

الثوم

«ترياق الفقراء»

علاج فعال لكثير من الأمراض

الثوم

«ترياق الفقراء»

علاج فعال لكثير من الأمراض

إعداد

دكتور محمد السقا عيد

عضو الجمعية الرهدية المصرية



مقدمة

رغم أن الثوم يعد من الأطعمة غير المحببة لدى كثير من الناس، نظرًا لرائحته النفاذة المنفرة، بالإضافة إلى الموروث الثقافي الذي لا يشجع الإقبال عليه، إلا أن هذا النبات ذو الرائحة القوية يعد من أهم العقاقير التي تقاوم العديد من الأمراض المستعصية التي عجزت الأدوية الكيماوية عن علاجها.

يحتوى فص الثوم الواحد على تشكيلة من المواد الغذائية المتنوعة التي يندر وجودها في أي نبات آخر، حيث إنه يحتوى على الدهون ومادة البروتين والكاربوهيدرات والألياف.

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

وقد اعتقد قدماء المصريين أن الثوم فيه سر الشباب الأبدي حتى إنهم أعطوه لعمال بناء الأهرامات، لكي يحافظوا على صحتهم ونشاطهم. واعتاد الناس ربطه حول الرقبة ملفوفًا في قطعة قماش للوقاية من البرد.

وقدر اليونانيون والرومان الثوم حق تقديره بسبب خصائصه العلاجية. فقد أعلن الفيلسوف اليوناني «هيبوقراط» 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.

كذلك كان الإغريق يعتقدون أن الثوم يطرد الأرواح الشريرة ويقيمون المباريات بين الناس في محراب أبوللو بين من يأتي بأكبر رأس ثوم ثم يمنحون الفائز جائزة هي طبق من هذا الثوم.

وتعتبر آسيا منشأ للثوم حيث كان ينقل إلى أوروبا، واعتبره الأوروبيون دواء، واعتقدوا أنه يمدهم بمناعة من الطاعون ويحميهم من مصاصي الدماء، ويحفظهم من الشياطين أيضًا!

وقد استخدم أيضًا في تسكين آلام الالتهاب الشعبي، وذات الرئة، وداء الربو، والأنفلونزا «نزلات البرد» وأمراض الرئة الأخرى، ولطرد الغازات والطفيليات، واستخدم أيضًا كعلاج للاستنشاق. وهو فعال لعلاج السعال ألدكيكي لدى الأطفال. إن الثوم علاج عمره آلاف السنين وقد أظهرت أيضًا تجارب معملية أن عصير الثوم يوقف نمو البكتيريا الضارة والاختيار والظفريات، هذا علاوة على أنه يعتقد أن الثوم له تأثير فعال في التثام الجروح. وقد تم بالفعل استخدام كميات هائلة منه في أثناء الحربين العالميتين الأولى والثانية.

كما يعالج الثوم السعال ويطرد البلغم... ويريح في أزمات الربو ويذر البول... ويخرج الغازات ومفيد للأعصاب والقوة الجنسية... وهو لكل هذه العلاجات يطلق عليه اسم (ترياق الفقراء) انظر كتاب «التداوي بالأعشاب»، د. أمين رويحة.

وعن رائحته الكريهة، اكتشف العلماء 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 التي تساعد بدورها على ارتخاء الأوعية الدموية، مما يجعل الدم يتدفق بسهولة.

وللتخلص من رائحته تؤكل تفاحة بعد تناوله أو مضغ النعناع أو أخذ كبسولات الثوم من الصيدليات دون رائحة أو شرب ملعقة عسل أو مضغ حبات البن أو الكمون أو الينسون أو عيدان البقدونس.

وتنسب لنبات الثوم كما رأينا وسنرى خصائص طبية كثيرة... والحق أن الكثير من العلاجات الوقائية الشفائية للثوم تبدو صحيحة بالتحقيق العلمي. على نحو ما سنرى...

دكتور محمد السقا عيد

الثوم لدى الفراغنة

أكد الدكتور صلاح شلتوت أستاذ التغذية بجامعة أسيوط إنه على الرغم من فوائد الثوم العظيمة طبيًا وغذائيًا، لكن رائحته النفاذة والمنفردة جعلت إقبال الناس عليه لا يرقى لمستوى فوائده التي تخطت العديد من الأمراض مثل السكر والضغط والسرطان بجانب كونه مضادًا حيويًا واسع المفعول.

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

ويوصى بالحرص على وضع الثوم في كل طعام لما له من أثر واضح في الوقاية من تصلب الشرايين وخفض مستوى الكولسترول في الدم وقتل الجراثيم والميكروبات الضارة بخلاف إضفاء الحيوية على جميع وظائف الجسم المختلفة.



شهادة تقدير يونانية

وقدر اليونانيون والرومان الثوم حق تقدير بسبب خصائصه العلاجية. وأعلن الفيلسوف اليوناني «هيبوقراط» ذات مرة، أن الثوم «ملين سريع وأيضًا مدر للبول» ص كما أنه العلاج الروحاني من قديم الأزل في الهند ويستخدم حتى الآن.



الثوم (Garlic)

نبات عشبي من النباتات الحولية المعمرة من فصيلة الزنبقيات وتنتشر زراعته في جميع أنحاء العالم.

تتكون نبتة الثوم من فصوص مغلقة بأوراق سيليلوزية شفافة لتحفظها من الجفاف. ويتتمي الثوم إلى إحدى الفصائل النباتية المألوفة والمعروفة التي يتتمي 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.

أنواع الثوم

توجد أصناف كثيرة من الثوم وعادة تأخذ الأصناف أسماء الدول المنتجة لها كالثوم البلدي والثوم اليبرودي (نسبة إلى منطقة يبرود في سوريا والثوم الصيني والثوم الفرنسي، حيث هناك الثوم ذو الفصوص الصغيرة ولكن يفضل ذو الفصوص الكبيرة الخشنة لسهولة إزالة قشرته السليلوزية.

طريقة تناول الثوم

يؤكل الثوم طازجًا صحيحًا أو مدقوقًا مع الأكل لتحسين الطعم، أو مطبوخًا مع الأطعمة ويفضل الثوم الجاف تمامًا عن الثوم الأخضر لفعالية الثوم اليابس.

