

www.ibtesama.com/vb

دكتور أمين حسيني

الثوم الساخن

دواء طبيعي

في مواجهة أمراض العصر

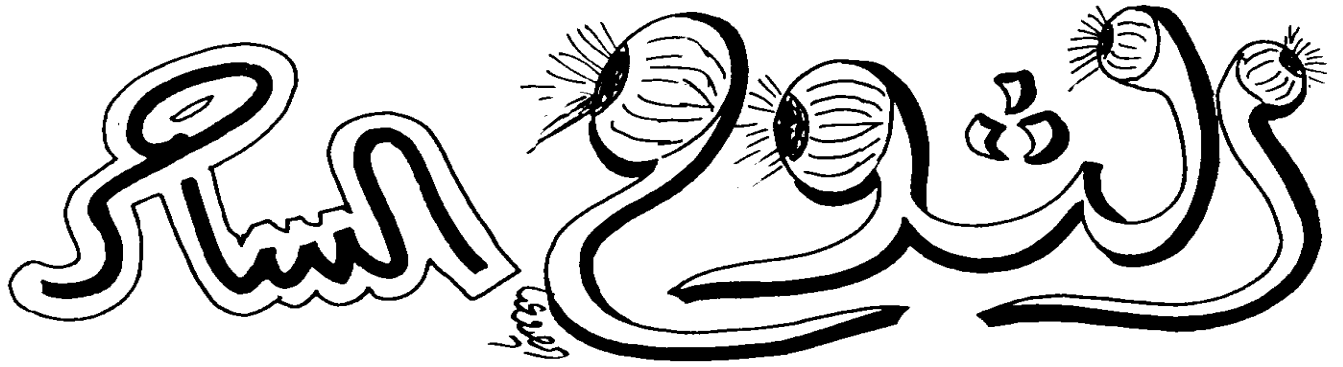
منتدى مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com/vb

مايا شوقي



دكتور أيمن الحسيني



دواء طبيعي في مواجهة أمراض العصر

- ◆ السائقون النشانة وصكائهم مع النوم !!
- ◆ مرض السكر هل ينجم النوم في علاجه !!
- ◆ تلوث البيئة وعادم السيارات وأضرار الإشعاع مشكلة يتصرف لها النوم .
- ◆ النوم ودوره الحظير في خفض الدهون في الدم والحصن المنيع ضد الأزمات القلبية .
- ◆ وصفات من الطب الشعبي الحديث لعلاج كثير من الأمراض .
- ◆ النوم أو (البنسلين الروسي) ينقذ الاتحاد السوفيتي من أكبر كارثة لوباء الانفلونزا حيث يستخدم النوم كضاد للميكروبات والأوبئة .

مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع والتصدير

٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - مصر الجديدة - القاهرة ت : ٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٨٩٣٧٢ فاكس : ٤٨٣ - ٦٣٨٠

IBN SINA BOOKSHOP Printing - Publishing - Distributing - Exporting

76 Mohamed Farid St., Heliopolis, Cairo Tel. : (202) 6379863 - 6389372 - Fax : (202) 6380483

اسم الكتاب : الثوم الساحر
اسم المؤلف : د / أيمن الحسينى
اسم الناشر : مكتبة ابن سينا
تصميم الغلاف : جلال عباده
رقم الإيداع : ٩٨٦٩ / ١٩٩١

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن كتابى سابق من الناشر .

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without written permission of the publisher.

تطلب جميع مطبوعاتنا بالملكة العربية السعودية من وكيلنا الوحيد مكتبة الساعى للنشر والتوزيع الرياض - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ جلة هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقديم :

العودة إلى طب الأعشاب من جديد



أن الفطرة والطبيعة التي هجرها الإنسان ، بدأ يعود **يبدو** إليها من جديد ...

فقد صار التداوى بالأعشاب والنباتات صيحة العصر وموضع أبحاث العلماء فى الدول المتقدمة ، بعد أن كان ، فى رأى الكثيرين ، عودةً للوراء ومدعاةً للسخرية أحياناً ..

ولا عجب فى ذلك ؛ فمن وقت لآخر تُطالعنا الأنباء بأضرار جديدة عن أدوية كيميائية ألفنا استخدامها .. وماخفى كان أعظم . بل فى الحقيقة أن كثيراً من الأطباء ، وأنا واحد منهم ، يرى أن أدوية كثيرة قد تضرُّ أكثر مما تنفع .. علاوة على ارتفاع ثمن الدواء ...

ولاشك أن زماننا أصبح له أمراضه التى نادراً ما كنا نسمع عنها من قبل ، والتى تعجز أدوية العصر على العلاج الشافى لها ، كمرض : **الروماتويد والسرطانات** بأنواعها .. بالإضافة لمرض الإيدز .. فربما كان فى ذلك دعوة للبحث من جديد فى أوراق الماضى لعلنا نجد فى الأعشاب والنباتات التى هجرناها الدواء الشافى ..

وها نحن فى انتظار دواء جديد من الأعشاب أعلنت عنه اليابان لعلاج الروماتويد ، وينتظر أن يكون أفضل من كل الأدوية الكيميائية التى دخلت فى علاج هذا المرض ..

وفى اعتقادى ، أن الله - تعالى - خلق الإنسان وخلق معه الدواء لأمراضه ، فلم يتخلَّ عنه منتظراً مضاداته الحيوية

وأدويته الكيماوية!!.. فالعلاج موجود على سطح الأرض
ينتظر منا البحث عنه... وقد نجح الإنسان بالفعل في
الوصول إلى بعض مصادره ، فتم استخراج مواد طبية كثيرة
من الأعشاب والنباتات استخدمت في العلاج بنجاح.. مثل:
مادة يجوكسين التي تم استخراجها عام ١٩٣٠م من نبات
الكشاتبين واستحضرت باسم دواء لانوكسين الذي لاغنى عنه
في علاج حالات فشل القلب (heart failure) . ومن نبات ست
الحسن (بلايونا) تم استخراج مادة الأتروبين المعروفة
بمفعولها القوى المضاد للتقلصات والموسعة لحدقة العين ،
وقد سُمي النبات باسم (ست الحسن) لاستخدامه في التجميل
حيث يُحمرّ الخدود ويمنع غزارة العرق . ومن نبات
مدغشقرى اسمه : العناقية الوردية استخلصت مادة اسمها :
فنكرستين والتي أثبتت نجاحاً كبيراً في علاج سرطان الدم
عند الأطفال .. وغير ذلك أمثلة كثيرة ...

ولعل ما أدركه العالم من فوائد النباتات والأعشاب
واستخدام هذه الثروات الطبيعية في العلاج ، قد دعا منظمة
الصحة العالمية إلى إنشاء وحدة بحوث طبية في مدينة
(مكسيكو) العاصمة تختص بشئون الطب الشعبي أو استخدام
النباتات والأعشاب في العلاج . ولا عجب إذن أن نرى في
كثير من صيدليات دول العالم الكبرى ، كالاتحاد السوفيتي
واليابان ، قسماً خاصاً لأدوية من النباتات والأعشاب !!

ولكن ما رأى كبار الأطباء في الوقت الحالى فى العودة
إلى الطب الشعبى فى حين أن هناك أدوية جاهزة أمامنا وفى
متناول أيدينا تذخر بها الصيدليات !!؟

● يقول الدكتور جرمى ستملر رئيس شعبة أمراض القلب فى
شيكاغو ، والذى كان يتحدث فى مؤتمر لوضع حلول لمنع
حدوث السكتة القلبية : إن الطرق لمنع هذه السكتة القلبية يجب

أن تكون أمينة ، ولا أحد يعرف ماهى الجوانب المضرة للدواء على المدى البعيد ، المنع لا يمكن أن يأتى باستعمال الدواء ، إذا كان المرض هو نتيجة طريقة العيش ، والغذاء أحد عواملها ، لذا ، فإن استعمال الدواء غير صحيح ، والغذاء أفضل من الدواء .

● ويقول الطبيب البريطاني د . بيلي : إن الدواء يخفى أعراض المرض .

● ويرى د . ز . أنطون كارلسون والأستاذ بجامعة شيكاغو : أنه يجب علينا بوجه عام أن نضع ثقتنا فى الطبيعة التى خلقها الله سبحانه ، وأن نقلل من ثقتنا فى الصيدلية ، والتركيب الدوائية الكيميائية .

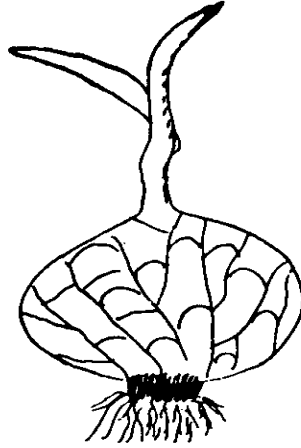
● هذا الأمر يزداد وضوحاً من قول الدكتور ديلي فريقد رئيس مستشفى بيتر ينت : لا يوجد هناك شىء اسمه الدواء الأمين .

نعم .. الدواء قد يكون سحراً فى شفاء مرض من الأمراض ، وفى الوقت نفسه قد يكون سبباً فى وجود مرض آخر ، ربما كان أشد فتكاً من المرض الأول .. وهذا شأن الكيماويات عموماً .. فمثلاً : أقراص الأسبرين إذا استخدمت بكثرة أدت إلى حدوث قرحة المعدة ، وزيادة سيولة الدم ، ونقص فيتامين ج من الجسم .. وكذلك الأدوية التى توجد لعلاج الروماتيزم ، فإن أعراضها الضارة كثيرة ومشهورة ، فهى تقضى على كرات الدم البيضاء ، وتلحق بالكبد والكليتين أضراراً بالغة .

وبعد أن اكتشف الكورتيزون ، واعتبر ذلك نصراً علمياً فى شفاء كثير من الأمراض ، إلا أن الإسراف فيه يودى إلى مرض البول السكرى ، وكذا ضغط الدم .

وفى كل يوم يزداد الإقبال على العلاج بالنباتات الطبية ،
التي تنتصر دائماً على المستحضرات الكيماوية .. فقلما خلت
الكيماويات من الأعراض الجانبية والسموم .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



الثوم .. دواء فى مواجهة أمراض العصر



.. وفى هذا الكتاب نتعرف معاً على فوائد متعددة من أهم النباتات الطبية .. الثوم .. من خلال ما عُرِف عنه فى الماضى ومن خلال ما أشارت إليه أحدث الدراسات .

فقد عُرِف عن الثوم منذ زمن بعيد فوائد كثيرة كغذاء ودواء ، أما ما لا يعرفه الكثيرون حالياً أن هذا النبات البسيط يوفر الحماية ضد كثير من أمراض العصر!!... فالإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم بالإضافة لتلوث الهواء والإشعاع والكيماويات الضارة ، كل هذه الأشياء التى صرنا نتعرض لها عن أى وقت مضى يتصدى لها نبات الثوم ويحمينا منها ..

والأكثر من ذلك أن آخر الأبحاث تقول أن الثوم يمكن أن يوفر الوقاية ضد آخر أمراض العصر وأشدّها فتكاً .. مرض الإيدز !!

فتعالوا نتعرف معاً على هذه الحقائق المثيرة عن الثوم . وقد راعيت أن يكون العرض بأسلوب علمى سهل ليناسب القارئ العادى والمهتمين بدراسة الأعشاب والنباتات الطبية .

والله الموفق !!!

دكتور أيمن الحسينى

الأسكندرية فى المحرم ١٤١٢ هـ

الموافق يوليو ١٩٩١ م

الثوم فى القرآن والأحاديث النبوية



ذُكِرَ الثوم (الفوم) فى القرآن الكريم لما له من مكانة خاصة بين الأَطعمة .. فتقول الآية الكريمة (٦١) من سورة البقرة : ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعْ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِى هُوَ أَدْنَى بِالَّذِى هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مِمَّا سَأَلْتُمْ ... ﴾ .

وجاء ذِكرُ الثوم فى بعض الأحاديث النبوية كقول رسول الله - ﷺ - : « كلوا الثوم وتداووا به فإن فيه شفاء من سبعين داء »^(١).

وقد أوصى النبى - صلى الله عليه وسلم - أن يؤكل الثوم والبصل مطبوخاً ، تجنباً لرائحتهما المنفرة . كما جاء فى الحديث « من أكلهما فليؤمتهما طبخاً »^(٢) كما أوصى النبى - صلى الله عليه وسلم - آكل الثوم بأن يُذهب رائحته بمضغ ورق السذاب^(٣) عليه .

وفى حديث آخر للرسول محمد - صلى الله عليه وسلم - قال : « من أكل هذه البقلة ، الثوم » وفى رواية : « من أكل البصل والثوم والكراث فلا يقربن مسجدنا فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم »^(٤).

فرغم أن الرسول - صلى الله عليه وسلم - قد أوصى بتناول الثوم لما له من فوائد عظيمة لكنه حذر فى الوقت نفسه من أن يكون فى ذلك مضرة للآخرين بسبب رائحته المنفرة .. وربما كان ذلك أحد أسباب ابتعاد الناس عن تناول الثوم رغم ماله من فوائد . لكنه قد أصبح فى الإمكان حالياً استحضار ثوم عديم الرائحة ، كما أن هناك طرقاً مختلفة للتغلب على رائحته الكريهة .. كما سيتضح فيما بعد .

(١) السيوطى فى جمع الجوامع (٦٢٨/١) وعزاه للديلمى عن على .

(٢) الإمام ابن قيم الجوزية فى كتابه الطب النبوى .

(٣) السذاب : جنس من النباتات الطبية وهو من الفصيلة السدابية .

(٤) مسلم (٣٩٥/١) .

ماذا قال حكماء العرب عن الثوم؟



الفراعنة .. أول من استخدم الثوم وعرف فوائده !! :

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

وقد عرف قدماء المصريين فوائد الثوم قبل كل الشعوب الأخرى والنقوش المحفورة على معابد الفراعنة تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال أثناء بنائهم لتعطيم القوة ، وتحفظهم من الأمراض .. وكان الفراعنة يقدسون الثوم ويحرمون مضغه ، وإنما يتلعونه تكريماً له !!

*** ماذا قال ابن سينا عن الثوم ؟ :**

يقول العالم الطبي الشهير ابن سينا في كتابه « القانون في الطب » :
(الثوم مُلِّينٌ يَحُلُّ النَفْخَ جَدًّا .. رماده إذا طلى بالعسل على البهق نفع ، وينفع من داء الثعلب ، ومن عرق النسا ، وطبيخه ومشويه يسكن وجع الأسنان ، وكذلك المضمضة بطبيخه ، ويصفي الحلق مطبوخاً ، وينفع من السعال المزمن ، ومن أوجاع الصدر والبرد .. والجلوس في طبيخ ورقه يدر البول والطمث ، وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم) .

