

دكتور الحسن الحسيني

# الثوم الشافى

## قاهر الأمراض ومجدد الحيوية والنشاط

- الثوم صديق وفي لمرضى السكر وارتفاع ضغط الدم .
- طرق استخدام الثوم كعلاج لحب الشباب والفطريات .
- الثوم كمطهر للأمعاء وعلاج للدوسنتاريا والديدان .
- كيف يحافظ الثوم على سيولة الدم ويمنع الجلطات ؟
- وصفات فعالة من الثوم للبرد والإنفلونزا والحساسية الصدرية .
- كيف يقاوم الثوم السرطان والسموم والكيماويات الضارة ؟

دار الشفاء

اسم الكتاب

الثوم الشافي

تأليف

د/ أيمن الحسيني

رقم الإيداع

٢٠٠٤/٥٨٧٥

977-277-338-4

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم

إعادة طبع (Reprint)

2009



### للنشر والتوزيع والتصدير

٤٢ شارع على أمين امتداد مصطفى النحاس - مدينة نصر - القاهرة

تليفون: ٢٤٠١٥٢٧٨ - ٢٤٠١٥٢٧٩ (٢٠٢) فاكس: ٢٤٠٤٣٨٠٣ (٢٠٢)

E-mail : info@altalae.com Web site : www.altalae.com

### ● جميع الحقوق محفوظة للناشر ●

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق من الناشر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر.

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٢٢٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٢٦٢٨٠٤٨٢

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

**مكتبة الساعى للنشر والتوزيع**

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٢٣ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥ جوال : ٠٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة- هاتف - فاكس : ٦٢٩٤٣٦٧ جوال : ٠٥٥٠٦٧١٩٧٦

## مقدمة



فص الثوم .. هذا الشيء الرخيص الذى نُهدره أحياناً يحمل بداخله مركبات عظيمة الفائدة فى الوقاية والعلاج من العديد من المتاعب الصحية، فهو كنز ملئ بالأسرار العلاجية !

فالثوم سلاح قوى ضد مرض القلب ذو قوة دفاع ثلاثية ، فهو ينظم ضغط الدم ، ويحفظ سيولة الدم ، ويضبط مستوى الكوليستيرول .

والثوم مضاد قوى للديدان الطفيلية ، والبكتيريا ، والفيروسات ، والفطريات .

والثوم بمثابة دواء مُكسب للطاقة ، ومُقاوم للإجهاد والاضغوط النفسية .

ولكن .. لماذا نتمسك بالثوم ونشيد به فى وقت أصبح أمامنا العديد من العقاقير الطبية سهلة الاستخدام ؟

إن الثوم ليس دواء رخيصاً فحسب ، وإنما كذلك خالٍ من الأضرار الجانبية ، ويمكن الانتفاع به لأغراض علاجية مختلفة فى نفس الوقت .

تأملُ النشرة المرفقة مع العقاقير الخافضة لضغط الدم مثلاً تجد أمامك أضراراً كثيرة محتملة .. فبعضها يؤدى لارتفاع مستوى السكر وارتفاع حمض البوليك (النقرس) والضعف الجنسى .

فالثوم يفيد ولا يضر .. وهو ما لا يتحقق لأغلب العقاقير الكيماوية ..  
وهو ما يناسب رغبة الكثيرين من القراء والمرضى الذين يسمون  
للمعالجة بوسائل طبيعية آمنة .

ونحن بذلك لا نهاجم العقاقير الكيماوية وإنما نُبرز أهمية عقار طبيعى  
بسيط موجود بين أيدينا .. وهو الثوم .

وفى هذا الكتاب ، نقدم مجموعة من أبرز المتاعب الصحية التى  
يحقق الثوم فى السيطرة عليها نتائج جيدة ، ونستعرض الطرق المختلفة  
للتداوى بالثوم فى صورته الطبيعية وفى صورته المستحضرة مثل  
كبسولات الثوم ، وزيت الثوم .

فأرجو أن ينتفع السادة القراء من هذا الموضوع ، وأن يجد فيه «عُشاق  
العلاج بالأعشاب» ما يوافق رغبتهم فى التوصل لعلاجات طبيعية لمتاعبهم  
الصحية .

مع خالص تمنياتى بالصحة والسعادة ...

**دكتور أيمن الحسينى**

**استشارى الأمراض الباطنة**

**خبير التغذية والعلاج بالأعشاب**

## فص الثوم «العجيب» ..

### ماذا يحمل بداخله ؟



#### ❖ عائلة نبات الثوم :

الثوم - واسمه العلمي "Allium sativum" ينتمي لنفس عائلة النباتات التي تشمل كذلك على البصل وغيره من مجموعة كبيرة من النباتات تزيد عن ٦٠٠ نوع .. وهي عائلة ليلى "Lily". ولذا فإن الثوم والبصل «أولاد عمومة» ويتمتعان ببعض الخصائص الطبية المشتركة .

#### ❖ المركبات الكبريتية :

إن الثوم يحتوي على مواد فريدة شديدة التأثير وهي التي تفتح و «تُسلِّك» الشرايين، وتقتل البكتيريا والفطريات ، وتسخِّن الجسم ، وتطرد السموم ، بل وتقتل الحشرات والديدان كذلك .

وكل هذه التأثيرات تحدث بجرعات بسيطة وبدون أضرار جانبية للإنسان نفسه .. إنها سرّ فعالية وقوة الثوم .. إنها المواد الكبريتية (Sulfur compounds).

وهذه المواد الكبريتية تتركز في الثوم بكمية أكبر من غيره من النباتات من نفس عائلته ، كما يتميز الثوم باحتوائه على مركبات كبريتية غير معتادة وفريدة من نوعها.

#### ❖ النباتات الذي أثار حيرة العلماء :

##### - مادة الأليين (Alliin) والأليسين (Allicin) :

بعد حوالي أكثر من ١٥ سنة من البحث في أسرار هذا النبات وبعد جهود واضحة من الباحثين ، بما فيهم العالم «ارتر فيتانين» الذي حاز جائزة نوبل ، ظل الباحثون غير قادرين على تفسير بعض عجائب الثوم .. ومن أبرز تلك العجائب أن فص الثوم المحتفظ بقشره قد لا تظهر رائحته ولكن عندما يقشَّر ويخرط أو يمضغ تنبعث منه رائحة قوية نفاذة .. فلم يعرف أحد منهم السر وراء انبعاث هذه الرائحة المفاجئة المختبئة داخل فص الثوم !

وجاءت الإجابة عن هذا التساؤل في سنة ١٩٤٤ بعدما كشف الباحثون بإحدى الشركات الكيماوية الأمريكية عن أن الثوم غني بمادة تسمى أليين وهي عبارة عن

صورة كبريتية مُحَوَّرَة لحمض أميني . وهذه المادة ليس لها رائحة واضحة ولا مذاق مميز .. ولكن عندما يخرط أو يمضغ فص الثوم فإن هذه المادة الموجودة داخل أنسجة الثوم تختلط مع انزيم يسمى أليينيز ويحدث تفاعل كيميائي يغير بسرعة من مادة الأليين إلى مادة أخرى تسمى أليسين والتي تتميز برائحة قوية نفاذة ومذاق لاذع .. وهى المادة التى نشعر بها تلذع اللسان أثناء مضغ فص الثوم .. وهى أيضاً المادة القاتلة للجراثيم والديدان والحشرات .

والباحثون يعتبرون حتى الآن أن مادة الأليسين هى المادة الفعالة الأساسية بفص الثوم والتي يعزى إليها أغلب تأثيرات الثوم .

### - مركبات ومواد أخرى :

كما يحتوى الثوم كذلك على العديد من المواد الأخرى ، والتي أهمها ما يلى :

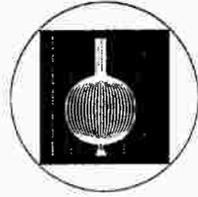
- أجوينى (Ajoene) .. وهى مادة شديدة الميل للتفاعل وتتميز بمفعول قوى مضاد للتجلط .

- ماء .. حيث يحتوى الثوم على حوالى ٦٠٪ من تركيبه من الماء .

- كربوهيدرات وبروتينات ودهون .. حيث يحتوى فص الثوم الواحد (حوالى ٢ - ٥ جرام) على حوالى واحد جرام من الكربوهيدرات وحوالى ٢, ٠ جرام من البروتينات وكمية طفيفة من الدهون .

- فيتامينات ومعادن .. حيث يحتوى الثوم على مقدار بسيط من فيتامينات (ب)، (ج)، (هـ) ومعادن السيلينيوم .

ويعتبر الثوم من أغنى مصادر السيلينيوم ، هذا المعدن الذى يتميز بمفعول قوى كمضاد للأكسدة .





## المعالجة بالثوم على مر العصور



### ❖ لقطات تاريخية :

#### - قدماء المصريين :

تشير بعض أوراق البردى القديمة التي تعد كوثائق عن تاريخ قدماء المصريين إلى أنهم استخدموا الثوم كعلاج لاثنتين وعشرين حالة مرضية كان منها أمراض القلب ، والأورام ، والصداع ، والإصابة بالديدان ، والإصابة بلدغ الحشرات . ومن المعروف أيضاً أن الثوم والبصل كانا من الأغذية الأساسية التي اعتمد على تناولها عمال بناء الأهرامات لمقاومة التعب والإجهاد .

#### - الإغريق :

اعتاد الرياضيون في الدورات الأولمبية القديمة على تناول كميات وفيرة من الثوم كدواء مكسب للطاقة ومقاوم للإجهاد .. كما اعتاد على ذلك الجنود في الحرب .

ويذكر أن «ديوسكوريدس» وقد كان أشهر عشاب إغريقي أنه استخدم الثوم كعلاج لحالات مرضية مختلفة .. فكان يهرسه مع الزيتون الأسود ويستخدمه كمدر للبول .. ويخلطه مع الملح وزيت الزيتون لاستخدامه في علاج الأمراض الجلدية .. ويخلط مع العسل كعلاج لمرض الجذام والوحمات ، وغير ذلك .  
أما الطبيب الإغريقي الشهير «أبقراط» فكان يرشح الثوم كعلاج لحالات العدوى ، وتطهير الجروح ، وعلاج مرض الجذام ومشاكل الهضم .

#### - الرومان :

كان الثوم غذاء أساسياً للجنود الرومان . واستخدموه كعلاج لحالات العدوى والدوستاريا التي تعرض الجنود للإصابة بها أثناء انتقالهم من بلد لآخر واستخدموه كذلك كمضاد للسموم .

ويذكر عن الطبيب الروماني الشهير «جالن» أنه استخدم الثوم كمادة مطهرة للجروح ، وكان يعتمد عليه في التعقيم قبل إجراء العمليات الجراحية .

## - الصين :

استخدم الصينيون الثوم فى العلاج منذ فجر التاريخ ، وكان من أبرز استخداماته استخدامه كعقار مضاد للسموم ، وقاتل للديدان ، وعلاج نافع فى حالات الإسهال والسعال .

## - العرب والمسلمون :

استخدموا الثوم فى العلاج منذ زمن بعيد . ويذكر عن النبى ﷺ أنه دعا المسلمين لتناول الثوم فى فترات انتشار الأوبئة والأمراض المعدية لتوفير الحماية لهم ضد العدوى لكنه ﷺ نهى عن تناوله عند الذهاب إلى المسجد بسبب رائحته النفاذة . قال - عليه الصلاة والسلام - : « من أكل هذه البقلة » ، وفى رواية : « من البصل والثوم فلا يقرب مسجدا هذا ، فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم » .. رواه البخارى .. ونهيه نهى تنزيه .

وذكر السيوطى فى جمع الجوامع (٦٢٨/١) وعزاه للدليمى عن أن رسول الله ﷺ قال : « كلوا الثوم وتداووا به فإن فيه شفاء من سبعين داء » .

وفى كتابه « الطب النبوى » يقول الإمام ابن قيم الجوزية عن فوائد الثوم : « فهو حار يابس فى الرابعة ، يسخن إسخانا قويا ، ويجفف تجفيفا بالغا نافعا للمبرودين ولمن أشرف على الوقوع فى الفالج . وهو مجفف للمنى . مفتوح للسدد محلل للرياح الغليظة ، هاضم للطعام ، قاطع للعطش ، مطلق للبطن ، مدر للبول . يقوم فى لسع الهوام وجميع الأورام الباردة ، مقام الترياق ، وإذا دق وعمل به ضماد على نهش الحيات ، أو فى لسع العقارب نفعها ، وجذب السموم منها ، ويسخن البدن ، ويزيد فى حرارته ، ويقطع البلغم ، ويحلل النفخ ، ويصفى الحلق ، ويحفظ صحة أكثر الأبدان ، وينفع من تغير المياه والسعال المزمن . ويؤكل نيئا ومطبوخا ومشويا . وينفع من وجع الصدر من البرد ، ويخرج العلق من الحلق . وإذا دق مع الخل والملح والعسل ، ثم وضع على الضرس المتأكل : فتته وأسقطه ، وعلى الضرس الوجع : سکن وجعه . وإن دق منه مقدار درهمين ، وأخذ مع ماء العسل : أخرج البلغم والدود .. وإذا طلى بالعسل على البهق : نفع .

ومن المعروف أن الثوم (الفوم) أحد «الأغذية القرآنية» .

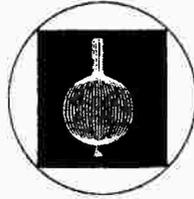
قال الله سبحانه وتعالى ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعَ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ﴾ [البقرة: ٦١] .

### - الطب الحديث :

بدأت دراسة خصائص الثوم العلاجية بأسلوب علمي خلال الأربعينيات من القرن السابق ، حيث ظهرت أبحاث كثيرة كشفت عن بعض خصائص الثوم العلاجية . وشاع استخدام الثوم بين الأطباء في أمريكا وأوروبا ودول آسيا فكان يستخدم في علاج العديد من الحالات المرضية خاصة التهاب الشعب الهوائية ، والحساسية الصدرية ، والسعال الديكي . كما استخدم موضعياً لتخفيف حالات التهاب المفاصل . واستخدم في صورة كمادات أو لبخة في حالات الالتهاب الرئوي .

وفي أواخر الأربعينيات من نفس القرن قامت شركة «ساندوز» الدوائية بإنتاج حبوب عديمة الرائحة من الثوم عرفت باسم الياستين (Allisatin) .

ولا يزال الثوم في وقتنا الحالي علاجاً يفضله كثير من المهتمين بوسائل العلاج الطبيعية ، ولا تزال شركات الدواء تهتم بطرح مستحضرات مختلفة من الثوم بعدما حققت مبيعاتها نسبة كبيرة من الأرباح على مستوى العالم .



## الصور المختلفة لاستخدامات



### الثوم فى العلاج



#### ❖ الثوم النيئ :

- \* الثوم النيئ المخرط أو الممضوغ هو الصورة القوية المناسبة للاستفادة بخصائص الثوم كمضاد حيوى .
- \* يجب تناوله مع الماء ، أو اللبن ، أو الفواكه أو سلطة الخضراوات لتخفيف تأثيره اللاذع على الفم والمعدة .
- \* وصفة مناسبة : ضع فص الثوم المخرط فى كوب زبادى (أو لبن) وأضف إليه عسل النحل وتناول هذا الخليط .
- \* الإكثار من تناول الثوم النيئ قد يتسبب فى حدوث صداع ، وإسهال ، وانتفاخ ، وسخونة ، وحرقان بالمعدة .
- \* لا تتناول الثوم النيئ (أو مستحضراته) فى حالة وجود قرحة بالمعدة أو تناول مضادات التجلط .

#### ❖ الثوم المطبوخ أو المشوى :

- \* عندما يطبخ الثوم فإن بعض مركبات الأليسين تتحول بسرعة بفعل الحرارة إلى مركبات زيتية قوية الرائحة (Sulfides and disulfides) وهى صور أخرى فعالة فى حماية القلب والشرايين . وبذلك فإن طهى الثوم لا يؤثر على خصائصه المفيدة للقلب والشرايين . ولكن فى نفس الوقت فإن هذه المركبات الكبريتية المتولدة تتبخر بسرعة فى الهواء . ولذا يجب أن يوضع الثوم فى الغذاء المطبوخ فى وقت متأخر لتقليل فقد هذه المركبات .

فعندما يشم جارك رائحة الثوم القوية المتصاعدة من مطبخك فمعنى ذلك أن طبخك فقد جزءاً كبيراً من خصائص الثوم الصحية !

#### ❖ كبسولات الثوم : هذه من الصور الشائعة لمستحضرات الثوم .

- تحتوى بعض الأنواع على زيت الثوم والذى يتركب من مركبات كبريتية ناتجة عن تحوُّل الأليسين (Sulfides, disulfides, trisulfides) .. وتحتوى أنواع أخرى على خلاصة أو بودرة الثوم .

وكبسولات الثوم بصفة عامة تحتفظ عادة بنفس فعالية الثوم فى توفير الحماية للقلب لكنها عادة محدودة التأثير بالنسبة للثوم النيى كمضاد حيوى .

وأغلب الأنواع محاطة بطبقة جيلاتينية تجعلها لا تتحلل فى المعدة وإنما فى الأمعاء مما يقاوم انبعاث رائحة الثوم مع النفس .. ولكن قد تظهر رائحة الثوم مع عرق الجسم . وهناك بعض الأنواع من الكبسولات مزودة بزيت البقدونس الذى يقاوم رائحة الثوم . وأغلب هذه الأنواع تؤخذ بمعدل ثلاث كبسولات يومياً . وعموماً يجب تناولها حسب الجرعة التى حددتها الشركة المنتجة .

ويمكنك تجهيز الثوم فى صورة كبسولات بنفسك إذا أمكنك الحصول على كبسولات جيلاتينية فارغة (من مخزن الأدوية) .. وتعبئة كل كبسولة بمقدار ٣٠٠ مجم من الثوم المجفف المسحوق أو الثوم الطازج المهروس .

والجرعة المعتادة هى : تناول كبسولة ثلاث مرات يومياً .. وفى حالة الاستعانة بمستحضر من كبسولات الثوم يؤخذ بالجرعة التى حددتها الشركة المنتجة .

#### ❖ مغلى الثوم :

ويمكن تناول الثوم فى صورة خلاصة مغلية (Decoction) .. ويجهز بغلى كمية من فصوص الثوم المخرطة فى كمية من الماء حتى يتركز المغلى .

فمثلاً : توضع كمية من الثوم بمقدار ٢٥ جراماً فى كمية من الماء بمقدار لتر إلا ربع اللتر ثم تغلى حتى تختزل كمية الماء إلى نصف لتر ويستغرق ذلك عادة مدة ٢٠ - ٤٠ دقيقة من الغليان . بعد ذلك يصفى هذا المغلى ويؤخذ دافئاً أو بارداً بمقدار كوب بمعدل ثلاث مرات يومياً .

#### ❖ شاي الثوم (منقوع الثوم) :

ويجهز بوضع فص ثوم فى كوب ماء مغلى وينقع بالماء لمدة ٥ - ١٠ دقائق، ويمكن تحليته بالعسل أو السكر . والجرعة المناسبة تناول مقدار كوب بمعدل ٣ مرات يومياً .

#### ❖ مرهم الثوم :

لتجهيز مرهم من الثوم يخلط مسحوق الثوم المجفف (المجهز بالطريقة التالية) مع شمع العسل بنسبة ٣ : ١ فى وعاء غير قابل للتفاعل .. ثم يسخن الخليط لمدة ساعة على نار هادئة .. ثم يترك ليبرد تماماً ثم يخفظ فى برطمان محكم الغلق . يستعمل المرهم موضعياً بمعدل ١ - ٣ مرات فى اليوم .

### ❖ لبخة الثوم :

يمكن استخدام فص ثوم مهروس على مكان الإصابة مباشرة .. أو يمكن استخدام الثوم في صورة لبخة تجهز بالطريقة التالية : يغلى فص ثوم مخرط في كمية صغيرة من الماء لمدة ٥ دقائق ثم يصفى الماء الزائد ثم يوضع الثوم على مكان الإصابة ويلف بضمادة ، ويترك لمدة نصف ساعة تقريباً .

### ❖ شراب الثوم :

لتجهيز هذا الشراب (Syrup) يخلط شاي أو مغلي الثوم (المجهز بالطريقة السابقة) مع السكر بنسبة ٧ : ١٠ وذلك في وعاء غير قابل للتفاعل ثم يسخن الخليط على نار هادئة حتى يصبح سائلاً كثيفاً متماسكاً .

يفيد تناول هذا الشراب في حالات البرد والانفلونزا والسعال .. ويؤخذ بجرعة ١-٢ ملعقة كبيرة لعدد ٤ مرات يومياً .

### ❖ كمادات الثوم :

يستخدم شاي الثوم أو مغلي الثوم دافئاً في عمل كمادات لمكان الإصابة (مثل لدغ الحشرات) وتستبدل الكمادة بأخرى .

### ❖ زيت الثوم :

يمكنك الانتفاع من المواد الفعالة بالثوم في صورة زيتية (Infused oil) بهذه الطريقة : يملأ وعاء زجاجي (برطمان) بفصوص الثوم المهروسة ثم يضاف لها زيت الزيتون حتى تغطي به تماماً ثم يقفل الوعاء جيداً ، ويترك في مكان دافئ لمدة ٦-٧ أسابيع مع مراعاة رجّ الوعاء يومياً . بعد ذلك يصفى الزيت الفعال ويحفظ في وعاء معتم غير منفذ للهواء . ويمكن حفظه لمدة سنتين .

يمكن استخدام هذا الزيت كغذاء بتناول ملعقة يومياً .. ويمكن إضافته للأغذية .. ويمكن استخدامه كعلاج موضعي . كما يفيد في تخفيف عدوى وألم الأذن باستخدامه موضعياً .

### ❖ الثوم المجفف :

لتجفيف الثوم توضع فصوص الثوم بعد تقشيرها وتقطيعها لأجزاء صغيرة في مكان دافئ جيد التهوية لمدة ٧ - ١٤ يوماً .. أو يمكن تجفيفها في الفرن باستخدام نار هادئة . ويحفظ الثوم المجفف في وعاء مغلق لحين استخدامه .

## ❖ أيهما أفضل : الثوم الطبيعي أم مستحضرات الثوم الطبية ؟

القاعدة العامة هي أن كل ما هو طبيعي أفضل مما هو مُجهَّز أو مُعالَج أو مُصنَّع . وهذا ينطبق كذلك على الثوم . وقد أجمع أغلب الباحثين على أن الثوم في صورته الطبيعية أقوى تأثيراً بالنسبة له في صورته المجهَّزة المصنَّعة ، وخاصة بالنسبة لتأثير الثوم كمضاد حيوى .