حفظ الثوم

يجب حفظ الثوم في مكان بارد وجاف وذو تهوية جيدة ولا ينصح بحفظه في الثلاجة أو المجمدة كي لا يفقد فوائده.

المحتويات الكيميائية

يحتوي الثوم على مركب يُعرف باسم الأليينز (*Allins*) وهو عبارة عن الكايل سيستين سلفوكسايد (*Alkylcystine Sulfoxides*).

وعند قطع أو هرس فصوص الثوم يتحول هذا المركب إلى مركب آخر هو اليسين (*Allicine*) الذي يُعرف باسم داي اللاليل داي سلفايد مونو إس او كسايد (*-di-allyl-sulfide*).

وإذا يبس الثوم ثم أُعيد ترطيبه في الماء فإنه يحتوي على زيت يتكون من المركبات المعروفة باسم *Vinyl dithiols. Ajoenes. Oligosulfides*.

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

تركيبه الكيميائي

بالرغم من أن الثوم يستخدم كعلاج منذ آلاف السنين، لكن ما نزال في المرحلة الأولى لفهم تركيبه الكيميائي وأسباب وكيفية استخدامه كعلاج. وقد أكدت الأبحاث العقاقيرية والتجارب التحليلية الادعاءات الطبية التي تعزى إليه.

يحتوي الثوم على:

- ٦١ - ٦٦٪ من الماء.
- ٣ - ٥,٥٪ بروتين.
- ٢٣ - ٣٠٪ نشويات.
- ٣,٥٪ ألياف.
- زيوت طيارة.
- من مركباته الأساسية أليلين *Alliin* وأليلينيز *Alliinase* وأليسين *Allicin* وسكوردنين *Scordinins* سيلينيم *Seiennium*.
- مجموعة من الفيتامينات أ، ب، ج، هـ.
- أملاح معدنية وخمائر ومواد مضادة للعدوى ومخفضة لضغط الدم ومواد مدرة لإفراز الصفراء وهرمونات تشبه الهرمونات الجنسية.

الثوم ومادة الليسين

يحتوي الثوم الطازج على الحامض الأمينى ويسمى «ألين» وعندما تقطع رأس الثوم يتفاعل «ألين» مع إنزيم يسمى «أليناز» الذي يحول «ألين» إلى «أليسين».

تبين بأن مادة الأليسين 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 لكولسترول الدم فأن استخدام الثوم لمدة ١٢ أسبوعاً يؤدي لخفض نسبة الكولسترول في الدم إلى ١٢٪ والدهون الثلاثية إلى ١٧٪، كما أن مادة الأليين في الثوم وهى مادة مضادة للسرطان، ولذا ينصح مرضى السرطان بتناول الثوم، كما وجد أن الثوم يخفض سكر الدم.



الفوائد الطبية الحديثة للثوم

يُعرف الثوم بأنه «عسل الإنسان الفقير»، لأنه استخدم لعلاج العديد من الأمراض والآلام والمتاعب، فلا يخلو منزل من وجود الثوم فيه ولا تخلو كثير من الأكلات إلا بوجود الثوم.

وهو عامل قوي ضد البكتيريا برائحته المميزة النفاذة، وهذا بدوره ينقسم إلى عدة مكونات علاجية مضادة للفطريات ومضادة للتجلط الدموي، تمنع حدوث الجلطة وتكتل الدم لأنها تجعل رقائق الدم أقل لزوجة. ويساعد الثوم على تقليل ضغط الدم أيضًا. ورجوعًا إلى هذه الخواص تتجلى فائدة الثوم فيستخدم في علاج أمراض الشريان التاجي، واضطراب ضربات القلب.

أثبت العالم لويس باستير الكيميائي الفرنسي في القرن التاسع عشر احتواء الثوم على خصائص مطهرة وقد استفادت الجيوش البريطانية والألمانية والروسية من هذه الخصائص خلال الحربين العالميتين الأولى والثانية. ومنذ ذلك الوقت أكدت العديد من الدراسات أن الثوم فعال ضد البكتيريا والفطريات والفيروسات والطفيليات.

وقد بدأ العلماء في السنوات الأخيرة بدراسة الثوم بشكل مكثف حيث نشرت ٥٠٠ مقالة في المجالات العلمية والطبية حول الآثار الوقائية للثوم منذ أواسط الثمانينات، وقد ركزت هذه البحوث على تأثير الثوم على الكولسترول في الدم وضغطه وكذلك صفائح الدم التي تشكل المتخثرات الدموية وبالتالي تخفض من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

مضاد حيوي

ثبت من خلال الدراسات التي تمت في ألمانيا واليابان والولايات المتحدة الأمريكية على أن الثوم مضاد حيوي. وقد أعلن الطبيب الأستاذ «هانز رديتر» الألماني أنه تأكد له أن الثوم ينقي الدم من الكولسترول والمواد الدهنية وأنه يقتل الجراثيم التي تسبب السل والدفتيريا، وفي بعض الحالات كان أشد فعالية من البنسلين والاستربتومايسن وبعض المضادات الحيوية الأخرى.

مضاد للجراثيم

جاءت نتيجة أبحاث أجراها علماء روس أن الأبخرة المتصاعدة من الثوم المقشر أو المقطع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى أن يلمسها الثوم، وشاهدوا أن جراثيم الدوستتاريا والدفتيريا والسل تموت بعد تعريضها لبخار الثوم أو البصل لمدة خمس دقائق.

كما أن مضع الثوم مدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفتيريا المتجمعة في اللوزتين. وقد أجريت دراسة علمية بكلية الصيدلة - جامعة الملك سعود - على الجراثيم التي تعيش في فم الإنسان وتسبب التسوس وقد أفادت الدراسة أن الثوم قضى على جميع أنواع الجراثيم في الفم بينما قضى البصل على ثلثي الجراثيم وقد نُشر هذا البحث في مجلة الفيتوثرپيا الألمانية.