*** الثوم في تذكرة داود :**

كتب داود الأنطاكي عن الثوم في تذكروته الشهيرة ، يقول : (ثوم . عربى وبالبربرية سرماسق واليونانية سقورديون أو هو البرى منه ومن قال إنه بالفاء أى (فوم) فكأنه نظر إلى الآية الشريفة وهذا تغفل وقصور ففى الحديث الشريف أن المراد بالفوم فى الآية الكريمة الحنطة ، والثوم نبت معروف يطول دون ذراع دقيق الورق والساعد وأصله : إما قطعة واحدة ويسمى الجبلى وإما اثنان ملتصمة كبار وهو الشامى أو صغار جدًّا لا ينفك عن القشر وهو المصرى ومنه برى يسمى ثوم الحية والكلب شديد الحرافة الذى إذا كسر

وجدت فيه رطوبة تدبق كالعسل وهذا هو المعروف في الكتب القديمة بالنبطي ويجلب الآن من قبرص وهو حار يابس في آخر الثالثة ينفع من السعال والربو وضيق النفس وقروح المعدة والرياح الغليظة والقولنج^(١) والطحال واليرقان والمفاصل والنَّسَا^(٢) ويدر الحيض ويحلل الأورام وحصى الكلى ويقطع البلغم والنسيان والفالج والرعشة أكلاً ، والقروح والتشنج والسعفة وداء الثعلب والدمامل والعقد البلغمية طلاء بالعسل ويسكن الضربان مطلقاً مطبوخاً بالزيت والعسل ، ويدفع السموم خصوصاً العقرب الأفعى شرباً وطلاءً بالزيت ومن لازم عليه بالشراب قبل الشيب لم يشب وبعده يسقط الشعر الأبيض وينبته أسود.... ويخرج الديدان ويمنع تولدها ، وإذا طبخ بلبن الضأن ثم بالسمن في عقد بالعسل لم يعدله شيء في النفع في تهيج الباه ومنع أوجاع المفاصل والظهر والنسا... ويطلق البطن ، ويصفى الصوت ، ويصلح الهواء خصوصاً زمن الوباء وطبيخه يقتل القمل وهو مع النوشادر يذهب البرص والبهق^(٣) طلاء ومع الكمون وورق الصنوبر إذا طبخ قوى الأسنان وأصلحها ومع الزفت يرقق الأظفار ضماداً ويذهب الداحس .. وحيث استعمل حسن الألوان وحمّر الوجه وبالجملة فهو حافظ لصحة المبرودين والمشايخ في الشتاء . والثوم يولد الحكمة ويحرق الأخلاط ويولد البواسير خصوصاً في المحرورين والضيف ، ويصلحه السكنجبين والأدهان ، ويظلم البصر وتصلحه الكزبرة ، ولا يؤكل منه ما جاوز السنة ولا ما نشأ في البلاد الحارة كمكة .

*** ماذا قال الشيخ الطيب أبو القاسم الغساني عن الثوم ؟ :**

وكتب أبو القاسم بن محمد بن إبراهيم الغساني الشهير بالوزير في كتابه « حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار » : (الثوم يقوى المعدة والأعضاء

(١) المقصود بالقولنج: هو مرض القولون حيث يعاني المريض من الانتفاخ والغازات وأحياناً الإمساك .

(٢) المقصود بالنسا: هو مرض عرق النَّسَا الناتج عن الانزلاق الغضروفي ، حيث تمتد آلام من الظهر إلى الساقين مع تدمير وعدم القدرة على ثني الظهر للأمام .

(٣) البهق : مرض جلدي يصيب جلد الأيدي والوجه ويتميز بوجود مناطق بيضاء في الأماكن المصابة ، وذلك نتيجة لنقص صبغة الميلانين الموجودة في خلايا الجلد .

الباطنة ، ويدر البول ، وإذا شرب ماءه نفع من نهش الهوام ومن شر الأدوية القاتلة ، نافع من عسر البول وقرحة الأمعاء واللدغ العارض في المعدة من الرطوبات اللزجة ، وينقى الصدر من الكيموسات الغليظة) .

* ومن علماء الغرب ، ذَكَرَ دكتور . ج . فاليني

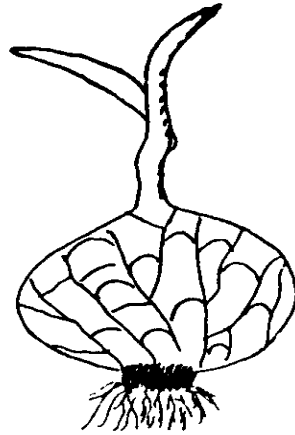
هذه الخصائص الطبية عن الثوم في كتابه (العلاج بالزيوت

الطيارة) :

- ١ - مطهر للأمعاء والرئتين .
 - ٢ - مضاد للبكتريا
 - ٣ - مقو عام .
 - ٤ - منبه عام للدورة الدموية والقلب .
 - ٥ - مخفض لضغط الدم العالى وموسع للشرايين والشعيرات الدموية .
 - ٦ - ضد المغص .
 - ٧ - ضد تصلب الشرايين ومذيب لحامض البوليك .
 - ٨ - مدر للبول .
 - ٩ - مزيل لالتهابات المفاصل .
 - ١٠ - فاتح للشهية ومنبه للجهاز الهضمى ومزيل لغازات القولون .
 - ١١ - للوقاية من حدوث السرطانات .
- وبذلك فإنه يمكن استخدامه في علاج الأمراض الآتية :
- للوقاية وكذلك للعلاج في كثير من الأمراض المعدية مثل : التيفود والدفترىا والأنفلونزا .
 - في علاج الإسهال والدوسنتاريا .
 - في علاج التهابات الرئة المعدية مثل : السل والتهاب الشعب الهوائية .
 - في علاج الأزمات الربوية حيث أنه طارد للبلغم .
 - في حالات الضعف العام .
 - في علاج الضعف العضلى للجهاز الهضمى .
 - في علاج ضغط الدم الشريانى المرتفع .
 - مقو لعضلة القلب ، وفي بعض حالات زيادة سرعة دقات القلب .

- في علاج البواسير والدوالي .
- في علاج الاستسقاء المائي .
- في علاج الانتفاخ .
- في علاج ديدان الأمعاء مثل : الاسكارس والديدان الذبوسية والتينيا .
- في علاج حالات فقدان الشهية .
- في علاج حصوات القناة البولية .
- في علاج الآلام الروماتيزمية ومرض النقرس والتهابات المفاصل .
- يستخدم في علاج وتسكين آلام الأذن
- يستخدم في علاج لدغات الحشرات .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



ماهو الثوم؟



* الاسم العلمى لنبات الثوم : *Allium Sativum*

- بالعربية الفصحى : فوم

- بالإنجليزية : Garlic

- بالفرنسية : Ail .

* التركيب التحليلى لحبة الثوم :

● أجريت دراسات كثيرة للتعرف على المواد المكونة للثوم والمادة الفعالة الرئيسية به . فورد في كتاب الباحث الفرنسى دكتور ج - فالينيه « العلاج بالزيوت الطيارة » أن الثوم يتركب من المكونات الآتية :

كبريتات الجلوكوسيد (glucoside Sulfuré) وزيوت طيارة (huile volatile) وخليط متجانس من أكسيد الآليل (oxyde d'allyle) والكبريت (sulfure) واليود (iode) والسلسلات (silice) .

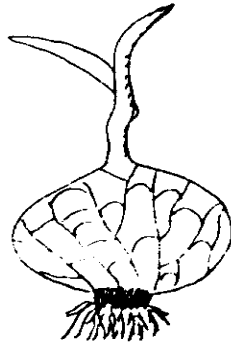
كما يحتوى الثوم على مواد بمثابة المضادات الحيوية مثل: مادة اليسين (allicine) ومادة الجارليسين (garlicine) والتي لها تأثير فعال ضد البكتريا العنقودية (staphylococci) .

وتعتبر الألياف السليولوزية هى المكون الرئيسى لفصوص الثوم وهو الجزء المستخدم طبياً .

● وذكرت مراجع أخرى أن المادة الفعالة الرئيسية في الثوم هي مادة اليسين والتي تعطى للثوم رائحته المميزة ، وإليها يعزى مفعول الثوم كمضاد واسع المجال للميكروبات .

وكان الروس يصفون هذه المادة باسم البنسلين الروسى ، حيث كان الثوم يستخدم في مستشفيات روسيا على نطاق واسع كمضاد للميكروبات .

● وفي دراسة حديثة للباحث اليابانى دكتور ناكاجاوا ذكّر أنه كان من المعتقد لسنين طويلة أن المادة الفعالة الرئيسية في الثوم هي مادة اليسين ، لكن يبدو أن الأمر غير ذلك حيث تم استخلاص مركب جديد من الثوم يسمى اجوينى (ajoene) واتضح أنه يفوق مادة اليسين فى فاعليته كمضاد للفطريات .



الثوم ومستوى الدهون وتصلب الشرايين

- الثوم دواء ساهر لخفض مستوى الكوليستيرول والوقاية من الأزمات القلبية !!
- من هم المعرضون لتصلب الشرايين والأزمات القلبية والشلل النصفي؟ وكيف يوفر الثوم الحماية لهم؟
- الثوم يحمى من الجلطات الدموية !!
- الثوم علاج ناجح لضغط الدم المرتفع !!
- هل ينجح الثوم في علاج مرض السكر !!؟



الثوم دواء ساحر

لخفض مستوى الكوليستيرول

والوقاية من الأزمات القلبية !!



ثبت علمياً أن الثوم له تأثير مخفّض لمستوى الدهون بالدم . وهو بذلك يُغنى عن تناول الأدوية المخفّضة للدهون ، ويعتبر وسيلة طبيعية للوقاية من الأزمات القلبية عند المعرّضين لذلك .

– ما هي الدهون ومن أين تأتي ؟ :

يحمل الدم نوعين رئيسيين من الدهون هما :

الكوليستيرول Cholesterol و

الترايجليسيرايديز Triglycerides

ومن الصعب تحديد نسبة طبيعية لمستوى الدهون بالدم عند كل الأشخاص في مختلف الأعمار ، لكن يمكن أن نقول : إن المستوى الطبيعي للكوليستيرول يتراوح بين ١٥٠ - ٢٥٠ مجم٪ وللترايجليسيرايديز ما بين ٤٠ - ١٤٠ مجم٪ .

وتأتي الدهون من ثلاثة مصادر رئيسية :

الأول : هو الطعام الذي نأكله ، فتتوفر الدهون في الأطعمة مثل : الزبد والقشدة واللحوم (دهون حيوانية) وكذلك اللوز والجوز والبندق (دهون نباتية) .

ويحتاج الجسم للدهون بقدر بسيط يعادل ٥٠ جم كحد أدنى وهو ما يزيد في معظم الأحيان عما يتناوله الناس ، وتُستخدم الدهون كمصدر مركز للطاقة وفي إذابة بعض الفيتامينات ليتمكن الجسم من امتصاصها ، وهي فيتامينات : «ا» و«د» و«هـ» و«ك» .

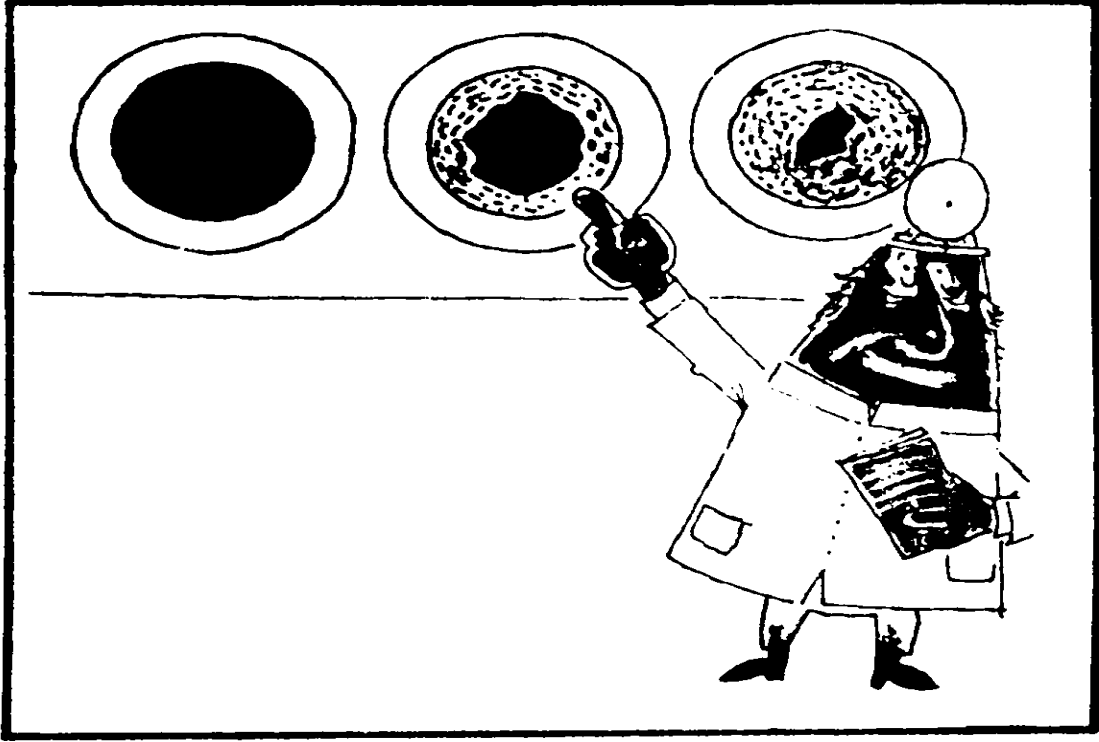
أما المصدر الثاني : فهو الجسم نفسه ؛ فكل خلايا الجسم تقريباً يمكنها تصنيع الدهون ، لكن مراكز الإنتاج الأساسية تتركز في الكبد والأنسجة الدهنية . ويمكن للكبد أيضاً تصنيع الدهون من السكريات البسيطة التي نأكلها .

أما المصدر الثالث : فهو أضعف المصادر ويصاحب عملية هدم الدهون للحصول على الطاقة. ففي بعض الأشخاص تضعف قدرة الجسم على القيام بهذه العملية وبالتالي تتراكم الدهون بالجسم ويرتفع مستواها بالدم . لذلك نلاحظ أن مثل هؤلاء الأشخاص يميلون للبدانة عن غيرهم بصرف النظر عن كمية ما يتناولونه من دهون .

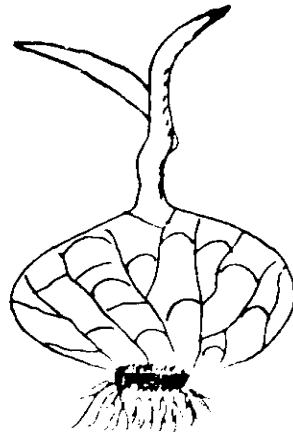
– علاقة الدهون بالأزمات القلبية وتصلب الشرايين :

مع ارتفاع مستوى الدهون بالدم لفترات طويلة تترسب الدهون على جدران الشرايين من الداخل ، فيضيق ممر الدماء بها ، وتفقد مرونتها ، أى قدرتها على الاتساع والانقباض وفقاً لاندفاع الدم بها ، وهو ما يسمى : **تصلب الشرايين**. وتأثير ذلك هو ضعف وصول تيار الدم للعضو الذى يغذيه الشريان المتصلب فضلاً على تهيئة الفرصة لالتصاق الصفائح الدموية بجدران الشريان الخشن من الداخل فتتكون الجلطة الدموية ، كما يتعرض الشخص لارتفاع ضغط الدم .

