر للبول.

يحتوي الثوم على مركبات مشتقة من أليين Alliin ويتكسر هذا المركب بواسطة أنزيم أليينز Alliinase الموجود طبيعياً فيه, ويتحرر عند هرس فصوص الثوم أسترات أحماض ثيوسلفونيم thiosulphonium كنواتج هدم ثانوية, ومن مكونات الثوم مركب أليسين ( alcin (allyl propyl disulphide وهو المسؤول عن رائحته المميزة عند هرسه ويمثل 96 % من زيت الثوم, ويتكسر هذا المركب ذاتياً في وجود الهواء والماء إلى مركبات أخرى غير ثابتة ليست لها فعالية علاجية, وقد تحدث تفاعلات بينهما, كما يسبب تسخين الثوم بالبخار أو تحميده بالزيت أثناء الطبخ إلى تحطم مركب أليسين إلى مخلوط من مركبات داي أليل كبريتيد di-allyl sulphides المسؤول عن رائحة الثوم عند طبخه, ويحتوي الثوم على كربوهيدرات تعرف بسنسترين cinistrin و16 حمضاً أمينياً ومركبان مضادان للجراثيم هما أليستاتين allistatine و جارلسين

**garlicine** وليس لمركب أليين رائحة ويوجد بنسبة 1 و 0.2 - 1.2 %  
في فصوص الثوم، وتختلف مستحضرات الثوم الصيدلانية عن الثوم  
الطازج في نسب محتواها من مركباته الفعالة ، وتضمن الشركة المصنعة  
للمستحضر الصيدلاني للثوم Kwai حسب قولها وجود 1.3 % من  
مركب أليين و 0.6 أليسين فيه ويعزى معظم النشاط الدوائي للثوم  
للمركب أليسين ومشتقاته المسئولة عن رائحته المميزة وتقل فعاليته  
الدوائية عند إزالة هذه الرائحة في وجود جميع مكوناته معاً .

## في الطب القديم

شاع في الطب القديم استعمال الثوم في علاج بعض الأمراض، قال عالم  
الطبيعة والفيلسوف اليوناني ديسقوريدس عنه :قوته حارة مسخنة  
مخرجة للنفخ في البطن ومحرقة ومجففة للمعدة محدثة للعطش محرقة  
للجلد ويدر البول وقد يتضمد به إذا أكل نيئاً أو مشوياً أو مطبوخاً صفى  
الحلق وسكن السعال المزمن، وقال الطبيب اليوناني الشهير هيبوقراط -  
الملقب أبو الطب -الذي عاش بين عامي 460 و 370 قبل الميلاد عن  
الثوم :محرك للريح في البطن والسخونة في الصدر والثقل في الرأس  
والعين ويهيج على أكله كل مرض يعرض له قبل ذلك وأفضل ما فيه أنه  
يدر البول ،وقال جالينوس الذي كان أشهر أطباء أباطرة روما عنه :الثوم  
في الشتاء له منافع عظيمة لأنه يسخن الأخلاط الباردة ويقطع الغليظة  
اللزجة التي تغلب في الشتاء على البدن ،كما برع الأطباء المسلمون  
الأوائل في ذكر فوائده في مؤلفاتهم،وقال عنه صاحب القانون- ابن سينا  
:ملين يحل النفخ جيداً ومشويه يسكن وجع الأسنان وكذلك المضمضة  
بطبيعته يصفى الحلق وينفع من السعال المزمن ومن أوجاع الصدر من  
البرد،وقال عنه العشاب العربي الشهير ابن بيطار :محرك للريح في  
البطن والسخونة في الصدر وفي الرأس والعين ويلين البطن ويخرج  
الديدان ، ومما قاله عنه داود الأنطاكي في كتابه "تذكرة أولي الألباب  
الجامع للعجب العجائب : "ينفع من السعال والربو وضيق النفس وقروح  
المعدة والرياح الغليظة والسدد والطحال واليرقان والمفاصل وعرق النسا  
ويدر الحيض ويحلل الأورام وحصى الكلى ويقطع البلغم والرعشة أكلاً

والقروح، والسعفة ( من أمراض العين )، وداء الثعلب ( القراع )  
والدمامل طلاءً بالعسل ويطلق البطن ( يحدث إسهالاً ) ويخرج الديدان  
ويمنع توالدها ويصفي الصوت .

## في علاج ارتفاع ضغط الدم

يكون ضغط الدم الشرياني عند حده المثالي عندما يؤثر جهاز قياس  
الضغط على الرقمين 120/80 ملم زئبق، ويمثل الرقم 120 الضغط  
الانقباضي وهو ناشئ عن تقلص عضلة القلب لدفع الدم عبر الشرايين  
في أجزاء الجسم ، أما الرقم 80 فيمثل مستوى ضغط الدم الانبساطي وهو  
ناشئ عن تمدد عضلة القلب يتم فيها سحب الدم عبر الأوردة إلى القلب ،  
ويدل هاذين الرقمين على مقدار الجهد الذي تبذله الأوعية الدموية أثناء  
عبور الدم فيها خارجاً من القلب وراجعاً إليه ، واكتشف العلماء فائدة  
تناول مهروس فصوص الثوم الطازج في أطباق الطعام أو استعمال  
مستحضراته الصيدلانية في علاج الكثير من حالات ارتفاع ضغط الدم  
الخفيف وليس جميعها فهو يقلل بشكل خفيف مستوى الضغط الانبساطي  
الذي يكون ارتفاعه أشد خطراً على حياة المريض من ارتفاع ضغط الدم  
الانقباضي.