كما يعتبر الثوم من المضادات الحيوية الذي فعلاً يستطيع قتل الميكروبات المعدية وفي نفس الوقت يعمل على حماية الجسم من السموم التي تحدثها العدوى. وأخيراً وجد أن الثوم له قدرة فائقة على قتل الجراثيم وتدميرها لاحتوائه على مادة الأليسين. ولذلك فإن هناك حالياً محاولات جادة لاستعمال الثوم كمطهر ومنظف اصطناعي في المستشفيات بدلاً من المطهرات المعروفة التي عجزت عن فعل شيء أمام الجراثيم.

مطهر قوي

يستخدم الثوم كمطهر للأعضاء ووقف الإسهال الميكروبي، فقد ثبت حديثاً أن زيت الثوم وعصارته لها تأثير قاتل على كثير من الجراثيم التي تصيب الأمعاء وتسبب الإسهال وهو في هذا المجال أقوى تأثيراً من كثير من المضادات الحيوية.

كما أمكن استخدام الثوم شرجياً لإيقاف الدوستتاريا وإزالة عفونة الأمعاء. يستخدم الثوم أيضاً كملين جيد للأمعاء. كما يستخدم لعلاج مرض التيفود وتطهير الأمعاء من الديدان حيث استحضرت من الثوم دواء تحت مسمى (أنيرول) على هيئة كبسولات.

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن زيت الثوم والتوابل يمكن أن تشكل عازلاً طبيعياً ضد الأمراض البكتيرية مثل «إي كولي» و«سالمونيللا» و«ليستيريا».

لعلاج الكحة والربو

ويستخدم الثوم لعلاج الكحة والربو والسعال الديكي حيث يؤخذ شراب منه مكون من عصير الثوم ملعقة + ملعقتين 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 ١٠-١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل أربع ساعات.

الثوم والفيروسات

يعتبر الثوم قاتلاً للفيروسات المسببة للبرد والرشح وتناول الثوم عند الشعور ببداية الآلام بالحلقي يمنع حدوث التهابات الحلق ونزلات البرد. ويعتقد أن الثوم يزيد من مناعة الجسم ضد الخلايا المرضية.

الثوم وتسمم الحمل:

أثبتت الأبحاث الحديثة أن تناول الثوم خلال الحمل يمنع حدوث تسمم الحمل ويساعد أيضاً على نمو الجنين في الحالات المرتبطة بتأخر نمو الجنين أثناء مراحل الحمل.

الثوم وارتفاع ضغط الدم

لقد ثبت أن مادة الألسين والأجوين (*allicin, ajoene*) الموجودة في الثوم تعمل على خفض ضغط الدم المرتفع وتمنع حدوث تصلب الشرايين.

وتشير الدراسات والأبحاث العلمية الحديثة إلى أن الثوم صديق مخلص للقلب والشرايين 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 أيضًا وهذه خاصية يصفها العلماء بأنها نادرة في نبات واحد، حيث يضبط ضغط الدم في الحالتين. لذلك ينصح بتناوله في الارتفاع الشديد والانخفاض الحاد لضغط الدم ويستطيع أن يوفر الحماية الكافية في الحالتين.

الثوم والفطريات

لقد وجد أن بعض المواد الموجودة بالثوم تعتبر كمضاد لبعض الفطريات وتمنع نموها كالكانديدا، والاسبرجولاس (*Aspergillus niger candida alb: caus*). لذا فإن الدراسات الطبية تؤكد بأن الأشخاص الذين يتناولون الثوم بصفة منتظمة ينخفض لديهم الإصابة بسرطان المعدة ودهون الدم كما يقل لديهم مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

ولكن من المهم عدم استهلاك الثوم طازجًا لأن ذلك يؤدي إلى إيذاء الجهاز الهضمي ويعتبر الثوم المطهي أو المحضر في زيوت الطعام من أفضل الطرق للحصول على فوائده. وترجع فائدة الثوم إلى وجود مادة (*ajoenes albici dithiins*).

والتي من فوائدها ما يلي:

- تأثيرها على الصفائح الدموية.
- تأثيرها المضاد على الأورام.
- تأثيرها على الفطريات.
- تأثيرها على القلب وتقليل حدوث أمراض القلب.

الثوم يحمي الكبد من السموم

أكد الباحث المصري يحيى رسلان بالهيئة القومية للرقابة والبحوث الدوائية، أن تناول الثوم الطازج يوميًا 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 إلى طريقة تناوله والتي تتمثل في أخذ رأس ثوم كامل وهرسه 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.

الثوم وعلاج الضعف الجنسي

كشفت دراسة علمية قام بها مؤخرًا 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 طازجًا يمنع الإصابة بسرطان القولون والمعدة وسرطان البروستاتا والمبيض عند المرأة، بل أنه يعمل على تخفيض نسبة السكر الزائد في الدم والبول.

الثوم بديل طبيعي للأنسولين

توصلت دراسة حديثة إلى أن الثوم يقاوم الكثير من الأمراض ويطلق عليه في عالم الأعشاب الطبية «بنسلين الفقراء».

وأفاد علماء الأعشاب بأن الثوم يحمي من سموم الجسم، فهو عدو لدهون الدم الحبيثة التي تتسلق جدران الشرايين وتسبب الضيق والانسداد والقصور وتسبب جلطات القلب وذبحه المخ.

وقد أفادت بحوث علمية حديثة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن الثوم له خاصية فاعلة في 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.

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 الكولسترول 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 الكولسترول 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. 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 وهي المادة التي تساعد على تجلط الدم لكنه لا يؤثر سلباً على مادة أخرى مهمتها الحفاظ على سيولة الدم وهي مادة بروتاسيكلين.

ونظراً للفاعلية الكبيرة للثوم في خفض مستوى الكولسترول، ينصح الأطباء وخبراء التغذية بإعطاء الثوم للحيوانات التي يتغذى عليها الإنسان، فبذلك يضرب عصفورين بحجر واحد بحيث يخفضون الكولسترول في جسم الحيوانات وبالتالي في دم الإنسان الذي يتناول لحومها.

يساعد على الهضم

ويستخدم الثوم بنجاح في علاج الاضطرابات المعوية مثل الإسهال المزمن والدوستاريا 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 والبوتاسيوم.