فإذا حدث ذلك بالشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب تحدث حالة «**الذبحة الصدرية**» ، أو قد لا يصل الدم نهائياً لجزء من عضلة القلب بسبب انسدادها بجلطة دموية فتنشأ الحالة التى يطلق عليها «**جلطة القلب**» .
وإذا حدث ذلك بشرايين المخ تضطرب الدورة الدموية المخية بأشكال مختلفة قد ينشأ عنها الشلل النصفى .



ترسب الدهون بجدار الشرايين



– الكوليستيرول أخطر أنواع الدهون :

والمعروف أن حدوث تصلب الشرايين والتعرض للأزمات القلبية يرتبط بارتفاع الكوليستيرول بصفة خاصة ، أو بمعنى أدق بنوع معين من الكوليستيرول !؟

فالدهون الموجودة بالدم لا تمضى حرة مع تيار الدم لكنها تلتصق بالبروتينات وتكون جزيئات كبيرة يحملها تيار الدم تسمى : Lipoproteins أو جزيئات دهنية بروتينية . وقد صُنِّفت هذه الجزيئات بناء على خواصها الطبيعية الكيميائية إلى أنواع هي :

LDL (low-density lipoprotein)

VLDL (very low-density lipoprotein)

HDL (high-density lipoprotein)

ومن المعروف حالياً أن الـ LDL and VLDL هو النوع « المؤذى » من الدهون أو المسئول عن تصلب الشرايين . في حين أن الـ HLP يحمى من تصلب الشرايين !!

تفسير ذلك هو أن HLP أثقل وأغلظ من النوع الآخر فعندما يدور مع تيار الدم لا يلتصق بجدار الشريان ، بل أنه يأخذ في طريقه الـ LDL الذى قد يلتصق بالشريان ويحمله إلى الكبد حيث يتم تكسيره وإخراجه من الجسم ، بذلك فهو نوع آمن من الكوليستيرول وفي نفس الوقت يحمى من أضرار باقى أنواع الدهون .

وببساطة شديدة يمكن أن نقول إن هناك نوعين من الكوليستيرول : نوعاً مفيداً ونوعاً ضاراً أو مؤذياً .

هذه المعلومة ستساعدنا في فهم تأثير الثوم على مستوى الدهون بالدم .

– كيف يخفض الثوم مستوى الدهون ؟ :

وجد أن ذلك يتم من ثلاث نواحي :

الأولى : إبطاء عملية تكوين الدهون نفسها داخل الجسم
(lipogenesis) .

والثانية : زيادة قدرة الخلايا على هدم وتحلل الدهون (lipolysis) .

والثالثة : تحريك الدهون المخزنة بالأنسجة الدهنية والكبد إلى تيار الدم
حيث يتم حرقها والتخلص من الزائد منها بإخراجه عن طريق الأمعاء .

التحقق بالتجربة :

وجد أنه بتغذية فئران التجارب بالثوم ، ثم فحص الكبد والأنسجة الدهنية
أن تكوين الدهون قد انخفض بها ، وتفسير ذلك هو أن الانزيمات المشاركة
في عملية تكوين الدهون تفقد فاعليتها بسبب مركبات الثوم .

ومن الطريف أن نوعاً من الميكروبات يشبه الفطريات ويسمى « الخمائر »
والذى يتعرض الإنسان أحياناً للإصابة به يفقد هو الآخر قدرته على تكوين
الدهون في وجود الثوم .

أى أن الثوم يحمى الإنسان من خطر تراكم الدهون وكذلك يمنع تكوينها
بعض الميكروبات التى قد تصيبه كالخمائر .

- متى يبدأ مستوى الدهون فى الانخفاض مع تناول الثوم؟ :

فى إحدى التجارب ، تناول مجموعة من المرضى المصابين بارتفاع
الكوليستيرول أربع كبسولات يومياً من خلاصة الثوم (أمكن استحضار الثوم
فى صورة كبسولات - كما سيتضح) وكانت مفاجأة للأطباء حين وجدوا
أن مستوى الكوليستيرول والترايغليسيرايديز قد ارتفع خلال أول شهرين من
تناول الثوم !!؟

لكنه اتضح من خلال دراسات أخرى أنه من المتوقع حدوث ارتفاع
بمستوى الدهون خلال أول شهرين أو ثلاثة من العلاج بالثوم . ثم يبدأ انخفاضه
تدريجياً بعد ذلك ليعود إلى المستوى الطبيعى خلال ٦ شهور تقريباً من
العلاج . وتفسير ذلك هو أن الثوم يقوم بتحريك الدهون من الأنسجة المخزنة
بها إلى تيار الدم تمهيداً لحرقها وإخراج الزائد منها ، ففى خلال هذه الفترة
يحدث ارتفاع مؤقت بمستوى الدهون بالدم .

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 .

– **ولكن أى نوع من الدهون يرتفع وأى نوع ينخفض ؟ :**

وُجِدَ أن الارتفاع المؤقت خلال الثلاثة شهور الأولى من العلاج بالثوم يرتفع فيه الـ VLDL و LDL ، ومع استمرار العلاج تنخفض مرة أخرى هذه الدهون ، بينما يرتفع الـ HDL – وهو النوع الآمن من الدهون .

أى أنه ببساطة : يؤدي العلاج بالثوم إلى ارتفاع النوع الجيد من الكوليستيرول وانخفاض النوع الضار منه .

– **تجربة أخرى :**

في ٣٢ مريضاً بارتفاع الكوليستيرول استمر العلاج بالثوم لمدة ستة أشهر حدث بعدها انخفاض بمستوى الكوليستيرول في ٦٥٪ من المرضى ، بينما لم ينخفض عند باقى المرضى .

وبدراسة التاريخ المرضى للمرضى الذين لم ينخفض عندهم مستوى الكوليستيرول اتضح أنهم يسرفون في تناول الأطعمة الدهنية : اللحوم والمحمر والمسبك والآيس كريم والفطائر والحلويات ...

وبإعادة الاختبار مرة أخرى لهؤلاء المرضى بعد شهرين من التزامهم بنظام غذائى صحى تقل فيه الدهون ، وجد أن مستوى الكوليستيرول قد انخفض وعاد لمستواه الطبيعى .

هذا يعنى أن العلاج بالثوم لخفض مستوى الكوليستيرول يتطلب من المريض مساعدته بتقليل تناوله للأطعمة الدهنية .

– **تجربة أخرى :**

« **حكاية السائقين الثلاثة** »

اختار طبيب أمريكي ثلاثة من مرضاه المعرضين للأزمات القلبية بسبب ارتفاع الكوليستيرول ، وكان يجمعهم صفات مشتركة فالثلاثة من سائقي

اللوريات يتعرض كل منهم لضغط عصبي مشابه ، والثلاثة من مدمنى الخمر .
وكان مستوى الكوليستيرول يزيد عند كل منهم عن ٣٠٠مجم٪ .

استمر الثلاثة على تناول الثوم يومياً بنظام حدده الطبيب . لكنه عند قياس مستوى الكوليستيرول بعد ثلاثة أشهر لم يحدث انخفاض به ، بل أنه ارتفع عن قيمته الأصلية !!

لكن لم يهتم الطبيب بهذا الارتفاع إذا كان معلوماً - كما سبق - أن مستوى الكوليستيرول قد يرتفع بشكل مؤقت خلال الثلاثة شهور الأولى من العلاج .

لكنه عند قياس مستوى الكوليستيرول مرة أخرى بعد مضي ستة شهور ، لم يحدث أى انخفاض .. فماذا جرى !؟

في الحقيقة اتضح أن تناول الخمر من أهم مسببات ارتفاع مستوى الدهون حيث أنها تزيد من عملية تكوين الدهون ، بينما تضعف من قدرة الجسم على حرقها والتخلص من الزائد منها . بدليل أنه بعد أن توقّف أحد السائقين عن تناول الخمر ، بينما رفض الآخرون الاستجابة لإرشادات الطبيب ، انخفض مستوى الكوليستيرول بشكل واضح عند هذا السائق ، حيث انخفض من ٣٢٠ إلى ٢١٠ بعد شهر واحد من توقفه عن تناول الخمر .

هذا يعنى أن تناول الخمر مع العلاج بالثوم لا يجدى لخفض مستوى الكوليستيرول بالدم .

من هم المعرضون للإصابة بتصلب الشرايين .. :

أو الأزمات القلبية والشلل النصفى ؟

وكيف يوفر الثوم الحماية لهم ؟

أصبحت أمراض القلب تتصدر قائمة أمراض العصر .. والمقصود بأمراض القلب : الذبحة الصدرية (قصور بالشريان التاجى) و « جلطة القلب » . كما انتشرت حالات اضطراب الدورة الدموية المخيطة التى تؤدى للشلل النصفى فى كثير من الأحيان .

فوجد في الولايات المتحدة أن السبب الأول للوفاة هو أمراض القلب والسبب الثالث هو اضطرابات الدورة الدموية الخبيثة ، بينما تعد الإصابة بالسرطانات المختلفة هي السبب الثاني للوفاة .

وفي كلا الأمرين ، سواء في حالة أمراض القلب أو اضطرابات الدورة الدموية الخبيثة ، يرجع السبب إلى تصلب الشرايين في معظم الحالات ، وهو ما يرتبط إلى حد كبير بارتفاع مستوى الدهون بالدم - كما سبق . كما يرتبط بعوامل أخرى تساعد على حدوث تصلب الشرايين ، وتشمل :

- ارتفاع مستوى الدهون بالدم (كما سبق) .
- زيادة الاستعداد لتجلط الدم .
- ارتفاع ضغط الدم .
- مرض السكر .
- زيادة وزن الجسم .
- كثرة التعرض للضغوط النفسية .
- نقص النشاط والحركة .
- التدخين .

* **زيادة الاستعداد لتجلط الدم :**

الثوم يحمى من الجلطات الدموية !!

الصفائح الدموية هي إحدى مكونات الدم ووظيفتها سد الجروح التي يتعرض لها الإنسان حيث تتجمع مكان الجرح . وهناك مادة أخرى بالدم تُسمى : فيبرينوجن fibrinogen تشترك مع الصفائح الدموية من خلال عملية معقدة لسد الجروح وتكوين الندبة التي تظهر مكان الجرح أثناء التئامه - بدون هذه العملية يتعرض الإنسان للنزف الدموي المستمر . وهناك مادة أخرى تسمى : فيبرينوليزن fibrinolysin **فائدتها** تحليل هذه الندبة وإزالتها بعد انتهاء الغرض منها بحدوث الالتئام التام .

وتشير الأبحاث إلى أن بعض الناس يتعرضون لأمراض القلب والشلل النصفى عن غيرهم بسبب زيادة مادة الفيبرينوجن (التي تكون الجلطة)

ونقص مادة الفيبرينوليزن (التي تذيب الجلطة) .
ولكن ما دخل الثوم في هذا الموضوع !؟
في الحقيقة أنه اتضح أن تناول الثوم يقلل من فرصة تكون الجلطات
والتصاق الصفائح الدموية ببعضها داخل الشرايين .
أو أنه بأسلوب أدق : يُزيد من نشاط مادة الفيبرينوليزن أى يساعد على
إذابة الجلطات الدموية (increases fibrinolytic activity) .
وفي الوقت نفسه يُطيل من الوقت الذى يستغرقه الجسم لتكوين الجلطة
(increases coagulation time) .

* ارتفاع ضغط الدم :

الثوم علاج ناجح لضغط الدم المرتفع !

يساعد ارتفاع ضغط الدم على تصلب الشرايين والإصابة بالذبحة
الصدرية ، وفي الوقت نفسه يؤدي تصلب الشرايين إلى ارتفاع ضغط الدم .
تشتمل قيمة ضغط الدم على قيمتين : الأولى (القيمة العليا) هي قيمة
الضغط أثناء انقباض القلب ، تسمى systole (قيمة الضغط الانقباضى) ،
ومقدارها الطبيعى لا يتجاوز ٩٠ ميلليمتر زئبق - والثانية هي قيمة الضغط
أثناء انبساط القلب ، تسمى diastole (قيمة الضغط الانبساطى) ،
ومقدارها الطبيعى لا يتجاوز ١٤٠ ميلليمتر زئبق .
وقد وجد أنه كلما زادت قيمة الضغط الانقباضى (مثلاً ١٨٠ أو ٢٠٠)
زاد احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية .

– التحقق بالتجربة :

في إحدى التجارب تناول مائة من مرضى الضغط المرتفع كميات كبيرة
من الثوم يومياً ، ثم نُخفّضت تدريجياً ، فوجد الطبيب أنه بعد أسبوع واحد
من العلاج بالثوم انخفض الضغط بمعدل ٢٠ ملليمتر زئبق .
وقد أشارت تجارب أخرى كثيرة إلى فاعلية الثوم في خفض ضغط الدم
المرتفع .

ويعتبر اليابانيون والصينيون هم أول من استخدم الثوم في علاج ضغط الدم المرتفع بصفة رسمية ، حيث يباع في الصيدليات هناك مستحضرات من الثوم لعلاج ضغط الدم المرتفع يفوق استخدامها الأدوية الكيماوية التي ينشأ عنها أعراض جانبية ضارة أهمها في الرجال حدوث الارتخاء الجنسي . ويشير طبيب بلغاري إلى أن تخزين الثوم يزيد من فاعليته في خفض ضغط الدم المرتفع .

فمن خلال التجارب التي أجراها على الإنسان والقطط . وجد أن حقن القطط بعصارة الثوم تخفض الضغط ، لكنه عندما قام بتخزين العصارة لمدة من ٧ - ١٢ شهراً ، وأعاد حقن القطط وجد أن ضغط الدم قد انخفض هذه المرة بدرجة أكبر من المرة السابقة . ويعلل هذا بأن تخزين الثوم لفترة طويلة يعرضه لنشاط بعض الإنزيمات به التي تقوى من فاعلية مركباته .

– الجرعة المناسبة من الثوم لعلاج ضغط الدم المرتفع :

ينصح بعض الأطباء بتناول فص واحد من الثوم على الريق يومياً في حالة ضغط الدم الخفيف والمتوسط .

– لماذا يرتفع ضغط الدم وماهى مضاعفاته ؟ :

هناك نوع من ضغط الدم المرتفع يظهر بدون سبب واضح وهو يمثل عدد كبير من الحالات التي يرتفع فيها ضغط الدم فوق سن الخامسة والأربعين . وعادة لا يصل مستوى ضغط الدم في هذا النوع إلى درجة عالية جداً ، كما يمكن عادة السيطرة عليه بسهولة بالعلاج .

