

סגולות השום



השום הוא אחד מהצמחים הנחקרים ביותר בעולם. הוא משמש כתרופה למחלות רבות ויש כאלה שיכנו אותו "האנטיביוטיקה הטבעית".

מחלות לב : מחקרים של השנים האחרונות מצאו כי השום מוריד את ההסתברות למחלות לב, הפרעות ושכך לב: הוא נמצא כמוריד את רמת הכולסטרול הרע בדם (LDL), מונע הסתיידות עורקים ויעיל להורדת לחץ הדם .

דלקות פטרייתיות : מרכיבי השום מצוינים להתמודדות מול תהליכים דלקתיים שונים בגוף, בין השאר כמו קנדידה.

טפילים וזיהומים ויראליים : השום משמש כאנטיביוטיקה טבעית נגד תולעי מעיים, פצעי אקנה והפרעות ראייה שמקורם מזיהומים פנימיים, וירוסים והצטננות. הוא יעיל גם נגד שלל מחלות החורף שתוקפים אותנו, וגם נגד כאבים מציקים כמו דלקות אוזניים. (באמצעות טפטוף שמן שום באוזן).

עקיצות והכשות : מחקרים מצאו כי אוכלי שום נוטים להיעקץ פחות ע"י חרקים ויתושים, ייתכן שיש קשר לריח הנודף מהגוף לאחר אכילת השום.

בעיות עיכול : השום מסייע לעיכול בריא, מזרז הפרשת מיצי עיכול ומגביר את פעילות הקיבה .

כליות : השום ידוע כמקטין את ההסתברות להפרעות בכליות, מסוגל להמיס אבנים בכליות ומשתן.

נשימה : הוא מסלק ליחה, מכיח ומצוין לריפוי מחלות של צינור הנשימה, צרידות ושיעול ממושך.

סוכרת : השום מסייע להוריד את רמות הסוכר בדם.

קרישי דם : השום מונע היווצרות של קרישי דם, ומסייע לדילול הדם. אם כי מומלץ להיזהר מעודף דילול.

סרטן : מחקרים מצאו כי השום יכול לסייע במניעת סוגי סרטן שונים כמו למשל סרטן המעי הגס וסרטן העור .

לדלקות אוזניים : מבשלים 5 שיני שום כתושות ב - 3 כפות שמן זית, מסננים, ומשתמשים בשמן לטיפות אוזניים מודלקות.

לתולעים וטפילי מעיים ולמצבי שיעול וברונכיט כרוני : להשרות שן שום כתושה בכפית דבש- ולקחת 3 פעמים ביום (החל מגיל שנה). ניתן להכין סירופ כזה (כמויות שוות של שום ודבש) ולשמור בצנצנת סגורה במקרר.

כאבי גרון וצרידות : מבשלים במים ראש שום ובצל מקולף עד שהם נעשים רכים לחלוטין. מקלפים את שיני השום, מועכים את השום והבצל ואוכלים. אפשר גם לשתות את מי הבישול.

אחד מרכיבי השום- אליל מתיל סולפיד (**Allyl methyl sulfide**) אינו מתפרק בזמן העיכול, מה שגורם לו להשתחרר מהגוף באמצעות הנשימה והזיעה. מספר מאכלים נמצאו יעילים להפגת הריח ובהם תפוח , פטרוזיליה וכוס חלב.

*לשום יש השפעה על מערכת העיכול וצריכה מוגברת שלו יכולה להביא לאי נוחות בבטן, בחילות, צרבות, גזים וכאבי ראש. לכן, לסובלים מכיב פפטי (אולקוס) או מהמעי הרגז מומלץ לצרוך שום במינון נמוך, ולבדוק את השפעתו. אם הוא מעורר תחושות לא טובות בגוף, כדאי להפסיק להשתמש בו.

*השום מגביר את פעילותו של ציטוכרום P-450 ובכך גורם להפחתת ריכוזן של תרופות מסוימות בדם. יש להיוועץ עם רופא בנוגע לנטילת תוספים של שום עם תרופות אחרות .

*בהנקה עלול לגרום לגזים או אי נוחות במערכת העיכול של התינוק.

סיפורים רבים ואמונות תפלות מייחסים לשום גם הגנה מעין הרע, שמירה על הבית והרחקת אנרגיות שליליות , אז... שנהיה בריאים- אפילו אם קצת נסריח (טפו טפו טפו...)

