



ریه هایتان را با سیر تمیز کنید!

آلودگی هوا در شهرهای بزرگ بیداد می‌کند و ریه‌ها و البته قلبمان بیشترین آسیب را از این آلودگی می‌بینند. سیر یک ماده غذایی طبیعی و حاوی خواص درمانی فوق‌العاده‌ای است که می‌تواند برای تمیز کردن ریه مؤثر باشد.

آلودگی هوا در شهرهای بزرگ بیداد می‌کند و ریه‌ها و البته قلبمان بیشترین آسیب را از این آلودگی می‌بینند. سیر یک ماده غذایی طبیعی و حاوی خواص درمانی فوق‌العاده‌ای است که می‌تواند برای تمیز کردن ریه مؤثر باشد.

اگرچه امروزه از سیر در آشپزی و تهیه غذا استفاده می‌شود اما هنوز خیلی از افراد سیر را در تهیه داروهای خانگی به کار می‌برند. بیشترین تأثیر سیر مدیون ترکیب اصلی آن یعنی آلیسین است. البته طعم تند و خاص سیر نیز ناشی از همین ترکیب است. این ماده غذایی پرخاصیت همچنین حاوی ویتامین B، C، پروتئین و مواد معدنی مانند کلسیم، مس، پتاسیم، فسفر و آهن است. سیر همچنین یک ماده ضدویروس، ضدالتهاب و تصفیه کننده طبیعی است و به همین دلیل می‌توان از آن برای تمیز و پاکسازی ریه و تقویت دستگاه ایمنی بدن استفاده کرد. در این مقاله شما را با تأثیر سیر در سلامت ریه ها آشنا کرده و طرز تهیه دو درمان طبیعی برای حفظ دستگاه تنفسی را ذکر می‌کنیم.

چرا سیر برای تمیز کردن ریه ها مفید است؟

مصرف سیر خام مواد مغذی زیادی به بدن می‌رساند. این ترکیبات، تمیزکننده ریه ها و دیگر ارگان های بدن محسوب می‌شوند. میزان بالای آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی موجود در این ماده ی غذایی سدی در برابر آسیب های رادیکال های آزاد محیطی می‌سازد. این رادیکال های آزاد باعث ایجاد آسیب به سلول های بدن و افزایش خطر سرطان می‌شود.

سیر خاصیت آنتی باکتریال دارد و در نابودی بسیاری از باکتری ها، ویروس ها و دیگر میکرواورگانیزم هایی که باعث بروز بیماری های تنفسی و مشکلاتی مانند آنفلوانزا و سرماخوردگی می‌شوند نقش مهمی دارد.

این ماده غذایی به دلیل دارا بودن خواص پاک کنندگی تأثیر زیادی در فلزات سنگین تجمع یافته در بدن دارد. علاوه بر این سیگاری ها یا سیگاری های سابق و همچنین افرادی که در معرض دود سیگار قرار دارند نیز باید سیر بیشتری مصرف کنند چون این ماده غذایی کمک زیادی به دفع سموم ناشی از دخانیات می‌کند. به عقیده محققان مصرف منظم سیر می‌تواند باعث بهبود وضعیت بیماران باشد که از بیماری های تنفسی مانند برونشیت، آسم، ذات الریه، احتقان ریوی، سل و سرماخوردگی و غیره رنج می‌برند.

چگونه می‌شود با سیر ریه ها را تمیز و پاکسازی کرد؟

برای بهره مندی از خواص سیر لازم است که آستین ها را بالا بزنید و به خودتان زحمت درست کردن چند داروی خانگی را بدهید. در این صورت است که می‌توانید به بهبود سلامت ریه هایتان و تمیز کردن آن از شر این همه آلودگی محیطی امیدوار باشید.

سیر و آویشن برای پاکسازی ریه ها

این ترکیب درمانگر باعث سم زدایی از ریه ها می‌شود. ترکیب خواص سیر با اثرات ضدعفونی کننده آویشن سلامت ریه ها را ارتقا می‌دهد.

مواد لازم

سیر 10 حبه

آویشن تازه 3 شاخه

روغن زیتون به میزان لازم

روش تهیه

حبه های سیر را در هاون بکوبید تا به صورت خمیر درآید. سپس برگ های آویشن را افزوده و دوباره بکوبید تا هر دو مخلوط و یکدست شوند. ترکیب را داخل یک ظرف شیشه ای تمیز بریزید و روی آن روغن زیتون بکر بریزید به طوری که سطح آن را بپوشاند. اجازه دهید ترکیب حاصل یک شب کامل بماند.

روش استفاده

حال که داروی خانگی سیر و آویشن تان یک شب به خوبی در روغن زیتون خیس شده است می‌توانید یک قاشق چای خوری از آن را به صورت ناشتا میل کنید. روز بعد نیز می‌توانید به همین میزان از ترکیب میل کنید. بعد از دو هفته مصرف اثرات آن را روی ریه ها و دیگر ارگان ها خواهید دید.

شربت زنجبیل، سیر، زردچوبه، پیاز و شکر

تأثیر اصلی این داروی خانگی ناشی از میزان بالای آنتی اکسیدان ها و ترکیبات سم زدا و ضدالتهاب آن است. خواص موجود در

ترکیبات دیگر باعث می شود که اثرات سیر چند برابر شود. چون پیاز، زنجبیل و زردچوبه نیز حاوی خواص ضدویروسی هستند و قدرت دفاعی بدن را بالا می برند. این مواد غذایی همچنین باعث دفع مواد زائد تجمع یافته در ریه ها می شوند.

مواد لازم

آب نیم لیتر

شکر 200 گرم

پیاز نیم کیلو

ریشه ی زنجبیل تازه 1 تکه

زردچوبه 1 قاشق چای خوری

سیر له شده 3 حبه

روش تهیه

آب و شکر را مخلوط کرده و روی حرارت ملایم گرم کنید. سپس پیازهای پوست کنده را اضافه کرده و هم بزنید. زنجبیل و سیرهای له شده را نیز اضافه کنید و هم بزنید. زمانی که ترکیب به جوش آمد زیر شعله را کم کنید و به هم زدن ادامه دهید. باید اجازه دهید آب ترکیب به نصف برسد. سپس ترکیب را صاف کرده و اجازه دهید خنک شود. می توانید شربت به دست آمده را در یخچال نگهداری کنید.

روش مصرف

می توانید هر روز صبح به صورت ناشتا یک قاشق غذاخوری از این ترکیب میل کنید. می توانید این شربت را در آب ولرم مخلوط کرده و میل کنید. دو هفته ی مداوم از این شربت استفاده کنید و سپس یک هفته استراحت کرده و دوباره شروع کنید. در هر دو صورت سیر ترکیب اصلی داروی خانگی تان برای پاکسازی ریه ها محسوب می شود. یادتان باشد که لازم است از این روش های طبیعی در کنار سبک زندگی سالم استفاده کنید. توصیه می کنیم از مصرف دخانیات خودداری کرده و بیشتر به دامن طبیعت و هوای سالم پناه ببرید.

منبع:العالم