أما النوع الثاني من ضغط الدم المرتفع فينشأ تبعاً لحالة مرضية ؛ لذا يسمى ضغط الدم الثانوى . فيمكن أن ينشأ تبعاً لالتهاب مزمن بالكلية أو لضيق بالأوعية الدموية المتصلة بها أو بسبب وجود خلل بهورمونات الجسم أو لأسباب أخرى كثيرة . في هذا النوع قد يرتفع ضغط الدم لدرجات عالية جداً وقد يصعب السيطرة عليه بالعلاج .

ومع استمرار ارتفاع ضغط الدم لفترات طويلة وإهمال العلاج تتعرض أعضاء مختلفة من الجسم للأضرار . فقد تتضخم عضلة القلب ويفشل تدريجياً

في القيام بوظيفته وقدرته على ضخ الدماء .
كما تتعرض الشرايين التاجية للتصلب وبالتالي يتعرض المريض للأزمات
القلبية .

أما الكلى فقد تتعرض أوعيتها الدموية لتصلب الشرايين ويكون ذلك بداية
لحدوث الفشل الكلوى (البؤلىنا) .

وفي العينين تصاب الأوعية الدموية الدقيقة بتغيرات مختلفة قد تؤدي
لحدوث نزف دموى ، واضطرابات مختلفة في الرؤية .

ومع ارتفاع ضغط الدم داخل شرايين المخ لدرجة عالية جداً يتعرض
المريض للشلل النصفى وربما ينفجر أحد الشرايين ويحدث نزيف بالمخ خاصة
في كبار السن وهى حالة خطيرة قد تنتهى بالوفاة .

– أعراض ضغط الدم المرتفع :

في عدد كبير من الحالات لا يظهر عن ارتفاع ضغط الدم أى أعراض ،
ويكون اكتشافه بمجرد الصدفة من خلال الفحص الروتينى .

وهذا يوضح أهمية أن يقوم كل فرد بإجراء فحص روتينى لأجهزة الجسم
بصفة عامة حتى في عدم وجود أى شكوى .

أما في باقى الحالات فتظهر أعراض ضغط الدم المرتفع بصور مختلفة ، فقد
يشكو المريض من واحدة أو أكثر من الأعراض التالية :

صداع بمؤخرة الرأس في الصباح – طنين بالأذن – دوخة – نزيف من
الأنف – عصبية وتوتر .

ويجب ملاحظة أن الصداع لا يظهر عادة إلا مع ارتفاع ضغط الدم
لدرجات عالية جداً . فالملاحظ أن معظم الشكوى من الصداع تكون بسبب
التوتر النفسى وليس لها علاقة بضغط الدم كما يعتقد كثير من الناس .

– مرض السكر :

هل ينجح الثوم في علاج مرض السكر !؟

يتعرض مريض السكر (المهمل لمرضه) حوالى ضعف ما يتعرض له غيره

لتصلب الشرايين والأزمات القلبية . ومن أسباب ذلك ارتفاع مستوى الدهون الذى قد يصاحب مرض السكر . كما وجد أن ضعف تمثيل الجسم للجلوكوز بصفة عامة - دون الإصابة الفعلية بمرض السكر - تساعد على تصلب الشرايين و حدوث الأزمات القلبية .

فى سنة ١٩٥٨ أشار باحث هندى إلى أن الثوم يعالج مرض السكر (يخفض مستوى الجلوكوز بالدم) .

بعد ذلك أجريت تجارب متعددة على المرضى بالسكر والحيوانات أشارت لنفس المعنى .

- التحقق بالتجربة :

فى إحدى التجارب على الأرانب ، قام الباحثون بحقن الأرانب بمادة تحدث ارتفاع بمستوى الجلوكوز (مادة alloxan) . وعندما قاموا بتغذية الأرانب بالثوم ، حدث انخفاض بمستوى الجلوكوز يعادل تقريباً الانخفاض الذى حدث عند حقن الأرانب بدواء تولبيوتاميد (tolbutamide) الذى يستخدم فى علاج مرض السكر .

- كيف يخفض الثوم مستوى السكر بالدم ؟ :

ويعتقد الباحثون أن الثوم يخفض مستوى الجلوكوز بالدم عن طريق تحفيز البنكرياس على إنتاج كمية أكبر من الأنسولين ، أو عن طريق تذليل المقاومة التى تعترض مفعول الأنسولين .

- ما هو مرض السكر ؟ :

مرض السكر هو حالة يرتفع فيها مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم عن معدله الطبيعى (أكثر من ١٤٠ مجم٪) . وتحدث الإصابة بالسكر بسبب نقص هورمون الأنسولين (الذى ينتجه البنكرياس) أو بسبب ضعف فاعليته .

وفى سكر الأطفال وصغار السن يكون البنكرياس غير قادر على إنتاج أنسولين بالمرءة ويرجع السبب غالباً إلى وجود خلل بجهاز المناعة - أدى إلى تحطيم خلايا البنكرياس المنتجة للأنسولين .. لذا يعالج هذا النوع عن طريق

الحقن بالأنسولين .

أما في سكر الكبار ينتج البنكرياس كمية ضئيلة من الأنسولين أو أحياناً كمية طبيعية أو تفوق الطبيعية لكنها ضعيفة المفعول بسبب نقص عدد أو كفاءة مستقبلات الأنسولين بغشاء الخلايا ، ويرجع السبب إلى حدوث زيادة طارئة في وزن الجسم أو لوجود عامل وراثي أو لسبب غير واضح . لذلك يعالج هذا النوع عادة بالحبوب المنخفضة للسكر ولا يشترط إعطاء حقن الأنسولين . ومن أهم أعراض مرض السكر : كثرة التبول - كثرة شرب الماء - كثرة الأكل - فقدان الوزن - نقص الطاقة والحيوية .

وأحياناً يظهر المرض بإحدى مضاعفاته أو بعضها وهي أخطر ما في مرض السكر ، مثل : الشكوى من تنميل القدمين وانبعاث ألم (لالتهاب الأعصاب بهما) أو الشكوى من ضعف الإبصار (لتأثير السكر على العين) .. إلى آخره .

* زيادة وزن الجسم :

يزيد احتمال الإصابة بتصلب الشرايين والأزمات القلبية مع زيادة وزن الجسم ، حيث يصاحب ذلك في معظم الأحيان ارتفاع مستوى الدهون وارتفاع ضغط الدم والإصابة بمرض السكر .

وإن كان بعض الأطباء يرى أن السمنة في حد ذاتها تعرض للإصابة بتصلب الشرايين بصرف النظر عن وجود العوامل السابقة .

على أية حال فإن تناول الثوم في هذه الحالة لاشك أنه سيساعد على التخلص من الآثار السيئة للسمنة التي تهيء للإصابة بتصلب الشرايين .

- كثرة التعرض للضغوط النفسية :

لعل سمة هذا العصر هو كثرة الضغوط النفسية ، وهو من العوامل الهامة التي تهيء للإصابة بالأزمات القلبية .

وقد عرف عن الثوم كذلك أنه يساعد في مواجهة الضغوط المختلفة والتكيف معها لأسباب غير واضحة تماماً - كما سيتضح .

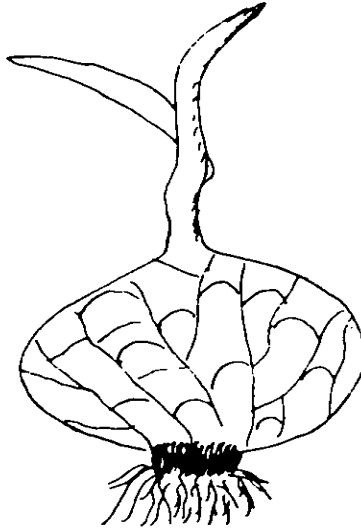
* نقص النشاط والحركة :

وجد أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم ، ومنها رياضة المشى ، تحمى من الإصابة بتصلب الشرايين . بينما نقص النشاط والحركة يهين للإصابة بتصلب الشرايين والأزمات القلبية .

* التدخين :

لو كنت تدخن فأنت معرض للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية أكثر من غيرك من غير المدخنين . ذلك لأن نيكوتين السجائر يساعد على التصاق الصفائح الدموية ببعضها (يساعد على تجلط الدم) ويزيد من كمية الأحماض الدهنية بالدم (يساعد على ترسب الدهون بالشرايين) وكلاهما من المخاطر التي يتصدى لها الثوم .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



**تلوث البيئة .. مشكلة يتصدى لها الثوم!
الكيمائيات والمعادن الضارة - الإشعاع
- تلوث الهواء - مشكلة الحساسية**



- الثوم يحمى الجسم من الكيمائيات والمعادن الضارة :

لاشك أننا نعيش في عصر ممتلىء بالسموم والنفايات الخطرة على صحة الإنسان ، خاصة في بلدنا حيث بلغت نسبة تلوث البيئة في القاهرة واحدة من أعلا المعدلات العالمية .

والمدهش حقاً أن هذا التلوث الخطير الذى نتعرض له يومياً يتصدى له هذا النبات البسيط ... (الثوم) !!

فقد وجد أن الثوم مضاد قوى للسموم التى نتعرض لها كالكيمائيات وما يسمى المعادن الثقيلة مثل :

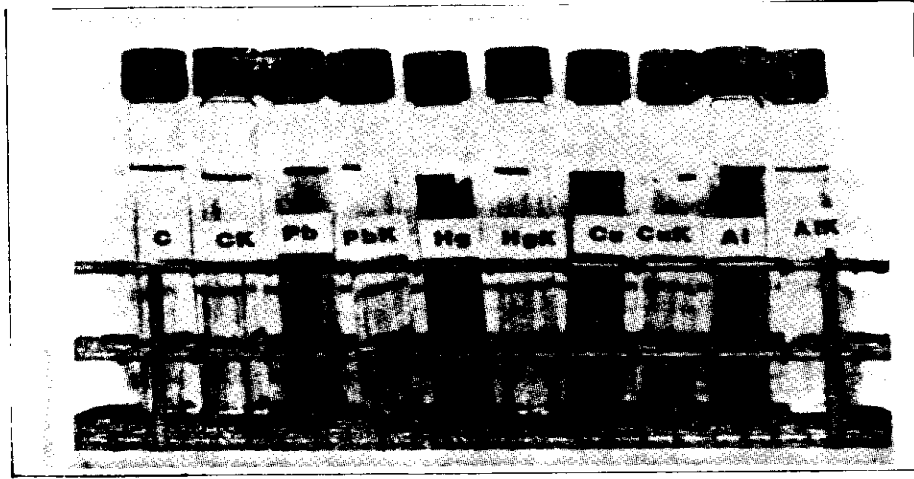
الرصاص - الزئبق - النحاس - الألمونيوم .

مثل هذه المواد تزخر بها البيئة من حولنا ، فالرصاص هو أحد مكونات عادم السيارات ومواد الطلاء والبطاريات . وكذلك الزئبق يوجد في مواد الطلاء والبطاريات بالإضافة إلى تعرض الأسماك البحرية للتلوث به ، كما يستخدمه طبيب الأسنان في حشو الضروس .

- التحقق بالتجربة :

أثبتت بعض التجارب أن مفعول الثوم يعادل التأثيرات السامة للمعادن الثقيلة ويبطلها .

ففى التجربة التالية : استخدمت ١٠ أنابيب مملوءة بمعلق من كرات الدم الحمراء للإنسان ، وأضيف للأنايب أنواع مختلفة من المعادن : الرصاص (Pb) والزئبق (Hg) والنحاس (Cu) والألومنيوم (AL) . وأضيف لبعض الأنابيب خلاصة الثوم بينما خلا البعض الآخر من مادة الثوم .



وكانت نتيجة التجربة أن الأنايب المحتوية على الثوم لم يظهر بها آثار ضارة للمعادن على كرات الدم الحمراء ، بينما حدث تحلل لكرات الدم الحمراء بفعل التأثيرات السامة للمعادن في الأنايب التي خلت من خلاصة الثوم .

– كيف يحمى الجسم نفسه من هذه السموم ؟ :

ليس معنى ذلك أننا معرضون مباشرة لهذه السموم دون أى حماية من أجسامنا . فالجسم له أسلحته التي يتصدى بها لهذه السموم عن طريق ما يسمى الجهاز المناعي الذي يمكّننا من التعايش وسط أخطار هذا التلوث لذلك إذا حدث عطل بهذا الجهاز يظهر المرض .

كما أنه من ضمن وظائف الكبد الرئيسية محاربة مفعول السموم قبل أن تمتصها تيار الدم ؛ فالعقاقير الطبية المختلفة والمشروبات الكحولية ودخان السجائر وما إلى ذلك من المواد التي تحتوى على كيماويات ضارة تمر أولاً بالكبد فيبطل ما بها من سموم ، ولولا هذه الوظيفة الهامة التي يقوم بها الكبد لوقعنا فريسة لمثل هذه المواد الضارة بالجسم .

– فائدة أخرى للثوم :

الثوم يحافظ على خلايا الكبد !!

وقد وجد كذلك أن تناول الثوم يحمى خلايا هذا العضو الغالى – الكبد – من الضمور ويحافظ على سلامتها .

وتقول إحدى الصحف الطبية اليابانية في هذا المجال (Hiroshima

(Journal of Medical Sciences) : « تقوم أربعة مركبات من مركبات السلفا الستة الموجودة بالثوم بحماية خلايا الكبد من التلف إذا ما تعرض لمادة الكربون تتراكلورايد » .

ومن المعروف أن هذه المادة الكيماوية تتسبب في تجمع الدهون داخل الكبد فتؤدي لحالة مرضية يطلق عليها (Fatty Liver) والتي قد يتعرض لها مرضى السكر وكذلك مدمنو الخمر .

– الثوم يحمى الجسم من أخطار الإشعاع :

كما أثبتت التجارب أن تناول الثوم يحمى الجسم من الأضرار التي تصيب الجسم إذا ما تعرض للإشعاع .

ففي إحدى التجارب تم تعريض نوع من خلايا الدم يسمى الخلايا الليمفاوية إلى الإشعاع وتم تعريض نفس الخلايا للإشعاع بعد إضافة خلاصة الثوم لها . في الحالة الأولى وجد أن الخلايا فقدت حيويتها بسرعة بسبب تأثيرات الإشعاع الضارة بينما احتفظت بحيويتها في الحالة الثانية .

ماهى أضرار التعرض للإشعاع ؟ :

– مصادر الإشعاع :

مصادر الإشعاع الضارة قد تكون كثرة التعرض لأشعة إكس ذات الطاقة العالية التي تستخدم في تشخيص وعلاج الأمراض ، أو التعرض للمواد المشعة من خلال مجال الفحص بالأشعة أو العمل بالحقن الذرى أو من خلال علاج مرض السرطان بالمواد المشعة مثل الكوبالت .