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 ويبيج المعدة وجهاز البول في الجسم.

ويُمنع 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.

الثوم ومرض الكوليرا

استخدم الثوم كوقاية من أخطر الأمراض وأسرعها انتشارًا... ألا وهو مرض الكوليرا بعد أن تبين أن وباء الكوليرا عام ١٧٧٦م لم يصب من تناولوا الثوم يوميًا عشوائيًا ثم أعلن العلم أخيرًا أنه فعلاً مطهر عام خصوصًا للمعدة والأمعاء وأنه يقي من الأوبئة والأمراض المعدية.

الثوم وهضم الدهون

بينت التجارب العلمية المجراة في اليابان على الحيوانات أن تناول أقراص أو مضافات الثوم تؤدي إلى زيادة في إفراز مادة «نورايينفرين» التي تسرع عمليات هضم الدهون الثلاثية مع زيادة ملحوظة في 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 أن له نفس النتائج على البشر،

وأكد الدكتور شاعر لطيف أستاذ الأمراض الباطنية أن الثوم يفيد في تحسين القدرة الجنسية كما أنه منبه عصبي جيد ويفيد في معالجة تساقط الشعر وفي الالتهابات الناتجة بعد الولادة يضاف إلى ذلك انه يساعد على طرد الديدان والطفيليات من الجهاز الهضمي.

معجون الثوم... علاج لكثير من الأمراض

هذا المعجون نافع لجميع أنواع البرودة. والعلل الباردة. يزيد في الباءة ويسخن الكليتين. ينفع في تقطير البول. ويذهب الحكمة. يصفى اللون. يقوي العقل. يزيد في صفاء العين. ينقي البلغم. يذهب العسال القديم. ويذهب بالنسيان. ويزيد في الحفظ وذكاء العقل.

طريقته:

خذ الثوم وقشره وصب عليه حليب البقر حتى يغمر ثم ضعه على نار لينة حتى يصير مثل العسل الجامد، ثم يحرك تحريكاً جيداً وينزل من على النار ثم يؤخذ ثلاث أجزاء من زنجبيل يابس وجزء ونصف زعفران وسنبل ودار فلفل ودار صيني وقرنفل وبسباس.

يسحق الجميع ويرمى على العسل حتى يخلط، ثم يطرح على الثوم المطبوخ ويجرك تحريكًا جيدًا.

تستعمل هذه الوصفة لعلاج إحدى الأمراض والعلل المذكورة.

يمكن التخلص من رائحة الثوم المنفرة بشرب ملعقة عسل نحل، أو مضغ حبات من البن أو الكمون أو الينسون أو عيدان البقدونس.

ويجب عدم الإكثار من تناول الثوم، حيث يؤدي الإفراط في تناوله إلى ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم عن معدلة الطبيعي (١٢٠ / ٨٠ مم زئبق).

وتؤثر رائحة الثوم على الأم المرضعة، وتظهر رائحة الثوم في الحليب فلا يقبل عليه الطفل الرضيع.

وتضر الجرعة الزائدة من الثوم بالحوامل، وتؤدي إلى تهيج المعدة والجهاز الهضمي. لذلك يفضل لمن يعانون من مشاكل بالجهاز الهضمي أن يستخدموا الثوم المطبوخ أو الثوم المستحضر طبيًا «الكبسولات» حيث يحتوي على خلاصة الثوم بعد إزالة المواد المهيجة عنها.



الثوم كمخفض للكوليسترول

أظهرت بعض الدراسات أن تناول الثوم يخفض من نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة (الكوليسترول السيئ) والكوليسترول الكلي في الدم. والمعروف أن معظم أمراض القلب والأوعية الدموية تشمل تصلب الشريان، حيث يفقد الشريان مرونته الطبيعية نتيجة تجمع الكوليسترول والدهون على الجدار الداخلي للشريان. وعندما تتزايد الكميات المتركمة من هذه المواد على الجدار الداخلي للشريان فإنها تؤدي إلى حرمان جزئي من تدفق الدم مما يؤدي إلى حرمان العضو أو الجزء الذي يغذي هذا الشريان من الحصول على كفايته من الدم اللازم لنقل المواد الغذائية والأكسجين.

ومن المعروف عن الثوم أنه يزيد سيولة الدم ويثبط الثوم من تخثر الدم.

فقد تم استخلاص مادة من الثوم يطلق عليها أجون *Ajoene* لها تأثير مضاد لتجلط الصفائح الدموية، مما قد يقي من حدوث جلطات بالدم. فقد ينتج عن ضيق مجرى الشرايين انسدادا بأحد الشرايين نتيجة انحسار جلطة دموية، مما يؤدي إلى حرمان كلي من تدفق الدم من المنطقة المصابة، إلى العضو الذي يغذيه. الثوم كمضاد للأكسدة.

يعتبر الثوم من الأطعمة الغنية بالسيلينيوم والمعروف أن السيلينيوم له تأثير مضاد للأكسدة وفي هذا يساهم في بعض التفاعلات الحيوية التي تحمي الخلايا من بعض الأمراض، كما يساعد السيلينيوم في نمو الخلايا. ومع أن تناول الثوم قد يقي من بعض أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان، لكن لا يمكن استعماله كعلاج في الحالات المرضية دون استشارة الطبيب حيث أن هذه الحالات المرضية تحتاج لمراجعة الطبيب المختص لتشخيص المرض التشخيص الدقيق وتحديد العلاج المقنن قبل تفشي المرض.

دراسات وأبحاث

- قامت دراسة إكلينيكية على ٤٢ مريضاً يعانون من ارتفاع كوليسترول الدم وضغطه والسكر وقد أعطى كل واحد منهم جرعات من مسحوق الثوم بمقدار

٩٠٠ ملجم يومياً ولمدة اثني عشر أسبوعاً فانخفض معدل الكولسترول وكذلك ضغط الدم والسكري بشكل كبير وعلى إثر ذلك صنعت عدة مستحضرات من الثوم بواسطة شركات كبيرة. ولقد برهن الدستور الألماني على أن الثوم يستعمل علاجاً ضد ارتفاع الكولسترول وضد ضغط الدم المرتفع وكذلك ضد تصلب الشرايين.

