

* لعلاج الإمساك : ينقع (٣-٤) ثمار من التين الجاف في كوب من الماء البارد في المساء ، وفي الصباح تؤكل هذه الثمار المنقوعة ويشرب ماؤها على الريق .

* ولعلاج الإمساك أيضاً : تُطبخ ثلاث أو أربع ثمار طازجة مقطعة في قرح من الحليب مع ١٢ حبة من الزبيب ، ويشرب الخليط صباحاً على الريق .

* لعلاج السعال الديكي : يشرب كوب من منقوع التين قبل الطعام يومياً لمدة أسبوع .

* لعلاج كسل الأمعاء : يُقطع (٦-٧) ثمار من التين الجاف إلى شرائح وتغمس في زيت الزيتون مع إضافة بضع شرائح من الليمون .. وتترك لمدة ليلة كاملة.. وفي الصباح تؤكل هذه الشرائح على الريق .

* لعلاج اضطراب الحيض : يغلى (٢٥-٣٠) من أوراق التين في لتر من الماء ويشرب من المغلى للسعال ، واضطراب الحيض ، وإدرار الطمث ، ويؤخذ قبل الميعاد.. كما يستخدم هذا المغلى أيضاً غرغرة وغسولاً للفم والتهاب اللثة .

هذا ، وتعطى ثمار التين - والجافة خاصة - للأطفال ، والناقهين ، والرياضيين ، والنحفاء .. وتمنع عن المصابين بالسكري ، والسمنة ، وعسر الهضم .

ثوم

واسمه في العربية الفصحى (فوم) .. قال تعالى في سورة البقرة : ﴿ وَإِذْ قُلْنَا يَا مُوسَىٰ لَنْ نُصِبرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْع لَنَا رَبَّكَ يُخْرِج لَنَا مِمَّا تُبِت الْأَرْض من بقلها وقتانها وفومها وعدسها وبصلها ﴾ [البقرة: ٦١] . وقد ذكر الثوم في أحاديث نبوية شريفة ، أمر فيها النبي ﷺ آكله أن يميته طبخاً .

في الطب القديم :

وقد عرف الثوم قديماً ، والنقوش المحفورة على معابد الفراعنة تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال أثناء بنائهم لتعطيمهم القوة ، وتحفظهم من الأمراض وكان الفراعنة يقدسون الثوم ويحرمون مضغه ، وإنما يتلعبونه تكريماً له .

وقد أطال أطباء العرب في ذكر الثوم وسرد فوائده .. يقول ابن سينا في كتابه (القانون في الطب) : الثوم ملين يحل النفخ جداً .. رماده إذا طلى بالعسل على البهق نفع ، وينفع من داء الثعلب ، ومن عرق النسا ، وطبيخه ومشويه يسكن وجع

الأسنان ، وكذلك المضمضة بطبيخه ، ويصفى الحلق مطبوخاً ، وينفع من السعال المزمن ، ومن أوجاع الصدر والبرد .. والجلوس فى طبيخ ورقه يدر البول والطمث ، وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم) .

إن تاريخ الثوم قديم ، يعود إلى ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد ، حيث استعمله البابليون كغذاء ودواء ، وكذلك الإغريق ، وقدماء المصريين .. ولقد سماه اليونانيون «مضاد السموم» .

فى الطب الشعبى الحديث :

قد ثبت أن الثوم دواء ساحر لكثير من الأمراض .. كان عام ١٩١٨ هو عام الرعب فى إنجلترا ، حيث مات آلاف من البشر بعد أن انتشر بها مرض الإنفلونزا .. وكانت تعيش هناك امرأة عجوز تجاوزت المائة عام من عمرها ، اهتمت إلى فكرة عظيمة ، وهى إدخال الثوم فى طعامها وهى وأسرتها ، بل جعلت تمضغ الثوم هى وجميع أفراد أسرتها ، وانتهى الوباء ، ولم يصب أحداً من أفراد تلك الأسرة بالإنفلونزا .. وفى عام ١٩٦٥ داهمت الإنفلونزا الاتحاد السوفيتى ، ولجأت الحكومة هناك إلى استيراد ٥٠٠ طن من الثوم ، ونصح الأطباء هناك جميع المواطنين بأكل الثوم للحماية من المرض .. وفى عام ١٩٧٣ عم وباء الإنفلونزا إنجلترا ، وانتقل منها إلى معظم بلاد أوروبا ، وكانت إيطاليا هى أقل تلك البلاد أصابة بالمرض ، نظراً لما هو معروف عن الإيطاليين من كثرة استخدام الثوم .

