

## الثوم.. دواء عجيب في عالم النبات



### تأريخ الثوم:

يعتبر الثوم الدواء العجيب في عالم النبات، فقد عبده قدماء المصريين، وأطعمه الفراعنة إلى عبيدهم للمحافظة على صحتهم، هذا النبات المدهش استعمله الذين من قبلنا في معالجة التهابات الأذنين، ومعالجة أو منع أمراض القلب وإلى مكافحة السرطان اليوم، وعلاج السل بالثوم أتت بنتائج جيدة.

وعالم الأحياء المشهور لويس باستور وضع الثوم تحت الاختبار بوضع عدة فصوص ثوم في صحن مليء بمزرعة بكتيريا، وقد فوجئ هذا العالم عندما اكتشف بأنّ الثوم قضى على هذه البكتيريا الضارة.

وفي سنة 1950 عالج الطبيب ألبيرت شويتزر الكوليرا، وحمى التيفوس، والديزنتاريا بالثوم خلال عمله بأفريقيا.

وخلال الحرب العالمية الأولى والثانية وقبل أن تصبح المضادات الحيوية بمتناول اليد، استعمل الثوم لتعقيم الجروح ولإيقاف الالتهابات المؤدية إلى الغرغرينا، اعتمد الجيش السوفياتي على الثوم في معالجة جراحه حتى سمي (البنسلين الروسي).

### استعمالات وفوائد الثوم الطبية:

- 1- يذيب الثوم جلطات الدم.
- 2- يخفض الثوم مستويات الكوليسترول العالية، ويرفع مستويات الكوليسترول النافع HDL وذلك بواسطة

المادة الرئيسية الموجودة في الثوم Allicin، وهذه المادة الخافضة للكوليسترول غير موجودة في مستحضرات زيت الثوم التي تحضر بالتسخين، ويعتبر الثوم غنياً جداً بالفوسفور والكالسيوم.

- 3- يخفض الثوم ضغط الدم.
- 4- هنالك أدلة بأنّ الثوم يخفض نسبة الوفيات بين مرضى القلب.
- 5- أبو الطب أبقراط عالج سرطان الرجم بالثوم، وحالياً نحن نعلم أنّ الثوم يقتل بعض الخلايا السرطانية، وفي دراسات أجريت في الصين وإيطاليا تبين بأنّ الذين يكثرون من تناول الثوم والبصل يصابون بنسبة أقل بسرطان المعدة. ويوجد فيه مركب يمنع ويكافح سرطان البروستات.
- 6- يستعمل زيت الثوم في مكافحة آلام الأذن ولمعالجة مشاكل الجلد الطفيفة، وكذلك يستعمل الزيت في إزالة عسر الهضم.
- 7- يعالج الفالج والرعاش.
- 8- يعالج التهابات الصدر والسعال والربو.
- 9- يلعب دوراً في تسكين أوجاع عرق النسا وأمراض المفاصل.
- 10- الثوم يفتت الحصى في الكلى، ويزيل الرمل.
- 11- الثوم يعالج الصلع وتساقط الشعر والثعلبة والبهاق.
- 12- مقوّ ومنشّط للثة ومثبّت للأسنان.
- 13- يعالج أمراض الرشح.
- 14- الثوم يكافح الدود بواسطة الحقن الشرجية.

محظورات:

يمنع عن تناول الثوم:

- مرضى البواسير.
- مرضى الصداع، والصداع النصفي (الشقيقة).
- المصابون بالقرحة في المعدة.
- المرضى المصابون بسيولة الدم.

الكاتب: وليد أمين