وتوجد مستحضرات طبية عديدة من الثوم مثل كبسولات الثوم ، وزيت الثوم ، وبودرة الثوم ، وخلاصات الثوم ، وحبوب الثوم .. وتمتاز هذه المستحضرات بأن أغلبها معالج بطريقة ما بحيث لا تظهر رائحة الثوم بالفم مثل تزويد بعض الكبسولات بزيت البقدونس .

فإذا لم يمكنك تناول الثوم الطبيعي في صورته النيئة أو تناول الثوم بعد تجهيزه في المنزل بطريقة مختلفة (كما سبق التوضيح) ، فتناول مستحضرات الثوم . ولاحظ أن كبسولات الثوم المستحضرة بالأسواق لا بد أن تؤخذ بجرعة كافية (حسب الجرعة المقررة) حتى تكون مؤثرة بما فيه الكفاية .

### - كيف تتغلب على رائحة الثوم ؟

هناك عدة اقتراحات :

\* قطع فص الثوم لأجزاء صغيرة وابلعه مباشرة دون مضغ مع الماء أو اللبن أو الزبادى .  
\* امضغ بضعة أعواد من البقدونس بعد تناول الثوم ، فذلك كفيل بمعادلة رائحته النفاذة . \* بعد تناول الثوم امضغ أو ابلع كمية من معطرات الفم التالية :

- بذور ينسون . - أوراق نعناع .

- حبوب قهوة . - قرنفل . - جذر قرفة .

كما يفيد مص نصف ليمونة مغموصة فى الملح (لا يفضل ذلك لمرضى ضغط الدم المرتفع) .

### - أضرار محتملة من الإفراط فى تناول الثوم النيئ :

تناول جرعة كبيرة من الثوم خاصة دفعة واحدة (مثل تناول خمسة فصوص على جرعة واحدة) يمكن أن يتسبب فى هذه الأضرار المحتملة :

- حدوث حرقان وتهيج بالمعدة خاصة للأشخاص الذين يعانون من متاعب بالمعدة مثل قرحة المعدة أو ارتجاع المريء . - حدوث صداع وسخونة بالجسم .

- حدوث غثيان (ميل للتقيؤ) وحرقان خلف الصدر (حرقان القلب) .

- وقد تتسبب الجرعات الكبيرة من الثوم فى زيادة القابلية للإجهاض بالنسبة للحوامل .

## الثوم وارتفاع ضغط الدم



### ❖ هل أنت مريض بارتفاع ضغط الدم ؟

يمكنك أن تعتبر نفسك أحد مرضى ضغط الدم المرتفع، وبالتالي يمكنك الاستفادة من خصائص الثوم الطبية في السيطرة على هذا المرض ، إذا كانت قيمة ضغط دمك أعلى من ٩٠/١٤٠ ميلليمتر زئبق ، وذلك بافتراض تكرار وجود هذا الارتفاع بضغط الدم لعدد ثلاثة قياسات على الأقل خلال أسبوع .

### ❖ لماذا تحدث الإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟

أغلب حالات ارتفاع ضغط الدم تحدث بعد سن الأربعين ولا يوجد وراءها سبب واضح محدد ، وإنما هناك عوامل مشتركة بين المرضى مثل زيادة وزن الجسم (السمنة) ، والوقوع تحت ضغوط نفسية متكررة ، ووجود عامل وراثي بمعنى وجود ميل بين أفراد الأسرة للإصابة بارتفاع ضغط الدم ، كما لوحظ أن الإفراط في تناول ملح الطعام يؤدي لإصابة بعض الناس بارتفاع ضغط الدم لعدم تحمّل أجسامهم لكميات الملح الزائدة .

ولكن في نفس الوقت هناك عدد بسيط من حالات ضغط الدم المرتفع يظهر بينها سبب واضح محدد للإصابة مثل وجود مشكلة بالكلى (مثل الكلى المتحوصلة والناجئة عن عيب خلقي) ، أو وجود زيادة في إفراز هرمون الأدرينالين الذي تنتجه الغدة الكظرية ، كما في حالة وجود ورم بالغدة الكظرية (فيوكروموسيتوما) ، أو نتيجة استخدام عقار الكورتيزون أو مشتقاته في العلاج لفترة طويلة ، وكذلك تناول حبوب منع الحمل ؛ ولذا تسمى هذه الحالات بارتفاع ضغط الدم الثانوي أى الناجمة عن وجود مشكلة واضحة .. وعادة تظهر هذه الحالات في سن مبكرة نسبياً مقارنة بالحالات الأخرى الغالبة .

### ❖ ما معنى أن ضغط دمك كذا / كذا ؟

إن متوسط قيمة ضغط الدم الطبيعية يكون حوالي ٨٠/١٢٠ مم زئبق .. ونقصد بالقيمة العليا (١٢٠) قيمة ضغط الدم أثناء انقباض القلب واندفاع الدم داخل الشرايين ولذا تسمى هذه القيمة بضغط الدم الانقباضي (Systole) .. أما القيمة

السفلى (٨٠) فنقصدها قيمة ضغط الدم أثناء انبساط القلب ورجوع الدم إليه ولذا تسمى بضغط الدم الانبساطى (diastole) . وعادة نهتم نحن الأطباء بقيمة ضغط الدم السفلى (diastole) أكثر من قيمته العليا (Systole) لأسباب معينة .. ومن المتفق عليه حالياً بين أغلب الأوساط الطبية (كالجمعية الأمريكية للقلب) أن تجاوز القيمة السفلية لضغط الدم عن مقدار ٩٠ مم زئبق يعنى وجود ارتفاع بضغط الدم ويحتم تقديم علاج للمريض .

### ❖ هل يؤثر الشاي أو القهوة على ضغط الدم ؟

هذا السؤال يسأله أغلب مرضى ضغط الدم المرتفع . والحقيقة أن الإجابة عليه ليست محددة بنعم أو بلا .. لأن أجسام الناس تختلف فى التأثير بمادة الكافيين (المادة الفعالة الموجودة بالبن والشاي) . ولكن يمكن أن نقول إنه فى أغلب الحالات يؤدي الإفراط فى تناول الكافيين (وخاصة القهوة) إلى ارتفاع بسيط مؤقت بضغط الدم يعود بعده ضغط الدم إلى حالته الطبيعية .. كما وجد أن هذا الارتفاع يكون أكبر فى حالة الجمع بين تناول القهوة والتدخين .

أى أن القهوة (أو الشاي) قد تتسبب فى ارتفاع بسيط مؤقت بضغط الدم لكن لا نعتبرها سبباً لارتفاع ضغط الدم بصورة مزمنة .

### ❖ هل هناك أعراض لارتفاع ضغط الدم ؟

نعم هناك أعراض .. ولكن فى أغلب حالات ارتفاع ضغط الدم لا تظهر هذه الأعراض بوضوح وبالتالى لا يشكو المصاب من شىء يستدعى ضرورة التوجه للطبيب .. ومن هنا تكمن خطورة هذا المرض فقد يستمر تواجهه فى صمت وبتزايد مهدداً بمخاطر ومضاعفات دون أن يدرك المصاب بذلك ، ولذا اكتسب هذا المرض تسمية «القاتل الصامت» .

ونحن بذلك لا نبغى تخويف الناس من الإصابة بهذا المرض ، وإنما كل ما نقصده هو ضرورة قياس ضغط الدم بصورة روتينية من وقت لآخر ، ولو كل شهر على الأقل ، وخاصة بالنسبة للأشخاص فوق سن الأربعين وخاصة الذين لديهم ميل زائد للإصابة بارتفاع ضغط الدم بحكم الناحية الوراثية ، وكذلك بالنسبة للأشخاص الواقعيين بحكم ظروف عملهم تحت ضغوط نفسية متكررة ، وكذلك ينبغى الاهتمام بقياس ضغط الدم بالنسبة للسمان لأن هناك علاقة واضحة بين زيادة وزن الجسم عن المعدل المناسب وارتفاع ضغط الدم .

أما عن الأعراض التي يمكن أن تظهر على المصاب بارتفاع ضغط الدم فتكون كالشكوى من صداع وثقل بالرأس بصورة متكررة غير معتادة وعادة يحدث الصداع بالجزء العلوي من الدماغ بمكان وضع «الطاقية» .. وقد تظهر كذلك الشكوى من دوام أو طنين بالأذن .. وفي الحالات الشديدة يفصح ارتفاع ضغط الدم عن وجوده بحدوث نزيف بالأنف بسبب انفجار بعض الأوعية الدموية الصغيرة ، وهذا يمثل رد فعل من الجسم لتخفيف ارتفاع ضغط الدم بالتخلص من كمية من دم الجسم .. وقد يحدث هذا الانفجار بشرايين لها أهمية كبيرة كأحد شرايين المخ ، وهنا تحدث مشكلة كبيرة وعواقب وخيمة .

فلا تستهن بهذا المرض واهتم بالسيطرة عليه وبمتابعة قيمة ضغط الدم من وقت لآخر .

### ❖ ما الذي يمكن أن يفعله الثوم لك ؟

من أبرز الخصائص الطبية للثوم استخدامه كعقار طبيعي للسيطرة على ضغط الدم المرتفع . وقد استطاع بالفعل بعض المرضى الاكتفاء بتناول الثوم للسيطرة على الحالات البسيطة والمتوسطة من ارتفاع ضغط الدم . وهذا التأثير الخافض لضغط الدم المرتفع يرجع إلى مفعول الثوم المقاوم لتقلص الشرايين .

### ❖ تجارب ودراسات :

#### - ثلاثة تأثيرات للثوم :

بدأت معرفة تأثير الثوم الخافض لضغط الدم المرتفع في سنة ١٩٤٨ حيث لاحظ دكتور «بيوترويسكى» بجامعة جنيف أن تقديم الثوم لمرضى ضغط الدم المرتفع يحدث انخفاضاً ملحوظاً بقيمة ضغط الدم .. واكتشف أن المركبات الكبريتية الموجودة بالثوم تحدث اتساعاً طفيفاً بالشرايين المتقلصة المحقنة ، وأنها تؤدي كذلك لتهدئة الأعصاب ولتقوية القلب .

#### - الثوم والجرجير :

واكتشف باحث التغذية «ليلورد كوردل» أنه لسبب غير معروف تماماً يزيد تأثير الثوم الخافض لضغط الدم في حالة الجمع بين تناول الثوم والجرجير .. ولذا فإنه ينصح مرضى ضغط الدم المرتفع بالاهتمام بتناول الجرجير من خلال طبق السلطة الخضراء مع العلاج بالثوم .

## - تقنين تأثير الثوم :

الباحثون بجامعة اكسفورد توصلوا في سنة ١٩٩٤ إلى أن تناول مقدار ٦٠٠ - ٩٠٠ ميلليجرام من بودرة الثوم يوميا يحدث انخفاضا بضغط الدم الانقباضى (القيمة العليا) بحوالى ٧,٧ درجة ، وانخفاضا بضغط الدم الانبساطى (القيمة السفلى) بحوالى ٥ درجات .. ولاحظوا أن الجرعات المرتفعة من الثوم تزيد عادة من تأثيره الخافض لضغط الدم .

## - ضغط الدم عند القسط :

في إحدى التجارب قام الباحثون بحقن القسط بمادة تحدث ارتفاعا بضغط الدم .. وعندما أعادوا حقنها بعصارة الثوم حدث انخفاض ملحوظ بقيمة ضغط الدم .

## - الثوم القديم أقوى تأثيراً من الثوم الحديث :

ولاحظ الباحثون كذلك أن تخزين عصارة الثوم لفترة طويلة بلغت عدة شهور أدى إلى تقوية مفعول هذه العصارة في خفض ضغط الدم المرتفع . ولذا يرى الباحثون أن الثوم المخزن لفترة طويلة أقوى تأثيراً في خفض ضغط الدم مقارنة بالثوم الحديث غير المخزن .

## - الثوم وخفض ضغط الدم المنخفض :

قد يتبادر إلى ذهن البعض منا أن تناول الثوم قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم عند الأشخاص الذين لا يعانون من ارتفاع ضغط الدم . لكن ذلك غير صحيح .. بل إن الباحثين وجدوا أن تناول الثوم يعمل كذلك على ضبط ضغط الدم المنخفض . وبذلك يمكن أن نقول إن الثوم «يضبط» ضغط الدم خلاله معدله الطبيعي .. هذه الميزة الفريدة التي تتوفر لهذا الغذاء الطبيعي الربانى ، والتي لا تتوفر لأغلب العقاقير الكيماوية الخافضة لضغط الدم ، حيث أن تناول جرعات زائدة منها يمكن أن يؤدي لانخفاض ضغط الدم بدرجة قد تعرض حياة المريض للخطر .

## - تناول الثوم مع البصل :

من المعروف أن الثوم والبصل قريبا الصلة من الناحية النباتية .. فهل يفيد تناول البصل مع الثوم في تقوية تأثير الثوم الخافض لضغط الدم ؟

هذا صحيح .. فقد وجد الباحثون أن الجمع بين هذين العقارين (الثوم والبصل) في صورة نيئة يزيد من توفير مواد الاليسين (allicin) ، والبروستاجلاندين (pro-

(taglandin - A1) ، والسيلينيوم (Selenium) .. وهى المواد الفعالة فى خفض ضغط الدم المرتفع .

### ❖ مزايا الثوم كعقار خافض لضغط الدم المرتفع :

لعل من أكثر أنواع العقاقير الكيماوية الموجودة بالصيدليات تلك الأنواع الخافضة لضغط الدم المرتفع ، والتي يحقق أغلبها تأثيراً جيداً فى ضبط ضغط الدم . فلماذا إذن تتمسك بالثوم كعلاج لضغط الدم المرتفع ؟

إن استخدام الثوم فى العلاج يضمن تحقيق ثلاث مزايا هامة لا تتوفر لأغلب هذه العقاقير الكيماوية ، وهى :

- إن الثوم لا يتسبب فى حدوث مشكلة الارتخاء الجنىسى والتي يسببها أنواع كثيرة من العقاقير الكيماوية الخافضة لضغط الدم .. وهى لاشك مشكلة كبيرة يمكن أن تزعج حياة الأسرة .

- إن من أبرز مخاطر ضغط الدم المرتفع تهديد صحة وسلامة القلب .. فيعد ارتفاع ضغط الدم أحد أهم العوامل المحفزة على الإصابة بالذبحة الصدرية والأزمات القلبية . والثوم لا يوفر الحماية للقلب بضبط ضغط الدم فحسب وإنما من خلال مزايا أخرى للثوم مثل تأثيره المقاوم للجلطات والخافض لمستوى الدهون بالدم (كما سيتضح) .

- إن الثوم لا يتسبب فى حدوث أضرار جانبية على عكس العقاقير الكيماوية الخافضة لضغط الدم والتي يتسبب أغلبها فى حدوث عدد كبير من الأضرار الجانبية المحتملة والتي توضحها نشرة البيانات المرفقة مع هذه العقاقير . كما أن الثوم من ناحية أخرى لا يعرض المريض لمشكلة انخفاض ضغط الدم .. هذه المشكلة التى تحدث مع تناول جرعات زائدة من أغلب العقاقير الخافضة لضغط الدم المرتفع .

### ❖ كيف تتناول الثوم كعلاج لضغط الدم المرتفع ؟

●●● إرشادات هامة :

- الثوم المخزن هو الأفضل :

خذُ الثوم «القديم» المخزن لفترة طويلة فهو أقوى تأثيراً عن الثوم «الحديث» . فقد أثبتت الدراسات أن عصارة الثوم يزيد مفعولها بزيادة فترة التخزين .

- الثوم البلدى والثوم الصينى :

ليس هناك دراسات عن أفضل أنواع الثوم . ولكن من الواضح أن الثوم البلدى

أفضل من الثوم الصينى الذى انتشر بالأسواق فى الآونة الأخيرة ؛ لأنه أغنى منه بالعصارة وأقوى منه رائحة مما يدل على غناه بالمركبات الفعالة .

### - الجرعة المناسبة :

تتوقف الجرعة المناسبة على مقدار ارتفاع ضغط الدم .. وعموماً فإن تناول عدد ٢ - ٥ فصوص على مدار اليوم يعد كافياً فى أغلب الحالات .. ويمكن خفض الجرعة بعد حدوث سيطرة كافية على ضغط الدم . وكثير من المرضى أمكنهم السيطرة على ضغط الدم بتناول عدد ٢ فص ثوم صباحاً على الريق . وبمزيد من التحديد يكفى عادة تناول مقدار ٤ جرامات من الثوم النيئ .. وهو ما يعادل تقريباً فص ثوم كبيراً أو فصين صغيرين .

ويمكن تناول كبسولات الثوم بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً (أو حسب الجرعة المحددة) .

كما يمكن تناول الثوم فى صور أخرى يمكنك تجهيزها مثل شاي الثوم .. كما سبق توضيح ذلك .

### ❖ متى يمكنك الاعتماد على الثوم كعلاج لضغط الدم المرتفع ؟

نحن لا نقصد بالطبع من الإشادة بفائدة الثوم فى خفض ضغط الدم المرتفع أن نقلل من أهمية العقاقير الخافضة لضغط الدم . فهذه العقاقير لا يمكن لبعض المرضى الاستغناء عنها وتناول الثوم بدلاً منها . فالعلاج بالثوم بصفة عامة يناسب حالات ارتفاع ضغط الدم البسيطة والمتوسطة أحياناً أما حالات الارتفاع الشديد فلا بد من الاستعانة بالعقاقير الكيماوية للسيطرة عليها .. أو بالمشاركة مع الثوم فى العلاج .

كما لا يجب أن ننسى أهمية «العامل الفردى» بمعنى تأثير فرد بعقار بدرجة مختلفة عن آخر . فهذا ينطبق كذلك على تأثير الثوم ، فقد يكون له تأثير قوى فى خفض ضغط الدم عند فرد لكن تأثيره يكون ضعيفاً عند فرد آخر .



### ١٠ نصائح للسيطرة على ضغط الدم المرتفع



- ١- تخلّص من وزنك الزائد .
- ٢- خفف الملح فى الطعام ، وتجنب الأغذية المجهزة الغنية بالصوديوم (اقرأ نشرة البيانات) .
- ٣- خفف من تناول الشاي والقهوة .

- ٤- توقف عن التدخين .
- ٥- اهتم بتناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم (الخضراوات والفواكه وخاصة الطماطم والموز) .
- ٦- اهتم بتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم (الألبان ومنتجاتها وبعض الخضراوات) .
- ٧- حاول أن تتحكم في انفعالاتك وتتكيف مع الضغوط النفسية .
- ٨- خصص وقتاً لممارسة الاسترخاء .
- ٩- خصص وقتاً لممارسة المشى والأنشطة الرياضية الخفيفة .
- ١٠- تناول فصاً أو فصين من الثوم يومياً .

### - هل تختلف قيمة ضغط الدم باختلاف الأعمال :

من الطبيعي تماماً أن ترتفع قيمة ضغط الدم بدرجة بسيطة مع التقدم في العمر لأن الشرايين تفقد بعض مرونتها وحيويتها أى تتصلب نوعاً ما . وهذا الارتفاع يكون عادة بسيطاً ولا ينتج عنه غالباً أى أعراض .

ويوضح لك الجدول التالي مدى اختلاف قيمة ضغط الدم في أعمار مختلفة .

| متوسط قيمة ضغط الدم في أعمار مختلفة |                                    |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| العمر<br>بالسنوات                   | الضغط الانقباضي<br>(القيمة العليا) | الضغط الانبساطي<br>(القيمة السفلى) |
| ٥                                   | ٨٥                                 | ٦٠                                 |
| ١٠                                  | ١٠٠                                | ٦٥                                 |
| ١٥                                  | ١١٥                                | ٧٠                                 |
| ٢٠                                  | ١١٨                                | ٧٨                                 |
| ٢٥                                  | ١٢٠                                | ٨٠                                 |
| ٣٠                                  | ١٢٢                                | ٨٢                                 |
| ٣٥                                  | ١٢٤                                | ٨٤                                 |
| ٤٠                                  | ١٢٧                                | ٨٦                                 |
| ٤٥                                  | ١٣٠                                | ٨٨                                 |
| ٥٠                                  | ١٣٣                                | ٩٠                                 |
| ٥٥                                  | ١٣٨                                | ٩٢                                 |

## الثوم وارتفاع الكوليستيرول والدهون الثلاثية



### ❖ أشهر أنواع الدهون :

يمضى مع تيار الدم عدة أنواع من الدهون الذائبة .. أبرزها وأكثرها أهمية ما يسمى بالكوليستيرول .. هذا النوع من الدهون الذى يسبب متاعب لكثير من الناس بسبب تجاوز نسبته بالدم عن المعدل الطبيعى .. ولكن لماذا ؟ .. أو كيف تحدث هذه المتاعب ؟ .

إن الكوليستيرول عندما يرتفع مستواه بالدم عن المعدل الطبيعى يميل للترسيب على جدران الشرايين من الداخل ومن هنا تنشأ المتاعب . فتبعاً لذلك يضيق مجرى الشريان ولا يستطيع نقل كمية كافية من الدم لتغذية العضو الذى يصل إليه بالإمداد الدموى .. ومع الوقت يصاب جدار الشريان كذلك بالخشونة أو التصلب ، بمعنى أنه يفقد خاصيته المرنة . وبذلك يصير الشريان ضيقاً متصلباً ونسمى ذلك بتصلب الشرايين .

ومن المؤسف أنه فى مقدمة الشرايين المعرضة لهذا الأذى بسبب ارتفاع مستوى الكوليستيرول تلك الشرايين المغذية لعضلة القلب والمسماة بالشرايين التاجية .. ونتيجة ضيق مجرى هذه الشرايين أو أحدها فإن القلب بالتالى لا يصله كمية كافية من التغذية الدموية فلا يستطيع بالتالى موافقة المجهود الذى يبذله الفرد أثناء السير أو صعود الدرج أو غير ذلك من الأنشطة التى يحتاج خلالها القلب لمزيد من التغذية الدموية ، ومن هنا تحدث حالة الذبحة الصدرية أو قصور الشريان التاجى والتى تتميز بانبعاث ألم بمنطقة الصدر قد يكون شديداً وقد ينتشر للذراع اليسرى خاصة أثناء بذل مجهود زائد .

