الثوم خير دواء



قال رسول ا (ص): "كلوا الثوم وتداووا به، فإنّ فيه شفاء من سبعين داء".

عن عليّ (ع) قال: "قال رسول ا (ص): يا عليّ، كلّ الثوم، فلولا أنّي أناجي الملك لأكلته".

وعنه (ص)، قال: "لا يصلح أكل الثوم إلّا مطبوخاً".

وسُئِل الصادق (ع) عن أكل الثوم، فقال: "لابأس بأكله بالقدر، ولكن إذا كان كذلك فلا يخرج إلى المسجد".

عن الباقر (ع) قال: "إنّا لنأكل الثوم والبصل والكراث".

بالرغم من أنّ الثوم يحتوي على أكثر من مئة مركب كيمياوي، فإنّ أهمّها على الإطلاق هو مركب (أليسين) وهو حمض أميني يحتوي على الكبريت. ويعتقد الباحثون أنّ مركب (أليسين) هو المسؤول عن الخصائص البيولوجية الفعّالة للثوم، كما أنّ الطّهاة يعرفون جيّداً أنّ الثوم هو المسؤول عن الرائحة الوخاذة للفم.

ومعظم الثوم المستخدم في المستحضرات الطبية، يستعمل على شكل مسحوق يجعل على شكل (حبوب)، إلّا أنّ بعض المستحضرات تحتوي على خلاصة زيت الثوم.

وتحتوي معظم مركبات مسحوق الثوم على كمية محددة من مركب الـ(أليسين). والحقيقة أنّ معظم الدراسات المختبرية أجريت على مسحوق الثوم ويعتبر مسحوق الثوم أكثر المستحضرات الطبية الفعّالة.

وقد لاحظ الدارسون في أوائل السبعينيات من القرن العشرين أنّ الأشخاص الذين يعيشون في حوض البحر الأبيض المتوسط كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض شرايين القلب.

ومعروف أنّ الثوم يعتبر جزءاً أساسياً من محتويات الطهي في تلك المنطقة. وفي تقرير حديث نشرته جامعة (هارفارد)، استعرضا لباحثون أحدث الأدلة العلمية المتوافرة حتى الآن في مجال الثوم.

- الثوم والسرطان:

وجد الباحثون أنّ الأشخاص الذين كانوا يتناولون ستة فصوص من الثوم في الأسبوع، كانوا أقل عرضة للإصابة بسرطان القولون بمعدل 30%، وقد انخفض معدل حدوث سرطان المعدة عندهم بنسبة 50%، وذلك مقارنة مع الأشخاص الذين لم يكونوا يتناولون الثوم أبداً.

وأبدت الدراسات المختبرية الحديثة أملاً جديداً في أنّ الثوم يمكن أن يقي من السرطان وأمراض القلب. وقام الباحثون أيضاً باستخدام خلاصة الثوم في تثبيط عدد من السرطانات عند الإنسان (بما في ذلك سرطان البروستاتا).

- الثوم والقلب:

ولكن الأبحاث العلمية في مجال أمراض القلب كانت أكثر تقدماً وإثباتاً، فقد أشارت الدراسات التي أجريت على الحيوانات وفي أنابيب الاختبار إلى أنّ الثوم يحارب أمراض القلب على مستويات عدّة، فهو يساعد في خفض كولسترول الدم، وفي خفض ضغط الدم، ويحافظ على مرونة الشرايين، ويمنع تخثر الدم.

- الثوم والكولسترول:

منذ أكثر من عشر سنوات، والدراسات تتوالى في مجال الكولسترول والثوم، فقد أظهرت الدراسات التي أجريت في ألمانيا أنّ حبوب الثوم يمكن أن تخفض مستوى الكولسترول بمقدار 12%.

وأكد الباحثون أنّ استخدام 900 ملغ من مسحوق الثوم فعّال عند الرجال المصابين بارتفاع كولسترول الدم، حيث يمكن أن يخفض الكولسترول الضار بمعدل 11%.

- الثوم والشرايين الدموية:

أكدت دراسة استقصائية أنّ استخدام حبوب الثوم استطاع خفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار 7 ملم زئبقين وخفض ضغط الدم الانبساطي بمقدار 5 ملم زئبقي.

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

تبيّن للباحثين أنّ تناول الثوم يعكس تقدم تصلب الشرايين في الشريان السباتي (في الرقبة) وفي الشريان الفخذي. أمّا التأثير الجانبي الأكبر للثوم، هو رائحته الوخاذة.

- هل الثوم نافع لك؟

الجرعة التي ينصح بها الباحثون هي 300 ملغ من مسحوق الثومثلاث مرات باليوم، وكما هو الحال في الكثير من المستحضرات الغذائية التي تباع في الأسواق، وإذا كان مَن يجلس معك لا يتضايق من رائحة الثوم عندك، فإنّ استعمال الثوم الطازج يظل هو الأمثل لثبوت فوائده.