وقد تتلوث البيئة بالإشعاعات الضارة إذا حدث تسرب لكمية كبيرة من الإشعاعات من المفاعل الذرى ، وهو ما تكرر حدوثه مرات عديدة .. أشهرها كان حادث المفاعل الذرى فى تشرنوبل . أو كما تعرضت مدينة هيروشيما وناجازاكي فى اليابان للتلوث الإشعاعى بعد حادث إلقاء القنبلة الذرية .

– أضرار الإشعاع :

وأضرار التعرض للإشعاع كثيرة ومتنوعة وتعتمد أساسًا على الجرعة التي تعرض لها الفرد ومساحة المنطقة من الجسم المعرضة للإشعاع وعدد مرات التعرض للأشعة وكذلك مدى حساسية بعض أجزاء الجسم كالحلايا الليمفاوية والنخاع الشوكي للإشعاعات ..

وقد تظهر أضرار الإشعاع في الحال أو بشكل حاد وقد يتأخر ظهورها أو قد تحدث أضرار مزمنة على مدى الحياة .

فنجذ أنه إذا تعرض الشخص لجرعات عالية جدًا من الإشعاع قد يموت بعدها بفترة قصيرة ، كما حدث لبعض ضحايا هيروشيما ، حيث تحدث الأشعة تأثيرات ضارة على المخ يظهر بعدها تشنجات وقيء وهذيان وفقدان الوعي بدرجات متفاوتة . أو قد تؤثر الأشعة على الجهاز الهضمي فيحدث إسهال شديد وقيء ويتعرض الشخص لحالة خطيرة من الجفاف إلى أن يموت . أو قد يعاني بعد ذلك من ضمور بخلايا الدم وعدم قدرتها على التجدد .

وقد تظهر آثار التعرض للإشعاع بعد فترة إذا تعرض لجرعات أقل من الإشعاع ، مثل حدوث انقطاع للطمث عند النساء وفقد القدرة على الإنجاب عند الجنسين ، وفقد الشهوة للجنس عند النساء فقط وإصابة العينين بالماء الأزرق مع حدوث تغيرات بخلايا الدم .

وقد يصاب الفرد في مرحلة أكثر تأخرًا بالسرطان خاصة سرطان الدم والغدة الدرقية والجلد والعظام .

ونجد أن علاج السرطان بالإشعاع قد يساعد على وقف انتشاره لكنه يعرض المريض لأضرار أخرى ، فمع تعرض منطقة الصدر للإشعاع قد يحدث التهاب بغشاء التامور المحيط بالقلب (radiation pericarditis) وقد يصاب بالتهاب بالرئة (radiation pneumonitis) يتعرض بعده لحدوث تليّف بالرئتين .

حساسية الأنف والأنفلونزا مشكلة طبية يحلها تناول الثوم !!



* حساسية الأنف :

من المشاكل الطبية التي يعجز الطب في كثير من الأحيان عن إيجاد علاج لها هي الحساسية بصفة عامة ، وحساسية الأنف بصفة خاصة أو التهاب الأنف بسبب الحساسية (Allergic Rhinitis) وهي حالة مرضية منتشرة تتميز بحدوث رشح وانسداد بالأنف بسبب حساسية الأنف لبعض المواد التي نستنشقها مع الهواء ، كالدخان والغبار وعادم السيارات وكذلك مع تغيير فصول السنة أو تغيير محل الإقامة .. وهو ما يرتبط كذلك بتلوث البيئة .

وسبب المرض يتعلق بالجهاز المناعي للجسم ويتعرض له بعض من الناس عن بعضهم .

والعلاج الطبي هنا يكون بمضادات الحساسية وأحيانا الكورتيزون وقد يلجأ الطبيب إلى أخذ عينة من الدم وتحليلها للتوصل إلى نوع المادة المسببة للحساسية وحقن المريض بمضاد لها . وفي عدد كبير من الحالات لا يجدي العلاج بأى من هذه الوسائل ، فضلاً على الأعراض الجانبية السيئة لمضادات الحساسية مثل الخمول والدوخة وجفاف الحلق وعدم القدرة على التركيز . وكذلك الأعراض الجانبية الخطيرة للعلاج بالكورتيزون .. الذي قد يدخل أحياناً في العلاج .

ومن تجارب بعض الأطباء لعلاج هذه الحالة بالثوم وُجد أنه أفضل دواء لعلاج حساسية الأنف ووقف الأعراض المضايقة للمريض ، فضلاً على أنه وسيلة طبيعية لا ينشأ عنها أية أعراض جانبية .

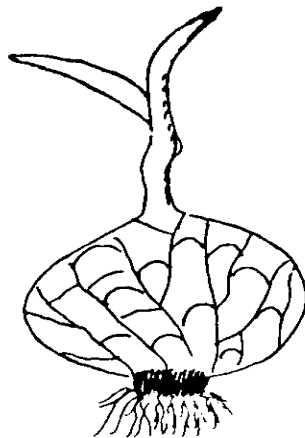
لذلك لم يعد غريباً على المرضى بحساسية الأنف في البلاد الأوربية أن يصف لهم الطبيب كبسولات خلاصة الثوم ، ويرى بعض الأطباء أن ست كبسولات يومياً تكون جرعة مناسبة لمعظم المرضى .

– الثوم علاج للأنفلونزا :

الأنفلونزا مرض فيروسي لا يجدى معه العلاج بالمضادات الحيوية ، وكل ما يستطيع الطبيب عمله هو تخفيف حدة الأعراض بالعقاقير المختلفة – والتي تتمثل في :

ارتفاع درجة حرارة الجسم – رشح من الأنف – تكسير بالجسم – صداع ، وأحياناً قد تظهر مضاعفات بالقصبة الهوائية والشعب الهوائية . وقد اتضح أن تناول الثوم يمكن أن يحمى من العدوى بالأنفلونزا ويخفف من أعراض الإصابة أفضل من أى دواء .

وقد عُرف ذلك عن الثوم منذ زمن بعيد ، كما يتضح من الرواية التالية : كان عام ١٩١٨م هو عام الرعب في إنجلترا ، حيث مات آلاف من البشر بعد أن انتشر بها مرض الأنفلونزا ، وكانت تعيش هناك امرأة عجوز تجاوزت المائة عام من عمرها ، اهتدت إلى فكرة عظيمة ، وهى إدخال الثوم في طعامها هى وأسررتها ، بل جعلت تمضغ الثوم هى وجميع أفراد أسرتها ، وانتهى الوباء ، ولم يصب أحد من أفراد تلك الأسرة بالأنفلونزا .. وفى عام ١٩٦٥م داهمت الأنفلونزا الاتحاد السوفيتى ، ولجأت الحكومة هناك إلى استيراد ٥٠٠ طن من الثوم ، ونصح الأطباء هناك جميع المواطنين بأكل الثوم للحماية من المرض .. وفى عام ١٩٧٣م عمّ وباء الأنفلونزا إنجلترا ، وانتقل منها إلى معظم بلاد أوروبا ، وكانت إيطاليا هى أقل تلك البلاد إصابة بالمرض ، نظراً لما هو معروف عن الإيطاليين من كثرة استخدام الثوم .



الثوم والإصابة بالسرطان



– السرطان .. في مقدمة أمراض العصر :

أصبح مرض السرطان واحدًا من أهم أمراض العصر وأكثرها انتشارًا ،
ويعد السبب الثاني للوفاة في الولايات المتحدة بعد أمراض القلب .. والواضح
أن التقدم الحضارى أحد أسباب ذلك .

ولو قلنا ما هو سبب السرطان ؟ فالإجابة ليست سهلة على الإطلاق ،
فلا أحد يعرف على وجه التحديد كيف ولماذا تحدث الإصابة بالسرطان . لكنه
من الأمور المعروفة والمتفق عليها أن بعض العوامل تساعد على حدوث النمو
السرطاني ، مثل : بعض الكيماويات والإشعاع والإصابة ببعض أنواع
الفيروسات .

● دور الكيماويات :

– لماذا يتعرّض عمّال المداخن للسرطان ؟ :

منذ أكثر من ٢٠٠ سنة مضت ، لاحظ الجراح الإنجليزي سير بيرسيفال
بوت ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الخصية بين عمال تنظيف المداخن في إنجلترا
عن غيرهم من البشر . وكانت هذه الملاحظة في محلها تمامًا ، فقد اتضح فيما
بعد أن مادة بولي سيكلوك هيدروكربونز (polycyclic hydrocarbons)
الموجودة في دخان المداخن تسبب السرطان في حيوانات التجارب ، وجدير
بالذكر أنها من نفس نوعية المادة الناتجة عن التدخين والمسببة لسرطان الرئة .
وغير ذلك توجد أمثلة كثيرة لبعض المواد الكيماوية التي تساعد على
الإصابة بالسرطان . والتي تصل الجسم مع استنشاق الهواء أو مع الأطعمة
أو ربما مع بعض العقاقير الطبية .

دور الإشعاع :

كما أصبح من الواضح أن التعرض للإشعاع يهيء للإصابة بالسرطان ، وهو ما تؤكد حالات النمو السرطاني التي انتشرت بين اليابانيين الذين كتب لهم النجاة بعد إلقاء القنبلة الذرية على هيروشيما وناجازاكي . كما يتعرض لخطر الإشعاع فئات معينة من الناس عن غيرهم كالأطباء والفنيين في مجال الأشعة بما فيهم أطباء الأسنان الذين يلجأون لعمل الأشعة في التشخيص والعلاج ، وعمال مناجم اليورانيوم والعاملون في حقل الإشعاع الذري .

لكنه ليس معنى ذلك أن كل هذه الفئات تصاب بالسرطان ، إذ يتطلب ذلك تعرض الفرد لجرعات مكثفة ومنتالية على مدى زمن طويل .

– دور الفيروسات :

كما أثبتت الدراسات أن الإصابة الفيروسية في حيوانات التجارب تؤدي للسرطان ، وهو ما يعتقد الباحثون بالنسبة لبعض أنواع السرطانات في الإنسان كسرطان الكبد وسرطان الدم وسرطان عنق الرحم . ويُعتقد أن الفيروسات من فصيلة تسمى هيربس (Herpes) هي الأنواع المسببة للسرطان في الإنسان ، والتي تسبب في الإنسان أمراضاً مختلفة .

☆ هل لنوع الأكل دخل في الإصابة بالسرطان ؟

– الثوم يحمي من الإصابة بسرطان المعدة :

في إحدى الإحصائيات التي رصدت حالات الإصابة بالسرطان في الصين ، لاحظ الباحثون شيئاً غريباً ، وهو ارتفاع نسبة الإصابة بسرطان المعدة في مدينة أوكسيا بينما انخفضت النسبة إلى أقل حد في مدينة كانجشان ، فما سر ذلك ؟

اتضح أن سبب ذلك يكمن في نوعية الطعام حيث اعتاد سكان المدينة التي انخفضت بها نسبة الإصابة بالسرطان على تناول حوالي ٢٠ جراماً من الثوم ضمن الطعام يومياً وبصفة منتظمة .

بينما خلا طعام سكان المدينة الأخرى من الثوم مما يدل على أن للثوم

مفعولاً واثماً ضد الإصابة بسرطان المعدة .

وعندما قام الباحثون بأخذ عينة من العصارة المعدية ودراستها لمجموعة من سكان المدينتين ، اتضح لهم أن تركيز مادة النيتريت (nitrites) بالعصارة المعدية لسكان المدينة التي زادت بها نسبة الإصابة بسرطان كان أعلا بكثير عن سكان المدينة الأخرى . مما يشير إلى أن الثوم يحمى من الإصابة بسرطان المعدة عن طريق تخفيف تركيز هذه المادة .

– تجارب أخرى :

وفي دراسة أخرى قام الباحثون بدراسة تأثير أحد مركبات السلفا الموجودة بالثوم (diallyl trisulfide) على نمو الخلايا السرطانية في مزرعة لعينتين من جسم الإنسان .

وجد أن العينة التي أضيف إليها مادة الثوم تأخر نمو الخلايا السرطانية بها ، بينما استمر النمو في العينة الأخرى الخالية من الثوم .

كما وُجد أن مفعول الثوم كمضاد للنمو السرطاني يعادل الأدوية الكيماوية المضادة للسرطانات ، مع الفارق الكبير بينهما سواء من جهة الأعراض الجانبية الخطيرة التي تنشأ من هذه الأدوية فضلا على ارتفاع ثمنها .

كما أشارت دراسات أخرى كثيرة إلى توقف النمو السرطاني سواء في حيوانات التجارب أو في عينات من سرطان الإنسان بفضل مركبات السلفا الموجودة بالثوم ، وذلك مع أنواع مختلفة من السرطانات شملت سرطان الجلد وسرطان القولون وسرطان المثانة البولية .

وما نستنتجه من هذه الدراسات في مجموعها هو أن مركبات الثوم لا تحمي فحسب من الإصابة بسرطان بل أنها كذلك توقف النمو السرطاني .

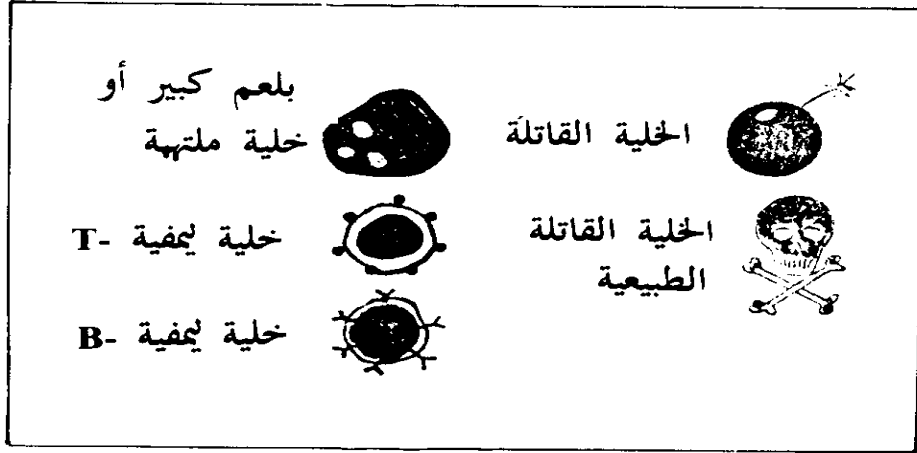
– كيف يعمل الثوم كمضاد للسرطان ؟ :

حتى نتفهم ذلك يجب أن نعرف أولاً ماهو الجهاز المناعي وما وظيفته .؟

* الجهاز المناعي :

وظيفة الجهاز المناعي تشبه تماماً وظيفة وزارة الدفاع !! التي تتولى حماية

البلاد ومحاربة الغزاة . وكما تنقسم وزارة الدفاع إلى عدة أفرع رئيسية مثل : القوات البحرية والجوية والمشاة ، كذلك ينقسم الجهاز المناعي للجسم فيشمل خمسة أفرع رئيسية تتولى الدفاع عن الجسم وهى عبارة عن أنواع مختلفة من الخلايا يقوم كل منها بوظيفة محددة ، كما يظهر من الشكل التالى :



خلايا الجهاز المناعي

(أو الأفرع الرئيسية لوزارة الدفاع عن الجسم)

فتقوم الخلايا التى يطلق عليها B-lymphocytes بإنتاج أجسام مضادة للتصدى لأنواع كثيرة من العدوى . بينما تهاجم الخلايا الأخرى مباشرة كل ما يغزو الجسم مثل الخلايا السرطانية والبكتيريا والفيروسات والفطريات . وبعضها يلجأ فى « المعركة » إلى إفراز مواد كيميائية تفتك بالأعداء تسمى : cytokines مثل مادة interleukins و interferons .