ويتشابه خطر ارتفاع مستوى ضغط دم الإنسان في حدوث مرض القلب  
الإكليلي coronary heart disease زيادة تركيز الدهون الثلاثية  
في دمه ، كما يؤدي الارتفاع المزمن لضغط الدم إلى حدوث أمراض في  
الكلية والسكتة الدماغية ، stroke ، وينتشر استعمال أدوية متنوعة  
خافضة لضغط الدم المرتفع لتخفيف شدته وبالتالي تجنب ما أمكن  
مضاعفاته الصحية في جسم المريض ، لكن يؤدي الاستعمال الطويل  
للأدوية إلى ظهور تأثيرات جانبية لها على صحة الجسم مما شجع  
العلماء نحو البحث عن طرق وقائية غير دوائية تضاد ارتفاع مستوى  
ضغط الدم مثل إنقاص وزن الجسم إذا كان الشخص بديناً وممارسة  
الرياضة البدنية بشكل منتظم وفرض قيود على استعمال الملح في  
تحضير أطباق الطعام وعدم شرب المسكرات-التي حرمها الله تعالى .  
واكتشف العلماء فائدة حقن مستخلصات الثوم عن طريق الوريد  
لحيوانات التجارب في حدوث انخفاض بسيط في ضغط دمها، كما صاحب

إعطاء الثوم عن طريق الفم للقطط والكلاب انخفاض مستوى ضغط دمها المرتفع وعاد إلى مستواه الطبيعي لها , كما نجح إعطائها 2.5- 5 ملجم من المستخلص الغولي للثوم في تقليل مستوى ضغط دمها بين 10 و 50 ملي متر زئبقي, وأكدت تجارب علمية أخرى على الحيوانات فائدة الثوم في خفض ضغط الدم المرتفع لديها , ونجح الدكتور بتكوف Petkov في دراساته السريرية على الثوم إنقاص ضغط الدم الانبساطي إلى مستواه الطبيعي في خمسة مرضى عانوا ارتفاعاً فيه , وانخفض ضغط الدم المرتفع في ثلاثين مريضاً آخر بمقدار 4 - 20 ملم زئبق, وقل ضغط الدم الانقباضي في عشرة مرضى آخرين بمقدار 8- 33 ملم زئبقي نتيجة تناولهم الثوم في طعامهم, وأظهرت دراسات أخرى حديثة فائدة تناول مرضى ارتفاع ضغط الدم المرتفع مسحوق الثوم الجاف ( حبوب كواي Kwai ) في خفض مستواه بمتوسط مقداره 9% عند استعمالهم 0.6 جم مسحوق الثوم الجاف كل يوم .

## ضد ارتفاع الدهون الثلاثية

يفيد حصول المرضى الذين يعانون من اضطرابات خفيفة أو متوسطة الشدة في الدورة الدموية تشمل ارتفاعاً في تركيز دهون الدم على الثوم في طعامهم أو استعمال مستحضراته الدوائية فقد ثبتت فعاليته الوقائية من حدوث حالات ارتفاع تركيز الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم وفوائد تناوله مع الأدوية المستعملة في علاج الحالات المرضية المستعصية منهما , وأثبتت تجارب علمية على الحيوانات فائدة الثوم في علاج ارتفاع الدهون في دمها , ولاحظ العلماء بعد حصول الأرناب على جرام واحد من مركب الكوليسترول كل يوم في طعامها ارتفاعاً في مستواه في دمها وترسب الدهون في الشريان الأبهر والكبد لديها , ثم اكتشفوا بعد حصولها على 1- 0.25 جم من زيت الثوم (المذاب في 5 ملل من زيت الزيتون ) كل يوم فترة 16 أسبوعاً مع الكوليسترول حدوث ارتفاع أقل في تركيز هذا المركب بالدم من الحيوانات الأخرى , وقل حدوث الآفات Lesions التي يسببها مركب الكوليسترول في شرايين الحيوانات نحو النصف بعد تناولها الثوم في طعامها, كما انخفض تركيز

الدهون بشكل أسرع في أكباد المجموعة التي استخدمت الثوم، ويعتقد أن سرعة تحرك جزيئات الدهون خارج الشريان الأبهر عند تناول الثوم نتيجة التغير السريع في تركيز الكولسترول في دمها، كما يزيد الثوم فرص زيادة تركيز البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة H.L.P. (الكولسترول المفيد) ويقلل تركيز البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (L.D.L. الكولسترول الضار) مصحوباً بانخفاض تركيز الكولسترول الكلي في دم الحيوانات، كما أدى استعمال الثوم في علاجها إلى تقليل فرص تجمع الدهون في الشريان الأبهر والكبد .

ونشرت العديد من الدراسات العلمية عن فوائد الثوم العلاجية في خفض تركيز دهون الدم المرتفعة في الدم وأعطى في إحداها عشرون متطوعاً سليماً 0.25 ملل من زيت الثوم كل كجم من وزن الجسم كل يوم فترة ستة شهور و (0.25 ملل من زيت الثوم تكافئ 30 جم من الثوم الطازج أو فصوص الثوم، (فلو حظ حدوث انخفاض في تركيز الدهون الثلاثية Triglycerides والكولسترول والبروتينات الدهنية ذات الكثافة المنخفضة في مصل دمها، بينما ارتفع تركيز البروتينات الدهنية ذات الكثافة المرتفعة بعد توقفهم عن استعمال الثوم .