- وهناك ١٢ دراسة تم نشرها حول العالم تؤكد بأن الثوم في جميع أشكاله بإمكانه خفض الكولسترول في خلال ٤ أسابيع. وقد أجريت دراسة في ألمانيا على مجموعة من الناس تم إعطاء نصفهم حبوب ثوم والنصف الآخر دواء وهمياً وبعد ١٢ أسبوعاً وجد أن مستوى الكولسترول انخفض بمعدل ١٢٪ والتراى جلسريد ١٧٪ عند الأشخاص الذين تناولوا حبوب الثوم مقارنة بالآخرين الذين لم يتناولوا الثوم.

وفي مقالة منشورة بجريدة الرياض: أن أقوى الدراسات التحليلية وأدقها هي تلك التي أجراها الباحثون في جامعة إكستر بالمملكة المتحدة والمنشورة في عام ٢٠٠٠م في مجلة «حولية الطب الباطني» إذ أشار الدكتور «بتلر» والدكتورة «استيفنس» أنهم تناولوا مجمل البحوث حول دور الثوم في خفض الكولسترول، ووجدوها تسعاً وثلاثين دراسة، لم تستوف ست وعشرون دراسة منها الشروط اللازمة لتصنيفها كدراسات معتبرة النتائج.

نشر الدكتور «أكرمان» من جامعة تكساس بحثه الإحصائي التحليلي في مجلة «سجلات الطب الباطني» عام ٢٠٠١م وضمنت خمسة وأربعين بحثاً، أكد فيها أن استعمال الثوم لمدة شهر أو ثلاثة أشهر يخفض نسبة الكولسترول بمقدار ٤٪.

أما إذا طالت مدة تناوله لسته أشهر أو أكثر فإنه يفقد تأثيره على خفض الكولسترول، وأضاف أنه لا فائدة للثوم في خفض السكر ولا فائدة تذكر للثوم في خفض ضغط الدم وذلك بعد تحليل هذه الدراسات المتوفرة.

وبالنظر إلى أمر آخر ألا وهو عدد الأشخاص الذين شملتهم هذه الدراسات حول الثوم والكولسترول نجد أنه لا يتجاوز بضعة آلاف وبمقارنة هذا العدد مع عدد الأشخاص الذين شملتهم دراسة احد الأدوية الخافضة للكولسترول كاللبتور والتي وصلت إلى اليوم أربع مائة دراسة إحصائية حول استعماله فقط نجد أن العدد يصل إلى ثمانين ألف شخص، مما يفرض نوعاً من التأييد في النصيحة في استعمال الثوم ابتداءً كخافض للكولسترول ناهيك عن استبدال الثوم بهذه الأدوية المدروسة.

كما ونلاحظ انه في بداية التسعينيات كان يقال أن الثوم يخفض نسبة الكولسترول بمقدار ٩٪، ثم في عام ٢٠٠٠م بمقدار ٦٪، وفي عام ٢٠٠١م بمقدار ٤٪، مما يعكس مزيداً من الدقة في نتائج البحوث التي أجريت حديثاً، بعيداً عن الإثارة الإعلامية حول فوائد التداوي بالنباتات والأعشاب والتي تدغدغ مشاعر البعض حول فائدة هذا النبات أو ذلك العشب أو تلك الثمرة على غير أساس.

الهيئات الطبية العالمية

تقول إرشادات رابطة القلب الأمريكية والكلية الأمريكية لأطباء القلب في نشرتها عام ١٩٩٩م: إن الأدلة الحالية لا تشير إلى فائدة طبية للثوم كخافض للكولسترول أو حافظ لضغط الدم. وأكدت كلامها هذا حديثاً في نشرتها عام ٢٠٠٣م بأن الثوم لا يزال من المواد التي لا ينصح باستعمالها في معالجة ارتفاع الكولسترول أو ارتفاع ضغط الدم.

ويشير التقرير النهائي للهيئة الاستشارية في البرنامج القومي الأمريكي للكولسترول في نشرة عام ٢٠٠٢م - التقرير الثالث - : أن الهيئة لا تنصح باستعمال نباتات كالثوم في علاج مسببات أمراض شرايين القلب مثل ارتفاع الكولسترول وارتفاع ضغط الدم نظراً لأن الدراسات الداعمة للنصح به غير متوفرة.

اعتبارات هامة

كما سبق تتضح عدة أمور للقارئ الكريم، بالرغم من الاختصار في العرض:

- ١- الدراسات الحديثة تشير إلى نسب أقل بكثير مما أشارت إليه الدراسات القديمة حول قدرة الثوم على خفض الكولسترول.
- ٢- إن الدراسات المعتمدة حول الثوم شملت عددًا قليلًا من الناس مقارنة بالدراسات حول أدوية أخرى.
- ٣- إن أقصى فائدة مذكورة للثوم في الدراسات التي لو سلمنا جدلاً دقتها هي خفض نسبة الكولسترول بنسبة هي أقل بكثير من أبسط وسائل العلاج ألا وهي الحمية الغذائية.
- ٤- الدراسات الإحصائية التحليلية تشير إلى تناقص تأثير الثوم على نسبة خفض الكولسترول كلما زادت مدة استعماله.

وبعد، فإن النصيحة الطبية المقدمة للمريض يجب أن يكون أساسها المعلومة العلمية الصحيحة، والموثقة بالتجارب والدراسات الطبية، والتي تتبناها الهيئات الطبية العالمية كإرشادات علاجية. لذا يجب التأييد في النصيح باستعمال الثوم من قبل الأطباء والصيدالة وأخصائي التغذية وبالدرجة الأولى من قبل المعالجين بالأعشاب والنباتات، وربما تأتي دراسات أخرى مع الأيام تثبت فاعلية الثوم أو غيره من النباتات أو الأعشاب لكن واقع حال البحث العلمي اليوم لا ينصح باستعمال الثوم في علاج مسببات أمراض شرايين القلب.