ما يهمنى من هذا الموضوع هو أنه اتضح للباحثين أن الثوم يزيد من نشاط الجهاز المناعي (immune stimulant) ويتركز هذا النشاط على الخلايا المختصة بالتهام الخلايا السرطانية وتدميرها .

(macrophages and lymphocytes)

فمن المعروف أن الخلايا السرطانية تفرز مَوَادَّ تقاوم هذه الخلايا بذلك تتمكن من الانتشار والنمو .

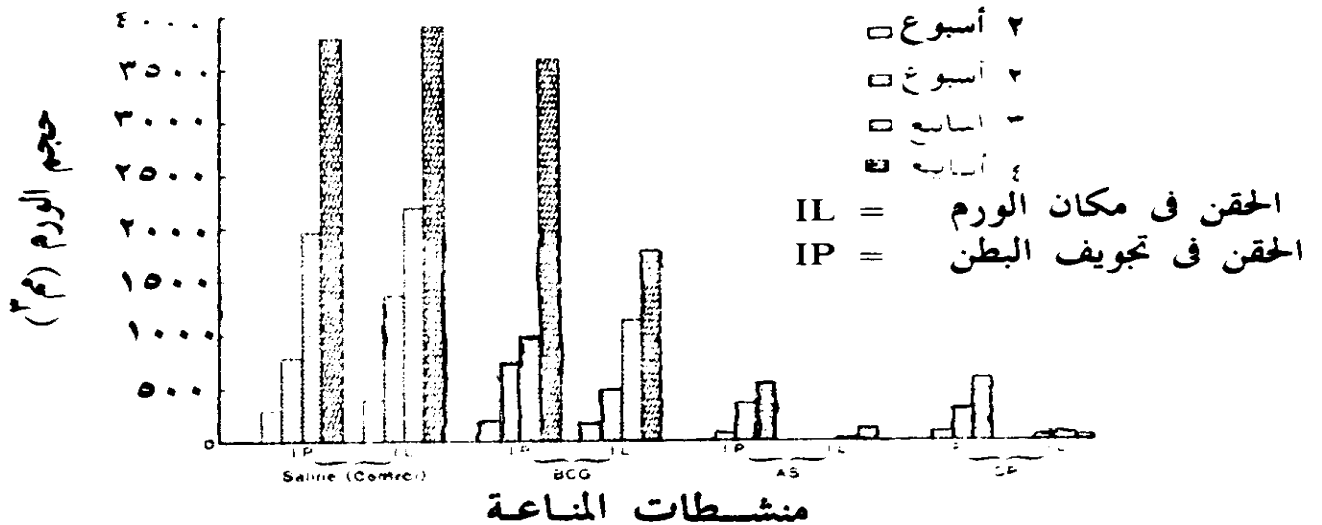
– وقف نمو الخلايا السرطانية :

من ناحية أخرى يرى الباحثون أن وجود الثوم يعوق عملية تمثيل المواد داخل الخلية السرطانية (الميتابوليزم) وبالتالي يعوق نشاط الخلايا السرطانية ونموها .

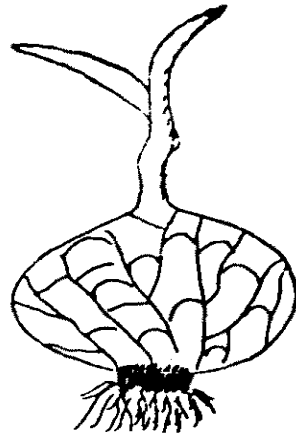
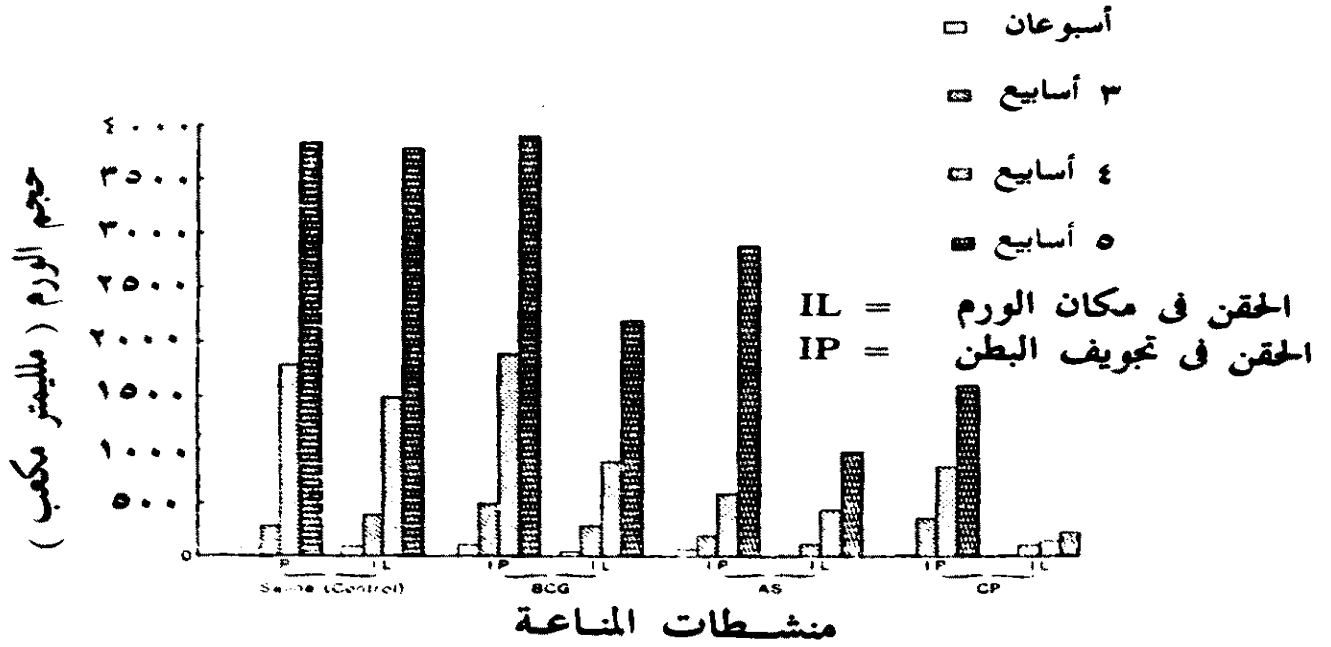
– مدى فاعلية الثوم كمنشط للجهاز المناعي بالنسبة للمنشطات الأخرى :

في إحدى التجارب تمت المقارنة بين الثوم الذى يرمز له (*Allium Sativum* = AS) وبين منشطات المناعة الأخرى مثل : مصلى الدرر الرئوى (BCG) ونفس المصل ولكن بجرثومات ميتة (CP) بالإضافة إلى الاستعانة بمحلول ملح (Saline) كمؤشر للنتائج .

وتم نقل خلايا سرطانية لحيوان التجربة وحقن الحيوان مرة بمحلول الملح وأخرى بمصل BCG وأخرى بمصل CP وأخرى بخلصة الثوم . فاستمر النمو السرطاني فى الحالة الأولى والثانية بينما انخفض النمو السرطاني مع الثوم ومصل CP (كما يوضح الشكل التالى) .



وعندما تكرر حقن خلاصة الثوم للحيوان وُجد أن النمو السرطاني قد توقف تماماً في المرة الخامسة - كما يظهر بالشكل التالي .



الثوم فى مواجهة ضغوط الحياة



– الثوم يساعدك فى التكيف مع ضغوط الحياة المختلفة !! :

لا شك أننا نعيش فى عصر ملىء بالضغوط بمختلف أنواعها وفى مختلف أنحاء العالم فهناك الضغوط النفسية التى تنشأ من العلاقات بين الأفراد سواء فى مجال العمل أو فى محيط العائلة ، وهناك ضغوط بيئية والتى تتمثل فى الزحام والضجيج وارتفاع درجة الحرارة أو انخفاضها وازدحام المواصلات وما إلى ذلك ، وهناك ضغوط جسمانية كالإجهاد وضغوط المرض .

والحقيقة أن وجود مثل هذه الضغوط بقدر معقول قد يكون ضرورة من ضروريات الحياة ليحفزنا على الأداء الأفضل وبذل ما فى وسعنا للارتقاء والتقدم .

لكنه أصبح من الواضح علمياً أن كثرة تعرض الفرد للضغوط تؤثر على سلامته الصحية من أكثر من ناحية ، من هذه النواحي أنها تضعف من نشاط جهازه المناعى وبالتالي تضعف من قدرته على التصدى للأمراض وكذلك الإصابة بالسرطانات .

ولكن ما دخل الثوم فى هذا الموضوع ؟

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن تناول الثوم يساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتكيف معها ، ولكن كيف يحدث ذلك ؟، لا أحد يدرى على وجه التحديد .

– التحقق بالتجربة :

فمن خلال التجارب التى أجراها الباحثون على الفئران تأكد هذا المعنى مما يشير إلى أنه ينطبق على الإنسان إلى حد كبير ، ففى إحدى التجارب : قسمت مجموعة من الفئران إلى ثلاث مجموعات ، وتعرضت المجموعة الأولى لدرجة حرارة منخفضة (ضغط بيئى) ووضعت المجموعة الثانية فى صندوق

وتعرضت لاهتزازات كهربائية (ضغط جسماني) بينما أجبرت المجموعة الأخرى من الفئران بطريقة ما على تسلق الجبال (ضغط جسماني) .
وكان تأثير هذه الضغوط واضحاً جداً على الفئران ، حيث فقدت قدرتها على الحركة المتزنة وتعرضت لإجهاد شديد وفقدت شهيتها للطعام .
لكن عندما قدمت وجبة من الثوم لبعض الفئران ، وأعيدت التجربة ، وُجِدَ أنها استعادت حيويتها وأصبحت قادرة على الحركة المتزنة عن غيرها من الفئران التي لم تأكل الثوم !

– تجربة أخرى :

في هذه التجربة تم حبس مجموعة من الفئران لمدة ١٢ ساعة يومياً لأربعة أيام متتالية بهدف تعرضها لضغط نفسي وبيان تأثير ذلك عليها .
وبعد انتهاء الأيام الأربعة فُحصت الفئران ، فوجد أن كفاءة الجهاز المناعي قد انخفضت بشكل ملحوظ حيث قلَّ وزن الطحال والغدة التيموسية (بعض أجزاء الجهاز المناعي) وانخفض عدد خلايا B-lymphocytes المختصة بالدفاع عن العدوى .

وعندما أعيدت نفس التجربة بمجموعة أخرى من الفئران تم تغذيتها بالثوم ، لم تظهر عليها العلامات السابقة ، أي أن الجهاز المناعي لم يتأثر بالضغط النفسي .

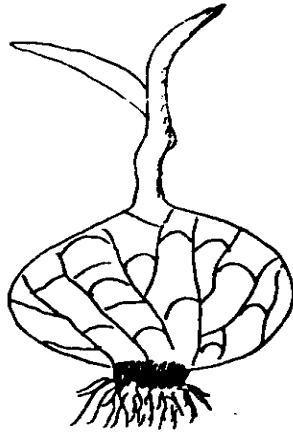
– الثوم منشط ومزيل للتوتر :

لعل القدماء المصريين هم أول من عرف فائدة الثوم كمادة منشطة ، فيذكر أن العمال الذين قاموا ببناء الأهرامات كانوا يتناولون يومياً وجبة من الثوم لتبعث فيهم النشاط والحيوية حتى يتمكنوا من مواصلة العمل في هذا الإنجاز الضخم الرائع .

كما اتضح أن تناول الثوم يزيل التوتر النفسي والأعراض الجسمانية المرتبطة بالحالة النفسية (psychosomatic complains) مثل : الإجهاد والصداع النفسي .

ففى إحدى التجارب اختار بعض الباحثين اليابانيين مجموعة من المرضى ممن يعانون من مثل هذه الأعراض . وبدأ علاجهم بالثوم ، حيث كان كل مريض يتناول ٢سم^٣ من خلاصة الثوم يوميًا ولمدة ٤ أسابيع ، وفي نهاية المدة وجد أن حوالى ٥٠ إلى ٨٠٪ من المرضى اختفت شكاوهم إلى حد كبير من الصداع والإجهاد والتوتر والاكتئاب ..

منتدى مجلة الإبتسامه
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



الثوم مضاد حيوى واسع المجال !!



ربما أول ما لفت نظر الباحثين إلى الثوم وجعلهم يسترسلون فى الكشف عن فوائده هو فاعليته المضادة لأنواع مختلفة من الميكروبات كالبكتيريا والفطريات والفيروسات وكذلك الديدان الطفيلية .

– الثوم علاج للحمى الشوكية !! :

ففى إحدى الجامعات الطبية بالصين ، قام الباحثون بتجربة جريئة لأول مرة ، حيث استخدموا الثوم فى علاج نوع من حالات التهاب الأغشية السحائية للمخ أو الحمى الشوكية (meningitis) التى يتسبب فى الإصابة بها ميكروب يسمى : *Criptococcus neoformans* .

ذلك عن طريق تناول الثوم بالفم أو حقن خلاصة الثوم بالعضل أو الوريد .. واستمر العلاج بضعة أسابيع زال بعدها الالتهاب !!
وقد تسبب العلاج بالحقن فى ظهور بعض الأعراض الجانبية البسيطة مثل : ارتفاع طفيف بدرجة حرارة الجسم – رعشة خفيفة مؤقتة – صداع – قىء وغثيان – ألم فى مكان الحقن .

وفى سنغافورة لجأ بعض الأطباء مرة أخرى لنفس العلاج السابق لعلاج نفس النوع من الالتهاب لكنهم استعانوا فى هذه المرة بأدوية مضادة للفطريات إلى جانب الثوم .

* ماهو مرض الحمى الشوكية ؟ :

يوجد أنواع من الحمى الشوكية على حسب الميكروب المسبب لها . والنوع الشائع منها (meningococcal meningitis) يصيب عادة الأطفال أكثر من الكبار وتأتى العدوى به عن طريق الرذاذ المتطاير من الفم ؛ لذلك فالزحام أحد العوامل التى تساعد على حدوث العدوى .

تشمل أعراض المرض : ارتفاع مفاجيء بدرجة حرارة الجسم - رعشة بالجسم - صداع شديد - قيء - وأحياناً تشنجات وربما يفقد المصاب الوعي بدرجات مختلفة .

