

تعرف على فوائد الثوم للجسم والبشرة ☑ أبرزها محاربة السرطان والشيخوخة



السبت 8 يوليو 2017 10:07 م

الثوم من الأساسيات فى صناعة العديد من الأطعمة، كما أن له دورا قويا وفعالا فى علاج الأمراض المختلفة، وعلى الرغم من رائحته القوية والتي ينفر منها الكثير، إلا أن له فوائد لا تعد ولا تحصى نظرا لاحتوائه على الفيتامينات والخصائص التي تحارب البكتيريا والجراثيم وتقى من الأمراض ☑

يعتبر الثوم نباتا عشبيا من النباتات التي تزرع فى جميع أنحاء العالم واستخدمه القدماء المصريون فى العلاج والتجميل وغيره وحسب ما ذكره موقع food.ndtv، فهناك فوائد لا تعد ولا تحصى للثوم وهى

فوائد الثوم الصحية

- 1: يحتوى الثوم على مركبات وعناصر تعمل على محاربة البكتيريا والجراثيم وتنقية الجسم من السموم، وذلك عن طريق تناول 2 فصوص من الثوم كل يوم فى الصباح أو إضافة عصير الليمون فى كوب ماء دافئ مع الثوم ☑
- 2: يعتبر الثوم من أقوى علاجات البرد والأنفلونزا، وذلك لاحتوائه على عناصر تقوم بمقاومة الجراثيم، فمن الممكن إضافة الثوم إلى مسحوق العسل والزنجبيل وتناوله كل يوم ☑
- 3: يقى من أمراض القلب ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول فى الدم، وذلك بسبب خصائصه المضادة للأكسدة من الاليسين، كما أنه مفيد لتنظيم ضغط الدم ومستويات السكر
- 4: الثوم واحد من أفضل الكنوز الطبية المحفوظة فى الحقبة الماضية، حيث كان يستخدمه القدماء المصريون كمضاد حيوى لعلاج البكتيريا والفطريات، وتشير الدراسات إلى أن الثوم يعالج الأطفال الذين يعانون من الالتهابات الشريطية ☑
- 5: يقى من الأمراض السرطانية مثل سرطان المعدة والقولون والمستقيم، كما أنه يعزز من حصانة الجسم ضد السرطان ☑ ثوم

فوائد الثوم للشعر

- 1: يساعد على نمو الشعر ومنعه من التلف والتقصف ☑
- 2: يحتوى على خصائص تعمل على محاربة القشرة والكحة ☑
- 3: له دور فعال فى تحسين قوة الشعر وتغذيته ☑ الثوم

فوائد الثوم للبشرة

- 1: يساعد فى علاج حب الشباب نظرا لاحتوائه على مواد مقاومة للبكتيريا والجراثيم ☑

2: يحتوى الثوم على كمية كبيرة من الاليسين الذى يساعد على مكافحة الشيخوخة مثل التجاعيد والخطوط البيضاء

3: يعمل على تنعيم البشرة ونضارتها