

معجزه‌های سیر و عسل

همه می‌دانیم سیر و عسل داروهایی طبیعی هستند. ترکیب سیر و عسل می‌تواند تاثیری جادویی داشته باشد.



همه می‌دانیم سیر و عسل داروهایی طبیعی هستند. ترکیب سیر و عسل می‌تواند تاثیری جادویی داشته باشد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تسنیم، سیر یک داروی طبیعی است و با استفاده از آن، می‌توان بیماری‌های متعددی را درمان کرد. سیر را می‌توانیم به صورت پخته یا خام بخوریم و با کمک آن، قدرت دستگاه ایمنی بدن و تن‌درستی‌مان را بیش‌تر کنیم. بیش‌تر خواص و فواید سیر برای سلامتی به دلیل ترکیبی است به نام آلیسین. آلیسین از طریق دستگاه گوارش وارد خون می‌شود و تمام بدن را طی می‌کند، و از آن پس تاثیرات قوی و مفیدش را در بدن اعمال می‌کند.

فواید سیر:

ضد سرطان

افزایش‌دهنده‌ی میل جنسی

تنظیم‌کننده‌ی کلسترول

کاهش علائم آسم

از بین برنده‌ی جوش و آکنه

ضد سرماخوردگی

ضد اسهال

درمان عفونت‌های بدن

تنظیم‌کننده‌ی فشار خون

متوقف‌کننده‌ی علائم تصلب شرایین

هم‌چنین از سیر برای کاهش علائم آرتروز، دیابت و بزرگ شدن پروستات استفاده می‌کنند. می‌توانیم از سیر برای درمان مشکلات سلامتِ روزانه‌مان و بالا بردن متابولیسم (دگرگشت) و انرژی استفاده کنیم.

از دیگر ویژگی‌های سیر می‌توان به بالا بردن قدرت بدن در مقابل بیماری‌ها و از بین بردن سموم اشاره کرد. اگر سیر را با پیاز و زنجبیل مخلوط کنیم، به داروی قدرتمندی دست می‌یابیم که می‌توانیم آن را به جای شیمی‌درمانی استفاده کنیم.

بهتر است سیر را به صورت خام مصرف کنیم؛ این بهترین روش بهره‌مندی از خواص متعدد آن است. توصیه می‌شود حبه‌های سیر را تکه تکه کنید و بگذارید 20 دقیقه بماند، و سپس آن را با شکم خالی بخورید.

سیر خام و عسل

بسیاری از پزشکان توصیه می‌کنند سیر را با عسل مخلوط کنید و هر روز صبح بخورید. تمام کاری که باید انجام دهیم این است که 2 یا 3 حبه سیر را خرد و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنیم. این ترکیب به ما انرژی و سلامتی بیش‌تر می‌دهد.

داروی تقویتی و ضد آنفولانزای سیر

این داروی تقویتی برای درمان گلودرد، سرماخوردگی و آنفولانزا بسیار مفید است.

مواد اولیه‌ی مورد نیاز:

5 حبه سیر

نصف پیاز زرد

2 عدد فلفل قرمز تند

1 لیوان آب‌لیمو

1 قاشق غذاخوری زنجبیل خردشده

2 قاشق غذاخوری سرکه سیب

دستور تهیه:

پیاز، سیر، زنجبیل و فلفل قرمز را با هم مخلوط کنید و سپس آب‌لیمو و سرکه‌ی سیب را نیز به آن اضافه کنید. بگذارید این مخلوط 24 ساعت بماند، و پس از آن، هر روز صبح پیش از صبحانه مقداری از آن را بنوشید.