ذلك بالإضافة إلى علامات طبية مميزة للمرض يدركها الطبيب من الفحص الاكلينيكي . ويحتاج التأكد من تشخيص الحالة إلى عمل بذل للنخاع الشوكي وتحليل السائل الموجود به .

ويعتمد العلاج الروتيني للحالة على أدوية السلفا وأحياناً البنسلين .

– الثوم والدوستاريا الأميبية :

الدوستاريا الأميبية نوع شائع من أنواع الدوستاريا يسببه ميكروب يسمى *Entamoeba histolytica* وتظهر أعراض المرض في صورة إسهال مع خروج براز عفن الرائحة محاط بمخاط وأحياناً دم مع تعنية ومغص بالبطن يسبق عادة التبرز . ويعتمد العلاج على دواء يسمى فلاجيل .

أما ما توصل إليه الباحثون بأحد المراكز الطبية في إحدى الدول المتقدمة هو أن الثوم له قدرة على وقف نمو الميكروب المسبب للدوستاريا الأميبية بذلك يمكن أن يكون إضافة جديدة لعلاج هذا المرض . فيمكن تناوله عن طريق الفم أو بعمل حقنة شرجية يضاف لها عصير الثوم .

– الثوم ومرض الجذام :

ومن الهند جاء تقرير من أحد المراكز الطبية يشير إلى نجاح الثوم في علاج مرض الجذام (Leprosy) وهو مرض جلدي يوجد منه أكثر من نوع ويميّزه سقوط شعر الحاجبين من الثلث الخارجي ، وظهور قُرَح بأصابع اليدين والقدمين ، وحدوث نزيف متكرر من الأنف وظهور حبوب بالوجه تتميز بفقدان الإحساس بها ، مع زيادة سُمك أعصاب معينة بالجسم .

– الثوم علاج لعدوى المهبل بالفطريات « المونيليا » :

وفي الولايات المتحدة توصل بعض الأطباء إلى نجاح الثوم في القضاء على ميكروب *Candida albicans* وهو نوع من الفطريات يحظى بشهرة كبيرة في مجال أمراض النساء ، حيث تتعرض كثير من السيدات لإصابة المهبل به ،

ويؤدي لخروج إفراز مهلبى أبيض يشبه اللبن الزبادى مع حرقان ورغبة فى حك المنطقة المصابة .

ويقول الأطباء أن الثوم يعمل أساساً على جدار هذا الميكروب - الذى يحيطه من الخارج - فىمنع عملية تكوين الدهون ويفقد الميكروب قدرته فى الحصول على الأكسجين . أى أنه ببساطة يجعل الميكروب يفقد جداره الخارجى ولا يستطيع التنفس .

ولعلاج الالتهابات الفطرية يمكن استخدام الثوم كفسول - وستتضح طريقة تحضيره فيما بعد .

- الثوم ومرض السل :

ومن جامعة واشنطن بالولايات المتحدة جاء تقرير يشير إلى أن الثوم يوقف نمو سلالات معينة من البكتيريا (acid-fast bacteria) والتى منها النوع المسبب للدرن الرئوى .

وإن كان الطب الشعبى عندنا قد أدرك هذه الفائدة قبل الباحثين بجامعة واشنطن !! حيث استخدم عصير الثوم المخفف كمادة مطهرة من السل عن طريق الاستنشاق .

- ماهو مرض السل ؟ :

يصيب ميكروب السل الجهاز التنفسى ويحدث إصابات بالرئة فتضعف قدرتها الوظيفية . وقد يصيب كذلك أجزاء أخرى من الجسم مثل الأمعاء والعظام والجلد :

وتنتقل عدوى الرئتين بالسل عن طريق الرذاذ أو البصاق الحامل للميكروب ويساعد الزحام على سهولة العدوى وكذلك ضعف مقاومة الجسم ونقص التغذية .

وللسل أعراض كثيرة ومختلفة لكن أكثر ما يميزه هو خروج دم بكمية كبيرة مع الكحة ، وحدوث ضعف عام بالجسم مع فقدان شديد بالوزن .

الثوم ومرض الدفتيريا :

كما ثبت أن للثوم مفعولاً مقاوماً للميكروب المسبب لمرض الدفتيريا ، وهو من أخطر الأمراض التي تصيب الأطفال .

- ما هو مرض الدفتيريا ؟ :

تصيب الدفتيريا عادة الأطفال عند ٦ سنوات . وتظهر الإصابة بها في الحلق واللوزتين وتتميز بتكوين غشاء في هذه المنطقة قد يمتد للحنجرة فيتعرض الطفل للاختناق ، إذا لم يسعف في الحال ، لذا يطلق على هذا المرض «الختاق» . ومن مضاعفاته أيضاً وصول سموم المرض إلى عضلة القلب فتحدث هبوطاً حاداً بالقلب ، وقد تسبب أيضاً شللاً بأعصاب العين وخاصة العصب السادس فيحدث حَوَل العين ، وقد تصيب السموم الكلية مؤدية للفشل الكلوى .

ويستلزم علاج الدفتيريا استئصال اللوزتين ، لأن الميكروب قد يكمن بهما فيظل الطفل حاملاً للمرض ومصدرًا للعدوى .

- الثوم علاج لمرض التيفود :

وقد ثبت كذلك أن مفعول الثوم يقاوم البكتيريا المسببة لمرض التيفود ، مما دعا حديثاً إلى استحضار دواء من الثوم داخل كبسولات لعلاج التيفود ، يسمى : انيودول Anyodole .

- ماهو التيفود ؟ :

تنتقل العدوى بالتيفود عن طريق تناول طعام أو ماء ملوث بالميكروب إما بواسطة الحشرات والذباب التي تنتقل من البراز الملوث بالميكروب إلى الأطعمة أو عن طريق الأيدي الملوثة بالفضلات والتي تقوم بإعداد الطعام . ويصيب التيفود الأمعاء ، وتظهر أعراضه على مراحل مختلفة ، لكن في بداية المرض أو في مرحلته الأولى تكون الأعراض عبارة عن : ارتفاع تدريجي

بدرجة الحرارة - صداع شديد بالجبهة - التهاب بالحلق - تعب شديد بالجسم - وقد تظهر آلام خفيفة بالبطن ربما مع الشكوى من الإمساك .

- الثوم يطهر الأمعاء من الديدان :

ومن المعروف عن الثوم قدرته على قتل الديدان التي تصيب الأمعاء ، خاصة نوع يسمى الديدان الدبوسية التي تصيب الأطفال وتتميز الإصابة بها بوجود رغبة في حك فتحة الشرج خاصة أثناء الليل ، وقد تظهر الديدان الصغيرة من فتحة الشرج .

وهناك « وصفة » للعلاج بالثوم تقول : يشرب الطفل في الصباح فنجاناً من الحليب غلي فيه بضعة فصوص من الثوم ، ثم يلي ذلك حقنة شرجية دافئة بمغلي الثوم . فهذا يمت الديدان ويخرجها مع البراز .

- الثوم كمادة مطهرة للجروح :

يمكن استخدام الثوم كمادة مطهرة للجروح نظراً لمفعوله المضاد لأنواع مختلفة من الميكروبات التي قد يتلوث بها الجرح .

ويمكن استعمال الثوم لهذا الغرض بعمل ضمادة حول الجرح بمزيج مكون من ١٠ جرامات من عصير الثوم و ٩٠ جراماً من الماء و ٢ (جرام) كحول (تقريباً) .

ومن الطريف أن العالم الفرنسي « لويس باستير » كان أول من أدرك فائدة الثوم كمادة مطهرة للجروح وقاتلة للميكروبات .

- استخدام الثوم كعلاج للدغة الحشرات :

ذكر عن الثوم أنه يفيد في تطهير المكان المصاب بلدغة الحشرات ومقاومة سمومها .

لهذا الغرض ينظف المكان بعد لدغة الحشرة ، ثم يدلك جيداً بأجزاء من فصوص الثوم المفروم .

وصفات من الطب الشعبي الحديث

يستعمل فيها الثوم



ذكر الطب الشعبي الحديث وصفات مختلفة يدخل فيها الثوم ، وقد أثبتت الدراسات الحديثة صحتها .

من هذه الوصفات :

– للتخلص من حصاوى الكلى :

يحضر خليط من الثوم والبقدونس وعصير الليمون وزيت الزيتون ويؤخذ على الريق .

ويوصف كذلك بإضافة الثوم إلى اللبن المخمر (الرايب) لنفس الغرض .

* لعلاج الكحة والربو والسعال الديكى :

للثوم تأثير مهدىء للكحة الجافة بصفة عامة (الخالية من البلغم) وبصفة خاصة الكحة الجافة التي قد يعانى منها مرضى الربو بسبب حساسية الشعب الهوائية ، لهذا الغرض يحضر شراب من عصير الثوم وملعقتان من العسل الأسود ، أو بإضافة العسل الأسود على فصوص مقشرة من الثوم ومخرطة وتترك لفترة تتراوح بين ٢ - ٣ ساعات ، ثم يصفى ويؤخذ ملعقة من الشراب وقت السعال . أما في حالات مرض السعال الديكى عند الأطفال ، فيمكن إعطاء الطفل ١٠ - ١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل ٤ ساعات .

* ما هو السعال الديكى ؟ :

السعال الديكى مرض فيرسى يصيب الجهاز التنفسى للأطفال ومن أعراضه ارتفاع في درجة حرارة الجسم ، وإصابة الطفل بنوبات شديدة وسريعة من الكحة التي تنتهى بشهيق طويل وحاد يحدث صوتا مثل صياح الديكة .

وهذا المرض إذا لم يتم علاجه سريعًا فإنه يؤدي إلى مضاعفات أخرى في بقية الجهاز التنفسي وكذلك بقية أجهزة الجسم .

– خفض حرارة مرض التيفود :

هنا ينصح الباحث الفرنسي دكتور ج . فالينييه بهذا العلاج :
تُلف أطراف المريض السفلية بلبخة مكونة من مبشور الثوم والبصل وحشيشة القراص (Orties) تحت غطاء دافئ ويجدد كل ساعة .

– الثوم علاج للجرب :

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

* ما هو الجرب ؟ :

الجرب مرض يسببه ميكروب طفيلي يصيب الجلد ، فيغور فيه ويحدث إصابات جلدية مختلفة مثل خطوط متموجة دقيقة مكان دخول الميكروب وقد تظهر دمامل أو ثآليل . ويتعرض الجلد الرقيق من الجسم عن غيره للإصابة مثل الجلد بين الأصابع وجلد كيس الصفن والجلد عند مفصل اليد وتحت الإبطين .

ويميز مرض الجرب وجود رغبة قوية وملحة لحك الجلد المصاب خاصة أثناء الليل حيث ينشط الميكروب .

ويستلزم علاج الجرب ، بالإضافة إلى مضادات الجرب ، الاستحمام يوميًا بالليفة وغلي الملابس وعلاج كل أفراد الأسرة .

– استخدام الثوم لتسكين آلام الأذن :

وذلك بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزيتون مطبوخ فيه بضعة فصوص من الثوم .

– لعلاج الإمساك :

أ يؤخذ فص واحد من الثوم على الريق .

أغرب ما قيل عن الثوم



● الثوم يحمى من مرض الإيدز !!

تذكر دراسة أمريكية حديثة أن الفيروس المسبب لمرض الإيدز يفقد قدرته على النمو والانتشار في وجود الثوم ، ذلك من خلال دراسة للفيروس في مزرعة من الأنسجة .

من ناحية أخرى أصبح من المعروف أن الثوم يزيد من نشاط الجهاز المناعي (immune stimulant) علمًا بأن نقص المناعة هو مشكلة مريض الإيدز .. فهل ينجح هذا النبات البسيط - الثوم - في وقف انتشار هذا المرض الخطير وعلاج الضحايا من المصابين به .

- سؤال صعب جداً !! :

يرى دكتور بنجامين لو أستاذ المناعة بجامعة لوما ليندا بكاليفورنيا - أن الثوم يمكن أن يستخدم في الوقاية من مرض الإيدز ، لكن من الصعب استعادة الجسم لمناعته الطبيعية مرة أخرى بعد أن انتشر به فيروس المرض سواء بالثوم أو بأي دواء بمفرده .

* ما هو مرض الإيدز ؟ :

الإيدز أو مرض نقص المناعة المكتسب (Acquired Immune Deficiency Syndrome = AIDS) هو أخطر مرض عرفته البشرية ، فحتى الآن لم يُعرف له أى علاج حاسم ، والمصاب به ينتظره الموت عاجلاً أو آجلاً .

حتى سنة ١٩٨١ ، لم يكن يُسمع عن الإيدز ، فمنذ ذلك الوقت بدأت ملاحم مرض جديد تنتشر في أمريكا بين الشواذ في الجنس ، وبين مدمني حقن المخدرات ، فبدأ الاهتمام بدراسة هذا المرض الجديد والغريب على الناس .

ويُرجح أن منبع الإيدز هو وسط أفريقيا (زائير - على وجه التحديد) ، ثم انتقل منها إلى جزيرة « هايتي » في شمال البحر الكاريبي بواسطة بعض

سكانها الذين أقاموا في زائير . ثم انتقل من جزيرة هايتى إلى أمريكا عن طريق الشواذ الأمريكيين أثناء رحلاتهم إلى هايتى لقضاء أجازاتهم ، فقد عرف عن هذه الجزيرة ، علاوة على جمال الطبيعة بها ، أنها المكان المفضل والمباح لممارسة كل أنواع الشذوذ .

وفي سنة ١٩٨٣ استطاع العلماء التعرف إلى الفيروس المسبب للإيدز ، فأطلق عليه الأمريكيون اسماً ، والفرنسيون اسماً آخر ، ويُعرف حالياً باسم دولى هو : إتش أى فى (Human Immunodeficiency Virus = HIV) . واستطاع العلماء عن طريق تحليل الدم التوصل إلى وجود أجسام مضادة (Antibodies) تظهر بدم الشخص المصاب بفيروس الإيدز .

كما استطاعوا بعد ذلك الكشف عن الفيروس نفسه فى دم المرضى المصابين به .

ومن المعروف أن بعض الأشخاص قد يُظهرون نتائج إيجابية لاختبار الإيدز دون أن تظهر عليهم أعراض المرض ، لكنهم رغم ذلك قادرين على نقل العدوى إلى غيرهم .

ونظراً لعدم وجود علاج فعال للإيدز حتى الآن ، وانتشاره بدول كثيرة من العالم ، على رأسها أمريكا ، لذلك أصبح التعرف على هذا المرض وطرق الوقاية منه هو الوسيلة الوحيدة للنجاة من قبضته .

وقد يكون فى ذلك دعوة للفضيلة أرادها الله تعالى ليرُدّ بها الإنسان عن شذوذه ورذائله . ونحمد الله تعالى أن مجتمعنا العربى لم يصله هذا الوباء اللعين كما وصل لدول الغرب بفضل تعاليم ديننا الإسلامى الحنيف .