وجرب علماء آخرون إعطاء الثوم لـ 62 شخصاً عانوا من مرض القلب الإكليلي Coronary heart disease مدة عشرة شهور فتحسن أحوالهم الصحية، كما استعملت حمية غذائية خاصة بمرضى ارتفاع دهون الدم مع أو بدون الثوم (1.8 جم من الثوم الطازج كل يوم) مضافاً إليها أقراص الثوم ( Kwai ) فلاحظوا بعد مرور أربعة أسابيع من استعمال الثوم انخفاضاً في تركيز الدهون الثلاثية triglycerides وتركيز البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة L.D.L. ونقص في لزوجة الدم عند مقارنتهم بمرضى آخرين حصلوا على نفس الحمية الغذائية بدون الثوم، وأكدت دراسات علمية كثيرة التأثيرات المفيدة لاستعمال الأشخاص الأصحاء والمرضى مقادير كافية من الثوم أو مستخلصاته على تركيز دهون الدم وفائدته في علاج الحالات المرضية الخفيفة وكإجراء وقائي ضد حدوث ارتفاع الدهون في الدم .

**الوقاية من ارتفاع الكولسترول**

يؤدي ترسيب مركب الكولسترول على الجدران الداخلية للأوعية الدموية للإنسان إلى قلة اتساع قطرها الداخلي وكذلك نقص قدرتها على التوسع والضييق ويساهم ذلك في ظهور حالة ارتفاع ضغط الدم , وعند حدوث هذه الحالة المرضية في الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب يصيبها الضعف والوهن نتيجة نقص حجم الدم الذي يغذي أنسجتها فتزداد فرص حدوث الذبحة الصدرية **Angina pectoris**، واكتشف العلماء فائدة إعطاء الثوم لحيوانات التجارب في تثبيط ترسيب الكولسترول في جدران أوعيتها الدموية ومساعدتها في تقليل مستوى ضغط الدم الشرياني , وأظهرت دراسة علمية حديثة استمرت ثلاث سنوات على مجموعة كبيرة من مرضى عانوا من احتشاء العضلة القلبية **Myocardial infarction** حصل نحو مائتي مريض منهم على مستحضرات الثوم الصيدلانية وتناول عدد مماثل آخر أقراص مشابهة لها في الشكل ولكنها خالية من الثوم **placebo** فاكتشف الباحثون خلالها حدوث نقص ملحوظ في معدل حدوث تصلب الشرايين بعد استعمالهم الثوم فترة عامين , و انخفض عددهم إلى النصف في المرضى الآخرين الذين استخدموه ثلاث سنوات وقلت في مستعملي الثوم فرص حدوث نوبات قلبية غير مميتة لهم إلى الثلث , كما ثبتت فائدة إعطاء الثوم للمرضى الذين يعانون ضيقاً في الشرايين التاجية في تحسين حالتهم الصحية وتقليل خطر إصابتهم بالذبحة الصدرية .

## يعيق تكوين الخثرات الدموية

أكدت دراسات علمية حديثة فائدة تناول فصوص الثوم ضد تكوين الخثرات الدموية **blood coagulation** أو تجمع الصفائح الدموية اللتان تهيئان حدوث أعراض مرضية خطيرة في القلب مثل حدوث انسداد في أحد شرايينه بعد ضيق قطرها وتصلب جدرانها وتكون حالة الاستعداد الشديد لتكوين الخثرات الدموية في الدورة الدموية للإنسان ذات خطورة على حياة مرضى القلب الإكليلي **Coronary heart disease** وفي الأحوال الطبيعية يتخثر الدم بسرعة في موضع الإصابة لتجنب حدوث



نزيف دموي شديد فيه وفي نفس الوقت لا تتكون خثرات دموية بشكل غير طبيعي فيه تعيق الدورة الدموية، وهذا يعني أهمية وجود حالة اتزان بين تجلط الدم ونظام تحلل الخثرات الدموية **fibrinolysis activity** الذي يكسر المتكون منها ، ونشرت العديد من التقارير العلمية عن أهمية الثوم في تعزيز عملية تحلل الفبرين وربما إعاقة التصاق الصفائح الدموية ومنع تجمعها مع بعضها ، وأظهرت الدراسات على حيوانات التجارب ( الأرانب ) زيادة في النشاط التحللي للفبرين بين 85-100% في دمها بعد إعطائها زيت الثوم بمعدل 0.5 جم لكل كجم من وزنها كل يوم . ولوحظت في الإنسان ردود فعل إيجابية للثوم عندما أعطي أربعون متطوعاً أغذية غنية بالدهون بدون ثوم فترة ثلاث أسابيع، فقل النشاط التحللي في دمائهم نحو 22% وزاد في نفس الوقت زمن التصاق الصفائح الدموية لديهم، وحصل عشرين شخصاً آخرين على زيت الثوم على شكل جرعات مقدارها 0.25 ملجم كل كجم من وزن الجسم كل يوم مع طعام خاص ذو محتوى مرتفع من الدهون، ف لوحظ زيادة في نشاط تحلل الفبرين لديهم مقدارها نحو 36 % وقل التصاق الصفائح الدموية ببعضها ، وأظهرت إحدى التجارب السريرية على عشرة مرضى عانوا من أعراض احتشاء العضلة القلبية زيادة في نشاط تحلل الفبرين لديهم نحو 80 % عن الأشخاص الأصحاء نتيجة تناولهم زيت الثوم بمعدل جرام واحد من الثوم الطازج كل كجم من وزن الجسم، ثم انخفض النشاط المحلل للفبرين في الدم عندما توقفوا عن استعمال الثوم وهذا يؤكد أهمية الثوم في تعزيز تحلل الفبرين في دم الإنسان .