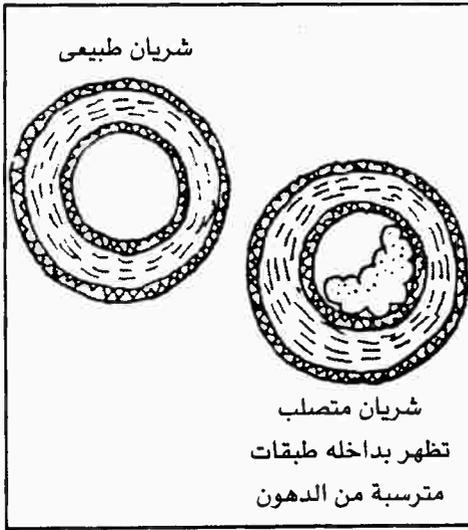
كما تتعرض الشرايين المغذية للمخ لمشكلة التصلب بسبب ترسيب الكوليستيرول بها ويمكن أن يؤدي ذلك لمضاعفات خطيرة مثل حدوث جلطة مخية .

ومن أبرز الشرايين الأخرى التى تتعرض لمشاكل ترسيب الكوليستيرول تلك المغذية للساقين . ويؤدي إصابة هذه الشرايين بالتصلب إلى ضعف تدفق الدم بالساقين وحدوث متاعب بهما وعدم القدرة على موافقة النشاط العضلى . كما أن إصابة هذه الشرايين الطرفية بالتصلب يمكن أن يؤثر على تغذية العضو الذكري بالدم

وبالتالى لا يتدفق الدم خلاله بوفرة لتحقيق الانتصاب .. أى أن ارتفاع الكوليستيرول يمكن أن يتسبب كذلك فى حدوث ضعف جنسى .  
 هذه كانت بعض الأمثلة للأضرار الكبيرة التى يمكن أن يؤدى لها مشكلة ارتفاع الكوليستيرول .

### ❖ ليس كل الكوليستيرول سيئاً ؟

كنا فى الماضى نتحدث عن الكوليستيرول على أنه نوع واحد . ولكن فى الحقيقة أنه اتضح أن هناك نوعين من الكوليستيرول أحدهما يميل للترسب على جدران الشرايين وهو المسئول عن المشاكل التى تحدث للأعضاء بسبب ذلك ولذا يعتبر هذا النوع نوعاً رديئاً ويرمز له بهذا الاختصار (LDL) .. ولكن فى نفس الوقت نجد أن النوع الثانى من الكوليستيرول لا يترسب على جدران الشرايين بل أنه يقاوم ترسب النوع الأول الردىء ولذا يعتبر هذا النوع الثانى نوعاً آمناً مفيداً ويرمز له بهذا الاختصار (HDL) .



### ❖ وما المقصود بالدهون الثلاثية ؟

هى نوع آخر من الدهون يمضى مع تيار الدم لكنه نوع أقل خطورة عن الكوليستيرول ، ومن الملاحظ أن هذا النوع من الدهون يميل للارتفاع عند مرضى السكر أكثر من غيرهم . كما أن نسبة كبيرة من الدهون المختزنة بالجسم والتى تؤدى للسمنة تكون من هذا النوع .

### ❖ وما علاقة الثوم بالكوليستيرول والدهون الثلاثية ؟

من إحدى «عجائب الثوم» أنه يضبط مستوى الكوليستيرول بالدم . فالكوليستيرول الموجود بأجسامنا جاء بعضه من الغذاء الذى نأكله (من الأغذية

الحيوانية الدسمة) وجاء بعضه الآخر من الكبد والذي يقوم بتصنيع الكوليستيرول . وقد وجد الباحثون أنه عندما يرتفع مستوى الكوليستيرول عموماً فإن الثوم يعمل على خفض إنتاج الكبد للكوليستيرول .

وليس ذلك فحسب بل وجد أيضاً أن تناول الثوم يضبط مستوى الكوليستيرول النافع ومستوى الكوليستيرول الضار بشكل صحي ، حيث يحفز على زيادة مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) ويقلل من مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) ، كما يعمل الثوم أيضاً على ضبط مستوى الدهون الثلاثية . وبذلك فإنه يضبط صورة الدهون الموجودة بالدم عموماً .

ومن هنا تبرز أهمية الثوم كسلاح قوى للدفاع عن صحة القلب والشرايين التاجية .

### ❖ تجارب ودراسات :

#### - طبيب هندي يعالج مرضاه بالثوم :

اشتهر طبيب هندي يدعى «بورديا» فى معالجة مرضاه بالثوم . فى إحدى هذه التجارب العلاجية جمّع عدد ٦٨ مريضاً من مرضى القلب تراوحت أعمارهم من ٤٥ - ٦٠ سنة ، وقسمهم إلى فريقين ، أعطى الفريق الأول جرعات من كبسولات الثوم ، وأعطى الفريق الآخر كبسولات مشابهة عديمة المفعول ، واستمر على ذلك العلاج مدة ستة أشهر .. بعدها لاحظ الآتى :

بالنسبة لمرضى القلب الذين تناولوا الثوم انخفض مستوى الكوليستيرول بينهم بمعدل ١٨٪ . وأيضاً انخفض معدل الدهون الثلاثية بصورة ملحوظة .. وظلت هذه الآثار بعد التوقف عن استخدام جرعات الثوم لمدة شهرين . أما المجموعة التى تناولت الكبسولات الزائفة فلم يحدث لها انخفاض بمستوى الدهون بالدم .

#### - العلاج بزيت الثوم :

قام البروفيسور الألماني «هان رويتتر» بإدخال زبدة تحتوى على كميات من زيت الثوم إلى طعام مجموعة من المتطوعين ، فوجد أن نسبة الكوليستيرول فى دمهم لم ترتفع بل انخفضت إلى درجة ملحوظة عن نسبة الكوليستيرول فى أفراد مجموعة أخرى تناولت زبدة عادية . وهذا يوضح أن وجود الثوم يقلل من خطر ارتفاع مستوى الكوليستيرول بسبب تناول أغذية دهنية .

## - الكوليستيرول عند الفئران :

فى إحدى الدراسات التى قام بها فريق طبى بإحدى الجامعات الأمريكية قام الباحثون بتغذية مجموعة من فئران التجارب بخلاصة الثوم ثم تم فحص الكبد والأنسجة الدهنية فوجد أن تكوين الدهون قد انخفض بها .

وتفسير ذلك هو أن الأنزيمات المشاركة فى عملية تكوين الدهون قد فقدت فاعليتها بسبب مركبات الثوم .

ومن الطريف أن الباحثين وجدوا كذلك أن الخمائر (الخمائر قريبة الصلة بالفطريات .. أولاد عمومة) والتى يتعرض الإنسان للإصابة بها أحياناً (مثل الخمائر المسببة لعدوى المهبل عند النساء) تفقد قدرتها على تكوين الدهون فى وجود مركبات الثوم .

## - متى يبدأ مفعول الثوم الخافض للكوليستيرول ؟

فى دراسة أخرى اتضح للباحثين أن تناول الثوم قد يؤدى لحدوث ارتفاع بسيط مؤقت بمستوى الكوليستيرول فى البداية يعقبه حدوث انخفاض تدريجى ملحوظ .

ففى إحدى الدراسات تناول مجموعة من المرضى المصابين بارتفاع الكوليستيرول مقدار ٤ كسولات يومياً من خلاصة الثوم . وكانت مفاجأة للأطباء حين وجدوا أن مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية قد ارتفع خلال الأسابيع الأولى منذ تناول الثوم . ولكن مع الاستمرار على تناول الثوم أعقب هذا الارتفاع حدوث انخفاض تدريجى لمستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية على مدى بضعة أسابيع حتى وصل مستوى الاثنى إلى المعدل الطبيعى .

وتفسير ذلك هو أن الثوم يقوم بتحريك الدهون من الأنسجة المخترنة بها إلى تيار الدم تمهيداً لحرقها وإخراج الزائد منها ، ففى خلال هذه الفترة قد يحدث ارتفاع مؤقت بمستوى الدهون ، وقد تم التحقق من ذلك بالتجربة على الفئران، فقد وجد أن تغذيتها بالثوم أدى إلى انخفاض كمية الدهون بالكبد ، بينما ارتفع مستوى الدهون بالدم ثم انخفض مرة أخرى بعد ذلك .

## - متى يفشل الثوم فى خفض الكوليستيرول ؟

فى هذه الدراسة الأمريكية اختار الباحثون ثلاثة رجال لهم صفات مشتركة وجميعهم لديهم قابلية زائدة للإصابة بمرض القلب . فقد كان الثلاثة من سائقى

اللوريات ، ويتعرضون لضغط نفسي شديد متكرر ، وكانت نسبة الكوليستيرول عندهم تفوق مقدار ٣٠٠ مجم٪ .

استمر السائقون الثلاثة على تناول الثوم يومياً بنظام حدده الباحثون . لكنه عند قياس مستوى الكوليستيرول بعد بضعة أشهر لم يحدث له انخفاض واضح . وبعدما توقف السائقون عن تناول الخمر أعيد قياس مستوى الكوليستيرول بالدم وقد انخفض بنسبة واضحة .

وقد اتضح من خلال هذه الدراسة أن تناول الخمر يزيد من إنتاج الدهون ويؤدي لارتفاع مستوى الكوليستيرول بدليل حدوث انخفاض ملحوظ بنسبة الكوليستيرول بالدم تراوح من مقدار ٣٢٠ إلى مقدار ٢١٠ بعد انقضاء شهر منذ توقف السائقين عن تناول الخمر .

كما وجد أيضاً من دراسات أخرى أن استمرار تناول المريض بارتفاع مستوى الكوليستيرول لوجبات دسمة يقلل من تأثير الثوم الخافض لمستوى الكوليستيرول .

### - الثوم والكوليستيرول الرديء :

من خلال دراسة أمريكية أجريت حول موضوع تصلب الشرايين (Ath-erosclerosis) وجد الباحثون أن تقديم الثوم لمجموعة من المعرضين للأزمات القلبية بسبب ارتفاع ضغط الدم ، ونسبة الدهون ، أدى إلى انخفاض مستوى الكوليستيرول الرديء (LDL) ، وانخفاض ضغط الدم ، وأيضاً لانخفاض الفيبرينوجين المحفز على حدوث جلطات ، مما أدى بالتالي إلى خفض قابليتهم للإصابة بمرض القلب (الذبحة الصدرية والأزمات القلبية) .

### - الثوم يزيد من العمر الافتراضي لمرضى القلب !

يعتبر ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الدهون بالدم ( الكوليستيرول ) أهم عاملين وراء الإصابة بمرض القلب . وقد قام الباحثون بالكلية الطبية في «ادابور» بالهند بمتابعة حالة عدد ٤٣٢ مريضاً من الناجين من الأزمات القلبية ولمدة ثلاث سنوات متواصلة بعد تقديم الثوم لهم . ففي نصف عدد هذه الحالات تم تقديم عصير عدد ٦ - ١٠ من فصوص الثوم يومياً .. أما النصف الثاني فقدّم له عصير زائف له رائحة الثوم .

وكانت نتيجة هذه الدراسة حدوث انخفاض ملحوظ للأزمات القلبية بين متناولي

الثوم «الحقيقي» حيث انخفض بينهم تكرار الأزمات القلبية بمعدل ٣٢٪ وانخفضت فرص الوفاة بالأزمات القلبية بمعدل ٤٥٪ .

وبذلك اتضح أن تقديم الثوم لمرضى القلب الذين يعانون من أزمات قلبية متكررة يخفف من فرصة حدوث هذه الأزمات ويساعد بالتالي على زيادة العمر الافتراضى للمريض .. بإذن الله تعالى .

### - شعوب لها قلوب قوية !

خلال سنة ١٩٧٩ ظهرت بجريدة لانست الطبية (The Lancet) عدة مقالات تشير إلى انخفاض نسبة الإصابة بمرض القلب بين شعوب حوض البحر المتوسط مثل اليونان ، وقبرص ، وإيطاليا وإسبانيا ، وجنوب فرنسا . وقام فريق من الباحثين الكنديين بجامعة أونتاريو بدراسة هذه الظاهرة وعللوا سببها بكثرة تناول هذه الشعوب للثوم فى غذائها اليومى ، بالإضافة لكثرة الاعتماد على زيت الزيتون وتناول كميات وفيرة من الخضراوات والفواكه .

واتضح من خلال هذه الدراسة أن توفير الثوم فى الغذاء اليومى يصون الشرايين ويعادل التأثيرات الضارة الناتجة عن الدهون .

وفى خارج دول حوض البحر المتوسط وجد الباحثون كذلك أن الشعوب مثل كوريا تتميز بانخفاض نسبة الإصابة بمرض القلب رغم تناولهم للحوم بكثرة وتفسير ذلك يرجع إلى كثرة استخدامهم للثوم فى الطعام .

أما فى اليابان فإن الأمر يختلف حيث وجد الباحثون أن توفير الزيوت السمكية من نوعية اوميغا - ٣ من خلال اعتماد اليابانيين على تناول الأسماك بكثرة بدلاً من اللحوم هو السبب فى توفير الحماية لهم ضد أمراض القلب والشرايين .

### - ابحاث عن الثوم ..

وكان من الضرورى لبيان تأثير الثوم على مستوى الكوليستيرول بالدم اختبار مفعوله على مجموعتين متشابهتين من الناس إحداهما تتناول الثوم بوفرة والأخرى لا تتناوله بوفرة .

وهذا ما قام به الباحث الهنذى دكتور «سانانى» . فقد اختار مجموعتين من الأفراد من نفس العائلة يعتمد كلاهما على تناول وجبات نباتية متشابهة لكن إحداهما تتناول الثوم والبصل بوفرة مقارنة بالمجموعة الأخرى ، حيث يتناول كل فرد

من أفرادها مقدار ٦٠٠ جرام من البصل ومقدار ٥٠ جراما من الثوم أسبوعياً .. بينما لا يزيد تناول كل فرد من المجموعة الأخرى عن مقدار ٢٠٠ جرام من البصل ومقدار ١٠ جرامات من الثوم أسبوعياً .

وقد أظهرت الدراسة أن أفراد المجموعة الأولى التي تتميز بكثرة تناول الثوم لديهم انخفاض بمستوى الكوليستيرول بمقدار ٢٥٪ مقارنة بأفراد المجموعة الأخرى التي لا تهتم بتوفير الثوم والبصل في الغذاء اليومي .. مما جعل أفراد هذه المجموعة الثانية أكثر قابلية للإصابة بمرض القلب .

### - تأثير الثوم على الوجبات الغنية بالدهون :

في هذه الدراسة تم اختبار تأثير الثوم على مستوى الكوليستيرول عند تقديمه في نفس الوقت مع وجبة دهنية غنية بالكوليستيرول . ففي قسم أمراض القلب بجامعة «رابندرانات تاجور» بالهند حيث أجرى العديد من دراسات الثوم ، قام الباحثون بتقديم إفطار يشتمل على ١٠٠ جرام من الزبدة لمجموعة من المتطوعين .. فأدى ذلك إلى حدوث ارتفاع بمستوى الكوليستيرول بمقدار ١٠٪ خلال بضع ساعات .. ثم أعيدت التجربة مع تقديم الثوم في صورة زيت الثوم وعصير الثوم من خلال نفس وجبة الإفطار ، وأدى ذلك إلى منع ارتفاع مستوى الكوليستيرول . فما نستنتجه من ذلك أن تقديم الثوم مع وجبة دهنية دسمة يقاوم تأثيرها السيئ على مستوى الكوليستيرول . ولكن لا يجب أن نعتبر ذلك تصريحاً بتناول الدهون بكثرة !

### - تأثير الثوم على مستوى الكوليستيرول الضار والنافع :

في دراسة أخرى قام بها البروفيسور الألماني «ميدر» أختير عدد ٢٦١ من المرضى المصابين بارتفاع الكوليستيرول ، وقسموا إلى مجموعتين ، قدم لإحدهما مقدار ٨ حبات من الثوم المجهز (ما يعادل فص كبير من الثوم الطبيعي) ، وقدم لأفراد المجموعة الأخرى جبوج زائفة ، واستمر هذا النظام اليومي لمدة ١٦ أسبوعاً . وكانت نتيجة ذلك حدوث انخفاض بمستوى الكوليستيرول الكلي بحوالى ١٠٪ ، وحدث انخفاض بمستوى الكوليستيرول الرديء بحوالى ١١٪ ، وحدث ارتفاع طفيف بمستوى الكوليستيرول النافع .

ويُعلّق دكتور «ميدر» على هذه النتيجة بأن هذا الانخفاض قد يكون محدوداً لكنه يعد جيداً مقارنة بتأثير العقاقير الحديثة الخافضة لمستوى الكوليستيرول .

## - هل يؤدي تناول الثوم إلى خفض مستوى الكوليستيرول الطبيعي ؟

قد يتساءل البعض : هل يؤدي تناول الثوم لخفض مستوى الكوليستيرول عند كل الناس سواء كان هذا المستوى طبيعياً أو مرتفعاً؟! .

لقد كشفت لنا الدراسات على أن تأثير الثوم الخافض لمستوى الكوليستيرول يكون أقوى في حالة وجود ارتفاع بمستوى الكوليستيرول مقارنة بتأثيره على مستوى الكوليستيرول الطبيعي . أو يمكن القول بأن الثوم «يضبط» مستوى الكوليستيرول في معدله الطبيعي .

إليك نتيجة هذه الدراسة : وجد بعض الباحثين في الهند أن تقديم الثوم لأشخاص لديهم مستوى طبيعي من الكوليستيرول (أقل من ٢٠٠ مجم%) لا يؤدي لخفض مستوى الكوليستيرول إلا بمقدار بسيط .. بينما وجدوا أن تقديم نفس جرعة الثوم لأشخاص لديهم مستوى مرتفع من الكوليستيرول (حوالي ٢٥٠ مجم%) أدى إلى حدوث انخفاض أكبر بمستوى الكوليستيرول .

ولذا فإنه من الواضح أنه كلما ارتفع مستوى الكوليستيرول زاد مفعول الثوم الخافض له . وهذه الميزة «الربانية» لا يمكن أن تتوفر لأي عقار كيميائي !

## ❖ ما الفترة المناسبة لتناول الثوم كعلاج لخفض الكوليستيرول؟

لقد أثبتت بعض الدراسات أن الثوم يعمل سريعاً على خفض مستوى الكوليستيرول ولكن لا بد من الاستمرار على تناوله لفترة لا تقل عن ثلاثة أشهر، لأن التوقف عن تناوله قبل ذلك ربما يؤدي لإعادة ارتفاع مستوى الكوليستيرول ، كما يجب أن يقترن تقديم الثوم بتناول وجبات محدودة الدهون (law - calorie diet) .

في إحدى هذه الدراسات التي أجريت بجامعة ميونخ تم تقسيم عدد من المرضى الذين يعانون من ارتفاع الكوليستيرول بنسبة تزيد عن ٢٦٠ مجم% إلى مجموعتين وتم تقديم وجبات محدودة الدهون للمجموعتين ، وقدم لإحدى المجموعتين خلاصة الثوم يومياً (ما يعادل فص ثوم كبير) بينما لم يقدم الثوم لأفراد المجموعة الأخرى . وبعد مدة ٤ أسابيع وجد أن هناك انخفاضاً بمستوى الكوليستيرول عند المجموعتين لكن هذا الانخفاض بلغ نسبة أكبر فوصل إلى حوالي ١٠% عند أفراد المجموعة التي تناولت الثوم مع الوجبات محدودة الدهون .

## ❖ كيف تُعالج نفسك بالثوم من ارتفاع الكوليستيرول ؟

تناول الثوم النيء بنفس الجرعة الموصوفة لعلاج ضغط الدم المرتفع . واحرص كذلك على تناول الثوم المطبوخ .

\* تناول يومياً ٤ جم من الثوم النيء (ما يعادل فص ثوم كبير أو فصين صغيرين) .

\* أن تناول كبسولات الثوم بجرعة ٣٠٠ مجم بمعدل ثلاث مرات يومياً (أو

حسب الجرعة المحددة بالمستحضر) .

ولا تتوقع أن يحدث انخفاض بمستوى الكوليستيرول أو الدهون الثلاثية بمجرد

تناول جرعتين أو ثلاث جرعات ، وإنما استمر على تناول الثوم لمدة شهر على الأقل ثم قم بإجراء اختبار لمستوى الدهون بالدم .



## ١٠ نصائح للسيطرة على مستوى الكوليستيرول



- ١- كن نباتياً قدر ما استطعت .
- ٢- اجعل هناك أفضلية للأسماك والدواجن عن اللحوم الحمراء .
- ٣- خذ ملعقة زيت زيتون يومياً .
- ٤- اهتم بتوفير الألياف في غذائك اليومي (الخضراوات والفواكه) .
- ٥- مارس الرياضة (الرياضة تُخفض من مستوى الكوليستيرول) .
- ٦- توقف عن التدخين (التدخين يرفع من مستوى الكوليستيرول الضار ويقلل من مستوى الكوليستيرول النافع) .
- ٧- تخلّص من وزنك الزائد .
- ٨- اهتم بتناول الزيوت السمكية من فصيلة اوميغا - ٣ وهي تتوفر في صورة مستحضرات طبية وفي الأسماك الدسمة .
- ٩- قلل من تناول الجمبرى والسبيط والاستاكوزا .. فهي أغذية ترفع الكوليستيرول على غير ما يعتقد الكثيرون .
- ١٠- إذا كنت مريضاً بالسكر فلا بد من السيطرة على هذا المرض لتقليل فرصة ارتفاع الكوليستيرول والدهون الثلاثية .

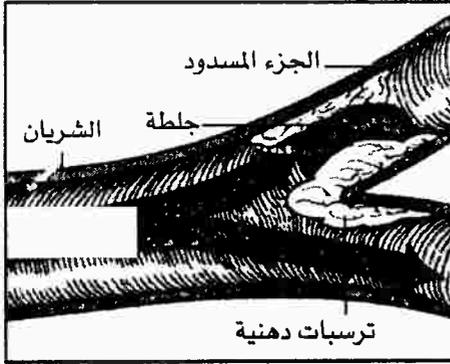
## الثوم والوقاية من الجلطات



### - ما هي الجلطة؟

نسمع أحياناً عن شخص ما مات فجأة .. وكان تشخيص الأطباء حدوث جلطة بالقلب أو المخ . فما هي الجلطة ؟

إن الجلطة عبارة عن حدوث تجمُّع لبعض خلايا الدم (الصفائح الدموية) يحدث في ظروف معينة تتميز بزيادة قابلية الدم للتجلط .. ويؤدي حدوث هذا التجمع أو هذه الكتلة الدموية إلى إعاقة تدفق الدم عبر الشريان . وكل ما يحدث بعد ذلك من مضاعفات يتوقف على مكان وحجم الجلطة ومدى أهمية هذا الشريان الذي أصابته الجلطة وعرقلت تدفق الدم خلاله إلى العضو الذي يقوم بتغذيته . فقد يكون الأمر هيناً بسيطاً في حالة حدوث الجلطة بشريان محدود الأهمية لكنه يكون غير ذلك في حالة إصابة شريان له أهمية كبيرة مثل إصابة أحد الشرايين التاجية الرئيسية المغذية لعضلة القلب .. ففي هذه الحالة تكون



هناك خطورة بالغة قد تصل إلى حد فقد الحياة خلال فترة وجيزة .