– طرق العدوى :

تنتقل العدوى بالإيدز أساساً عن طريق اللواط وعن طريق الدم ، لذلك فأكثر المعرضين للعدوى به هم الشواذ ومدمنو حُقن المخدرات ومرضى الهيموفيليا (مرض يتكرر فيه النزف ويعتمد علاجه على نقل الدم) ، علاوة على تعرض مواليدهم لحمل المرض .

ويوجد فيروس الإيدز فى الدم والسائل المنوى وإفرازات المهبل واللعاب

وغيرها من « سوائل » جسم المريض ، لذلك يمكن أن ينتقل الإيدز جنسيًا على أربعة مستويات :

- من رجل إلى رجل
- من رجل إلى امرأة
- من امرأة إلى رجل
- من امرأة إلى امرأة

الأعراض :

للإيدز أعراض واضحة في الرجال والنساء ، وتشمل :

- الإسهال
- فقدان الوزن لسبب غير واضح
- فقدان الشهية .
- ارتفاع طفيف بدرجة الحرارة .
- غزارة العرق في المساء .
- اختلال الذاكرة والقدرة على التركيز .
- التعب الشديد .
- تورّم الغدد الليمفاوية بأماكن متفرقة من الجسم مثل العنق والإبطين وأعلى الفخذين .

ذلك بالإضافة إلى أكثر ما يميّز المرض وهو حدوث التهاب رئوى من نوع خاص يصعب علاجه ، والإصابة بنوع نادر من سرطان الجلد يظهر فيه بقع غامقة على جلد المصاب ، وتظهر كذلك بداخل الفم والأنف والحاجب والشرح وفتحة الشرج ، وربما بأى جزء من الجسم ويتسبب فيروس الإيدز في تحطيم نوعية خاصة من خلايا الدم البيضاء المكلفة بحماية الجسم والدفاع عنه ضد الميكروبات ، فيترتب على ذلك ضعف مقاومة المريض لأى عدوى « نقص المناعة » حتى أن بعض الميكروبات التى تعيش على الجلد دون أن تسبب أى أضرار تصبح قادرة على مهاجمة وإحداث العدوى ، مثل عدوى الفم بالحمائر والفطريات (المونيليا) .

طرق استخدام الثوم



– الثوم .. عديم الرائحة !! :

ربما يكون اليابانيون هم أول الشعوب التي أدركت فوائد الثوم واستخدموه في العلاج ، مما دعا شركات الأدوية الطبية في اليابان ومنذ أكثر من عشرين سنة مضت إلى إنتاج مستحضرات من الثوم عديمة الرائحة ، بعضها على هيئة كبسولات ، ولها نفس مفعول الثوم العادى .

ويبدو أن الأمريكيين قد أدركوا فوائد الثوم متأخرًا ، بعد اليابانيين ، فلم تظهر هذه المستحضرات في الأسواق الأمريكية إلا منذ بضع سنين مضت . على أية حال فقد صارت مستحضرات الثوم الطبية عديمة الرائحة موجودة بكثير من صيدليات دول العالم ، بما فيها مصر ، وبدأ الإقبال عليها يزداد يومًا بعد الآخر ، بعد أن أدرك الناس ، بما فيهم الأطباء ، ما للثوم من فوائد صحية عديدة .

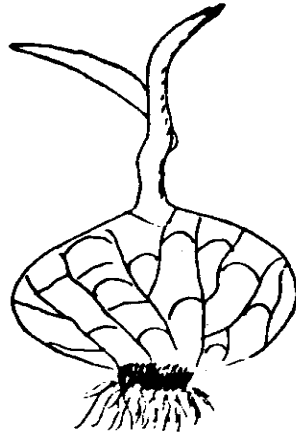
– كيف تتخلص من رائحة الثوم المنفّرة ؟ :

لاشك أن رائحة الثوم المنفّرة هي سبب الابتعاد عنه رغم ماله من فوائد .. حتى أن النبي – صلى الله عليه وسلم – كان يأمر من أكل الثوم أو البصل بعدم دخول المسجد حتى لا يتأذى المصلون بهذه الرائحة .

وللأسف أيضًا أن رائحة الثوم لا تتركز في الفم فحسب لكنها تعلق بالجسم حيث تصل المركبات الكبريتية الطيارة من الثوم إلى تيار الدم وتخرج منه مع النفس عن طريق الرئتين . لذا فرائحة الثوم لا تنتهى بمجرد غسل الفم أو تطهيره من الرائحة ، لكن ينبغى أن تخرج مركبات الثوم من الدم مع النفس لتنتهى الرائحة المزعجة .

وبصرف النظر عن مستحضرات الثوم عديمة الرائحة ، يمكن التخلص

من الرائحة المنفرة للثوم إلى حد كبير ببعض الوسائل مثل : أكل تفاحة أو شرب ملعقة عسل النحل بعد أكل الثوم بنصف ساعة . أو بمضغ حبات من البن أو الكمون أو الأنيسون أو عروق البقدونس .



طرق تناول الثوم واستخدامه كعلاج



طرق مختلفة :

- يمكن تناول الثوم مع السلطة أو الأكل اليومي العادي .
- يمكن تناول الثوم بمقدار فص أو فصين يوميًا على الريق كل صباح أو أثناء الغذاء يوميًا .
- يمكن تناول الثوم المستحضر صناعيًا فهو عديم الرائحة وفي نفس الوقت له نفس قيمة الثوم العادي .
- أفضل الطرق لاستخدام الثوم هي تقشير فص أو فصين منه مع فرع أو فرعين من البقدونس مضافًا إليهما زيت الزيتون ويؤخذ على الإفطار صباحًا لمدة يومين متتاليين .
- يمكن وضع فصوص الثوم الطازجة المفرومة في فنجانين من الماء المغلي أو اللبن حيث تترك منقوعة طوال الليل ثم تؤخذ في اليوم التالي على الريق لمدة ثلاثة أسابيع .
- يمكن وضع ٢٥ جراماً من منقوع الماء أو اللبن مع الثوم (لمدة أربعة أيام) حيث يؤخذ من ٣ - ٤ أيام كل شهر ، وتكرر هذه العملية لمدة ثلاثة شهور .

* استخدام الثوم كعصير :

الاستعمالات :

- يستخدم شراب عصير الثوم لأغراض مختلفة مثل :
- كمقو للدورة الدموية والأعصاب .
- مع بعض أمراض الجهاز التنفسي كالربو والتهاب الشعب الهوائية والكحة الجافة .

- كملطف للآلام الروماتيزمية .
- لتخفيف أعراض الأنفلونزا .

طريقة التحضير :

يحضّر شراب عصير الثوم بوضع رأس من الثوم في إناء مضافاً إليها كمية من الماء والملح والفلفل ، ثم يوضع الإناء على نار هادئة حتى ينضج الخليط ، ثم تضاف إليه بيضة مع قليل من الماء ويضرب المخلوط معاً ويوضع أيضاً على نار هادئة .

ثم يصب الخليط في دورق به قليل من الزبد الأبيض ويكون في صورة سائلة .

* استخدام شراب عصير الثوم كقاتل للديدان :

هنا يحضّر العصير بطريقة أخرى ، حيث يؤخذ ٥٠٠ جرام من الثوم المفروم مضافاً إليه لتر من الماء المغلي ويترك لمدة ساعة مع إضافة كيلو سكر ، ثم يؤخذ من هذا الخليط ٣٠ - ٦٠ جراماً (٢ - ٣ ملاعق شوربة كبيرة) على الريق صباحاً قبل الإفطار .

* استخدام الثوم كمرهم وغسول :

- يستخدم الثوم كمرهم لتلطيف الآلام الروماتيزمية وآلام الظهر (العمود الفقري) .

في هذه الحالة يخلط جزئين من زيت الكافور مع فص من الثوم ويدهن المكان المراد بالخليط .

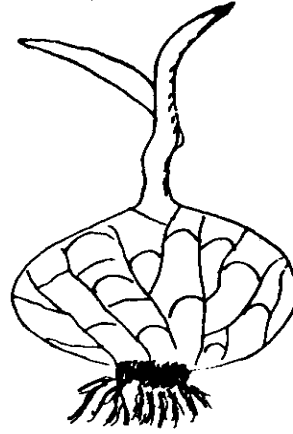
- ويمكن استخدام الثوم كغسول ومطهر للجروح والتقرحات .

وهناك طريقتان لتحضير المطهر :

(١) يضاف ٣٠ جراماً من الثوم إلى نصف لتر خل وينقع لمدة ١٠ أيام .

(٢) يضاف محلول من عصارة الثوم (١٠٪) إلى كمية من الكحول النقى (١ - ٢٪) .
ولتحضير الغسول :
تُنقع ٦ فصوص من الثوم في ١ لتر ماء .

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



ملاحظات على استخدام الثوم



* هل هناك ضرر من الإفراط في تناول الثوم ؟ :
صحيح أن الثوم دواء طبيعي لا تظهر عنه أعراض جانبية لكن الإفراط في تناوله قد يضر .
فكثرة تناول الثوم قد تؤدي أحياناً لارتفاع ضغط الدم وقد تتسبب عند الحوامل في الإجهاض أو الولادة المبكرة .
وفي فئران التجارب ثبت أن تغذية الفئران بالثوم لفترة طويلة تؤدي للأنيميا وفقدان الوزن وضعف النمو .

* هل يضر تناول الثوم على الريق ؟ :

تناول كميات كبيرة من الثوم النيء بصفة عامة قد تحدث تهيجاً بالمعدة والجهاز الهضمي ، خاصةً إذا كان ذلك على الريق .
لذلك ينصح بعدم الإفراط في تناول الثوم النيء ، ويفضل لمن لديهم مشاكل بالجهاز الهضمي أن يستخدموا الثوم المطبوخ ، أو الثوم المستحضر طبيياً حيث يحتوي على خلاصة الثوم بعد إزالة المواد المهيجة عنها .
● ينصح بعدم استخدام الثوم في حالات احتقان الرئة وارتفاع درجة حرارة الجسم .
● يمكن استخدام الثوم في حفظ الفاكهة من العفن بوضع بعض فصوص الثوم المقشرة والمقطعة في صناديق حفظ الفاكهة .

وصفة من الثوم لاستعادة الشباب !!



يبدو أن القدماء قد عرفوا عن أسرار الثوم ما لم نتوصل إليه حتى الآن .
ففي منطقة جبال « التبت » بالصين ، اكتشف بعض العاملين بمنظمة
اليونسكو أثناء تجوالهم بالمنطقة ألواحاً من الفخار في أحد الأديرة القديمة ، كُتب
عليها وصفة لاستعادة الشباب ، يدخل فيها نبات الثوم ، وهي وصفة بسيطة
وتعطي نتائج فعالة .

وقد ذكرت مجلة « العلوم » في عددها ١٧٨ - يوليو ١٩٩١ ، هذه
الوصفة على النحو التالي :

اغسل ٣٥٠ جراماً من الثوم ، قطعه قطعاً صغيرة واسحقه جيداً بقطعة
من الخشب أو القيشاني . ثم ضع ٢٠٠ جم منه (خذ هذا القسم من أسفل
الثوم المسحوق حيث تتوافر كمية أكبر من العصير) في كوب وإناء فخاري ،
صب عليه ٢٠٠ جم من الكحول النقي واقفل الإناء بإحكام وضعه في مكان
مظلم ورطب لمدة ١٠ أيام . ثم رشح المستحضر من خلال قطعة من القماش
السميك ، بعد ذلك رجه واتركه ٢ أو ٣ أيام أخرى .

ويجربى تعاطى المستحضر على شكل نقط مع اللبن البارد (٥٠ جم من
اللبن للجرعة الواحدة) ٣ مرات في اليوم ، قبل الأكل بعشرين دقيقة وفقاً
للجدول التالي :

عدد النقط

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
الأول	١	٢	٣
الثانى	٤	٥	٦
الثالث	٧	٨	٩
الرابع	١٠	١١	١٢
الخامس	١٣	١٤	١٥
السادس	١٥	١٤	١٣
السابع	١٢	١١	١٠
الثامن	٩	٨	٧
التاسع	٦	٥	٤
العاشر	٣	٢	١

وابتداء من اليوم الحادى عشر ، خذ ٢٥ نقطة مع اللبن فى اليوم حتى تشرب كل المستحضر . كرر العلاج بعد خمس سنوات ، وليس قبل ذلك .

وابتداء من اليوم الحادى عشر ، خذ ٢٥ نقطة مع اللبن فى اليوم حتى تشرب كل المستحضر . كرر العلاج بعد خمس سنوات ، وليس قبل ذلك .

مراجع البحث

- Herbally Yours - Penny C. Royal
- Garlic for Health - Benjamin Lau, M.D, Ph.D.
- Aromatherapie: Traitement Des Maladies Par Les Essences Des Plantes. Dr. J. Valinet
- Cecil - Andreoli, Carpenter, Plum, Smith
- الطب النبوى : لابن قيم الجوزية .
- تذكرة داود الأنطاكي
- التداوى بالأعشاب والنباتات : عبد اللطيف عاشور
- أسرار العلاج بالبصل والثوم : د . محمد كمال عبد العزيز .

منتدى مجلة الإبتسامه
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

الفهرس

الموضوع	الصفحة
تقديم : العودة إلى طب الأعشاب من جديد.....	٣
الثوم .. دواء في مواجهة أمراض العصر.....	٧
الثوم في القرآن والأحاديث النبوية.....	٨
ماذا قال حكماء العرب عن الثوم.....	٩
الثوم دواء ساحر لخفض مستوى الكوليستيرول.....	١٦
حكاية السائقين الثلاثة.....	٢١
الثوم علاج ناجح لضغط الدم المرتفع!.....	٢٤
هل ينجح الثوم في علاج مرض السكر؟!.....	٢٦
الثوم وحكايته مع السرطان.....	٣٦
مدى فاعلية الثوم كمنشط للجهاز المناعي بالنسبة للمنشطات الأخرى	٤٠
وصفات من الطب الشعبي الحديث يستعمل فيها الثوم.....	٥٠
أغرب ما قيل عن الثوم : الثوم يحمى من مرض « الأيدز ».....	٥٢
طرق استخدام الثوم.....	٥٥
طرق تناول الثوم واستخدامه كعلاج.....	٥٧
استخدام الثوم كمرهم وغسول.....	٥٨
ملاحظات على استخدام الثوم.....	٦٠
مراجع البحث.....	٦٣

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

- السائغون الثالثة وحكايتهم مع النوم !!
- مرض السكر هل ينجح الثوم فى علاجه ؟!
- تلوث البيئة وعادم السيارات وأضرار الإشعاع مشكلة يتصدى لها الثوم.
- الثوم ودوره الخطير فى خفض الدهون فى الدم والحصن المنيع ضد الأزمات القلبية.
- وصفات من الطب الشعبى الحديث لعلاج كثير من الأمراض.
- الثوم أو (البنسلين الروسى) ينقذ الاتحاد السوفيتى من أكبر كارثة نوباء الانفلونزا.