هل يفيد الثوم في منع السرطان حقاً؟

في الحقيقة، أجري التقرير العلمي الأول لدراسة الثوم والسرطان في الخمسينات. حيث حقن العلماء (*allicin*)، مكون نشيط من الثوم، في فئران تعاني من السرطان. فبقيت الفئران التي تلقت الحقن أكثر من ٦ شهور على قيد الحياة بينما ماتت الفئران الأخرى بعد شهرين فقط.

هذا وقد أظهرت العديد من الدراسات بأن المكون العضوي للثوم، كبريت أليلي، مكون نشيط آخر في الثوم، فعال في الوقاية أو المنع من تطوير السرطان. كما تحورت العديد من الدراسات الملاحظة في الإنسان وجود صلة بين استعمال الثوم والكبريت أليلي والسرطان أيضاً... إن الدليل قوي جداً في منع سرطان المعدة والبروستات. كما وجد الباحثون بأن المدخنين الذين يتناولون كمية كبيرة من الثوم يتراجع لديهم خطر الإصابة بسرطان المعدة نسبياً.

وفي دراسة أخرى أجريت على مجموعة من النساء، تبين أن النساء اللاتي تناولن الثوم تراجع لديهن نسبة الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٣٥٪. ويعتقد بأن السبب هو مركبات الكبريت الأليلية في الثوم التي تبطئ أو تمنع نمو خلايا الأورام السرطانية.

ولكي تزيد من الفوائد الصحية للثوم، يفضل انتظار ١٥ دقيقة بين التقشير والطبخ للسماح لرد فعل الانزيماتي بالحدوث والحفاظ على الفوائد الصحية للثوم. (البوابة www.albawaba.com).



الثوم كمضاد للسرطان

يمثل السرطان مجموعة من الأمراض . بعضها قد تظهر أعراضه بعد سنوات عديدة، وبعضها الآخر بعد بضعة أشهر أو سنوات. كما يمكن علاج أو التحكم في بعض أنواع السرطان، وقد يصعب العلاج في بعضه الآخر.

ومع ذلك تتشابه جميع أنواع السرطان في أنها تنشأ من خلايا سليمة تفقد السيطرة على النمو والتكاثر، وتتحول إلى خلايا سرطانية. هذا وقد أظهرت عدة دراسات وجود علاقة عكسية بين المتناول من الثوم والوفاة من السرطان وخصوصاً سرطان المعدة والقولون. اتضح من التجارب التي أجريت على حيوانات التجارب أن الثوم يمنع حدوث جميع أنواع السرطانات مثل سرطان الكبد، القولون، الثدي والبروستاتا.

ويوجد الكثير من المعلومات المنشورة عن علاقة الثوم بمرض السرطان وقد وجد أن مادة تسمى دايليل دايسلفيد (*Diallyl Disulphide*) والتي تتكون عند تقطيع أو طحن الثوم عندما يتم حرقها في الخلايا السرطانية فإن هذه الأورام يصغر حجمها إلى النصف. وتوجد أيضاً مادة أخرى من مكونات الثوم تمنع حدوث سرطان الثدي عن طريق منع الخلايا السرطانية من اتحادها بخلايا الثدي وذلك بسبب أن الثوم يقوي مناعة الجسم والتي تعتبر عاملاً مهماً في القضاء على السرطان، ولهذا يعتبر مادة علاجية ووقائية ضد مرض السرطان.

كما تشير الأبحاث الجارية حالياً إلى أن الثوم يحتوي على خصائص مضادة للسرطان حيث اتضح أن الثوم يقلل خطر الإصابة بسرطان القولون. وقد أثبتت الدراسة على حيوانات التجارب أن الثوم يساعد على تقليص الخلايا السرطانية لسرطان الثدي والجلد والرئتين بالإضافة إلى أنه يقي من سرطان القولون والمريء.

وقد أضاف علماء معهد بن ستيت *Penn State* خاصيتين جديدتين إلى قائمة العلاجات الشفائية للثوم. فقد أعلنوا حديثاً أن الثوم يمنع النوبات القلبية (*Heart attack*) وسرطان الثدي (*Cancer breast*).

ويقول الدكتور (جون ميلز) رئيس شعبة الغذاء في ولاية (بن) للصحة: لقد أثبتت التجارب على الجرذان أن تناول ٢٠ جم من الثوم (جرام واحد للجرذ يعادل فصًا بالنسبة للإنسان) في اليوم يكبح جماح نمو المواد المتسرطنة التي تسبب السرطان في جسم الإنسان *Carcinogenic*.

الثوم... خلاف طبي حول قدرته للوقاية من السرطان

تتوصل الدراسات الطبية مجددًا إلى نتيجة مفادها أن تناول الإنسان للثوم ليس وسيلة مضمونة الفائدة للوقاية من أنواع الإصابات السرطانية.

وهذه النتيجة تأتي بعد تأكيدات المراجعات الطبية السابقة لنتائج مماثلة حول عدم ثبوت فائدة تناول الإنسان للثوم كوسيلة لخفض احتمالات الإصابة بأمراض شرايين القلب، أو لضبط اضطرابات الكوليسترول، أو معالجة ارتفاع ضغط الدم بصفة فاعلة، أو في نجاح التعامل العلاجي مع مرض السكري أو الوقاية من أي منها.

كما تأتي بعد حديث الأوساط الطبية المعنية بمراجعة وتقييم وسائل ما يعرف علميًا بوسائل العلاجات التكميلية والاختيارية، التي تسمى مجازًا بـ «الطب البديل»، حول عدم ثبوت جدوى تناول الثوم لعلاج حالات مرضية أخرى شتى.

وما يعيد طرح الثوم في الأوساط الطبية مرة أخرى، هو نتائج الدراسة الصادرة في عدد يناير الماضي من المجلة الأميركية للتغذية الإكلينيكية *The American Journal of Clinical Nutrition* للباحثين من جامعة إويها للنساء *Ewha Women's University* في سيول بكوريا الجنوبية.

ومعلوم أن الطب الشعبي في دول شرق آسيا، وكثير من مناطق العالم، يتبنى مبدأ أن للثوم فوائد صحية.

والجديد في الدراسة الكورية هو توصل الباحثين إلى أنه لا جدوى لتناول الثوم في الوقاية من الأمراض السرطانية.