وتعد مشكلة تصلب الشرايين والتي يؤدي لها ارتفاع مستوى الكوليستيرول إحدى العوامل المساعدة على حدوث الجلطة لأن جدار الشريان في هذه الحالة

يكون خشناً ومجراه ضيقاً وبالتالي تزيد فرصة حدوث التصاق لبعض خلايا الدم بهذا الجدار الخشن وتزيد كذلك فرصة انقطاع تدفق الدم خلاله . ولذا فإن مرضى القلب المصابين بقصور الشرايين التاجية من المعرضين لحدوث جلطات دموية ، وكذلك المرضى بتصلب شرايين المخ .. وعليهم أن يتخذوا الاحتياطات الطبية اللازمة

بمعرفة الطبيب للمحافظة على سيولة الدم وتقليل فرصة حدوث جلطات تهدد حياتهم بالخطر .

وعملية التجلط عملية معقدة نوعاً ما ويشارك في حدوثها مواد مختلفة .

ونحن نحتاج لعملية التجلط ، فلولاها لظلت جراحنا تنزف حتى نهلك . ولكن في نفس الوقت نحن نحتاج لتوفير الوقاية من حدوث هذه الجلطات داخل أجسامنا بالمحافظة على سيولة وتدفق الدم . وهذه الخدمة الجليلة يؤديها لنا هذا النبات العجيب .. الثوم .

### - كيف يحافظ الثوم على سيولة الدم ؟

إن الثوم «يضبط» عملية التجلط فهو لا يمنعها من الحدوث لكنه في نفس الوقت يحفظ للدم سيولته ويقاوم حدوث زيادة في قابليته للتجلط .

فمن الناحية العلمية وجد أن الثوم يضبط أو يُحدّد مستوى مادة تسمى فيبرينوجين (fibrinogen) وهي مادة ضرورية لحدوث التجلط .. وبالتالي فإن زيادتها يُعدّ خطراً .

كما يقلل أيضاً من مفعول مادة أخرى مساعدة على التجلط تسمى ثرومبوكسين (Thromboxane) . وفي نفس الوقت فإن الثوم لا يؤثر على مادة أخرى ضرورية لسيولة الدم تسمى بروستايسيكلين (prostacyclin) .

### ❖ تجارب ودراسات :

قام البروفسور الهندي «جان» باختيار عشرة أشخاص أصحاء تماماً وتم تغذيتهم كل صباح بوجبات غنية بالزبدة وقياس سرعة التجلط .. ثم تغذيتهم بخلصة الثوم وإعادة قياس سرعة التجلط وكانت النتائج كالتالي :

\* يتجلط الدم بصورة طبيعية في مدة تبلغ حوالي ٤ دقائق و ١٥ ثانية .

\* بعد تقديم الإفطار الغني بالدهون زادت سرعة التجلط فكانت حوالي ٣ دقائق و ٤١ ثانية .

\* بعد تقديم الثوم ، بالإضافة للغذاء الدهنى ، انخفضت سرعة التجلط فبلغت حوالى ٥ دقائق و ٧ ثوان .

وبذلك فإن تقديم الثوم يقلل من سرعة تجلط الدم ويحفظ للدم سيولته .

### - قوة تأثير الثوم فى إبطاء عملية التجلط :

عرفنا أن مفعول الثوم الخافض للكوليستيرول يستغرق وقتاً طويلاً نسبياً يبلغ بضعة شهور لكن تأثير الثوم على عملية التجلط يكون سريعاً ، فلا يستغرق ذلك إلا بضع ساعات .

ولاحظ الباحثون أن الجمع بين تناول الثوم ، والحرص على تناول وجبات محدودة الدهون ، وممارسة الأنشطة الرياضية يؤدي لانخفاض ملموس فى قابلية الدم للتجلط .

### - الثوم ينشط عملية إذابة الجلطة :

إن أجسامنا لا تقف عاجزة أمام تكوُّن الجلطات وإنما تحاول إذابتها . وقد وجد كذلك أن تقديم الثوم يساعد على زيادة فعالية إذابة الجلطة (fibrinolytic activity) فى سنة ١٩٨١ نشرت جريدة تصلب الشرايين (Atherosclerosis) دراسة عن هذا الموضوع . فى هذه الدراسة قيست فعالية إذابة الجلطة عند عدد ٢٠ مريضاً بقصور الشريان التاجى ممن تعرضوا لنوبات قلبية متكررة وبلغت قيمتها حوالى ٦٢ وحدة فى الصباح ، وارتفعت إلى حوالى ٧٠ وحدة خلال اليوم .. ولكن بعد تقديم وجبات من الثوم (المشوى أو النيئ) ارتفعت هذه القيمة لأكثر من ١٠٠ وحدة .

وعندما استمروا على تناول الثوم لمدة شهر ارتفعت القيمة إلى حوالى ١٢٢ وحدة فى المتوسط مع تناول الثوم النيئ وإلى حوالى ١١٠ وحدة مع تناول الثوم المشوى . وعندما توقفوا عن تناول الثوم عادت القيمة بعد أسبوعين إلى حالتها الأولى .

### - الثوم والبصل لحماية قلبك !

نشرت جريدة لانست الطبية (The Lancet) فى أحد أعدادها عام ١٩٨١ إشادة قوية بمفعول الثوم والبصل معاً فى مقاومة حدوث التجلط ، ف جاء بها ما يعنى أن الثوم يعد أهم سلاح غذائى لخفض قابلية الدم للتجلط وأن البصل كذلك يكاد

يتساوى معه في هذا التأثير ولكن لا يظل الثوم هو السلاح الأقوى لحماية القلب لأن البصل يختلف عن الثوم في عدم فاعليته في خفض مستوى الكوليستيرول وضغط الدم المرتفع .

### - الثوم والصفائح الدموية :

قلنا إن الجلطة تحدث بسبب تجمع وتراكم والتصاق خلايا الدم المسماة بالصفائح الدموية والتي تبدأ في إفراز مواد مختلفة مسببة لتماسك هذه الجلطة . وكلما زادت قابلية الصفائح الدموية للتراكم والالتصاق ببعضها زادت بالتالي لزوجة الدم . وقد وجد الباحثون أن هذه القابلية تزيد في حالات تصلب الشرايين .

والدكتور «ديفيد بولين» الباحث بقسم أمراض الدم اختبر تأثير الثوم على هذه الناحية . فوجد أن هناك انخفاضاً بقدرة الصفائح الدموية على التراكم والالتصاق بعد ساعة واحدة منذ تناول الثوم ويستمر هذا التأثير لمدة ثلاث إلى أربع ساعات ، وبعد ذلك تعود قابلية هذه الخلايا للتجمع والالتصاق ببعضها إلى المعدل الطبيعي . ومن الطريف أنه وجد كذلك أن قابلية التصاق الصفائح الدموية ببعضها تقل بعد تناول مقدار بسيط من الثوم لا يتعدى مقدار نصف فص ! وهذا يوضح فعالية الثوم القوية في المحافظة على سيولة الدم .

### - المواد الفعالة بالثوم والمحافظة على سيولة الدم :

إن مفعول الثوم المحافظ على سيولة الدم والخافض لقابلية الصفائح الدموية للتراكم والتجمع والالتصاق مفعول مثير وواضح وملحوس جرت حوله العديد من الدراسات للكشف عن المواد الفعالة بالثوم في صورته المختلفة ، كالثوم النيء والثوم المشوى وعصير الثوم وخلاصة الثوم .

لكن هذه الدراسات لم تستقر على مادة معينة بالثوم تحقق هذا التأثير حيث توصلت الدراسات المختلفة إلى مواد مختلفة بالثوم وراء هذا التأثير وإن كان بعضها متشابهاً .

ويوضح لك الجدول التالي مختصراً لما توصلت إليه تلك الدراسات :

| ملاحظات   | المادة   | فريق الباحثين                               |
|---|--|---|
| توجد فى عصارة الثوم النئى .<br>وخالصة الثوم النئى . | أدينوزين (Adenosine)<br>الأليسين (Allicin)<br>داى ميثيل ترايسلفايد<br>(Dimethyl trisulphide) | قسم الكيمياء الحيوية بجامعة جورج واشنطن .   |
| كما سبق .   | الأليسين (Allicin)   | قسم الباثولوجيا بكلية طب أوتا (Utah)        |
| لا توجد بالثوم النئى وإنما بالثوم المقلى            | أجوني (Ajoene) Vinyl<br>1-2, dithiin Diallyl disulphide                                      | قسم الأقرابازين (الأدوية) بجامعة ميونخ      |
| توجد بنسبة حوالى ٥٪ فى زيت الثوم                    | Methyl allyl<br>trisulphide (MATS)   | قسم الفسيولوجى بكلية طب ناىكون بجامعة طوكيو |
| لا توجد فى الثوم النئى وإنما توجد بالثوم المقلى     | Diallyl trisulphide<br>vinyl 1-2, dihiin 1,5<br>hexadienyl-trisulphid                        | قسم الكيمياء بجامعة ديلاورى (Delaware)      |
| كما سبق   | أجوني (Ajoene)   | قسم الكيمياء بجامعة نيويورك ، البانى .      |
| كما سبق   | أدينوزين (Adenosine)   | جامعة كولون الفرنسية .                      |

### - الثوم ينافس الأسبرين فى المحافظة على سيولة الدم :

نحن نعرف أن مرضى القلب (قصور الشريان التاجى) يُوصف لهم عقار الأسبرين للمحافظة على سيولة الدم وخفض فرصة حدوث جلطات .

وقد وجد الباحثون أن مفعول الثوم فى هذه الناحية يكاد يتفوق على مفعول الأسبرين .

لكننا لا نعنى بذلك أن يترك مريض القلب الدواء الموصوف له بمعرفة الطبيب المختص ويعتمد على تناول الثوم . وإنما ما نقصده أن يحرص على توفير هذا السلاح الوقائى (الثوم) ضد أمراض القلب ومضاعفاتها فى غذائه اليومى .

# الثوم كمطهر للأمعاء وقاتل للديدان والجراثيم



## ❖ نظف بطنك بفضوص الثوم !

لا يوجد عقار ينافس الثوم فى الفتك بالعديد من الجراثيم والطفيليات التى تهاجم الأمعاء وتنتشر بها العفونة والتلوث وتستقطع جزءاً من غذاء الجسم .

فالثوم مضاد حيوى طبيعى قاتل لأنواع كثيرة من البكتيريا ، والفطريات ، والديدان الطفيلية ، والأميبا (المسببة للدوسنتاريا) .

ويعزى هذا المفعول أساساً إلى مادة الألين (Alliin) وهى المادة التى تكسب الثوم رائحته النفاذة المميزة .

وبسبب هذه الخاصية الهائلة اكتسب الثوم فى فترة من الزمن اسم «البنسلين الروسى» حيث اعتمد الروس خلال الحرب العالمية الأولى والثانية على الثوم كمضاد حيوى ، حيث استخدمه الأطباء فى المستشفيات وعيادات الحروب كعقار مطهر وواق من التلوث للجروح التى أصابت الجنود فى الحرب .

## ❖ تجارب ودراسات :

### - الثوم والدوسنتاريا الأميبية :

الأميبا ميكروب وحيد الخلية يمكن أن يصيب الأمعاء فى حالة تناول غذاء ملوث بهذا الميكروب وقد تبقى هذه الإصابة بصورة مزمنة . وتظهر أعراض هذه الإصابة فى صورة حدوث إسهال متكرر مع ظهور البراز مختلطاً بمخاط وأحياناً بدم وتميزه براحة عفنة ، كما يعانى المريض من تعنية ومغص متكرر عادة ما يسبق عملية التبرز .

وقد توصل الباحثون بأحد المراكز الطبية إلى أن تقديم الثوم فى هذه الحالات يعمل على وقف نمو هذا الميكروب المعروف باسم «اناميبا هستوليتيكا» . ويستخدم الثوم لهذا الغرض عن طريق الفم أو عن طريق عمل حقنة شرجية . ويجهز الثوم لعمل حقنة شرجية بإضافة كمية من عصير الثوم أو بضعة فضوص ثوم مهروسة إلى حوالى لتر ونصف ماء دافئ .. ويستخدم هذا الخليط فى عمل حقنة شرجية .. أى غسل للأمعاء .

وهذه الوصفة من الوصفات الفعالة لتطهير الأمعاء والقضاء على ما بها من عفونة وجراثيم . وهى من الوصفات الشعبية الشائعة فى المكسيك والتي كثيراً ما يعتمد عليها لعلاج الدوسنتاريا الأميبية والتي تنتشر الإصابة بها بين المكسيكيين .

يذكر البروفسور «ديفيد ميريلمان» أستاذ علم الطفيليات بإحدى الجامعات الغربية أن مفعول الثوم كمضاد للدوسنتاريا الأميبية يتساوى تقريباً مع مفعول عقار «الفلاجيل» الشهير والذي يستخدم كعلاج لهذه الحالة المرضية . لكنه يرجح من كفة الثوم باعتباره دواءً آمناً خالياً من الأضرار الجانبية .

كما يفيد أيضاً تناول الثوم فى علاج حالة «الجيارديا» وهى حالة مشابهة للدوسنتاريا الأميبية .

### - الثوم والديدان المعوية :

الديدان الطفيلية المعوية لها أنواع كثيرة مثل الاسكارس ، والديدان الدبوسية ، والدودة الشريطية ، والانكلستوما . وقد توصل الباحثون إلى أن مركبات الكبريت الموجودة بالثوم لها تأثير مهلك لأغلب هذه الديدان .

ففى حالة الإصابة بالديدان الدبوسية ، على سبيل المثال ، يؤدى تناول جرعات متكررة من الثوم ، سواء عن طريق الفم أو عن طريق عمل حقنة شرجية أو باستخدام فصوص الثوم كلبوس شرجى ، إلى هلاك هذا النوع من الديدان حيث تظهر خارجه بكميات كبيرة من فتحة الشرج .

(تنتشر الإصابة بالديدان الدبوسية بين الأطفال وتتميز بتسبب حكة بفتحة الشرج خاصة أثناء الليل بسبب زيادة نشاط هذه الديدان بالتدفئة أثناء النوم) .

ومن الوصفات الفعالة لتقديم الثوم كعلاج للتخلص من هذه الديدان تجهيز فنجان لبن غلى فيه بضعة فصوص من الثوم وتقديمه للطفل فى الصباح ويلى ذلك عمل حقنة شرجية بمغلى الثوم .

### - الثوم والإسهال الميكروبي ومرض التيفود :

كما ثبت أن مركبات الثوم لها تأثير قاتل على كثير من الميكروبات التى تصيب الأمعاء وتسبب الإسهال . كما يفيد الثوم فى مقاومة العدوى بمرض التيفود .. وقد دعا هذا إلى استحضر دواء من الثوم لعلاج هذه العدوى الخطرة (عقار الأنيدول) .

## - الثوم كمضاد حيوى للبكتيريا :

لا يجب أن نتوقع أن يكون مفعول الثوم كمضاد حيوى مشابهاً لمفعول المضادات الحيوية الحديثة فهو لاشك مفعول بطيء وضعيف نسبياً . ولذا لا يجوز الاعتماد على الثوم كمضاد حيوى فى حالات العدوى الحادة مثل الالتهاب الرئوى ، على سبيل المثال ، وإنما يمكن استخدامه كمضاد حيوى فى حالات العدوى الخفيفة أو المزمنة مثل التهاب الحلق أو اللوزتين ، والتهاب الجيوب الأنفية ، والإسهال الميكروبي ، والتهاب المثانة البولية .

ولكن لماذا نتمسك بالثوم فى حين أن هناك عشرات المضادات الحيوية الحديثة؟ إن الثوم يتميز عن هذه المضادات الحيوية فى كونه خالياً من الأضرار الجانبية مما يسمح بتكرار استخدامه لفترات طويلة بأمان ، وهذه الميزة لا تتوفر للمضادات الحيوية الكيماوية والتي تتميز عادة بأضرار جانبية كثيرة .

كما أن الثوم من ناحية أخرى يتميز بمجال واسع جداً كمضاد حيوى حيث يقاوم العدوى بمعظم أنواع البكتيريا الموجبة الجرام والسالبة الجرام . كما أن استخدام الثوم لا يتسبب فى حدوث مشكلة «المقاومة» والتي تحدث مع معظم المضادات الحيوية .. وهذا بمعنى مقاومة الميكروب للمضاد الحيوى مع تكرار استخدامه وعدم تأثره به وكأنه اكتسب مناعة ضده .

فلقد ثبت فى أنابيب الاختبار أن هذه المشكلة لا تحدث مع تكرار استخدام الثوم كمضاد لبعض أنواع البكتيريا .

## - الثوم كمضاد للفطريات والخمائر :

قد يكون مفعول الثوم المضاد للبكتيريا ضعيفاً نسبياً .. لكن مفعوله المضاد للفطريات والخمائر مفعول قوى وواضح الأثر .

فالثوم يمكن استخدامه بنجاح فى حالات عديدة ناتجة عن العدوى بالفطريات أو

الخمائر مثل تينيا القدم (قدم الرياضي) ، والتهاب المهبل الناتج عن العدوى بالخمائر أو الكانديدا ، وفطريات الرأس مثل الدودة الحلقيه .

وتعد العدوى بالكانديدا من أبرز تلك الحالات التي ينجح الثوم في علاجها. وهذه الحالة واسعة الانتشار بين النساء ومن أسبابها استخدام مضادات حيوية واسعة المجال لفترة طويلة حيث أنها تقضى على البكتيريا مما يتيح الفرصة لانتعاش وتكاثر الخمائر.

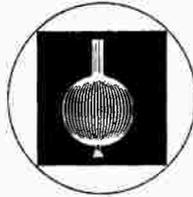
ويذكر أحد الباحثين أن مفعول الثوم المضاد للكانديدا يكاد يتساوى مع مفعول العقاقير الشائعة المضادة للفطريات والمستخدمه لعلاج هذه الحالة (كما سيتضح) .

### ❖ كيف تتناول الثوم كمضاد حيوى ؟

حتى ينجح الثوم فى مقاومة العدوى البكتيرية أو الفطرية يجب استخدامه بجرعات كبيرة نسبياً ، فيجب تناول عدة فصوص على مدار اليوم .

ولكى يعمل الثوم كمضاد حيوى يجب استخدامه نيئاً ، أما الثوم المطبوخ فإنه يفقد لخاصية المضاد الحيوى .. ولكن لماذا ؟

لقد وجد أن المادة الفعالة بالثوم والتي تعمل كمضاد حيوى للبكتيريا والفطريات هى مادة «الألين» ولكى يتحقق مفعول هذه المادة فإنه يجب خدش أو مضغ فصوص الثوم ؛ لأن ذلك يؤدي لحدوث تفاعل يسفر عن تحول هذه المادة إلى مادة نشطة تسمى «الأليسين» بفعل أنزيم اللينيز "allinase" ولذا فإن الثوم المطبوخ لا يجدى عادة استخدامه كمضاد حيوى .





## الثوم كمضاد للتعب والإجهاد



### ❖ أسأل قدماء المصريين عن الثوم !

صار إيقاع الحياة مسرعاً ، وصار الكثير من الناس يجرى ويلهث وراء لقمة العيش، وصارت الحياة متعبة . فالإحساس بالتعب والإجهاد ونقص الطاقة من الشكاوى الشائعة بين الناس . لكن هذه الشكاوى قد ترتبط كذلك بالاكتئاب أو الضغوط النفسية المتكررة أو بوجود مشكلة صحية تؤثر على نشاط وأداء الفرد.

وأمام هذا الوضع فإن كثيراً من الناس صار يسأل ويبحث عن دواء منشط مجدد للطاقة .. فهل يتناول مجموعة فيتامينات ؟ .. أم يتناول الغذاء الملئ ؟ .. أم أنه يحتاج لضبط نظامه الغذائي ؟ أو غير ذلك .

إن مقاومة الشكاوى من الإجهاد قد تستدعي فعلاً الأخذ بالاقترحات السابقة (تناول مجموعة فيتامينات ومعادن ، وتصحيح النظام الغذاء ، وربما تناول الغذاء الملئ) .. ولكن بالإضافة لذلك لا يجب أن ننسى أهمية الثوم كعقار طبيعي مقاوم للإجهاد والتعب ومجدد لطاقة الجسم . ولعل أبرز مثال يؤكد صحة ذلك اعتماد قدماء المصريين على تناول الثوم والبصل بكميات وفيرة أثناء بناء الأهرامات حيث أن هذه الأغذية ساعدتهم على تحمل المجهود الشاق الذي قاموا به .

### ❖ تجارب ودراسات :

#### - العلاج بالثوم فى الجامعات اليابانية :

فى اليابان حيث ينتشر استخدام الثوم فى العلاج ، قام الباحثون خلال فترة الثمانينيات من القرن السابق باختيار عدد ١٠٠٠ حالة ممن يعانون من الإجهاد ونقص الطاقة والذين تقدموا للعلاج فى عيادات سبع مستشفيات جامعية .

قام الباحثون بتقديم خلاصة الثوم مع الفيتامينات لهذه الحالات ولمدة شهر .

وكانت نتيجة هذا العلاج اختفاء أعراض الإجهاد والتعب فى نسبة ٥٠ - ٨٠٪ من الأشخاص الذين تقدموا للعلاج .

### - دراسة جامعة طوكيو :

خلال سنة ١٩٨٢ أجريت دراسة أخرى فى جامعة طوكيو حول نفس الموضوع . قام الباحثون بتقديم خلاصة الثوم والفيتامينات لعدد ١٨ شخصاً ممن يعانون من الإجهاد وعدم القدرة على تحمل متطلبات العمل وواجبات الحياة اليومية وذلك لمدة أربعة أسابيع . وكانت النتيجة كالتالى : فى عدد ٩ حالات اختفت الأعراض تماماً . وفى عدد ٦ حالات حدث تحسن بسيط .. وفى عدد ٣ حالات لم يحدث تحسن واضح .

### - الثوم للأداء الرياضى الجيد :

فى دراسة أخرى قُسم عدد من الرياضيين اليابانيين إلى مجموعتين ، قُدم لإحدهما كبسولات خلاصة الثوم وقُدم للآخرى كبسولات زائفة عديمة المفعول (Placebo) . وخلال ثلاثة أسابيع خضع أفراد المجموعتين لتمارين رياضية عنيفة لمدة ثلاث ساعات يومياً . وفى نهاية هذه الفترة وجد الباحثون أن أفراد المجموعة التى تناولت الثوم لم تظهر بينهم الشكوى من الإجهاد ، كما تميزوا بانعكاسات (re-flexes) ذهنية وجسمية سريعة ، وارتفع بينهم مستوى الطاقة بينما لم تظهر هذه العلامات الإيجابية عند أفراد المجموعة الأخرى التى لم تتناول الثوم .