### **للقاية من أمراض القلب**

تأكدت الفوائد الوقائية لاستعمال الثوم أو مستحضراته الصيدلانية من أمراض القلب نتيجة حدوث تصلب الشرايين التي تغذي أنسجته عن طريق خفضه تركيز الدهون الثلاثية والكوليسترول الكلي المرتفعين في دم المرضى ، وفي هذا الخصوص ينصح في دولة الفلبين بتناول فصوص الثوم بشكل منتظم عند شكوى المريض من حدوث اضطرابات في الدورة الدموية **circulatory disorders** بالجسم، و عزى تقرير علمي نشره الدكتور انسل كي Ancel Key إلى انخفاض معدل حدوث مرض

القلب الإكليلي coronary heart disease بين سكان دول جنوب أوروبا نتيجة كثرة تناولهم الثوم في طعامهم على عكس سكان شمال أوروبا

## علاج أمراض في الجهاز التنفسي

قبل اكتشاف المضادات الحيوية استخدم الأطباء فصوص الثوم في علاج بعض أمراض الجهاز التنفسي مثل التهاب الشعب الهوائية bronchitis وتكوين خراج رئوي وفي توسيع القصبات الهوائية bronchiectasis للمرضى الربو الشعبي لاحتوائه على مركبات مضادة للجراثيم منها أليستاتين gallistatine و جارليسين garlicine , كما عرف البعض فائدة الثوم ضد الميكروب المسبب للدرن الرئوي واستعمل قديماً في علاجه , وللثوم خاصية طرد البلغم عرفها القدماء وله تأثيرات مفيدة ضد نشاط بعض الفيروسات كالمسببة للبرد والزكام .

## مضاد للأمراض الفطرية

أشارت بعض الأبحاث العلمية إلى فائدة الثوم ضد نمو الفطريات المرضية , وأعطى في إحداها خمسة أشخاص عن طريق الفم جرعة واحدة من الثوم لاختبار نشاطه المضاد للفطريات بعد 30 - 60 دقيقة من تناوله , فلم يكتشف وجود مركب أليسين في البول وإنما ظهر في مصل دمائهم , وأعلن في نهاية هذه الدراسة أن الثوم له فعالية محدودة فقط في علاج الإصابات الفطرية , وأشار علماء آخرون إلى فعالية الزيت المستخلص من الثوم أو العجينة المحضرة منه موضعياً ضد الفطريات المرضية المعروفة كانديدا Candida التي تصيب أحياناً جلد الإنسان .

## في علاج النزلات المعوية

يستعمل بعض عامة الناس فصوص الثوم الطازج عند شكواهم من نزلات معوية نتيجة تلوث الأغذية بالجراثيم المرضية مثل سالمونيلا وشيجلا أو عند شكواهم من الإمساك للإستفادة من المركبات تضاد نشاط



الجراثيم الموجودة فيه ,ويستعمل الثوم في هذا الخصوص على شكل فصوص طازجة مهروسة في بعض أطباق الطعام كاللبن الزبادي وسلطة الخضراوات أو مستحضراته الصيدلانية

## مضار استخدام الثوم :

وقد حذرت دراسة جديدة نشرتها مجلة "الأمراض المعدية السريرية" المتخصصة من أن الثوم قد يشكل خطرا على صحة مرضى الإيدز وحياتهم بسبب تأثيره السلبي وتعطيله للعلاجات المخصصة لهذا المرض رغم الفوائد العديدة المعروفة عن الثوم. ووجد الباحثون في المعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية أن الثوم الذي يشيع استخدامه بسبب الاعتقاد بأنه يقلل مستويات الكوليسترول في الدم والتي تزيد بسبب بعض علاجات الإيدز, يقلل مستويات دواء "ساكوينافير" في الدم إلى النصف. الثوم مادة غنية جدا إلا أنها تسبب عسر هضم أحيانا ،وتهيجا معويا ، أو تخريشا في الجهاز البولي . لذا ينبغي تحاشي الإكثار منه أو تحاشي تناوله من قبل المصابين باضطرابات معوية مثل كسل المعدة وضعفها ، أو القصور الكلوي وهنا نلفت النظر إلى أن الإكثار من أكل الثوم يولد الحكمة والبواسير ويفسد الهضم ويسبب حرقان في المعدة والأمعاء والمرىء . وإذا جاوز تخزينه سنه لا يؤكل وتزداد حدته ورائحته .

## الثوم بديل لأدوية الضغط لعلاج ضغط الدم المرتفع

عد العديد من الأبحاث والدارسات التي تتحدث عن فوائد الثوم لضغط الدم المرتفع، خرجت علينا دراسة جديدة من جامعة برلين أثبتت فوائد الثوم صحيا. فقد أثبتت الابحاث التي قام بها الدكتور جونتير سيجل أن مادة اليسين التي يحتويها الثوم تساعد بشكل لا يدع مجالا للشك على خفض ضغط الدم المرتفع.

