

فوائد الثوم



الثوم من اكثر الخضار المعروفة من حيث الخصائص العلاجية والفوائد الصحية، إذ يمكن منع او معالجة العديد من المشاكل الصحية بمساعدة الثوم.

هنالك عدد لا يحصى من الادلة التي تثبت ان مصدر هذه الاستعمالات منذ الالف السنين لدى حضارات مختلفة حول العالم، فقد اثبتت العديد من الدراسات الحديثة وجود علاقة مباشرة بين الثوم والوقاية من مشاكل صحية متنوعة، ومن اهمها:

خفض مستوى الكولسترول وضغط الدم

قد يقلل تناول الثوم بصورة منتظمة من مستويات [الكولسترول](#) في الدم، عن طريق معادلة النسبة بين الجيد- الحميد (HDL) والكولسترول السيء (LDL).

بالاضافة الى ذلك، اثبتت العديد من الدراسات ان تناول الثوم بشكل منتظم قد يساهم في خفض [ضغط الدم](#) وبالتالي فانه يمنع حدوث امراض القلب والسكتة.

منع الجلطات الدموية

قد تؤدي [الجلطات الدموية](#) الى انسداد الشرايين، بالتالي توقف تدفق الدم الى انسجة الجسم واعضائه المختلفة، حيث تكمن خطورة هذه الحالات بانها تؤدي الى الاصابة بالسكتة الدماغية او [النوبة القلبية](#).

لكن يمكن لتناول الثوم ان يزيد من انتاج اكسيد النيتريك في الاوعية الدموية والذي يساعد على توسيعها، ونتيجة لذلك، يمتاز الثوم بتذويب الجلطات الدموية.

مكافحة الامراض المعدية

لقد استخدم الثوم منذ الاف السنين كواق ومعالج للعديد من المشاكل الصحية.

حيث يحتوي الثوم على مركبات الكبريت، فيتامين (C) و(B6)، السيلينيوم، المغنيزيوم، البوتاسيوم، الكالسيوم وغيرها من المواد المعروفة بقدرتها على مكافحة العديد من انواع الجراثيم، الفيروسات وحتى العدوى الفطرية.

بهذا تم ادخاله في ايجاد وصناعة العديد من المراهم والقطرات المعدة للعلاج الخارجي للفطريات والتهابات الاذن.

الثوم وعلاقته مع الزكام
كشفت الدراسة التي شملت ١٥٠ مشتركاً حصلوا على مكملات الثوم او على كبسولات لاتحوي اي اثر (الغفل)، وبالذات خلال ذروة موسم الشتاء، من فوائد الثوم انه يساهم في منع ومعالجة حالات [الزكام](#).

فقد اشارت نتائج الدراسة الى انخفاض حالات الزكام لدى الذين تناولوا الثوم بشكل ملحوظ مقارنة بالذين تلقوا الغفل.

بالاضافة الى ذلك، عند اصابة الاشخاص من كلتي المجموعتين بالزكام، فان اولئك الذين تناولوا الثوم يشفون بسرعة اكبر بكثير من مجموعة الاشخاص الذين تلقوا الغفل.

الوقاية من السرطان

يحتوي الثوم على [مضادات الاكسدة](#) وخصائص اخرى تقوي جهاز المناعة في الجسم، بل وتقلل من احتمال الاصابة [بسرطان القولون](#)، المعدة والبنكرياس.

كذلك، قد تمنع مكملات الثوم تطور الخلايا السرطانية لدى الاشخاص الذي عانى احد افراد عائلتهم في السابق من سرطان الثدي، البروستاتا والحلق.

بالاضافة الى ذلك، يمتلك الثوم القدرة على مكافحة العديد من انواع الطفيليات، وخاصة الطفيليات المعوية والديدان.

الثوم وداء السكري

قد يحسن الثوم العديد من الاعراض والمضاعفات المصاحبة لداء السكري، مثل مشاكل الكلى، او الجهاز العصبي ومشاكل [شبكة العين](#).

كذلك، قد يقلل تناول الثوم من مستويات السكر، والكوليسترول والدهنيات في الدم، الامر الذي يساعد مرضى السكري بشكل كبير.