### - الفئران النشطة والفئران المتعبة :

فى دراسة أخرى أجريت على فئران التجارب وجد الباحثون أن تقديم الثوم يقاوم الإحساس بالتعب عند الفئران .

قسمت مجموعة من الفئران إلى ثلاث مجموعات ، وتعرضت المجموعة الأولى لدرجة حرارة منخفضة (ضغط يئى) ، ووضعت المجموعة الثانية فى صندوق وتعرضت لاهتزازات كهربية (ضغط جسمانى) ، بينما أجبرت المجموعة الأخرى بطريقة ما على تسلق جبل (ضغط جسمانى) . وكان تأثير هذه الضغوط واضحاً

على الفئران ، حيث فقدت قدرتها على الحركة المتزنة ، وأصابها إجهاد شديد ، وفقدت شهيتها للطعام . ولكن عندما قدمت وجبة من الثوم لبعض الفئران ، وأعيدت التجربة وجد أنها استعادت حيويتها وأصبحت قادرة على الحركة المتزنة عن غيرها من الفئران التي لم تأكل الثوم .

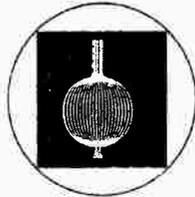
### - مسابقة بين الفئران :

إن ما ينطبق على حيوانات التجارب ينطبق غالباً على الإنسان .  
ففى هذه الدراسة أجبر فأران على السباحة بعد تغذية أحدهما بوجبات غنية بالثوم لمدة أسبوع وتقديم وجبات عادية للفأر الآخر .  
وكانت النتيجة تمكن الفأر الذى تغذى على الثوم من السباحة لمسافة بلغت الضعف تقريباً بالنسبة للمسافة التى خاضها الفأر الآخر الذى لم يتغذى على الثوم وبالتالى لم يتحمل الإجهاد والتعب لفترة طويلة .

### ❖ الجرعة المناسبة :

خلال الفترات التى تشعر خلالها بالتعب والإجهاد ونقص الطاقة تناول الثوم فى إحدى الصور التالية :

- تناول مقدار ١-٣ أكواب من مغلى الثوم فى الماء أو اللبن .
- تناول كبسولات الثوم بجرعة ٣٠٠ جرام بمعدل ثلاث مرات يومياً (أو حسب الجرعة المحددة بالمستحضر) .
- تناول مقدار ٤ جرامات من الثوم النىء (حوالى فص واحد كبير) .



## الثوم كمضاد للتوتر النفسى



### ❖ الضغوط النفسية وأعراضها المزعجة :

لا توجد حياة بدون توتر نفسى أحياناً . فالضغوط النفسية تكاد تكون جزءاً متلازماً من حياتنا اليومية .

والإنسان القديم جداً لم تخلو حياته من ضغوط نفسية لكنها فى وقتنا الحالى اتخذت صوراً وأشكالاً أخرى . ففي الماضى البعيد كانت الضغوط النفسية تتمثل فى مواجهة حيوان شرس مثلاً .. أما فى وقتنا الحالى فإن هذا الحيوان الشرس أصبح يتمثل فى مشاكل العمل ، وكساد الحالة الاقتصادية ، ومتاعب المرور ، إلى آخره .

ولكن ما الذى يحدث لأجسامنا عندما نقع تحت تأثير ضغط نفسى ؟

فى هذه الحالة يصبح للجهاز العصبى السمبثاوى اليد العليا فى السيطرة على الجسم ، وهذا يؤدى إلى زيادة ضربات القلب ، وزيادة العرق ، وزيادة توارد الدم للعضلات ، وزيادة التحفُّز .. وهو ما نسميه بخاصية «الشجار أم الفرار» بمعنى أن نشتبك مع ما يزعجنا أو نفر منه .

وهذه الحالة تكون عادةً وقتية . ولكن فى الحقيقة أن ضغوط الحياة اليومية وتعقيداتها جعلت كثيراً من الناس يعيشون تحت تأثير الشق السمبثاوى «المزعج» من الجهاز العصبى التلقائى .

وهذا التوتر النفسى الدائم أو المتكرر يؤدى لتأثيرات صحية سلبية عديدة ، فهو يسبب الأرق ، وعسر الهضم ، والإحساس بالتعب السريع ، وانتقاص الطاقة ، والتسكوى من الصداع ، ويعرِّض كذلك للإصابة بأمراض مختلفة .

ولذا صار هناك اهتمام واضح فى وقتنا الحالى بطرق مكافحة التوتر النفسى مثل ممارسة الاسترخاء ، واليوجا ، والتأمل ، والاستفادة من الزيوت العطرية فى تهدئة النفس إلى آخره .

والثوم يعد أحد الوسائل الطبيعية الهامة لمقاومة الضغوط النفسية وزيادة القدرة على تحملها والتكيف معها . كما أنه دواء ممتاز لأغلب المتاعب النفس - جسمية ، أى المتاعب الجسمية ذات المنشأ النفسى مثل الصداع وعسر الهضم والقولون العصبى .

## ❖ تجارب ودراسات :

### - الفئران المتوترة والفئران الهادئة !

دكتور «بنجامين لو» الباحث بجامعة «لوما ليندا» بكاليفورنيا من أبرز المهتمين بتأثير الثوم المقاوم للتوتر النفسى والمساعد على تحمل الضغوط النفسية.

ومن التجارب التى قام بها هذه التجربة الطريفة : قام دكتور «لو» بتقسيم الفئران إلى مجموعتين تغذت إحداهما لمدة أسبوع على الثوم .. ثم قام بتعريض المجموعتين لضغط نفسى باستخدام ماكينة مزعجة ولمدة أسبوع .

وبعد انتهاء التجربة اختبر نسبة هرمون التوتر (هرمون الأدرينالين) بجسم الفئران التى تغذت على الثوم والفئران الأخرى التى لم تتغذ على الثوم . ووجد أن كمية الهرمون بأجسام الفئران التى تغذت على الثوم بلغت حوالى خمس كميتها عند الفئران التى لم تتغذ على الثوم .

وهذا يعد دليلاً على أن تقديم الثوم ساعد تلك الفئران على تحمل الضغط النفسى والتوتر الذى تعرضت له بدرجة أكبر عن الفئران الأخرى التى لم تتغذ على الثوم .

ولكن لم يكن واضحاً ما إذا كان الثوم يؤثر على الغدة الكظرية المفترزة لهذا الهرمون مباشرة أم أنه يؤثر على خروج هذا الهرمون بطرق أخرى غير مباشرة .

### - ما هو الهرمون المرتبط بالتوتر؟

إننا عندما نتوتر أو نقع تحت ضغط نفسى فإنه يزيد خروج هرمون الأدرينالين من الغدة الكظرية (الغدة فوق الكلوية) وهو المسئول عن حدوث الأعراض المختلفة المصاحبة لحالة التوتر مثل زيادة ضربات القلب ، وزيادة ضغط الدم ، وزيادة عرق الجسم .

### - الثوم يعالج الأعراض النفس - جسمية :

فى تجربة أخرى أُختير عدد ١٢٢ شخصاً بأعمار مختلفة ممن يعانون من متاعب نفس - جسمية (Psychosomatic) كان منها : الصداع ، والتعب السريع ، وألم أسفل الظهر ، والإمساك ، وضعف الشهية للطعام .. واستمروا على تناول خلاصة الثوم يومياً لبضعة أسابيع .

وكانت النتائج جيدة . ففى نسبة ٨٥,٢٪ حدث تحسن واضح لهذه الأعراض ..

وكانت من أبرز المتاعب التي اختفت بعد تناول خلاصة الثوم الشكوى من التعب السريع ونقص الطاقة ويلى ذلك الشكوى من متاعب الظهر ووجع العضلات .

### - تحقيق الشفاء بالثوم :

وفي دراسة أخرى واسعة النطاق أجريت فى جامعة طوكيو باليابان اشتملت على عدد ١٠٥٠ مريضاً ممن يعانون من متاعب نفس - جسمية مختلفة (كالأعراض السابقة) واستمروا على تناول الثوم والفيتامينات لمدة ٨ / ٤ أسابيع، جاءت النتائج دالة على حدوث تحسن واضح لأغلب هذه الحالات .. وكانت على النحو التالى :

| الأسبوع | نسبة التحسن |
|---------|-------------|
| ١       | ٤١,٢ %      |
| ٢       | ٥٨,٣ %      |
| ٤       | ٦٧,١ %      |
| ٥       | ٧١,٤ %      |

وأشارت النتائج أيضاً أن درجة التحسن ارتبطت بزيادة مدة تناول الثوم .. وأن الأعراض التي تحسنت بدرجة كبيرة كان من أهمها الإحساس بالتعب ونقص الطاقة.

### - الثوم يقلل من متاعب العلاج الكيماوى :

إن الثوم قادر على مقاومة الضغوط النفسية فى أشد صورها . ومن أمثلة هذه الضغوط تلك التي يتعرض لها مرضى السرطان بسبب العلاج الكيماوى والذي يزيد بدرجة كبيرة من سوء حالتهم النفسية ويعرضهم لأضرار أخرى جانبية كالضعف والهزال .

وفى إحدى الدراسات ، وجد أن تقديم الثوم لمجموعة من النساء المصابات بسرطان المبيض أدى إلى زيادة تحملهن للضغط النفسى أثناء العلاج الكيماوى وخفف من الأضرار الجانبية لهذا العلاج كالضعف والهزال . كما لاحظ الباحثون أن تقديم الثوم أدى لخفض إنتاج هرمون التوتر (هرمون الأدرينالين) .. وهو نفس ما توصل إليه دكتور «لو» من خلال تجاربه على الفئران .

## الثوم كمضاد للعدوى الفيروسية



### ❖ أخطر أنواع الجراثيم :

لاشك أن العدوى بالفيروسات من أخطر ما يهدد حياة الإنسان في وقتنا الحالي ، والسبب ببساطة هو أنه لا يوجد دواء قاتل للفيروسات حتى الآن . ومن أبرز الصعوبات التي تواجه العلماء وتجعلهم عاجزين عن التوصل لهذا الدواء هو أن الفيروس لا يظل عادة في حالة ثابتة داخل الجسم وإنما يميل دائماً للتغير والتكرار .

إن من أخطر ما يواجهنا في وقتنا الحالي أمراض فيروسية مثل الإيدز ، والتهاب الكبد الوبائي ، ومرض الايولا وغير ذلك .

وتنتقل العدوى بالفيروسات بطرق مختلفة مثل الرذاذ المتطاير من فم مريض (كالانفلونزا) ، ونقل دم ملوث بالفيروس (مثل الإيدز والالتهاب الكبدي سي ، بي) ، ومثل العلاقات الجنسية بين مريض وسليم (مثل الإيدز ، والالتهاب الكبدي بي) ، وقد تنتقل العدوى عبر المشيمة من الأم لوليدها (مثل الإيدز) .

### ❖ ماذا يمكن أن يفعل الثوم للعدوى الفيروسية ؟

وُجد أن بعض الفيروسات يضعف نشاطها وقدرتها على التكاثر في وجود مركبات الثوم .. ومن ناحية أخرى وجد أن الثوم يرفع من كفاءة الجهاز المناعي وبالتالي تزيد قدرته على مهاجمة الفيروسات والتصدي لها .

دعنا نوضح ذلك باستعراض بعض الأمراض الفيروسية التي يُجدي الثوم في التصدي لها .

### ❖ الثوم والهربس :

هل حَدَثَ لك من قبل أن عانيت من ظهور حويصلات صغيرة على قاعدة حمراء عند أحد زاويتي الفم خاصة في فترات الشتاء الباردة ؟ إن الميكروب المسبب لهذه الحالة المزعجة هو فيروس (Herpes) والذي ينجح عادة في إحداث هذه العدوى في فترات الإجهاد والضغط النفسي وضعف المناعة .

كما يمكن أن تحدث نفس هذه العدوى بالأعضاء التناسلية وتكون عادة بسبب علاقة جنسية غير شرعية وتسمى العدوى في هذه الحالة بالهربس التناسلي .

ويفيد تقديم الثوم فى السيطرة على هذه العدوى سواء عن طريق الفم أو باستخدامه موضعياً .

### - طرق الاستخدام الموضعى :

- يستخدم الثوم موضعياً بإحدى الطرق التالية :
- تُوضع عصارة الثوم مباشرة على مكان الإصابة بملامستها بفص ثوم مهروس . (لاحظ أن ذلك قد يسبب حرقاناً بالجلد) .
- يمكن عمل لبخة من الثوم .. بوضع كمية من الثوم المهروس داخل قطعة شاش ووضع هذه اللبخة على مكان الإصابة لبضع دقائق .
- فى حالات الهربس التناسلى يمكن عمل حمام من مغلى الثوم .. حيث تُغلى كمية من فصوص الثوم فى الماء .. ثم يعمل حمام دافئ للأعضاء التناسلية .

### - الجرعة المناسبة عن طريق الفم :

- بمجرد ملاحظة ظهور الإصابة بالهربس يؤخذ الثوم بإحدى الجرعات التالية:
  - الثوم النيئ : يؤخذ مقدار ٨ جرامات وهو ما يعادل فصى ثوم كبيرين .
  - كبسولات الثوم : تؤخذ كبسولة بجرعة ٣٠٠ مجم بمعدل ثلاث مرات يومياً .
  - خلاصة الثوم : تؤخذ جرعة ١٠ جرامات بمعدل ثلاث مرات يومياً .
- وتستمر المعالجة بالطريقة السابقة حتى تختفى أعراض الإصابة .

### ❖ الثوم والحمى الغدديّة :

الحمى الغدديّة (Glandular fever) تعرف أيضاً باسم العدوى بفيروس ابستين - بار (Epstein - Barr Virus) وتنتقل العدوى بها عن طريق الرذاذ المتطاير من فم أو أنف مريض أثناء السعال أو العطس . وهى حالة شديدة الإعياء تؤدى للأعراض التالية:

تورم واضح بالغدد الليمفاوية كالموجودة أسفل الفك وبالعنق ، وسعال مصحوب عادة بضيق بالتنفس وألم بالصدر ، وألم بالحلق ، وارتفاع بدرجة الحرارة ، وصداع ، وحساسية للضوء ، وصعوبة فى تحريك العنق ، وأوجاع بالبطن ، وفقد الشهية للطعام .

وتقديم الثوم يفيد فى الوقاية والعلاج من هذا المرض .

## - الجرعة المناسبة :

يؤخذ الثوم بنفس الجرعات السابقة لمقاومة فيروس الهريس .

## - الثوم ومرض الإيدز :

### ❖ تجارب ودراسات :

#### - استنتاجات دكتور «بنجامين» :

لاحظ دكتور «بنجامين لو» الباحث بجامعة «لوما لندا» بكاليفورنيا أن الفيروس المسبب للإيدز (HIV) لا ينمو بدرجة واضحة في عينة أنسجة بشرية أضيف لها خلاصة الثوم .

#### - تحسُن الحالة المناعية لثلاثة مرضى :

في مرض الإيدز تضعف مناعة الجسم إلى حد يجعل الجراثيم التافهة البسيطة التي تعيش على الجسم بصورة طبيعية قادرة على الفتك بالمريض وإحداث عدوى .  
وفي إحدى الدراسات التي أجريت على مدى ثلاثة شهور على ثلاثة من مرضى الإيدز ممن يعانون من ضعف واضح بالمناعة وحدثت عدوى متكررة لوحظ أن تقديم الثوم النيئ يومياً بمعدل فصل واحد أدى إلى تحسُن ملحوظ بالوظائف المناعية بعدما أضعفها المرض ، وبالتالي زادت قدرة الجسم على مقاومة العدوى المتكررة .

#### - زيادة أعداد الخلايا الدفاعية :

في سنة ١٩٨٩ ، نشرت الجريدة الطبية الألمانية (Deutsche Zeitschrift On-kologie) والمتخصصة في علم الأورام أن إعطاء خلاصة مركزة من الثوم (Kyolic garlic) أدى لتحسُن واضح في مقدرة الخلايا الدفاعية (T-cell) والتي تضعف فاعليتها بسبب الإصابة بالإيدز .

#### - كيف يقاوم الثوم مرض الإيدز؟

يبدو أن الثوم يؤثر على الجهاز المناعي بطرق مختلفة تسفر في النهاية عن رفع كفاءة هذا الجهاز .. ويبدو كذلك أن وجود الثوم يعرقل نمو وتكاثر الفيروس المسبب للإيدز .

وقد توصل بعض الباحثين إلى أن مادة اجويني (Ajoene) الموجودة بالثوم تعوق بشكل مباشر انتشار الفيروس بجسم المرضى .

كما أثبتت دراسات أخرى أن مركبات الثوم تعمل بشكل مضاد للجراثيم التي يتعرض مريض الإيدز للعدوى بها مثل : Cryptococcus, cryptosporidia, herpes, mycobacteria, pneumocystis .

### - طرق تناول الثوم :

تستخدم بعض مراكز الأبحاث الثوم بطرق مختلفة في علاج المرضى مثل : عن طريق الفم ، وعمل كمادات ، واستخدام زيت الثوم للمتعاب الجلدية الناتجة عن الإصابة ، وعمل حقنة شرجية لعلاج عدوى الشرج ، واستنشاق أبخرة الثوم المغلى في الماء لتخفيف المتاعب الصدرية .

### ❖ الثوم والالتهاب الكبدي الفيروسي :

يعد الالتهاب الكبدي (Hepatitis) خاصة الناتج عن العدوى بفيروس سى أحد المشاكل الطبية الهامة التي يواجهها الباحثون في وقتنا الحالي ويحاولون جاهدين إيجاد علاج فعال لها بعدما انتشرت العدوى بهذا المرض بدرجة كبيرة. وهذه الحالة يجب أن تشخص وتعالج بدقة بمعرفة الطبيب المختص للحد من خطورتها . وليس هناك أدلة واضحة على أن تقديم الثوم يخفف من العدوى بفيروس سى .. ولكن لا يوجد مانع من زيادة اهتمام المريض بهذه العدوى بادخال الثوم في نظامه الغذائي لما هو معروف عن الثوم من مفعول مضاد للعدوى الفيروسية .. ويجب استشارة الطبيب المعالج في هذا الأمر .

لكن هناك أدلة على أن تناول الثوم يفيد في الوقاية والعلاج من الالتهاب الكبدي بالفيروس (أ) .. وهو الالتهاب الناتج عن عدوى بسبب تناول غذاء أو شراب ملوث بهذا الفيروس ، ولذا ينصح بعض الباحثين المسافرين إلى دول تنخفض فيها درجة العناية الصحية بزيادة الاهتمام بتناول الثوم أثناء سفرهم للوقاية من احتمال إصابتهم بعدوى بسبب تناول غذاء أو شراب ملوث بهذا الفيروس .

وينصح بعض الباحثين بتناول الثوم في حالة الإصابة بجرعات مكثفة بمعدل جرعة كل ساعة أو ساعتين على حسب درجة وخطورة الإصابة .



## الثوم كدواء للبرد والإنفلونزا



### ❖ مُعدل الإصابة بالبرد والإنفلونزا :

تذكر الإحصائيات أن الإنسان السليم البالغ يصاب بنزلات البرد بمعدل مرتين في المتوسط سنوياً .

وأغلب نزلات البرد ناجمة عن العدوى بفيروس يسمى "Rhinovirus" . وأعراض الإصابة تشتمل على : سعال ، واحتقان الأنف ، وتعب عام بالجسم ، وعطس ، وألم بالحلق ، وتدميع بالعينين .

أما الإنفلونزا فهي حالة مرضية أشد من نزلة البرد قد تمتد العدوى بها إلى الصدر أو البطن وتؤدي للإحساس بتكسير شديد بالجسم .. وسببها العدوى بفيروس قد يختلف من موسم لآخر .

وتنتقل العدوى به عن طريق رذاذ الماء المتطاير من الفم أو الأنف أثناء السعال أو العطس .

وتشتمل أعراض الإصابة على سعال ، وتعب بالجسم عامة ، وارتفاع بدرجة الحرارة ، ورعشة بالجسم ، وصداع ، ووجع بالعضلات ، واحتقان بالأنف ، وألم بالحلق .

### ❖ ما الذى يمكن أن يفعله الثوم ؟

لقد ظل الثوم لفترة طويلة من الزمن هو العلاج الأمثل التقليدى لنزلات البرد والإنفلونزا بين شعوب مختلفة فى العالم سواء فى أفريقيا ، أو آسيا ، أو أوروبا .

ومن المعروف أن الثوم ، مثلما يتميز بمفعول مضاد للبكتيريا والفطريات والديدان ، فإنه يتميز كذلك بمفعول مضاد للفيروسات . ويذكر الباحثون أن هذا المفعول يتميز بوقف نشاط الفيروس (Deactivation) قبل أن ينتشر بالجسم ويتسبب فى أعراض العدوى المزعجة . كما أنه معروف من ناحية أخرى أن تقديم الثوم يساعد فى تنشيط كفاءة الجهاز المناعى ، وهو الجهاز المكلف بالتصدى للميكروبات المختلفة التى تهاجم أجسامنا .

## ❖ تجارب ودراسات :

### - الذين تماثلوا للشفاء بعد تناول الثوم :

فى إحدى الدراسات التى أجريت باليابان على عدد من المرضى الذين عانوا من الإصابة بنزلات البرد والتهاب الشعب الفيروسى (Viral bronchitis) وجد الباحثون أن تقديم خلاصة الثوم يومياً لهؤلاء المرضى أدى إلى تحسن واضح لأعراض العدوى بين حوالى ٩٠% من المرضى حيث خفت الشكوى من التعب ، ووجع العضلات ، ومتاعب التنفس .

### - وصفة «غاندى» للوقاية من البرد :

كما يشيد الباحثون أيضاً بمفعول الثوم الوقى من الإصابة بنزلات البرد والانفلونزا... فقد وجد أن المداومة على تناول الثوم خلال فترات انتشار الانفلونزا توفر وقاية واضحة ضد الإصابة بالعدوى .

ومن المعروف عن الزعيم الهندى «غاندى» أنه كان يتسلح بفصوص الثوم للوقاية من نزلات البرد والانفلونزا .. فيذكر أنه كان يداوم على تناول الثوم النيئ فى مواسم انتشار العدوى .. وكان يجهز لبخة خاصة من الثوم والبصل والملح والخل حيث يضع هذه المكونات داخل قطعة شاش ويحكُّ بها جسمه فى مناطق تحت الإبطين ، وخلف الركبتين ، وعلى الصدر . وقد اتضح بالفعل أن هذه الوصفة تساعد فى مقاومة الإصابة بنزلات البرد وتخفيفها وتحسين حالة التنفس .