فالضغط يحدث نتيجة لضيق الأوعية الدموية مما يصعب على الدم المرور فيرتفع ضغط الدم، ومادة اليسين تقوم بتنظيف الأوعية الدموية من الدهون العالقة بها مما يساهم في سهولة مرور الدم. كما اشارت الدراسة إلى أن مادة اليسين قادرة أيضا على خفض كولسترول الدم، وقالت أن افضل طريقة للاستفادة القصوى هي تناوله بدون طهى فعند الطهى يفقد الثوم الكثير من خواصة المميزة . ويعد هذا البحث هو البحث الحادي عشر الذى يتحدث عن الفوائد الطبية للثوم و عن فوائد الثوم فى خفض ضغط الدم المرتفع

يعرف المؤرخون بدقة من استخدم الثوم في الطعام للمرة الأولى، إلا أنه من المؤكد أن السوماريين استخدموا الثوم كدواء قبل أكثر من 2600 عام قبل الميلاد. كما أن أوراق البردي المكتوبة قبل أكثر من 1500 عام أكدت أن قدماء المصريين كانوا يعتمدون على الثوم في بعض علاجاتهم. وفي العصور الوسطى وصل الثوم إلى أوروبا، وراح الأوروبيون يعالجون الطاعون وأمراض القلب بالثوم وعلى مدى قرون عدة، استخدم الثوم في الطب الشعبي في علاج عدد من الأمراض الإنتانية، إلا أنه أصبح أكثر شهرة في السنوات الأخيرة لدوره في الوقاية من السرطان وأمراض القلب

## الثوم والسرطان

North Carolina في العام 2000م استعرض الباحثون من جامعة دراسة أجريت للتعرف إلى دور الثوم في الوقاية من السرطان، وقد وجد الباحثون أن الأشخاص الذين كانوا يتناولون ستة فصوص من الثوم في الأسبوع، كانوا أقل عرضة للإصابة بسرطان القولون بمعدل 30%، وقد انخفض معدل حدوث سرطان المعدة عندهم بنسبة 50%، وذلك مقارنة مع الأشخاص الذين لم يكونوا يتناولون الثوم أبداً وأبدت الدراسات المختبرية الحديثة أملاً جديداً في أن الثوم يمكن أن يقي من السرطان وأمراض القلب

فعند الحيوان، خلاصة الثوم أثرت في توقف نشاط عدد من المواد الكيميائية التي يمكن أن تحرض على حدوث السرطان. كما استطاع ، وهو الجرثوم المتهم في تسببه H. pylori تثبيط نمو جرثوم يدعى

## لقرحة وسرطان المعدة

وقام الباحثون أيضاً باستخدام خلاصة الثوم في تثبيط عدد من السرطانات في أنابيب الاختبار. ومع <بما في ذلك سرطان البروستاتا> عند الإنسان ذلك، فإن الحاجة ماسة إلى مزيد من الدراسات التي تثبت دور الثوم في الوقاية من السرطان، أو حتى معالجة السرطان.

## الثوم.. والقلب

ولكن الأبحاث العلمية في مجال أمراض القلب كانت أكثر تقدماً وإثباتاً. فقد أشارت الدراسات التي أجريت على الحيوانات وفي أنابيب الاختبار إلى أن الثوم يحارب أمراض القلب على مستويات عدة. فهو يساعد في خفض كولسترول الدم، وفي خفض ضغط الدم، ويحافظ على مرونة الشرايين، ويمنع تخثر الدم. والحقيقة أن عدداً من هذه الدراسات يتمتع بمصداقية كبيرة، ونتائج موثقة.

## الثوم.. والكولسترول

أكدت الدراسات التي أجريت على الفئران أن الثوم يثبط أنزيماً خاصاً في ، وهو الأنزيم الأساسي HMG - Co A reductase الكبد يدعى المسؤول عن تشكيل الكولسترول عند الإنسان والفئران. والطريف أن وأمثالها تعمل Zocor, Lipitor مثل (Statins) <ستاتين> مركبات على الأنزيم عينه في خفض كولسترول الدم بشكل فعال جداً. ومنذ أكثر من عشر سنوات، والدراسات تتوالى في مجال الكولسترول والثوم. فقد أظهرت الدراسات التي أجريت في ألمانيا أن حبوب الثوم % يمكن أن تخفض مستوى الكولسترول بمقدار 12

أن استخدام 900 ملغ من مسحوق <نيو أورلينز> وأكد الباحثون من الثوم فعال عند الرجال المصابين بارتفاع كولسترول الدم، حيث يمكن أن % يخفض الكولسترول الضار بمعدل 11

وفي استقصاء تحليلي لست عشرة دراسة، أظهر الباحثون أن استخدام حبوب الثوم يمكن أن تخفض الكولسترول بمعدل 12%، إلا أن دراسة شخصاً مصاباً بارتفاع كولسترول <115> أجريت في أستراليا على الدم، لم يجد الباحثون هناك أي فائدة في استخدام حبوب الثوم عيناها التي استخدمها الباحثون الألمان. وفي دراسة في كندا كانت حبوب الثوم قادرة على خفض الكولسترول بمقدار 12%، كما أكدت الدراسة عيناها أن تناول حبوب الثوم وكبسولات زيت السمك في آن واحد يمكن أن يكون

أكثر فاعلية من استخدام كل من هذه المستحضرات  
وفي تحليل استقصائي لثلاث عشرة دراسة نشرت العام 2002م وجد  
الباحثون أن استخدام حبوب الثوم يمكن أن يخفض الكولسترول بمعدل  
6%-

## الثوم... والشرايين الدموية

أكدت دراسة استقصائية بريطانية حديثة أجريت بناء على ثماني دراسات  
سابقة أن استخدام حبوب الثوم استطاع خفض ضغط الدم الانقباضي  
ملم <5ملم زئبقي، وخفض ضغط الدم الانبساطي بمقدار <7ملم زئبقي.