فوائد الثوم للحامل

أما بالنسبة لفوائد الثوم للحامل، فهي تشمل:

- تحسين الدورة الدموية للمرأة الحامل، فضلا عن كونه يخفض ضغط الدم ويقلل من مستويات الكوليسترول لديها. وهذا امر مهم لسلامة الحمل للأم وللجنين معا وحتى بعد الولادة.
- زيادة وزن الأطفال عند ولادتهم، كشفت بعض الدراسات المختلفة بأن الثوم يؤثر على زيادة وزن الأطفال عند ولادتهم وبالأخص الذين كان من المتوقع أن يولدوا بوزن منخفض.

حيث استنتج الباحثون ان تناول مستخلصات الثوم من قبل النساء الاكثر عرضة لولادة طفل بوزن منخفض ساهم في تحفيز نمو الجنين وزيادة وزنه عند الولادة.

- يقلل من مخاطر مقدمات تسمم الحمل، أظهر بحث اجراه أطباء أمراض النسائية في مستشفى Chelsea and Westminster Hospital في لندن ان تناول الثوم خلال الحمل يمكن أن يقلل من مخاطر مقدمات تسمم الحمل، والتي تسبب ارتفاع ضغط الدم والبروتين في البول.
- يقلل الثوم من الشعور بالإرهاق خلال الحمل، ويدمر البكتيريا والفطريات والفيروسات الضارة. وذلك بحسب ما أشار إليه المركز الطبي لجامعة ميريلاند الأمريكية
- يساعد في علاج الالتهابات المهبلية، والتي تتضمن متلازمة فرط الحساسية من الخمائر yeast hypersensitivity syndrome وداء المبيضات المزمن chronic candidiasis. وذلك وفقاً لما ذكره المركز الطبي لجامعة بيتسبرغ.

لكن كما هو الحال في أي مستحضر أو مكمل طبيعي، فيجب التحدث مع الطبيب قبل استخدام الثوم لأغراض علاجية خلال الحمل او خلال الرضاعة الطبيعية.

الثوم مفيد جداً للشعر

يعد الثوم علاجاً لتحسين نمو الشعر عبر استخدامه كمستحضر موضعي، ويساعد أيضا على محاربة فقدان الشعر.

يحتوي الثوم على العديد من العناصر الغذائية الضرورية للشعر والصحة العامة منها:

- الكبريت (sulfur): يدخل في بناء العديد من البروتينات، منها الكيراتين (keratin) الذي يتكون منه الشعر. يذكر أن الكبريت مفيد للجلد والأظافر والأعصاب. ويمكن استخدامه كعلاج لمحاربة الصدفية والإكزيما، وهما حالتان تضران في صحة الشعر.
- السيلينيوم (Selenium): يعمل السيلينيوم الموجود في الثوم مع فيتامين (E) على تحسين صحة الشعر. فهو يعزز من قدرة الجسم على استخدام هذا الفيتامين لتدمير الشوارد الحرة التي تتلف غشاء الخلايا.

أو الذين يفتقرون إليه (E) الأشخاص الذين لا يمتلكون القدرة على استخدام الفيتامين غالبا ما يفتقدون الشعر أو يكون شعرهم جافا وباهتا.

- فيتامينات B وفيتامين C: يعد الثوم مصدرا مهما لفيتامين (C) و (B-6)، و (B-1)، المعروف أيضا بالثيامين، هذه الفيتامينات تعد مهمة لصحة الشعر.

يمنع الشعر من التقصف ويساعد في تعزيز انتاج الكولاجين (C) فيتامين
قد يؤدي إلى فقدان الشعر (B-6) والافتقار إلى فيتامين (Collagen).

أما الثيامين، فبالإضافة الى انه يحفز الدورة الدموية في فروة الرأس فهو ايضاً يحفز
عملية الأيض للكربوهيدرات.

• المعادن: الموجودة في الثوم تساعد في الحصول على شعر صحي. فعناصر
كالسيوم، النحاس، الحديد والمنغنيز، لها دوراً في بناء خلايا الشعر والبشرة ونموها
كما وتعمل على حماية الشعر من التلف.

الثوم وتغذية البشرة

على الرغم من قيام البعض وضع زيت الثوم على بشرتهم لعلاج الالتهابات الفطرية أو التآليل
والامراض الجلدية التي تصيبهم، غير أن فعالية الثوم ضد التآليل [والمسامير](#) لا تزال غير
مؤكدة.