### - الجرعة المناسبة :

نصح بالآتى لعلاج وتخفيف نزلات البرد :

- تناول مقدار ٨ جرامات من الثوم النيئ يومياً (حوالى فصين من الثوم) .
  - تناول كبسولات الثوم بجرعة ٣٠٠ مجم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً (أو حسب الجرعة المحددة بالمستحضر) .
- ولتوفير الوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا تؤخذ نصف الجرعات السابقة يومياً.

## وصفات فعالة من الثوم للبرد والإنفلونزا والسعال



### ❖ شوربة الدجاج الغنية بفصوص الثوم :

في المرة القادمة عندما تصاب بنزلة برد أو إنفلونزا أو احتقان بالمرات التنفسية وتراكم للبلغم والإفرازات المخاطية جرب تناول هذا الحساء والذي يعمل على تخليص الأنف والمرات التنفسية من الإفرازات المتراكمة حيث يساعد على طردها مع جراثيم المرض ، كما تحتوي شوربة الدجاج الساخنة الغنية بفصوص الثوم على مركبات فعالة ضد البرد والإنفلونزا . ويذكر أن الطبيب العربي «موسى بن ميمون» أشاد بمفعول هذه الوصفة في علاج حالات البرد والاحتقانات .

- **خليط الثوم وعسل النحل** : خذ بضعة فصوص من الثوم ، وقشرها ، ثم اهرسها جيداً واخلطها بكمية مناسبة من عسل النحل ، واترك هذا الخليط لمدة ساعتين ، ثم تناول منه ملعقة صغيرة عدة مرات على مدار اليوم .

- **الثوم وخل التفاح** : تفيد الوصفة التالية في تخفيف احتقان وانسداد الأنف :

**المكونات** : ثوم مهروس ٣ - ٤ فصوص . خل تفاح ملعقة كبيرة . ماء مغلي ١/٢ لتر .

**التحضير والاستعمال** : يوضع الثوم والخل في الماء المغلي وتستنشق الأبخرة المتصاعدة . ويمكن تجديد غلي الماء .

- **السلطة المضادة للبرد (ملتو فينو)** : هذه وصفة فعالة من الطب الغربي يطلق عليها اسم سلطة ملتو فينو (Molto Fino) يذكر أنها تفيد بدرجة كبيرة في مقاومة نزلة البرد في بدايتها .

**المكونات والتحضير** : تقطع عدة ثمار طماطم إلى أجزاء صغيرة ، ويضاف لها كمية من البصل المخروط وفصى ثوم مخروط وكمية مناسبة من عصير الليمون الطازج وزيت الزيتون البكر . تخلط المكونات وتؤكل عند الإحساس بقدم نوبة البرد .

- **ضع فصى ثوم بفمك** ! تذكر الدكتورة «كريستين نولفى» هذه الوصفة البسيطة لمقاومة نزلة البرد في بدايتها : عند بدء الإصابة بالبرد ضع فصى ثوم مقشرين داخل فمك واحتفظ بكل منهما على جانب فيما بين الخد والأسنان . ومن المتوقع اختفاء أعراض البرد خلال ساعات .

## الثوم كمضاد للسرطان



### ❖ ما هو السرطان ؟

عملية السرطنة أو الإصابة بمرض السرطان عملية معقدة تنشأ من خلال خطوات عديدة بعضها قابل للسيطرة (reversible) وبعضها غير قابل لذلك (irreversible). وهذه الخطوات تسفر عن تكون خلايا جديدة تتكاثر بأعداد كبيرة ، وهي ليست خلايا طبيعية وإنما خلايا خبيثة سرطانية عادة ما تنتشر من مكان الإصابة عبر تيار الدم أو السائل الليمفاوي لمناطق أخرى .

ولا نستطيع تحديد سبب معين للسرطان ، ولكن ما أوضحتها الدراسات الحديثة أن نسبة كبيرة من السرطانات تصل إلى حوالي ٨٠٪ ترتبط بعوامل بيئية يعد من أهمها نوعية الغذاء .. وقد وجد في نفس الوقت أن بعض نوعيات الأغذية يمكن أن توفر الوقاية ضد حدوث عملية السرطنة أو أنها يمكن أن توقف بعض خطواتها القابلة للارتجاع والسيطرة .

وأعراض الإصابة السرطانية تختلف إلى حد كبير باختلاف مكان الإصابة فقد تكون واضحة جلية تتمثل في صورة ورم ظاهر كما في حالة سرطان الثدي أو تكون الأعراض مبهمة مثل حدوث إسهال متكرر واختزال في الوزن كما في حالة سرطان الأمعاء .

### ❖ الدور الهام للغذاء في عملية السرطنة :

وهذه بعض النتائج الهامة للدراسات حول العلاقة القوية بين الغذاء والإصابة بالسرطان :

- الغذاء يمكن أن يوفر المحركات (agents) التي تبدأ عملية السرطنة .
- الغذاء يمكن أن يوقف تولد بعض المواد المسرطنة سواء .
- الغذاء يمكن أن يحور المواد المسرطنة سواء بتنشيطها أو بإضعاف فاعليتها.
- الغذاء يمكن أن يزيد أو يبطئ من نقل المواد المسرطنة إلى مناطق عملها .

- الغذاء يمكن أن يغير من قابلية الأنسجة للإصابة بالسرطان سواء بزيادتها أو نقصانها .

- الغذاء يمكن أن يغير من قدرة الجسم على التخلص من الخلايا الغريبة السرطانية ، سواء بالزيادة أو بالنقص .

### ❖ كيف يمكن أن يساعد الثوم في وقف عملية السرطنة ؟

استخدم الثوم منذ زمن بعيد للوقاية والمعالجة من الإصابة السرطانية . وقد كشفت الدراسات الحديثة أن بعض مركبات الثوم الكبريتية ، والسيلينيوم ، تزيد من قدرة حيوان التجارب على التصدي للكيمائيات والإشعاعات المسببة للسرطنة . كما وجد من الدراسات الإحصائية أن المجتمعات التي يتناول أفرادها كميات وفيرة من الثوم تقل بينها نسبة الإصابة بالسرطان عن المجتمعات التي لا تهتم بتناول الثوم .. وأن توفير الثوم في الغذاء اليومي بالإضافة لتناول كميات وفيرة من الخضراوات والفواكه يوفر الوقاية بصفة خاصة ضد الإصابة بسرطان المعدة .

### ❖ تجارب ودراسات :

#### - تخليص الجسم من الخلايا السرطانية :

توصل الباحثون بجامعة كليفلاند في ولاية أوهايو إلى أن مركبات الكبريت الموجودة بالثوم تزيد من قدرة الجسم على التخلص من الخلايا السرطانية . فقام الباحثون بحقن مجموعة من الفئران بخلايا سرطانية وقاموا بتغذية بعضها بمركبات الكبريت الموجودة بالثوم (الأليسين) .. ووجدوا أن الفئران التي تغذت على الثوم تمكنت من البقاء على قيد الحياة لمدة ٦ شهور بينما ماتت الفئران الأخرى بعد ١٦ يوما فقط .

#### - قصة مدينتين :

ليس هناك أدلة كافية على أن الثوم يمكن أن يُعالج السرطان لكن هناك أدلة قوية على قدرته الهائلة في توفير الوقاية ضد الإصابة بالسرطان والحد من خطورة السرطان . من الملاحظة الطريفة التي توصل لها الباحثون في الصين وجود ارتفاع بنسبة الإصابة بسرطان المعدة في مدينة « كويكسيا » حيث تصل نسبة الإصابة إلى حوالي ٤٠ لكل ١٠٠,٠٠٠ .. بينما تنخفض نسبة الإصابة بنفس السرطان في مدينة

«شاندونج» المجاورة .. فتصل نسبة الإصابة إلى حوالي ٣,٥ لكل ١٠٠,٠٠٠ .. أى أن نسبة الإصابة تزيد في البلد الأولى بحوالى عشر مرات عن البلد الثانية .

وكان من الضروري بحث أسباب هذا الاختلاف . وكان من أبرز الاختلافات التى توصل لها الباحثون بين النظام الغذائى لسكان المدينتين اهتمام سكان المدينة التى تنخفض فيها نسبة الإصابة بالسرطان بتناول الثوم ضمن الغذاء اليومي بمعدل ٦ فصوص يومياً .. بينما لا يتناول سكان المدينة الأخرى التى ترتفع فيها نسبة الإصابة الثوم نهائياً !

### - نساء ولاية أيوا الأمريكية الصحيحات !

دراسة أخرى مشابهة للدراسة السابقة قام بها الباحث «ستينمتز» وأطلق عليها دراسة صحة نساء ولاية أيوا (The Iowa Women's Health Study) ونشرت نتائج هذه الدراسة فى سنة ١٩٩٤ . قام الباحث بمتابعة الحالة الصحية لعدد كبير من النساء بلغ ٤١٣٨٧ سيدة من ولاية أيوا ولفترة زمنية طويلة وذلك أثناء تغذيتهم بعدد ١٢٧ صنفاً مختلفاً من الأغذية . ووجد الباحث فى نهاية الدراسة أن النساء اللاتى تناولن الثوم انخفضت بينهن بدرجة كبيرة واضحة فرصة الإصابة بسرطان القولون .

### - دراسة معملية تؤكد فعالية الثوم ضد الإصابة بالسرطان :

قام باحث أمريكى بعمل مزرعة لنمو الخلايا السرطانية لعينتين من جسم إنسان . وعندما أضاف خلاصة الثوم لإحدى العينتين لاحظ أن نمو الخلايا السرطانية وتكاثرها تأخر إلى حد كبير فى تلك العينة مقارنة بالعينة الأخرى التى لم يضاف الثوم لها .

كما أشارت دراسات أخرى إلى حدوث توقف للنمو السرطانى فى حيوانات التجارب بعد تقديم مركبات الكبريت الموجودة بالثوم وخاصة فيما تعلق بسرطان الجلد والقولون والمثانة البولية .

### - كيف يقاوم الثوم الإصابة بالسرطان ؟

أظهرت عدة دراسات هذه النتائج عن مفعول الثوم المضاد للسرطان :

\* تقديم الثوم يحفز على تنشيط كفاءة الجهاز المناعى وخاصة خلايا الالتهاب التى تقاوم الخلايا الغريبة وتلتهمها أو تدمرها وهى خلايا (Macrophages and lymphocytes) .

\* فى وجود مركبات الثوم تتعطل عملية تمثيل المواد داخل الخلايا السرطانية مما يعوق نشاط ونمو وتكاثر هذه الخلايا .

### ❖ **تخلص من السموم المسرطنة بفص الثوم !**

إن مركبات الثوم «العجيبة» لها القدرة على تخليص الجسم من عدد كبير من السموم والمعادن الثقيلة التى تتعرض لها سواء من خلال الغذاء أو الهواء أو البيئة بشكل عام .. مثل المواد الكيماوية الخطرة التى تضاف للأغذية المجهزة (food ad-ditives) والمذيبات الكيماوية (Solvents) ومن المعروف أن هذه الكيماويات تلعب دوراً فى تسبب القابلية الزائدة للإصابة بالسرطانات . كما أن مركبات الثوم تقاوم وتساعد فى تخليص الجسم من المعادن الثقيلة كالرصاص ، والزئبق، والألومنيوم . وهذه المعادن الخطرة تؤدى لأضرار جسيمة بأجسامنا ، فقد اتضح أن هناك ارتباطاً بين زيادة الرصاص بالجسم ، كالتأخر عن تلوث الهواء بعوادم السيارات ، والإصابة بالتخلف العقلى عند الأطفال ! .. وربما تلعب هذه السموم دوراً فى عملية الإصابة بالسرطان .

ومن النتائج المدهشة التى توصلت لها بعض الدراسات حول هذا الموضوع أن الثوم يستطيع «اصطياد» ما يعادل وزنه تقريباً من معدن الرصاص أو الزئبق . ومن هنا يستطيع الجسم التخلص من هذه المواد الخطرة ووقف فعاليتها . وبنفس هذه المقدرة تقريباً تستطيع مركبات الثوم تنظيف وتخليص الجسم من المواد المضافة للأغذية والمذيبات الكيماوية .

كما ثبت أن مركبات الثوم من ناحية أخرى تقاوم الآثار السيئة للتعرض للإشعاع والتى من أبرزها الإصابة بالسرطان (كما حدث فى مدينة هيروشيما بسبب إلقاء القنبلة الذرية) .

وقد أكدت بعض الدراسات تلك الحقيقة . ففى إحدى الدراسات قام الباحثون بتعريض نوع من خلايا الجهاز المناعى يسمى بالخلايا الليمفاوية (lymphocytes) إلى جرعات من الإشعاعات فلاحظوا أن الخلايا هلكت وفقدت حيويتها بسرعة . وعندما أعيدت نفس التجربة بعد إضافة خلاصة الثوم لنفس الخلايا لوحظ أنها استعادت حيويتها مرة أخرى .

## ❖ ماذا قال المعهد القومي للسرطان عن الثوم ؟

خلال التسعينيات من القرن السابق بدأت حالات الإصابة بالسرطان في الازدياد بدرجة كبيرة عما كانت عليه من قبل حتى صارت تنافس مرض القلب كأحد اهم الأسباب للوفاة . وكان من الطبيعي أمام هذال الوضع أن تتركز الأبحاث حول توفير الوقاية من هذا المرض الخطر «السرطان» .

وفي سنة ١٩٩١ ، أجرى الباحثون بالمعهد القومي الأمريكي للسرطان دراسات مكثفة عن إمكانية توفير الوقاية ضد السرطان من خلال توفير نوعيات معينة من الأغذية في الغذاء اليومي .. وقاموا بدراسة مفعول عدد كبير من الأغذية ودراسة مركباتها الفعالة لتحقيق هذا الغرض . وتوصلوا إلى مجموعة معينة من الأغذية التي تقاوم عملية السرطنة داخل الجسم بفضل احتوائها على مركبات واقية ضد السرطان (Cancer - preventing compounds) ، وكان من أبرزها : الثوم ، والموالح ، وبذر الكتان أو الزيت الحار ، والعرقسوس وعائلة خضار البقدونس .

ووجد الباحثون أن الثوم يعد أقوى هذه الأغذية في تأثيره المقاوم للإصابة بالسرطان . كما أكدت بعض الدراسات الإحصائية تأثير الثوم المقاوم للسرطان . ففي إيطاليا ، على سبيل المثال ، تنتشر الإصابة بسرطان المعدة في بعض المناطق بينما تقل في مناطق أخرى (على غرار الدراسة الإحصائية السابقة التي أجريت في الصين) . وقام الباحثون أمام هذه الظاهرة بإجراء مقارنة دقيقة بين الأسلوب الغذائي والمعيشي بين سكان المنطقتين .. وتوصلوا إلى أن سكان المنطقة التي تنخفض فيها الإصابة بسرطان المعدة يتميز أهلها بتناول كميات وفيرة من زيت الزيتون ، والثوم ، والموالح ، والفواكه الطازجة ، والخضراوات النيئة بالنسبة لسكان المنطقة الأخرى الذين تقل هذه الأغذية في غذائهم اليومي .

### - الجرعة المناسبة :

لتوفير الوقاية من السرطان أو للحد من خطورته ننصح بتناول الثوم بهذه الجرعات كحد أدنى :

- \* الثوم النيئ : مقدار ٤ جرامات (ما يعادل فص ثوم كبير) في اليوم .
- \* كبسولات الثوم : كبسولة ٣٠٠ جرام بمعدل ٣ مرات يومياً .
- \* خلاصة الثوم : ٥ جرامات بمعدل ٣ مرات يومياً .

## الثوم ومرض السكر



### ❖ ما هو مرض السكر؟

هرمون الانسولين الذى تنتجه غدة البنكرياس هو المسئول عن حرق السكر (الجلوكوز) ، ولذلك فإن نقص إنتاج هذا الهرمون الهام أو ضعف فعاليته يؤدي إلى عدم حرق الجلوكوز بكفاءة والذى يصل إلى الجسم من خلال تناول السكريات والنشويات ، وتبعاً لذلك يتراكم الجلوكوز بالدم وترتفع نسبته عن المعدل الطبيعى فتحدث الإصابة بمرض السكر .

ولكن لماذا ينخفض إنتاج الانسولين ؟ أو لماذا تضعف فعاليته ؟

لقد وجد أن هناك عوامل وراء حدوث ذلك مثل زيادة وزن الجسم ، ووجود عامل وراثي (استعداد للإصابة بالسكر) .. ولذا يلاحظ أن نسبة كبيرة من مرضى السكر تتميز بالسمنة الواضحة و بانتشار السكر بين أفراد الأسرة . وهذا النوع من مرض السكر يحدث عادة بعد سن الأربعين ويسمى بسكر الكبار .

أما حدوث الإصابة بالسكر في سن مبكرة بين الأطفال والشباب فعادة يرتبط ذلك بحدوث تلف بخلايا البنكرياس لأسباب غير واضحة . ولذا فإنه في هذا النوع (سكر الأطفال والشباب) ينبغى المعالجة بالأنسولين عن طريق الحقن لعدم قدرة البنكرياس على إنتاج الأنسولين . أما في سكر الكبار فيمكن العلاج بالحبوب الخافضة للسكر والتي تعمل على تنشيط إنتاج الأنسولين من البنكرياس أو زيادة فعاليته .

والإصابة بالسكر في حد ذاتها ليست شيئاً خطراً ما دام هناك ترويض جيد للسكر ووضعه في معدله الطبيعى بالدواء المناسب والغذاء المناسب . لكن خطورة هذا المرض تتمثل في مضاعفاته العديدة الناتجة من إهمال العناية بمرض السكر . فمريض السكر أكثر قابلية عن غيره من غير المرضى للإصابة بمرض القلب (قصور الشريان التاجي) ، وارتفاع مستوى الدهون كالكوليستيرول والدهون الثلاثية ، والإصابة بتصلب الشرايين عموماً مثل شرايين الساقين مما يتسبب في ضعف تدفق الدم خلالها وما يعقب ذلك من مضاعفات خطيرة مثل الغرغرينا ، وهو أكثر قابلية كذلك للإصابة بمشاكل بالكلية ، ومشاكل شبكية العين ، وأكثر قابلية للعدوى البكتيرية والعدوى بالفطريات مثل عدوى المهبل الفطرية وعدوى الجلد كتيينيا الأظافر .

## ❖ ما الذى يمكن أن يفعله الثوم لمريض السكر؟

### - تأثير الثوم على مستوى السكر بالدم :

لا نستطيع اعتبار الثوم دواءً لخفض مستوى السكر بالدم بدرجة كافية .. فهذه الميزة تختص بالبصل أكثر ما تتوفر فى الثوم . ولكن من المفيد توفير الثوم فى غذاء الأشخاص الأكثر قابلية للإصابة بالسكر (كأبناء مرضى السكر) والأشخاص الذين يعانون من اضطراب بسيط بتمثيل المواد السكرية لمحاولة الوقاية من ارتفاع مستوى السكر بالدم .

وقد وجد من الدراسات التى أجريت على حيوانات التجارب ، أن تغذيتها بالثوم ثم بوجبات مرتفعة فى نسبة السكر حال دون حدوث ارتفاع شديد بمستوى السكر بالدم على غير ما كان متوقعاً .

ويعلق الباحثون على ذلك بأن الثوم يتميز بتأثير مُخفّف لمستويات السكر المرتفعة بالدم ومشجّع على عملية تحويل سكر الدم إلى كربوهيدرات تخزن بالكبد .

ويذكر الباحثون أن هذا التأثير راجع إلى تحفيز الثوم للبنكرياس على زيادة إنتاج الانسولين .

هذه كانت نتائج بعض الدراسات التى أجريت على حيوانات التجارب والتى اتضح منها أن مستويات السكر العالية تنخفض بنسبة ٢٠٪ تقريباً بعد تقديم مركبات الثوم . ويرى بعض الباحثين أن هذا التأثير يعادل تقريباً تأثير عقار تولبيوتاميد المستخدم لخفض مستوى السكر عند الإنسان .

### - الثوم يوفر حماية كبيرة ضد مضاعفات السكر :

عرفنا أن الثوم له مفعول بسيط نسبياً فى السيطرة على مستوى السكر بالدم . ولكن لاشك أن الثوم يتميز بخصائص أخرى تجعله عظيم الفائدة لمرضى السكر .. تلك الخصائص التى تقاوم بفعالية كبيرة حدوث بعض مضاعفات السكر الخطيرة .

### دعنا نوضح ذلك :

\* إن مريض السكر لديه قابلية زائدة للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) .. والثوم يقاوم حدوث ذلك لأنه يقلل من مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية ، ويحفظ حيوية الشرايين ، ويساعد فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع .

ومن ناحية أخرى فإن تقديم الثوم يحافظ على سيولة الدم ويقاوم حدوث جلطات قلبية أو مخية .

\* إن مريض السكر لديه قابلية زائدة للعدوى سواء بالبكتيريا (مثل التهابات المثانة البولية) أو بالفطريات والخمائر (مثل عدوى المهبل وتينيا الجلد والأظافر) .. وتقديم الثوم يقاوم حدوث ذلك لأنه يتميز بمفعول مضاد لأنواع كثيرة مختلفة من الجراثيم . فتناول مريض السكر لبضعة فصوص من الثوم على مدار اليوم يعد وسيلة جيدة وفعالة سواء للوقاية أو للعلاج من العدوى .

**نصيحة ذهبية :** وجد أن تناول مريض السكر للثوم مع الجرجير والبقدونس يومياً يزيد من مفعول الثوم المسيطر على مستوى السكر المرتفع بالدم .