ورغم أن هذه النتائج تبدو متواضعة، إلا أن هذا التأثير في ضغط الدم  
يمكن أن يترجم إلى انخفاض يقدر بنسبة 20 - 30% في احتمال حدوث  
جلطة في القلب أو سكتة دماغية.

أما الدراسات التي أجريت على تأثير الثوم على الشراريين، فقد تكون أكثر  
أهمية في المستقبل. ففي دراسة ميدانية من ألمانيا أجريت على  
شخص تناولوا حبوب الثوم مدة عامين على الأقل، قورن <101>  
هؤلاء بعدد مماثل من الأشخاص الذين لم يكونوا يتناولون الثوم، وكانت  
أعمار الفئتين بين الخمسين والثمانين من العمر. وتبين للباحثين أن  
الذين كانوا يتناولون حبوب الثوم، يتمتعون بمرونة أعلى في الشريان  
، وبنسبة أقل من تصلب الشراريين مقارنة مع الذين <الأبهري> الأورطي  
مريضاً <251> لم يتناولوا الثوم. وفي دراسة أخرى أجريت على  
مصائباً بتصلب الشراريين، قسم هؤلاء إلى فئتين، حيث أعطيت الأولى  
منهما حبوب الثوم، والثانية أعطيت حبوباً وهمية لا تحتوي على مادة  
فاعلة، وبعد متابعة المجموعتين لعامين من الزمن، تبين للباحثين أن  
تناول الثوم استطاع أن يعكس تقدم تصلب الشراريين في الشريان السباتي  
وفي الشريان الفخذي <في الرقبة>

## أصناف الثوم وتركيبه

يوجد أصناف كثيرة وعادة هذه تأخذ الأصناف أسماء الدول المنتجة لها

## ...كالثوم البلدي والثوم الصيني

يحتوي الثوم على 61-66% ماء 3.1-5.4% بروتين 23-30% نشويات 3.6% ألياف وعناصر من مركبات الكبريت مع زيت طياروزيت الغارليك والاليسيتين وفيتامينات أ، ب1، ب2، د، وأملاح معدنية وخمائر ومواد مضادة للعفونه ومخفضه لضغط الدم ومواد مدرة لإفراز الصفراء وهورمونات تشبه الهرمونات الجنسية و يتكون من فصوص مغلفة بأوراق سيلليوزية شفافة لتحفظها من الجفاف وتزال عند الاستعمال ، ويؤكل الثوم طازجا مدقوقا أو صحيحا مع الأكل لتحسين الطعم ،أو مطبوخا مع الأطعمة وإذا استعمل بإفراط فلا بد أن يعقبه انتشار رائحة كريهة مع التنفس من الفم و من الجلد مع العرق إلى أن تتبخر جميع زيوته الطيارة من داخل الجسم وقد يستمر تبخره أكثر من يوم ويفيد في تخفيف رائحته شرب كأس من الحليب أو مضغ عرق بقدونس أو حبة بن أو هيل أو قطعة من التفاح .



تشير الدراسات والأبحاث العلمية الحديثة إلى أن الثوم صديق مخلص للقلب والشرابين وله فوائد عظيمة في تنظيم ضغط الدم، ويرجع ذلك إلى وجود الأحماض الأمينية الكبريتية المميزة، والتي تعمل على خفض الدم المرتفع.

كما أنه يساعد على تعديل ضغط الدم المنخفض أيضاً وهذه خاصية يصفها العلماء بأنها نادرة فى نبات واحد، حيث يضبط ضغط الدم فى الحالتين.

لذلك ينصح بتناوله فى الارتفاع الشديد والانخفاض الحاد لضغط الدم. ويستطيع أن يوفر الحماية الكافية فى الحالتين

ورغم أن الثوم يعد من الأطعمة غير المحببة لدى كثير من الناس، نظراً لرائحته النفاذة المنفرة، بالإضافة إلى الموروث الثقافى الذى لا يشجع الإقبال عليه.

إلا أن هذا النبات ذا الرائحة القوية يعد من أهم العقاقير التى تقاوم العديد من الأمراض المستعصية التى عجزت الأدوية الكيماوية عن علاجها يحتوى فص الثوم الواحد على تشكيلة من المواد الغذائية المتنوعة التى يندر وجودها فى أى نبات آخر، حيث إنه يحتوى على الدهون ومادة البروتين والكربوهيدرات والألياف

بالإضافة إلى عناصر البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم والصوديوم والحديد كما يشتمل على بعض الأحماض المهمة مثل الناسين والثيامين، بجانب العديد من المواد الأخرى من معادن نادرة وأنزيمات ومضادات حيوية ومواد نووية وغيرها

لدى الفراعنة

الدكتور صلاح شلتوت أستاذ التغذية بجامعة أسيوط إنه على الرغم من فوائد الثوم العظيمة طبياً وغذائياً، لكن رائحته النفاذة والمنفردة جعلت إقبال الناس عليه لا يرقى لمستوى فوائده التى تخطت العديد من الأمراض مثل السكر والضغط والسرطان بجانب كونه مضاداً حيوياً واسع المفعول.