وقد بينت هذه الدراسات على المقارنة بين المتناول من الثوم وعدد حالات الوفاة من السرطان.

ففي دراستين منفصلتين في الصين بإحدى المحافظات التي تعاني من ارتفاع ملحوظ في نسبة الوفاة من سرطان المعدة وجد انخفاض معدل الإصابة بسرطان المعدة إلى عشرة أضعاف في الذين يتناولون الثوم بصورة اعتيادية عن الذين لا يتناولونه.

وفي دراسة أخرى بالولايات المتحدة الأمريكية وجد أن زيادة تناول الثوم تقلل من خطورة سرطان القولون.

هذه الدراسات الإحصائية أدت إلى دراسات معملية على حيوانات التجارب حيث يظهر تناول الجرعات العالية من مركبات الثوم انخفاضاً ملحوظاً في حدوث سرطان الثدي والقولون والمريء وسرطانات أخرى نتيجة تعرض حيوانات التجارب لمواد كيميائية متسرطنة

إشكالية الثوم

تمثل إشكالية «تناول الثوم»، كوسيلة علاجية أو وقائية، نموذجاً للبحث الطبي عما فيه فائدة حقيقية لوقاية أو علاج الناس من أمراض متفاوتة الأهمية على سلامة أرواحهم وتمتعهم بالعافية والصحة.

ويعود طرح الثوم بالأصل في المضمار الطبي إلى تلك الموروثات التي جرى تناقلها فيما بين أجيال حضارات مختلفة.

وإن كان من المنطقي وجود الدواعي الاضطرارية لبحث البشر عما يخدم صحتهم ويعالج أمراضهم، ومن المفهوم تمني الكثيرين منهم أن تكون وسائل ذلك مما هو متوفر حولهم ويتناولونه ضمن الطعام اليومي، فإن الأمر الذي لا يعرف بالضبط حتى اليوم هو مقومات تقديم «تناول الثوم» كوسيلة لتحقيق غايات علاجية أو وقائية.

ولكن ربما تكون «الخبرة» هي السبب، أو تلك الصفات «النفاذة» و«اللادعة» لطعم الثوم، أو هي تلك الاعتقادات بتلازم الطعم غير المحبب والتأثير العلاجي الناجع.

ولكن أيا كان السبب فإننا في طب العصر الحالي ورثنا مقولات تطرح «تناول الثوم» وسيلة مفترضة لعلاج كثير من الأمراض أو للوقاية منها.

وإزاء هذا الوضع، لا بد أن يخضع الطب الحديث وسيلة «تناول الثوم» للتحخيص والاختبار الطبي في جوانب جدواه العلاجية أو الوقائية من قائمة الأمراض التي يطرح «تناول الثوم» لها.

وإلى هذا الحد من مراحل القصة، لا يوجد ما يثير الاستغراب أو التعجب. إلا أن الأمر بعد ذلك مر بمرحلتين لنتائج البحث العلمي في «تناول الثوم».

واتضح أن ثمة اختلاف فيما بين النتائج المبدئية للدراسات الطبية القديمة، وبين الدراسات الأحدث.

وما يميز بين هذه الدراسات والبحوث هو دقة إتباع الدراسات الأحدث لأصول ومنهجية البحث العلمي في جوانب الإعداد والتطبيق وقراءة النتائج، وذلك مقارنة بالعشوائية وقلة أعداد المشمولين في تلك الدراسات وقصر مدة متابعة تأثيرات تناولهم للثوم.

وبدلاً من تلك الحماسة والتشجيع الذي اتسمت به نتائج الدراسات القديمة، ظهر فتور واستهجان علمي واضحان لدعاوى الزعم بأن لتناول الثوم تلك الفوائد «الكثيرة» و«الحقيقية» في الجوانب الوقائية أو العلاجية لأمراض شتى.

ولأن ما يطرح «تناول الثوم» لعلاج أو للوقاية منه هي أمراض ذات مستوى مهم في التأثيرات على صحة الناس وحياتهم، كأمراض ارتفاع ضغط الدم واضطرابات الكولسترول وشرابين القلب والسكري وأنواع السرطان.

فإن من الضروري أن تكون الوسيلة العلاجية أو الوقائية ذات تأثيرات إيجابية حقيقية وواقعية، وأن تكون متدنية في احتمالات تسببها بأي آثار سلبية جانبية.

والواقع أن الثوم لم يكن هو المستهدف الوحيد في هذا الأمر، بل كانت أيضًا بذور الكتان والجوز والنبيد الكحولي وزيت الزيتون والشاي والقهوة والسيكولاتة وغيرها.

وفي حين تبينت ملامح تأثيرات إيجابية لبذور الكتان والجوز وزيت الزيتون على جانب خفض الكولسترول، فإنه لم تبين للثوم تلك التأثيرات الإيجابية في كل ما طرح له.

كما أنه لم يثبت أن تناول عصير العنب الكامل، أي مع البذور، يقلل في الجدوى الوقائية، من أمراض شرايين القلب، عما يقال في النبيذ الكحولي.

دراسة علمية كورية

عرض الباحثون من سيول بكوريا الجنوبية، نتائج مراجعتهم العلمية لمجمل الدراسات الطبية السابقة، التي بحثت في جانب الجدوى المحتملة للثوم في تقليل نسبة الإصابة بالأمراض السرطانية.

وقال الدكتور أوران كيوان، الباحث الرئيس في الدراسة: «يريد الجمهور أن يعتقد بأن ثمة فائدة لتناول الثوم في تقليل الإصابات بالأمراض السرطانية، إلا أن الأدلة العلمية حتى اليوم بعيدة جدا للتوصل إلى مثل هذه النتيجة، في جانب الثوم والسرطان».

ووفق ما تم نشره، في المجلة الأميركية للتغذية الإكلينيكية، قام الباحثون الكوريون بإجراء دراسة تحليلية لتجميع نتائج ١٩ دراسة طبية تم نشرها في السابق ضمن المجلات العلمية، التي بحثت في شأن تناول الثوم لتقليل الإصابات بالأمراض السرطانية.