## ١٠ نصائح للسيطرة على مرض السكر



- ١- لا تهمل تناول العقار المضاد للسكر (الأنسولين أو الحبوب) وفق الجرعة التي حددها الطبيب .. ولاحظ أن هذه الجرعة تتغير بتغير نظام الأكل والمجهود العضلي .. فالصائم مثلاً يحتاج إلى جرعة أقل .
- ٢- اهتم بتوفير الأغذية الغنية بالألياف (الخضراوات والفواكه والخبز الأسمر أو السن) .
- ٣- هناك أغذية معينة مفيدة لمرضى السكر مثل الحلبة ، والجريب فروت ، والقرفة ، والبصل النيء والثوم .. فاهتم بتوفيرها في غذائك اليومي .
- ٤- قلل من تناول السكريات (كما هو معروف) وكذلك من الدهون لتفادي مضاعفات السكر على القلب والشرايين .
- ٥- خصص وقتاً للمشي أو ممارسة الرياضة لزيادة حرق السكر .
- ٦- تخلّص من الوزن الزائد ، فقد يكون ذلك كفيلاً بالتخلص من السكر (بالنسبة لسكر الكبار) .
- ٧- تحكّم في انفعالاتك وحاول التكيف مع الضغوط النفسية لأن التوتر يرفع السكر .
- ٨- اهتم بقياس مستوى السكر بالدم من وقت لآخر لمتابعة مدى السيطرة على مستواه .
- ٩- احتسّر من الخضراوات التي ترفع السكر (البطاطس والبطاطا) والفاكهة التي ترفع السكر (التين والبلح والعنب والمango) .
- ١٠- عندما تشعر بجفاف الحلق واللسان فإن هذه علامة على ارتفاع السكر غالباً فاستشر الطبيب وتناول ماءً بوفرة .. وعندما تشعر بزيادة العرق وسرعة ضربات القلب وعصبية زائدة فإن هذه علامات على نقص السكر فاستشر الطبيب أو تناول غذاء حلواً لحين العرض على الطبيب .



## الثوم كدواء لفطريات الجلد والقدم (التينيا)



### ❖ لماذا يصاب الجلد أو الأصابع بالعدوى الفطرية ؟

الفطريات جراثيم ليست بعيدة عنا بل متواجدة من حولنا .. وتنتهز فرصة ضعف مناعة الجسم لتنمو وتتكاثر بمناطق من الجلد محدثة ما يسمى بالعدوى الفطرية أو التينيا . كهذه البقع المائلة للاحمرار والمسببة للحكة والتي تظهر بجلد أعلى الفخذين .. ومثل الالتهاب الفطري الذي يصيب منطقة ما بين أصابع القدم ، كقدم الرياضيين ، ويتسبب في رائحة كريهة عفنة .. وأيضاً مثل تينيا الأظافر التي تؤدي لتغيير لون الظفر إلى لون مائل للاصفرار وزيادة سمكه والتي تظهر الإصابة بها خاصة بين ربات البيوت بسبب كثرة تعريض الأصابع للماء .

وهناك عوامل تعرض للعدوى الفطرية من أهمها توافر الدفء والرطوبة (البلل) ففي هذا الوسط تنشط الفطريات وتتكاثر وتؤدي للعدوى . ولذا فإننا ننصح دائماً لمقاومة هذه العدوى الفطرية بضرورة تهوية القدم ، وعدم ارتداء الجوارب لفترة طويلة ، واختيار جوارب أو ملابس داخلية من القطن وليس من ألياف صناعية ؛ لأن هذه النوعية الأخيرة لا تمتص العرق ولا تسمح بتهوية الجلد مما يوفر البلل والدفء اللازمين لنشاط الفطريات .

- **تينيا الأظافر** : هذا النوع يعد من أسوأ أنواع العدوى الفطرية إذ يحتاج عادة علاجه للاستعانة بالعقاقير المضادة للفطريات لفترة طويلة .. وعادة ما تستخدم عن طريق الفم وتستخدم موضعياً .. واستخدامها عن طريق الفم يعرض الجسم للعديد من الأضرار الجانبية .

والثوم يُقدم لنا حلاً سريعاً آمناً لعلاج هذه العدوى بفضل مفعوله القوي كمضاد للفطريات .  
- **وصفة فعالة** : يمكن استخدام مستحضرات الثوم موضعياً على مناطق الإصابة (انظر : قدم الرياضى) .. كما يفيد تناول الثوم من خلال الوصفة التالية :

- يوضع مقدار ١ فنجان فى وعاء ويترك ليغلى على النار .
- يضاف مقدار ٢ ملعقة صغيرة من بودرة جزر عشب الاكايناسيا (Echinacea) .. (عُشب مقو للجهاز المناعى ويمكن الحصول عليه من محلات الأعشاب الكبرى) .
- يترك العشب بالوعاء لينقع بدرجة كافية لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة .

- يضاف بضعة فصوص من الثوم المهروس للوعاء .. ثم يرفع الوعاء من فوق النار، ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يضاف له العسل وعصير الليمون لإكساب نكهة .  
- يشرب يومياً مثل هذا المزيج بعد وجبة الطعام .

- **تينيا الأصابع والقدم (قدم الرياضي) :** لا بد لعلاج هذه الحالة من ضرورة استبدال الجورب بأخر نظيف يومياً .. ولا بد من تهوية القدم لأطول فترة ممكنة .

### - وصف فعالة :

- يوضع فص ثوم مهروس على منطقة العدوى ويترك لمدة نصف ساعة .  
- تغسل القدم بالماء وتجفف جيداً .  
بتنفيذ هذا العلاج يومياً فإنه من المتوقع أن تختفى العدوى خلال أسبوع واحد .  
أحياناً قد يؤدي استعمال الثوم بهذه الطريقة إلى انبعاث حرقان والإحساس بدف لبضع دقائق .. فإذا استمر هذا الحرقان فيجب إزالة الثوم وغسل القدم بماء بارد ويمكنك تجربة استخدام زيت الثوم كبديل للثوم المهروس .

- **جُورَب الثوم :** هذه وصفة أخرى تقدمها دكتورة «جوليان ويتكير» الباحثة بجامعة كاليفورنيا. فهي تنصح بوضع الثوم المخرط داخل الجورب عند الذهاب للنوم ثم إزالته في الصباح . وتؤكد على فعالية هذه الطريقة في علاج فطريات القدم . وتنصح كذلك بتجنب تناول الأغذية الغنية بالفطريات والخمائر (مثل الجبن الروكفورد وخميرة البيرة) .

- **خل الثوم لعلاج العدوى الفطرية :** كما يمكن استخدام خل الثوم في مقاومة العدوى الفطرية والقضاء عليها .

تستخدم قطعة قطن مبللة بالخل في عمل مس لمناطق العدوى بين الأصابع .. ثم تترك القدم لتجف بفعل الهواء .. ثم تدعك القدم والمناطق المصابة بكمية من نشا الذرة لضمان تخفيف القدم تماماً . وتكرر هذه الطريقة صباحاً ومساءً .

- **حمام الثوم لعلاج تينيا القدم :** وهذه وصفة أخرى فعالة : يجهز مغلي من الثوم في الماء .. ويستخدم بارداً في عمل حمام للقدمين بمعدل مرتين يومياً .. بالإضافة لوضع زيت الثوم على مناطق الإصابة .

- **فصاً ثوم يومياً للوقاية من العدوى الفطرية :** وإلى جانب العلاجات الموضعية بالثوم يفضل كذلك المداومة على تناول فصى ثوم يومياً لمساعدة العلاج الموضعي ولتوفير الوقاية من تكرار العدوى الفطرية .



## الثوم كعلاج للتهاب المثانة



**الالتهاب المزعج دائم التكرار** التهاب المثانة البولية (Cystitis) من الالتهابات الشائعة إلى حد كبير ، وخاصة بين النساء بسبب قصر قناة مجرى البول عند المرأة مقارنة بالرجل مما يتيح فرصة أسهل لتسلل الجراثيم من فتحة خروج البول والفرج إلى المثانة البولية عبر تلك المسافة القصيرة .. وبسبب ذلك أيضاً فإن عدم الاعتناء بنظافة الفرج يتيح الفرصة السهلة لحدوث هذه العدوى . فعلى سبيل المثال ، لوحظ أن نسبة ليست قليلة من الزوجات في شهر العسل يتعرضن للإصابة بالتهاب المثانة بسبب العلاقة الجنسية المحمومة خلال هذه الفترة من الزواج وما يصحبها من حدوث قذف متكرر وقد تغفل الزوجة عن الاغتسال الكافي . مما يتيح الفرصة لتسلل الجراثيم إلى تلك الإفرازات وتشق طريقها إلى قناة مجرى البول القريبة من فتحة المهبل . ونفس الشيء قد يحدث بسبب الاغتسال بطريقة خاطئة عندما تقوم السيدة بتوجيه حركة يدها أثناء الاغتسال من الخلف إلى الأمام مما يتيح الفرصة لجلب الميكروبات من الشرج إلى الفرج (لاحظي أن نفس هذا الخطأ يتسبب في العدوى بالمونيليا) .  
ومن أعراض التهاب المثانة حدوث حرقان بالبول عادة ما يظهر قرب الانتهاء من التبول ، ووجود رغبة متكررة للتبول ، وعادة ما تكون كمية البول محدودة .

وغالبا ما يكون التهاب المثانة ناتجا عن العدوى البكتيرية . وعادة ما يحتاج علاج هذه العدوى لتناول أنواع مناسبة من المضادات الحيوية لفترة طويلة نظراً لأن هذه العدوى تميل للحدوث مرة أخرى إذا لم تعالج لمدة كافية . وهذا بدوره يزيد من فرصة حدوث الأضرار الجانبية للمضادات الحيوية المستخدمة .

**هأذا يمكن أن يفعل الثوم لك ؟** الثوم يتميز بمفعول جيد كمضاد حيوي لأنواع كثيرة من البكتيريا ، ولذا فإنه يفيد بدرجة كبيرة في علاج عدوى المثانة البولية كما يفيد في الوقاية من تكرار حدوث هذه العدوى إذا ما حرص المريض على تناوله بانتظام لفترة طويلة من الوقت . ومن الواضح أن الثوم يمتاز عن المضادات الحيوية في علاج هذه الحالة في كونه لا يتسبب في حدوث أضرار جانبية مع استخدامه لفترة طويلة من الوقت .

**الجرعة المقترحة :** \* تناول يومياً مقدار ٣ كبسولات من الثوم بجرعة ٣٠٠ مجم لنواحدة (أو حسب الجرعة المحددة للمستحضر) .

\* تناول مقدار فصين من الثوم النيء . \* أو تناول شاي الثوم بمعدل مرة واحدة يومياً .



## الثوم كعلاج للبواسير



### ❖ ما هي البواسير؟

البواسير (Piles) عبارة عن أوردة منتفخة حول فتحة الشرج ، فهي نوع من الدوالي . وتظهر أعراضها في صورة الإحساس بألم يزداد بالطبع عند التبرز مما قد يعوق عملية التبرز ، وقد تنزف هذه الأوردة المنتفخة فيظهر دم خارجاً من الشرج .

ويعتبر الإمساك المتكرر والمصحوب بحرق متكرر أثناء التبرز عاملاً هاماً وراء انتفاخ هذه الأوردة وحدوث الإصابة بالبواسير . ولذا فإنه ينبغي لعلاج البواسير التخلص من مشكلة حدوث الإمساك وهذا يستدعي زيادة الاهتمام بتناول الألياف (الخضراوات والفواكه والخبز الأسمر) ، وتناول كميات وفيرة من الماء يومياً ، مع الاهتمام أيضاً بالحركة والنشاط لتسهيل عملية إخراج الفضلات .

### ❖ ما الذي يمكن أن يفعله الثوم؟

الثوم يتميز بمفعول مطهر وقابض .. وبذلك فإن استخدامه موضعياً يعمل على تطهير الإصابة بالبواسير وحمايتها من العدوى والالتهاب .. كما أنه تأثيره القابض يساعد على انكماشها .

### ولكن كيف يستخدم الثوم لهذا الغرض؟

هناك عدة اقتراحات :

- استخدم الثوم بطريقة استخدام اللبوس الشرجي .. حيث يُقشَّر فص ثوم ويوضع داخل فتحة الشرج حتى يحتويه المستقيم .
- ويفضل إجراء ذلك في المساء عند النوم ، ويترك فص الثوم بالشرج لليلة كاملة حتى يخرج مع التبرز في اليوم التالية .
- ويكرر استخدام الثوم بهذه الطريقة يومياً حتى تنكمش أو تختفي البواسير .
- تجهز كمية من مغلي الثوم في الماء وتستخدم دافئة في عمل حمام للشرج .



## الثوم كعلاج لالتهاب واضطرابات القولون



### ❖ ما هو التهاب القولون ؟

التهاب القولون (Colitis) حالة مرضية شائعة تعنى التهاب جدار الأمعاء الغليظة وقد يمتد هذا الالتهاب إلى جدار الأمعاء الدقيقة فتسمى الحالة بالتهاب الأمعاء الغليظة والدقيقة (Enterocolitis) . والتهاب القولون كلمة تشير لحالات مرضية مختلفة قد يندرج تحتها حالة القولون العصبي .

وعادة تظهر أعراض هذه الحالة في صورة عدم انتظام لحركة القولون مما يتسبب في حدوث إسهال أحياناً وإمساك أحياناً أخرى ، بالإضافة للشكوى من انتفاخ وألم متكرر .

وأمام هذه الأعراض المتكررة أو المتلازمة لابد من استشارة الطبيب وعمل الفحوصات اللازمة للتوصل إلى التشخيص الصحيح .

### ❖ ماذا يمكن أن يفعل لك الثوم ؟

إن الثوم يساعد في القضاء على الجراثيم والعفونات التي تسكن الأمعاء ، والتي يحتمل أن تكون سبباً خفياً وراء هذه الحالة . فقد وجد ، على سبيل المثال ، أن الدوسنتاريا الأميبية التي لم تعالج بكفاءة قد تسبب آثارها في اضطراب حركة القولون وحدوث مشكلة القولون العصبي .

كما أن الثوم من ناحية أخرى يساعد على تنظيم حركة القولون مما يضبط عملية الإخراج ويخفف من الشكوى من الألم والانتفاخ .

وهناك نموذجان لحالتين شفيتهما بتناول الثوم قام بعرضهما الصحفي الطبي «ريكس آدمز» في مقالاته الطبية .

## - حالات التهاب مزمن بالقولون :

بدأ المريض نظام العلاج بالثوم بتناول مقدار جرامين من الثوم النيء بمعدل مرتين في اليوم لمدة ١٤ يوماً .

وبعد ذلك قام بتخفيض الجرعة إلى النصف (جرامان من الثوم مرة واحدة يومياً) .

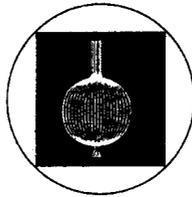
وخلال الأيام القليلة الأولى من العلاج شعر بتحسن واضح .. وبعد مرور ثلاثة أسابيع انتظمت حركة أمعائه تماماً وزالت شكواه من الانتفاخ والمغص .

## - حالة التهاب بالأمعاء الغليظة والرفيعة :

هذه حالة سيدة ظلت تعاني لفترة من التهاب القولون والأمعاء الدقيقة (En-terocolitis) .. وكان نظامها العلاجي بالثوم قائماً على تناول الثوم النيء بمعدل جرامين لثلاث مرات يومياً .. وبحلول اليوم الخامس اختفت متاعبها إلى حد كبير .

## - الثوم علاج للإمساك :

وعادة ما تتسبب مشكلة التهابات أو اضطرابات القولون في الشكوى من الإمساك . والثوم يُقاوم هذه المشكلة . فقد وجد أن مادة الأليسين الموجودة بالثوم تنشط الحركة الدودية للأمعاء والتي تعمل على دفع الطعام وإخراجه .





## الثوم كعلاج لحب الشباب



### ❖ كيف تحدث الإصابة بحب الشباب ؟

حب الشباب (Acne) حالة التهابية تصيب الجلد خاصة في منطقة الوجه .. وتحدث خاصة خلال مرحلة المراهقة والشباب بسبب تدفق الهرمونات بالجسم خلال تلك المرحلة الانتقالية .. فهذه الهرمونات تحفز على زيادة إنتاج الدهون (Se-bum) والتي تُحتجز بدورها بمسام الجلد فتختلط بهما الأتربة والأوساخ متسببة في ظهور الرؤوس السوداء المميزة للإصابة . وغالباً ما تشق البكتيريا طريقها لهذا الإفراز الدهني الزائد متسببة في حدوث التهابات وظهور الرؤوس أو الدامل البيضاء والبثور الحمراء .

وعادة تظهر مشكلة الإصابة بحب الشباب في الوجه لكنها قد تصيب كذلك العنق والصدر والظهر كما تختلف حدة الإصابة من حالة لأخرى .

### ❖ ماذا يمكن أن يفعل لك الثوم ؟

عندما يستخدم الثوم ظاهرياً على مواضع الحبوب الملتهبة فإن مفعوله المضاد للبكتيريا يقضي على البكتيريا المختلطة بالدهون والمسببة للالتهاب . ومن المعروف أن تطهير الحبوب من هذه العدوى يعد من أهم خطوات العلاج . وبالإضافة لهذا التأثير فإن الثوم يتميز كذلك بتأثير قابض (Astringent) مما يساعد على استخلاص الدهون الزائدة من البشرة وتضييق مسام الجلد .

وغالباً لا يؤدي استعمال الثوم موضعياً لأية أضرار ، ولكن في حالات قليلة قد يحدث تفاعل آلرجي (أعراض حساسية) . ولذا يجب اختبار هذه الناحية في البداية قبل استخدام الثوم على نطاق واسع من البشرة .

## ❖ طرق استخدام الثوم موضعياً :

- هناك أربع طرق مناسبة ، وهى :
- استخدام الثوم فى صورة لبخة .. وذلك بوضع عدة فصوص مهروسة داخل قطعة شاش .. ووضع هذه اللبخة على مناطق الإصابة .
- استخدام مرهم الثوم على الحبوب (انظر طريقة تحضيره) .
- استخدام مغلى مركز من الثوم المهروس فى الماء .. حيث تُبلل قطعة قطن بهذا السائل المركز ويعمل به مسّ لمناطق الإصابة (يستخدم السائل بارداً) .
- استخدام فصوص الثوم مباشرة على مناطق الإصابة بعد هرسها أو خدشها .
- استخدام زيت الثوم مباشرة على الحبوب .

## طريقة المعالجة :

- يجب تنظيف البشرة قبل وضع الثوم (لاحظ أن كثرة غسل البشرة يعد من الخطوات الهامة فى علاج حب الشباب لأن ذلك يساعد على التخلص من الدهون الزائدة) .
- يوضع الثوم بإحدى الطرق السابقة على الحبوب والبثور (الدمامل البيضاء والدمامل الحمراء) .. ويستخدم بمعدل مرتين فى اليوم ولمدة عدة أسابيع للحصول على نتائج جيدة .

## ❖ استخدام الثوم عن طريق الفم :

- والى جانب استخدام الثوم موضعياً يفضل كذلك تناول الثوم بإحدى الطرق التالية :
- تناول الثوم النقي بمقدار ٤ جرامات يومياً (ما يعادل فص ثوم كبير) .
- تناول كبسولات الثوم بجرعة ٣٠٠ مجم بمعدل ثلاث مرات يومياً (أو حسب الجرعة المحددة بالمستحضر) .



## الثوم كمضاد للحساسية الصدرية



### ❖ ما هي الحساسية الصدرية؟

الحساسية الصدرية (أو الربو الشعبي) حالة مرضية تتميز بحدوث تقلص الشعب الهوائية (الأنابيب التي تحمل الهواء إلى الرئتين) وبالتالي تحدث صعوبة متكررة في التنفس قد تصل إلى حد شديد فتسمى بأزمة الربو .

وفي عدد كبير من المرضى وجد أن السبب في حدوث تقلص الشعب الهوائية يرجع إلى التعرض لمواد غريبة ، سواء بروتينية أو غير بروتينية تثير جدار الشعب الهوائية، وتؤدي لخروج مواد كيميائية تؤدي لانقباض الشعب مثل الهستامين ، والسيروتونين .

وهذه المواد المثيرة للحساسية عند بعض الناس والتي تسمى آلرجينات يتم التعرض لها بثلاث طرق مختلفة ، وهي :

- الاستنشاق (أى مع الهواء) مثل الأتربة وجيوب اللقاح وغبار القطن .
- الأكل (أى بعض الأطعمة والأدوية) مثل اللبن والبيض والسمك والمالجو والأسبرين .
- الحقن : مثل الحقن بالبنسلين .

وقد تحدث أيضاً حالة الحساسية الصدرية نتيجة عدوى مزمنة مثل الالتهاب المزمن بالشعب الهوائية والذي يعد التدخين من أهم أسبابه .

### - ماذا يمكن أن يفعل لك الثوم؟

تقديم الثوم لمرضى الحساسية عموماً ، بما في ذلك الحساسية الصدرية ، يساعد على وقف خروج الهستامين وغيره من المواد المرتبطة بحدوث أعراض الحساسية مثل صعوبة التنفس ويذكر دكتور «كارلسون ويد» الباحث الغذائي أن الثوم يعمل أيضاً كمضاد للسموم (Antitoxin) وهذه الميزة تجعله يقوى من مناعة الجسم ضد آلرجينات «.. وهي المواد الغريبة المثيرة للحساسية .

وكما هو معروف فإن تقديم الثوم يساعد كذلك فى مقاومة نزلات البرد والسعال .. هذه المشكلة التى كثيراً ما تثير نوبات ضيق التنفس عند مرضى الحساسية الصدرية.

### ❖ تجارب ودراسات :

#### - ملاحظة من إيطاليا :

لاحظ الباحثون أن نسبة الإصابة بالحساسية الصدرية ، أو الدرن الرئوى ، أو حصيات المرارة منخفضة بدرجة كبيرة واضحة فى بعض المجتمعات الإيطالية التى تتمسك بالغذاء التقليدى حيث يحرص أفرادها على تناول فصوص الثوم مع زيت الزيتون يومياً .

#### - الطفلة التى تغلبت على الحساسية بالثوم :

يذكر دكتور «فريد بيسكاتور» الباحث الغذائى حكاية طفلة تبلغ من العمر ٤ سنوات .. كانت تعاني من حساسية صدرية .. وتعالج بالعلاج الدوائى التقليدى بالإضافة لتناول مقدار ١٠٠ مجم من خلاصة الثوم بمعدل ثلاث مرات يومياً .. اعتقدت أم الطفلة أن الثوم يمكن أن يسبب لحالتها فأوقفتها عن تناوله . وعند قدوم شتاء شديد البرودة عانت الطفلة من نوبات متكررة شديدة من ضيق التنفس .. فنصحها دكتور «بريسكاتور» بالعودة إلى تناول الثوم بنفس الجرعة الأولى وأدى ذلك لوقف نوبات ضيق التنفس .

#### - المريض الذى استطاع التوقف عن تناول الكورتيزون :

وتذكر دراسة أخرى أن مريضاً بالحساسية الصدرية استطاع تدريجياً التوقف عن جرعات الكورتيزون العالية التى اعتاد تناولها بعد بدء المعالجة بالثوم .

### وصفات مفيدة :

#### - كيف توقف أزمة الربو ؟

يذكر دكتور «بريسكاتور» هذه الوصفة المفيدة :

بمجرد الإحساس بقدوم نوبة ضيق التنفس قم بتقشير فص ثوم واهرسه بخفة وأضف إليه ملعقة كبيرة من عسل النحل .. وتناول هذا الخليط .