د/شلتوت أوضح أن الثوم عرف منذ القدم وموطنه الأصلى حوض البحر المتوسط حتى إن النقوش المحفورة على أهرامات الجيزة تشير إلى معرفة الفراعنة بفائدة هذا الغذاء حيث ورد فى قصصهم أن الثوم كان يوزع على العمال الذين بنوا الأهرامات قبل البدء فى عملهم من أجل إعطائهم القوة ولحمايتهم من الأمراض

ويوصى بالحرص على وضع الثوم فى كل طعام لما له من أثر واضح فى

الوقاية من تصلب الشرايين وخفض مستوى الكوليسترول في الدم وقتل الجراثيم والميكروبات الضارة بخلاف إضفاء الحيوية على جميع وظائف الجسم المختلفة.

وينتمى الثوم إلى إحدى الفصائل النباتية المألوفة والمعروفة التي ينتمى إليها البصل والكرات، إلا أن الثوم يتميز عن غيره بالشكل في الثمرة والأوراق والفاعلية بالإضافة إلى أنه نبات له القدرة على البقاء مدة طويلة دون أن يتعرض للتلف.

## ضبط ضغط الدم

الدكتور وائل عبدالسلام استشاري الباطنة في مستشفى بنها العام أكد أن الثوم خافض فاعل لمستوى الكوليستيرول في الكبد ويحصل عليه الجسم من المواد الغذائية الغنية بالدهون الحيوانية المصدر.

ونوع نافع يسمى "lol" نوع ضار يسمى اختصاراً :وهى نوعان والفرق بينهما أن النوع الضار يترسب بالشرايين مثل الشريان "hol" التاجي المغذى لعضلة القلب وهذا بدوره يؤدي إلى تصلب الشرايين، ومن ثم الإصابة بالذبحة الصدرية.

أما النوع النافع فيقاوم ترسيب النوع الأول ويعمل على التقليل من مخاطره، بل والقضاء على هذه المخاطر تماماً ولا تقتصر فائدة الثوم على مرضى الضغط حيث إن الأبحاث أثبتت أن له مفعولاً يفوق مفعول الأسبرين في المحافظة على سيولة الدم وحماية المرضى من حدوث الجلطات.

حيث يعمل الثوم على التقليل من مفعول مادة تسمى ثرومبوكسين وهى المادة التي تساعد على تجلط الدم لكنه لا يؤثر سلباً على مادة أخرى مهمتها الحفاظ على سيولة الدم وهى مادة بروتاسيكلين.

ومن المثير للدهشة أن الثوم له قدرة فاعلة في التصدي لمرض السرطان ومنعه من الاستيطان بالجسم وذلك بسبب احتوائه على مركبات من أهمها "دياليل" التي تعمل بدورها على تقليص حجم الأورام السرطانية أما من ناحية تخفيض مستوى الكوليسترول الضار كما يقول د. وائل عبدالسلام فقد أثبتت التجارب العلمية أن الثوم يعمل على ضبط مستوى



الدهون بالدم بالشكل الذى يجعلها آمنة  
ونظراً للفاعلية الكبيرة للثوم فى خفض مستوى الكولستيرول، ينصح  
الأطباء وخبراء التغذية بإعطاء الثوم للحيوانات التى يتغذى عليها  
الإنسان، فبذلك يضرب عصفورين بحجر واحد بحيث يخفضون  
الكلسترول فى جسم الحيوانات وبالتالي فى دم الإنسان الذى يتناول  
لحومها.  
كما يحتوى الثوم على مواد تحول دون التصاق المواد السامة المسرطنة  
بخلايا الجسم وخصوصاً خلايا الثدي  
وقد أفادت بحوث علمية حديثة أجريت فى الولايات المتحدة الأمريكية أن  
الثوم له خاصية فاعلة فى مقاومة ارتفاع مستوى السكر بالدم، حيث  
وجد أنه عندما يرتفع مستوى السكر بالدم يحمل الثوم على تحفيز  
البنكرياس لإفراز كمية من الأنسولين للتخلص من السكر الزائد  
ويفيد حالات السعال، والربو، والجمرة الخبيثة، وقرحة المعدة،  
والغازات، والتهاب المفاصل، ويدر إفرازات الكبد (الصفراء)، وفى  
تخفيض ضغط الدم، والحيض، ويزيد مناعة الجسم ضد الأمراض،  
ويكسب نشاطاً وحيوية ويزيد حرارة الجسم  
ويفيد فى حالات الأمراض المعوية العفنة ويظهر الأمعاء، خصوصاً عند  
الأطفال ويفيد مرضى البول السكرى كثيراً فى وقايتهم من مضاعفات  
لبخة )، من الثوم للإصبع المدوحس كما وأنه (المرض، ويمكن عمل  
طارد للسموم وخاصة سموم الأفاعي والعقارب بشكل ضمادات من  
مسحوقه.

## هضم الدهون

بينت التجارب العلمية المجراة فى اليابان على الحيوانات أن تناول  
أقراص أو مضافات الثوم تؤدي إلى زيادة فى إفراز مادة "نورايبينفرين"  
التي تسرع عمليات هضم الدهون الثلاثية مع زيادة ملحوظة فى نمو  
الأنسجة الدهنية البنية.