وقد أثبت العلم الحديث أن العامل الفعال فى الثوم هو مادة تسمى : (اليسن) التى تنظف الجسم من الجراثيم الضارة ، وذلك بخنق الجراثيم بعد تلف الأكسجين .. وتسمى هذه المادة عند الروس بالبنسيلين الروسى ، ولذلك فقد أصبح الثوم مستخدماً بكثرة فى المستشفيات الروسية ، وخاصة على شكل مواد طيارة يتم استعمالها عن طريق الاستنشاق ، فتقضى بذلك على عديد من الأمراض .

وقد قام البروفيسور الألماني (هان رويتر) بإدخال زبدة تحتوى على كميات من زيت الثوم إلى طعام جماعة من المتطوعين ، فوجد أن نسبة الدهون فى دمهم - الكوليسترول - انخفضت إلى درجة ملحوظة عن نسبة الكوليسترول فى دم أفراد جماعة آخرين ممن تناولوا زبدة عادية .. وقد كان انخفاض الكوليسترول فى الدم ملحوظاً لدى الأشخاص الذين تناولوها يوماً بعد يوم ولمدة أربعة أسابيع ، واحتوت

الزبدة على ثلاثة كيلو جرامات من الثوم الطازج .

ويقول البروفيسور (رويتزر) : إن الثوم لا يظهر الدم من عناصر دهنية فقط ، بل يقتل الميكروبات ، ومن بينها تلك التي تسبب الدفتريا والسل .. كما أنه أكثر نفعاً من البنسلين والمضادات الحيوية المألوفة .

وهناك استخدامات طبية كثيرة للثوم أثبتت الأبحاث الحديثة مدى صحتها :

* يستعمل لتسكين آلام الأذن ، وذلك بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزيتون مطبوخ فيه بضعة فصوص من الثوم .

* تعالج القروح والجروح النتنة بتضميدها بمزيج مكون من ١٠ جرامات عصير ثوم ، ٩٠ جراما ماء ، جرامان كحول .

* يعالج الجرب بذلك الجسم كله بمزيج من الثوم والشحم مرة واحدة في اليوم لمدة ثلاثة أيام ، يعقبها حمام ساخن ، مع غلى الملابس الداخلية .

* أكل الثوم يقى الجسم من كثير من الأوبئة ، كما أنه يعوق نمو خلايا السرطان ، ويقى إلى حد كبير من الإصابة بشلل الأطفال .

* يستعمل كعلاج لطرد الدودة الوحيدة ، وذلك بأن تقشر فصوص رأس كبيرة من الثوم ، وتبشر ، ثم تغلى في قليل من الماء لمدة عشرين دقيقة ، يؤخذ هذا المغلى صباحاً على الريق ، ويمنع من تناول أى طعام آخر حتى الظهيرة ، وتكرر هذه العملية لمدة ثلاثة أيام .

* لعلاج السعال الديكى عند الأطفال : يعطى الطفل (١٠-١٢) نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال أو مع العسل كل أربع ساعات .

* يقتل الثوم الديدان المعوية الشعرية ، ويظهر الأمعاء منها .. ولهذا يعطى الطفل فى الصباح فنجاناً من الحليب غلى فيه بضعة فصوص من الثوم ، ويلى ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلى الثوم .. وهذا يميت الديدان ويخرجها ميتة مع البراز .

* هذا ، ويمكن التخلص من رائحة الثوم المنفرة إلى حد كبير بأكل تفاحة أو شرب ملعقة كبيرة من عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة .. وكذا يمكن التخلص منها بمضغ حبات من البن ، أو الكمون ، أو الأنيسون ، أو عروق البقدونس .