## - دواء مضاد للحساسية :

هذه وصفة أخرى فعالة يقدمها دكتور «كارلسون ويد» :

- \* أضف عدد ٣ فصوص مهروسة من الثوم ومقدار ١ ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل المُخْرَط إلى مقدار ٢ فنجان من الماء المغلي .
- \* قم بتغطية وعاء الماء واتركه ينقع لمدة ٢ دقيقة .
- \* ضع الوعاء بحرص على سطح مناسب .. وأزل غطاء الوعاء ثم استنشق البخار المتصاعد منه استنشاقاً عميقاً لمدة ٣ دقائق على الأقل .

## ❖ تفسير المفعول :

إن مادة الأليسین الموجودة بالثوم تتحد مع الرائحة النفاذة القوية للزنجبيل ويساعد الاثنان معاً على تسليك الممرات التنفسية المسدودة وإزالة الاحتقانات عنها مما يؤدي بالتالي للتنفس بارتياح .

## - وصفة أخرى لإزالة الاحتقانات وتحسين التنفس :

- \* جهّز نفس الخليط السابق .
  - \* اعصر ليمونة واحدة على الخليط .
  - \* أضف ملعقة صغيرة من عسل النحل .
  - \* تناول هذا الخليط دافئاً على جرعات بسيطة .
- هذا الخليط المقاوم للحساسية (Allergy - Ease Tonic) يعمل كدواء قوى مضاد للاحتقانات ومقوٍ لمناعة الجسم ضد الأرجينات (المواد المثيرة للحساسية) .
- كما يفيد تناول الدواء السابق لمقاومة حالات الحساسية الأنفية .

## ❖ متى تتناول الثوم :

يفضل زيادة الاعتماد على تناول الثوم والوصفات السابقة في مواسم الأتربة وانتشار جبوب اللقاح للوقاية من حدوث أزمات تنفسية وتفاعلات آلرجية .



## الثوم كعلاج لالتهاب المهبل (المونيليا)



### ❖ ما هي المونيليا أو الكانديدا ؟

أكثر نوع من التهابات المهبل شيوعاً الالتهاب الناتج عن العدوى بالمونيليا أو الكانديدا (Monilial vaginitis) .. والمونيليا أو كانديدا البيكانس .. نوع من الخمائر شبيه بالفطريات إلى حد كبير .

وتحدث العدوى بالمونيليا لأسباب مختلفة مثل تناول السيدة لمضادات حيوية واسعة المجال لفترة طويلة مما يقتل البكتيريا ويؤدي لانتعاش الخمائر وتكاثرها .. كما تزيد فرصة انتعاش وتكاثر الخمائر والفطريات في حالة توفير البلل والدفء ولذا تزيد فرصة الإصابة في المناخ الحار ، ومما يحفز على حدوثها ارتداء ملابس ضيقة (مثل البنطلون الجينز) أو ملابس داخلية مصنوعة من ألياف صناعية مما لا يسمح بالتهوية الكافية وبالتالي يزيد العرق والدفء .

كما أن السيدة بعد بلوغ سن انقطاع الحيض تتعرض أيضاً لهذه العدوى لأن توقف إنتاج الاستروجين يؤثر على الوسط الكيماوي للمهبل (PH) فيتغير بشكل يحفز على تكاثر وانتشار الفطريات والخمائر .

وتشتمل أعراض الإصابة على المعاناة من حكة بالفرج ، وظهور إفرازات مائلة للبياض وهي حالة ليست خطيرة . ويمكن علاجها بالأخذ بالاحتياطات السابقة ، واستعمال مضادات للفطريات . كما يفيد عمل غسول للمهبل بخل مخفف في الماء في تغيير الوسط الكيماوي بشكل يساعد على وقف تكاثر الفطريات والخمائر .

### ❖ ماذا يمكن أن يفعل الثوم لك ؟

إن الثوم يتميز بمفعول قوى كمضاد للفطريات والخمائر وخاصة ممن نوع كانديدا البيكانس (Candida albicans) .. وقد تتساوى فعاليته في القضاء على العدوى بهذه الخمائر مع فعالية العقاقير الشائعة المستخدمة لهذا الغرض مثل النيستاتين (Nystatin) .

### ❖ نصيحة دكتور «كروك» :

وينصح دكتور «كروك» الباحث الغذائي مرضاه بتناول الثوم النيئ كعلاج فعّال

للمونيليا .. وهو يرى أن تكرار العدوى بهذه الحالة يستلزم عمل ما هو أكثر من تناول الثوم ، مثل الحد من تناول المضادات الحيوية ، وتنظيم الناحية الغذائية ، بأسلوب يعمل على تقوية الجهاز المناعي .

وترى الدكتورة «آن لويس» مؤلفة كتاب "Guess what Came to Dinner" أن العدوى بالطفيليات يحتمل إلى حد كبير أن تكون السبب الخفى وراء تكرار العدوى بالمونيليا .. وهذا الاعتقاد يضيف إلى أهمية الثوم كعلاج للمونيليا بسبب مفعوله القوي كمضاد للطفيليات الملوثة للأمعاء .

### - العلاج الموضعي بالثوم :

وبالإضافة لتناول الثوم النيئ عن طريق الفم يفيد كذلك في مقاومة العدوى عمل حمام للفرج بشاي أو مغلى فصوص الثوم فى الماء .. بالإضافة لتكرار الاغتسال بالخل المخفف بالماء .

### ❖ العدوى بالمونيليا عند الأطفال :

والعدوى بالمونيليا لا تختص بالنساء ، وإنما قد تصيب كذلك الرجال والأطفال . وهى تظهر عادة بين الأطفال الصغار ضعفاء البدن حيث تميل لمهاجمة الفم ، وتظهر العدوى فى صورة طبقة بيضاء على لسان الطفل قد تسبب فى ضعف شهيته للطعام أو للرضاعة ، وتسمى فى هذه الحالة بالكانديدا الفمىة = (Oral candida = thrush) .

وتقديم الثوم يحقق نتائج جيدة فى هذه الحالات .

### - وصفة فعالة :

للأطفال : يقدم  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة من زيت الثوم بمعدل ٣ - ٤ مرات يومياً .

للکبار : يقدم الثوم بكميات كبيرة فى حدود ١٠ فصوص على مدار اليوم سواء فى صورة نيشة أو فى صورة كبسولات أو فى صورة زيت الثوم . ومن المتوقع أن تختفى الإصابة تدريجياً على مدار ٢٤ ساعة .

## الثوم كعلاج لمتاعب الأذن



### ❖ ألم والتهاب الأذن (Otitis) :

في المرة القادمة عندما تشكو من ألم بأذنك ناتج عن التهاب قناة الأذن الخارجية (من علامات هذا الالتهاب انبعاث ألم عند شد طرف الأذن أو بالضغط حولها) قم بثقب كبسولة زيت ثوم وأفرغ محتوياتها في قناة الأذن ثم ضع قطعة قطن كسدادة . إن من خصائص الثوم المميزة أنه يقضى على أنواع عديدة من البكتيريا والفيروسات . والعدوى بالبكتيريا هي السبب الغالب وراء التهاب الأذن وانبعاث ألم منها . وفي حالات التهاب الأذن يفضل بصفة عامة إجراء العلاج للأذنين معاً وليس لأذن واحدة لنقضى على احتمال انتقال العدوى من الأذن المصابة إلى الأخرى . كما يفضل ، إلى جانب العلاج الموضعي بالثوم ، تناول مقدار فصين من الثوم أو تناول مستحضرات الثوم حسب الجرعة المناسبة .

### - العلاج السريع لألم الأذن عند الأطفال :

عندما يشكو طفلك من ألم بأذنه جرب هذا العلاج السريع الفعّال . بلّل قطعة قطن بكمية من زيت الثوم الدافئ (انظر طريقة تحضيره أو استخدم المستحضرات الجاهزة) وضعها في قناة الأذن .

وللوقاية من انتشار العدوى من الأذن إلى جسم الطفل (كما يحدث في حالات كثيرة) يستخدم الثوم كلبوس بالشرح بالطريقة التالية : قشر فص ثوم وضع عليه طبقة من زيت فيتامين (هـ) أو زيت الخروع لحماية الجلد الحساس بالشرح من تأثير الثوم اللاذع ، ثم ضع هذا اللبوس في شرح الطفل .

ويجب إجراء ذلك قبل النوم بحيث يبقى اللبوس طوال الليل بالشرح ثم يطرد في الصباح مع التبرز .

### - شمع الأذن (wax) :

فائدة شمع الأذن حماية الأذن من دخول الأتربة والقاذورات والحشرات . وأحياناً يزيد إفراز هذا الشمع فيسد الأذن . ويحتاج ذلك لعمل غسيل للأذن عند الطبيب .

وهذه طريقة بديلة للعلاج : بلل قطعة قطن بزيت ثوم دافئ وضعها في الأذن، واتركها لمدة ساعة على الأقل لتلين شمع الأذن . بعد ذلك ، اغسل الأذن بالماء الدافئ بواسطة السرنجة المنزلية لتنظيف الأذن .

### - ضعف السمع :

شمع الأذن الكثيف ، ونزلات البرد ، والضحيج كلها عوامل قد تؤدي لإضعاف السمع . وفي جزيرة قبرص الإيطالية تجرى هذه الطريقة العلاجية لمقاومة ضعف السمع : تنقع بضعة فصوص من الثوم المهروس في زيت الزيتون لفترة مناسبة ثم يُصنّى الزيت الفعّال المقوى بخلاصة الثوم ويستخدم كنقطة للأذن حيث يوضع منه مقدار ٣ - ٤ نقطة يومياً بالأذن ثم تسدّ الأذن بقطعة قطن .. ويفضل استخدام هذا الزيت دافئاً . ويذكر أن هذه الوصفة العلاجية تساعد في استعادة قوة السمع . كما يفيد أيضاً تناول عصير الثوم مع البصل المُجهَّر بالمعصرة أو الخلاط الكهربى . ويشرب منه مقدار مناسب يومياً .. ويُراعى تناوله بعد الطعام بسبب تأثيره المهيج للمعدة .

### - طنين الأذن (Tinnitus) :

طنين الأذن (أو سماع صُفارة بالأذن) له أسباب مختلفة فقد يحدث مع تناول عقاقير معينة كأحد الأضرار الجانبية لها ، أو بسبب انسداد الأذن بالشمع أو بحشرة ، وقد يصاحب حالات الصمم الجزئى أو الكلى .

وهذه الوصفة التالية تساعد في مقاومة هذه المشكلة المزعجة : يوضع عدد ٦ فصوص كبيرة من الثوم المُقشَّر مع مقدار فنجان من زيت الزيتون أو زيت اللوز في الخلاط الكهربى ، حتى يتحول الثوم لأجزاء صغيرة . ثم يصب هذا الخليط في وعاء زجاجى ويغطى جيداً ، ويحفظ في الثلاجة لمدة أسبوع ، ثم يُصنّى ويحفظ في عبوة قُطارة فارغة ويستعمل كنقطة للأذن .. حيث يوضع منه يومياً عدد ٣ نقط بالأذن ثم تسد الأذن بسدادة من القطن . ويجرى هذا العلاج كل مساء ثم تزال سدادة القطن في الصباح . ومن المتوقع اختفاء الشكوى من الطنين بعد أسبوعين منذ بدء العلاج .

(يجب استمرار حفظ هذا الخليط في الثلاجة ولمدة لا تزيد عن شهر واحد) .



## الثوم كعلاج للدغ الحشرات



### ❖ طريقة المعالجة :

فى المرة القادمة عندما تصاب بلدغ حشرة جرّب استخدام الثوم بهذه الطريقة لتخفيف الألم والحرقان ووقف التفاعل الألىجى .

\* تناول فص ثوم وقشره واقطعه نصفين واستخدم السطح الداخلى لأحدهما فى دعك الجزء المصاب عدة مرات .

\* أو قم بهرس فص ثوم ووضعه على مكان الإصابة وتثبيتته فى المكان بضمادة.. وذلك فى حالات الإصابة الشديدة نسبياً .

\* أو استخدم مرهم الثوم كعلاج موضعى للإصابة (انظر طريقة تحضيره كما سبق) .

### ❖ كيف يعالج الهنود الأحمر لدغ الحشرات ؟

#### - محلول الثوم والخل والزعتر :

فى مناطق انتشار الحشرات تجدد فى بيوت الهنود الأحمر والفجر سائلاً مجهزاً محفوظاً فى زجاجة لاستخدامه فى حالة التعرض للدغ هذه الحشرات .

ويجهز هذا المحلول «الفعال» على النحو التالى :

- يوضع فى إناء حوالى نصف لتر من خل التفاح .. ومقدار ٣ ملاعق كبيرة من الزعتر الطازج أو ملعقة كبيرة من الزعتر المجفف .

- يُقفل الوعاء جيداً ويوضع فى مكان مشمس ويرجُ الوعاء كل صباح ومساء .

- بعد مرور أسبوعين ، يضاف للوعاء عدد ٧ فصوص مهروسة من الثوم .

بعد وضع الوعاء في المكان المشمس لمدة أسبوعين آخرين مع تكرار القيام برج الوعاء كل صباح ومساء .

- وبعد انتهاء فترة الأربعة أسابيع ، يُصفى هذا الخليط ، ويُحفظ في وعاء غامق في مكان مظلم بارد .

- في حالة التعرض للدغ الحشرات يستعمل هذا الخليط بسرعة بعمل مس للمنطقة المصابة .

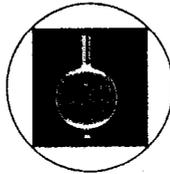
### - الثوم يطرد الحشرات !

اختبر باحث علم البيولوجي «ألدون» بجامعة كاليفورنيا فعالية الثوم في طرد الحشرات ، فوجد أنه يتميز بفعالية عالية في طرد خمسة أنواع من فصائل الحشرات . وتعتبر حشرة البق من هذه الحشرات . ولذا ينصح الباحث برش بودرة الثوم في الحجرة لطرد البق والحشرات الأخرى .

كما يقترح ، في حالة التواجد بمكان به بق أو حشرات ، عمل سلسلة من فصوص الثوم تربط بالعنق .. أو توضع فصوص الثوم في جيوب السترة لطرد الحشرات . ولا يشترط تقشير الثوم لطرد الحشرات إذ أن الثوم المحتفظ بقشره له أيضاً مفعول طارد للحشرات .

### - الثوم يقاوم انتشار النمل :

إذا كنت تعاني من مشكلة انتشار النمل بمنزلك فقم بدعك فص ثوم مُقشّر بمناطق سير النمل وستحصل على نتيجة جيدة .





## الثوم كمضاد للشيخوخة ومنشط للذاكرة



### ❖ كيف احتفظ الرئيس الأمريكي «روزفلت» بذاكرة حديدية؟

عُرف عن الرئيس الأمريكي الراحل «إلينور روزفلت» أنه تمتع بذاكرة قوية للغاية ، فكان يحفظ أسماء كل من قابلهم ولا ينساها .. ولما سُئل عن السبب أجاب : «إن السر يكمن في تناول ثلاثة فصوص من الثوم يوميا» . وكان روزفلت يتناول الثوم مع العسل أو الشيكولاته أحيانا .

### ❖ تجارب ودراسات :

- **الثوم يحفظ الخلايا العصبية** : وفي كتابها "Stop aging now" أى «أوقف الشيخوخة» تذكر «جين كاربر» الكاتبة الطبية أن الأبحاث أشارت إلى أن تقديم الثوم يحمي الخلايا العصبية من التلف والشيخوخة ، بل يحفزها كذلك على زيادة التفرعات (من المعروف أن الذبذبات الكهربائية تنتقل عبر تفرعات تخرج من الخلايا العصبية) .

وقد وجد الباحثون أن تقديم خلاصة الثوم العتيقة (Kyolic) لحيوانات التجارب المُسنّة ساعدها على زيادة كفاءة وظائفها الذهنية بما فى ذلك الذاكرة والقدرة على حل الألغاز (كوضع الفأر فى متاهة لمحاولة الخروج منها) .

- **الثوم كعلاج لمرض الزهايمر** : ويذكر البروفسور «هيروشى ساتو» أستاذ العقاقير بجامعة طوكيو أنه من خلال اختباره لعشرات المواد الطبيعية والمصنعة فى علاج مشكلة ضعف الذاكرة المرتبطة بالتقدم فى العمر وجد أن الثوم يعد من أفضل هذه المواد الطبيعية ، ويرى أنه يمكن أن يساهد فى الوقاية والعلاج من مرض الزهايمر والذى يتميز بضعف شديد بقوة الذاكرة .

- **الثوم كمضاد للأكسدة** : إن الشيخوخة بعلاقتها المختلفة (كضعف الذاكرة ، ومشيب الشعر ، وزيادة القابلية للإصابة بالكتاركت ، إلى آخره) تحدث بسبب تلف جدران الخلايا (cell membranes) بسبب تولّد ما يسمى بالشقوق الحرة (free radicals) . وهذه الشقوق الحرة التى تتولد من عمليات تمثيل الغذاء بالجسم وخاصة الدهون ومن مصادر أخرى (مثل الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية ومثل عادة التدخين) هى عبارة عن مركبات فى حالة كيماوية غير مستقرة لعدم انتظام أيوناتها ، ولكى تكتسب حالة الاستقرار تخوض سلسلة من التفاعلات التى تتطلب وجود الأكسجين تسفر عن حدوث تدمير لجزيئات الدهون بجدران الخلايا .

وقد وجد أن بعض المواد تقاوم هذه الشقوق الحرة بحرمانها من الأكسجين وبالتالي تحمي الجسم من تفاعلاتها الضارة وتسمى هذه المواد بمضادات الأكسدة والتي من أبرزها فيتامينات (ج) ، (أ) ، (هـ) ومعدن السيلينيوم .

ومن الخصائص المميزة للثوم احتواؤه على مواد تعمل كمضادات للأكسدة وبالتالي تقاوم عملية الشيخوخة ومن أبرز هذه المواد معدن السيلينيوم والذي يوجد بنسبة مرتفعة في الثوم ، بالإضافة لمواد أخرى اتضحت فعاليتها كمضادات للأكسدة في أنابيب الاختبار .

- **الثوم وطول الأجل :** في دراسة أجريت على فئران التجارب وجد الباحثون أن الفئران التي تغذت على الثوم عاشت لفترة أطول من تلك التي تناولت غذاء تقليدياً . كما استطاعت نفس الفئران التي تغذت على الثوم الاحتفاظ بذاكرة أفضل من الأخرى . ويعلل الباحثون ذلك بانخفاض كمية وفعالية الشقوق الحرة بأجسام تلك الفئران بسبب تأثير الثوم كمضاد للأكسدة .

- **الذين عاشوا لأكثر من مائة عام :** والدراسات التي أجريت حول الثوم وتأثيره على الذاكرة والعمر لا تقتصر على الحيوانات . فيذكر باحث علم الاجتماع دكتور «جون هينرمان» في كتابه "The Healing Benefits of Garlic" أو «الفوائد العلاجية للثوم» أنه أجرى دراسة على عدد ٨٥٠٠ شخص ممن تجاوزوا سن المائة عام ويبحث عاداتهم الغذائية وجد أن هناك صنفين مشتركين من الأغذية ضمن الغذاء اليومي لكل هؤلاء المسنين وهما الثوم والبصل .

- **الإكسير المجدد للحويوية :** احرص على تناول فصى ثوم يومياً لمقاومة الشيخوخة وتحسين الذاكرة .. وإذا شئت تناول ما هو أكثر فاعلية فجهز هذا «الدواء» التالي الذى يقوى الدم ويجدد الحويوية :

**المكونات :** ثوم ٢ فص . - نخالة ١ ملعقة كبيرة . - خميرة البيرة ٢ ملعقة كبيرة . - عصير طماطم ١/٢ فنجان . - لبن مقشوط ١/٢ فنجان . - عصير قرصيا ١/٤ فنجان .

**الطريقة :** تخلط المكونات وتضرب فى الخلاط .. ويؤخذ هذا الإكسير المقوى الغنى بالحديد ومضادات الأكسدة قبل تناول الإفطار (على الريق) .. وفى حالة حدوث حرقان بالمعدة يؤخذ بعد تناول غذاء خفيف .



- \* *THE GARLIC BOOK, STEPHEN FULDER, Ph. D.*
- \* *THE HEALING POWER OF GARLIC, PAUL BERGNER.*
- \* *GARLIC - NATURE'S SUPER HEALER, JOAN WILEN & LYDIA WILEN .*
- \* *GARLIC - IMMUNITY BOOSTER & HEART HELPER, D.K.*
- \* *HERB BIBLE, EARL MINDELL .*
- \* *FOLK REMEDIES THAT WORK .*
- \* *MEDICAL BOOK OF HOME REMEDIES, SIG-  
NET.*



|    |   |
|----|---|
| ٢  | ..... مقدمة                                       |
| ٥  | ..... فص الثوم العجيب ماذا يحمل بداخله ؟          |
| ٧  | ..... المعالجة بالثوم على مر العصور               |
| ١٠ | ..... الصور المختلفة لاستخدامات الثوم فى العلاج   |
| ١٤ | ..... الثوم وارتفاع ضغط الدم                      |
| ٢١ | ..... الثوم وارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية  |
| ٣٠ | ..... الثون والوقاية من الجلطات                   |
| ٣٥ | ..... الثوم كمطهر للأمعاء وقاتل للديدان والجراثيم |
| ٣٩ | ..... الثوم كمضاد للتعب والإجهاد                  |
| ٤٢ | ..... الثوم كمضاد للتوتر النفسى                   |
| ٤٥ | ..... الثوم كمضاد للعدوى الفيروسية                |
| ٤٩ | ..... الثوم كمضاد للعدوى للبرد والإنفلونزا        |
| ٥٧ | ..... الثوم ومرض السكر                            |
| ٦٠ | ..... الثوم كدواء لفطريات الجلد والقدم            |
| ٦٢ | ..... الثوم كعلاج لالتهاب المثانة                 |
| ٦٣ | ..... الثوم كعلاج للبواسير                        |
| ٦٤ | ..... الثوم كعلاج لالتهاب واضطرابات القولون       |
| ٦٦ | ..... الثوم كعلاج لحب الشباب                      |
| ٦٨ | ..... الثوم كمضاد للحساسية الصدرية                |
| ٧١ | ..... الثوم كعلاج لالتهاب المهبل                  |
| ٧٧ | ..... الثوم كمضاد للشيخوخة ومنشط للذاكرة          |
| ٧٩ | ..... المراجع                                     |