

فوائد تناول الثوم على الريق

يعتبر الثوم نبات عُشبيّ يزرع في جميع الأقاليم في العالم ويعرف من أقدم النباتات الصحية والمفيدة منذ أقدم العصور حتى اليوم. عُرف الثوم بالعديد من الحضارات القديمة بصفاته الوقائية وعلاج الأمراض، مثل الطب الهندي والعربي والصيني.

من مميّزات الثوم أنه يعتبر ترياق عام لجميع الأمراض ، وهو يتركب من مركبات محتوية على الكبريت والحمض الأميني السيستين و مادة الأليل ، الذي يتحول الى الأليسين لدى هرسه . وقد أثبتت الدراسات والعديد من الأبحاث أن الثوم يتمتع بالكثير من الفوائد الوقائية والعلاجية .

فوائد تناول الثوم على الريق :

▪ **يخفض تناول الثوم مستوى الكولسترول وضغط الدم :** يعتبر استخدام الثوم الأكثر شيوعاً من قبل كافة الأشخاص وهو يدخل في وصفات عدد كبير من الطبخات والصلصات كما يمكن تناوله الى جانب المأكولات . فهو يقلل مستوى الكولسترول السيء LDL في الدم كما انه يخفض ضغط الدم ، من خلال تأثيره على ارتخاء عضلات الأوعية الدموية وزيادة إنتاج أكسيد النيتريك.



▪ **يقي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية :** يحارب تناول الثوم بانتظام تصلب الشرايين وتراكم الخثرات والتجلطات ، بما انه يخفض ضغط وكولسترول الدم ويخفض الدهون الثلاثية فهو بالتالي يساهم في الوقاية وعلاج أمراض القلب والشرايين.



▪ **يكا فح الأمراض المعدية:** لطالما استخدم الثوم منذ قرون لعلاج العديد من الأمراض المعدية ، ومن بينها عدد من أنواع البكتيريا والفيروسات والفطريات . وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الثوم يتمتع بآثار فعّالةً بمحاربة العديد من أنواع البكتيريا ، حيث إنّ مادة الأليسين تقاوم إنزيمات البكتيريا ، كما انه يحارب البروتوزوا ، لذا يستخدم كعلاج لداء الجاريا الطفيلي في الجهاز الهضمي والذي يسبب العديد من الأعراض.



▪ **يقي من الإصابة بأمراض السرطان :** وجدت الأبحاث الحديثة أنّ

الثوم يحتوي على العديد من المركبات التي تحارب أمراض السرطان، خاصةً مواد المستخلصات الزيتية مثل دياليل ، التي لها دور في مُحاربة سرطان الثدي . تشمل الميكانيكيات التي يحارب بها الثوم الخلايا السرطانية عبر تنشيط الإنزيمات والتعارض مع تكوين الأحماض النووية للخلايا السرطانية.



▪ **القضاء على الجذور الحرة :** تعمل الجذور الحرة النشطة في الجسم على التأثير على القلب وتؤدي إلى أمراض السرطان عبر تكوين هذه الخلايا . يعمل الثوم على منع تكاثر ونمو الخلايا السرطانية وتعطيل نمو الأوعية الدموية بالسرطان ، بما انه يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ومواد محاربة السرطان . بالإضافة الى ذلك ، يعمل الثوم على تقوية جهاز المناعة في الجسم ، لذا فهو يقي من الكثير من الأمراض.



▪ **يخفض سكر الدم ويعالج مرض السكري :** وجدت العديد من الدراسات أن الثوم يتمتع بدور فعال بتخفيض مستوى سكر الجلوكوز في الدم ، يخفض كولسترول ودهون الدم بالنسبة للأشخاص المصابين بالسكري. يعمل مستخلص الثوم مع دواء السكري على تخفيض سكر الدم بشكلٍ أكبرٍ من الدواء وحده ، في حين ان استهلاك مستخلصات الثوم لفترة طويلة يخفض سكر الدم . بالإضافة الى ذلك ، أثبتت دراسات أخرى أن مستخلص الثوم يلعب دور مهم بتحسين حالات مقاومة الإنسولين.



▪ **يعالج الثوم فطريات الجلد :** يستخدم العديد من الأشخاص الثوم على البشرة كعلاج للإلتهاب الفطريّ .

▪ **يحارب الشيخوخة :** يلعب الثوم دوراً مهماً في محاربة الشيخوخة المبكرة وحماية خلايا الجلد لأنه مضاد للأكسدة قوي.

▪ **يساعد على خسارة الوزن :** يتمتع الثوم بقدرة على محاربة السمنة الزائدة والقضاء على الوزن الزائد.