وأوضح الباحثون أن الأنسجة الدهنية البنية هي عبارة عن دهنيات  
مولدة للحرارة تعمل على أكسدة حرق الدهون العادية، حيث يتم إطلاق  
الطاقة الناتجة عن الحرق على شكل حرارة.



مؤكدين أن الثوم قد يصبح أشهر المواد الحارقة للدهن فيما لو ثبت ان له نفس النتائج على البشر، الدكتور شاكر لطيف استاذ الأمراض الباطنة أكد أكد أن الثوم يفيد في تحسين القدرة الجنسية كما أنه منبه عصبي جيد ويفيد في معالجة تساقط الشعر وفي الإلتهابات الناتجة بعد الولادة يضاف . إلى ذلك انه يساعد على طرد الديدان والطفيليات من الجهاز الهضمي ويعتقد بعض العلماء أن للثوم نفس التأثيرات الواقية من السرطان على الإنسان وخصوصا سرطانات المعدة والقولون وذلك نيجة وجود مادة . تدعى أليوم موجودة في الثوم

## مضار الثوم

وأضاف الدكتور لطيف أن الثوم مادة غنية جدا إلا أنها تسبب عسر هضم أحيانا، وتهيجا معويا، أو تخريشا في الجهاز البولي . لذا ينبغي تحاشي الإكثار منه أو تحاشي تناوله من قبل المصابين باضطرابات معوية مثل .كسل المعدة وضعفها، أو القصور الكلوي وهنا نلفت النظر إلى أن الإكثار من أكل الثوم يولد الحكمة والبواسير ويفسد الهضم ويسبب حرقان في المعدة والامعاء والمرىء، وإذا جاوز .تخزينه سنه لا يؤكل وتزداد حدته ورائحته وقد وجد أن الثوم له قدرة فائقة على قتل الجراثيم وتدميرها لاحتوائه ولذلك فإن هناك حالياً محاولات جادة لاستعمال الثوم .على مادة الأليسين كمطهر ومنظف اصطناعي في المستشفيات بدلاً من المطهرات المعروفة .التي عجزت عن فعل شيء أمام الجراثيم

وفي العصور الوسطى كان الثوم يستخدم للوقاية من الطاعون، ويرتديه الناس مثل العقود لطرد الشياطين وفي الحرب العالمية الأولى كان .يستخدم للوقاية من الغرغرينا

ويفيد في تخفيف رائحته شرب كأس من الحليب وللثوم دور فعال في علاج الزكام المتكرر والأنفلونزا وذلك نتيجة لطرح نسبة كبيرة من زيت الغارليك عن طريق جهاز التنفس عند تناول الثوم , وله أيضا دور فعال .في قتل البكتيريا ومقاومة السموم التي تفرزها

وتمتد فوائد الثوم إلى مجال الأورام الخبيثة ففي حالة طحنه ينتج مادة دياليل) التي تؤدي إلى تقليل حجم الأورام السرطانية إلى) تعرف باسم النصف إذا ما حقنت بها هذا بالإضافة إلى مواد أخرى تؤدي إلى توقف التصاق المواد المسببة للسرطان بخلايا الثدي.

ويزيد الثوم مناعة الجسم ضد الأمراض، ويكسب نشاطا وحيوية ويزيد حرارة الجسم، ويفيد في حالات الأمراض المعوية ويطهر الأمعاء ، خصوصا عند الأطفال ويفيد مرضى البول السكرى كثيرا في وقايتهم من مضاعفات المرض.

وقد بينت التجارب العلمية التي جرت في اليابان على الحيوانات أن تناول أقراص أو مضافات الثوم تؤدي إلى زيادة في إفراز مادة "نورايبينفرين" التي تسرع عمليات هضم الدهون، كما اثبتت دراسات موثقة أهمية الثوم في خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ومن هذه الدراسات دراسة ألمانية أكدت أن استخدام الثوم لمدة 12 أسبوعا يؤدي لخفض نسبة %الكوليسترول في الدم إلى 12% والدهون الثلاثية إلى 17.

ولم تقتصر فوائد الثوم التي أكدتها الدراسات على هذا فقط، فقد ثبت دوره الفعال في تقليل احتمالات حدوث تسمم الحمل الناتج عن ضغط الدم ،فضلا عن أنه يساعد على زيادة أوزان المواليد .

والثوم منبه عصبي جيد ويفيد في معالجة تساقط الشعر وفي الإلتهابات الناتجة بعد الولادة ، يضاف إلى ذلك انه يساعد على طرد الديدان . والطفيليات من الجهاز الهضمي .

الا ان الاستخدام المفرط للثوم له اضراره ايضا فقد حذرت دراسة من أن الثوم قد يشكل خطرا على صحة مرضى الإيدز وحياتهم بسبب تأثيره السلبي وتعطيله للعلاجات المخصصة لهذا المرض رغم الفوائد العديدة .المعروفة عن الثوم.

والثوم مادة غنية جدا إلا أنها تسبب عسر هضم أحيانا ،وتهيجا معويا لذا ينبغي تحاشي الإكثار منه أو تحاشي تناوله من قبل المصابين .باضطرابات معوية مثل كسل المعدة وضعفها أو القصور الكلوي

وبرغم هذه المضار القليلة والتي تخضع فى الاصل الى سوء الاستخدام  
فإن الثوم يبقى واحدا من أقوى العلاجات الطبيعىة المتوفرة