لكن ما لا شك فيه، ان كل فص من الثوم يحتوي على كميات كبيرة من مادة كيميائية موجودة
بشكل طبيعي فيه وتعرف بالأليسين (allicin)، والتي تتفاعل عند هضمها مع الدم، لإنشاء
حماية قادرة على قتل العديد من البكتيريا والفيروسات المؤذية التي قد يكون جسم الانسان
مأواً لها، مثل المسببة لحب الشباب وغيرها من الالتهابات الجلدية.

اضافة الى ذلك فان الاليسين مضاد للتأكسد مما يزيد من قدرتها على الحماية من
الفيروسات. واطهرت خواص الثوم المضادة للبكتيريا في كل من العلاجات الموضعية التي
توضع على البشرة والعلاجات التي تؤخذ عبر الفم.

ولتحصل على أكبر قدر ممكن من فوائد الثوم، قم بتناولها نيئة ومفرومة بشكل ناعم وضعها
في طبق السلطة أو قم باضافتها الى الوجبة قبل تقديمها.

فوائد الثوم للجنس

تناول الثوم النيء قد يجعل الزوج او الزوجة ان تستدير للجهة الأخرى من الفراش. إلا أنها
قادرة وبشكل مؤكد على إثارة رغبتك الجنسية

فالطعم الحار المميز في مذاق الثوم هو ما يثير رغبتك الجنسية. فكما ذكرنا ان الثوم يحتوي
والذي يعتقد بأنه يعمل على زيادة تدفق الدم في الأعضاء الجنسية (allicin) على الأليسين

هذه النصيحة لا تنجح بين ليلة وضحاها، فأنت تحتاج وبوضوح، لاستهلاك الثوم لمدة قد
تصل إلى شهر كامل لجني ثمارها

أما إن لم تكن تستطيع تحمل الثوم النيء، فيمكنك تناولها على شكل كبسولات من ضمن
المكملات الغذائية الموجودة في المتاجر المحلية للاغذية الصحية الطبيعية أو الصيدليات

ما هي كمية الثوم الموصى بتناولها؟

ترتبط كمية الثوم الموصى بتناولها يوميا بالمقاسات الشخصية لكل فرد على حدة، حيث تختلف من شخص لآخر.

ينصح بشكل عام، بتناول فص او فصين من الثوم يوميا. لا ينصح بتناول الثوم على معدة فارغة لانه قد يقوم بتحفيز عصارة المعدة مما يسبب [قرحة المعدة](#) والشعور بعدم الراحة.

ينصح بتناول الثوم الطازج قدر الامكان، حيث انه بعد حوالي ساعة من تقشيريه يفقد العديد من المواد الفعالة الموجودة فيه من فعاليتها عند التعرض للهواء (يتأكسد) ويجب الانتباه الى ان حدوث مثل هذا الامر او غيره للثوم يمكن ان يضعف قدرته المضادة للبكتيريا، ولذلك يوصى بتناول الثوم النيء.

كيفية التأقلم مع رائحة الثوم؟

يرجع مصدر رائحة الثوم القوية الى المادة الفعالة الموجودة فيه، الا وهي الاليسين. ومن المفارقات ان هذه المادة هي المسؤولة عن مجموعة متنوعة من الخصائص الطبية التي تميز هذه الثمرة الرائحة.

من اجل تجنب رائحة الثوم الكريهة، احرصوا على تنظيف اسنانكم جيدا، واستخدموا مستحضرات خاصة لانعاش رائحة الفم، وخط الاسنان.

كذلك، احرصوا على تنظيف سطح اللسان. كما ينصح الكثيرون بتناول عصير البرتقال الطازج، النعناع او [البقدونس](#) فهذه الاطعمة لها القدرة على ابطال مفعول رائحة الثوم القوية.

المزيد من الفوائد العلاجية للثوم

إضافة إلى ذلك فإن فوائد الثوم تصل إلى

- الحماية الغذائية: كشفت الدراسات ان الاليسين، وهو المادة الفعالة، في الثوم تساهم في تخفيف الوزن.
- صحة الكليتين: يعرف الثوم كمدر للبول، بل ويمكن ان يساهم في تذويب [الحصى الكلوية](#).
- الجهاز التنفسي: قد يقوم الثوم بازالة [البلغم](#) وتخفيف السعال المزعج.
- صحة الجلد: قد تساعد عصارة الثوم على التئام الجروح والالتهابات الجلدية المعدية عن طريق العلاج الموضعي.
- طب النساء (Gynecology): يخفف الثوم من الام الحيض وقد يعالج الالتهابات المهبلية المعدية.