واستخدم الباحثون نظام المراجعة التقييمية نفسه الذي تعتمد إدارة الغذاء والدواء الأميركية استخدامه في عملية التقييم العلمي للأدلة، التي يستدل بها على فائدة تناول غذاء ما للوقاية من أحد الأمراض.

وباستخدام هذا النظام العلمي، توصل الباحثون إلى أنه لا توجد أدلة علمية إيجابية يعتمد عليها، تربط فيما بين تناول الثوم وبين تقليل الإصابات بسرطان المعدة أو الثدي أو الرئة أو بطانة الرحم. وبالتالي فإن الثوم، على حد قول الباحثين، هو غذاء «من غير المحتمل بدرجة عالية في التأكيد»، للوقاية من هذه الأنواع للأمراض السرطانية.

كما توصل الباحثون إلى أن جدوى الثوم محدودة جدا في الربط ما بين تناول الثوم وتقليل الإصابة بسرطان البروستاتا أو المريء أو البلعوم أو الفم أو القولون أو المبايض أو الكلى.

وبالتالي، وعلى حد قول الباحثين، فإن تبني تناول الثوم في تقليل الإصابة بأي من هذه الأنواع للأمراض السرطانية هو أمر «مشكوك فيه وغير أكيد بدرجة عالية».

واقترح الباحثون على من لا يزالون يعتقدون بأن ثمة جدوى لتناول الثوم في الوقاية من الأمراض السرطانية إجراء مزيد من الدراسات الطبية في هذا الجانب. والسبب، كما تقدم، هو أن الأدلة العلمية المتوفرة إلى اليوم لا تؤيد هذا التوجه في الاستخدام لتلك الغايات.

وكان تعليق الدكتورة كولين دويل، مديرة التغذية والنشاط البدني في المجمع الأميركي كي للسرطان بآتلانتا، في ولاية جورجيا الأميركية، من أقوى وأدق التعليقات العلمية على نتائج الدراسة الحديثة، إذ قالت: إن «المحصلة النهائية هي أنه بالتأكيد لا توجد أدلة كافية حول ادعاءات جدوى تناول الثوم لمنع الإصابة بأي نوع من أنواع الأمراض السرطانية».

واعترفت الدكتورة دويل، بأنها من عشاق تناول الثوم، إلا أنها أضافت: «لأحدنا أن يتناول الثوم، مقلية أو مهروسا أو مسلوفا، ولن يتسبب بضرر لنا، لكننا نحتاج إلى أدلة علمية أقوى لإثبات أنه فعال ضد السرطان».

واستطردت قائلة: «إننا نعلم أن الأشخاص الذين يتناولون وجبات تحتوي مزيجا من الخضار والفواكه الطازجة، هم أقل إصابة بالأمراض السرطانية».



مضار الثوم

وأكد الدكتور شاكر لطيف أستاذ الأمراض الباطنية أن الثوم مادة غنية جداً إلا أنها تسبب عسر هضم أحياناً، وتهيجاً معويّاً، أو تخريشاً 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 والمريء، وإذا جاوز تخزينه سنه لا يؤكل وتزداد حدته ورائحته.



مصادر يمكن الرجوع إليها

- ١- أسرار الشفاء في الثوم والبصل والعسل والحبة السوداء، لأبي الفداء محمد عزت محمد عارف.
- ٢- كتاب التداوي بالأعشاب للدكتور / أمين رويحة.
- ٣- الموسوعة العلمية الحديثة في الطب البديل، د. محمد السقا عيد.
- ٤- موقع الموسوعة الحرة ويكيبيديا.
- ٥- العديد من المواقع والمنتديات على شبكة الإنترنت.



فهرس الموضوعات

| الموضوع | الصفحة |
|-----------------------------------|--------|
| مقدمة..... | ٥ |
| الثوم لدى الفراعة..... | ٧ |
| شهادة تقدير يونانية..... | ٨ |
| الثوم (Garlic)..... | ٩ |
| أنواع الثوم..... | ٩ |
| طريقة تناول الثوم..... | ٩ |
| حفظ الثوم..... | ٩ |
| المحتويات الكيميائية..... | ٩ |
| تركيبه الكيميائي..... | ١٠ |
| الثوم ومادة الليسين..... | ١١ |
| الفوائد الطبية الحديثة للثوم..... | ١٢ |
| مضاد حيوي..... | ١٢ |
| مضاد للجراثيم..... | ١٣ |
| مطهر قوي..... | ١٣ |
| لعلاج الكحة والربو..... | ١٤ |
| الثوم والفيروسات..... | ١٤ |

| الموضوع | الصفحة |
|--|--------|
| الثوم وتسمم الحمل | ١٤ |
| الثوم وارتفاع ضغط الدم | ١٤ |
| الثوم والفطريات | ١٥ |
| الثوم يحمي الكبد من السموم | ١٥ |
| الثوم وعلاج الضعف الجنسي | ١٦ |
| الثوم بديل طبيعي للأنتولين | ١٦ |
| يخفض البروتين الدهني في الدم | ١٧ |
| يساعد على الهضم | ١٧ |
| ما عدا الحوامل والمرضعات | ١٨ |
| الثوم ومرض الكوليرا | ١٨ |
| الثوم وهضم الدهون | ١٩ |
| معجون الثوم... علاج لكثير من الأمراض | ١٩ |
| الثوم كمخفض للكوليسترول | ٢١ |
| دراسات وأبحاث | ٢١ |
| الهيئات الطبية العالمية | ٢٣ |
| اعتبارات هامة | ٢٣ |
| هل يفيد الثوم في منع السرطان حقاً؟ | ٢٥ |
| الثوم كمضاد للسرطان | ٢٦ |
| الثوم... خلاف طبي حول قدرته للوقاية من السرطان | ٢٧ |

| الصفحة | الموضوع |
|--------|------------------------------|
| ٢٨ | إشكالية الثوم..... |
| ٣٠ | دراسة علمية كورية..... |
| ٣٢ | مضار الثوم..... |
| ٣٣ | مصادر يمكن الرجوع إليها..... |
| ٣٥ | فهرس الموضوعات..... |

