

معجزه باور نکردنی چند حبه سیر

آیا شما رژیم غذایی خاصی دارید؟ اگر پاسخ شما مثبت است چقدر از سلامتی این رژیم غذایی مطمئن هستید؟



آیا شما رژیم غذایی خاصی دارید؟ اگر پاسخ شما مثبت است چقدر از سلامتی این رژیم غذایی مطمئن هستید؟ آیا به اندازه کافی در آن میوه و سبزیجات هست؟ غذا؟ های فوری چطور؟ آیا خوردن آنها را کاملاً متوقف کرده‌اید؟

به گزارش جام جم آنلاین ، پاسخ شما به این پرسش‌ها نشانه‌ای از سلامت عادت‌های غذایی شما دارد. اگر غذای شما سالم نباشد، سیستم ایمنی بدن به خطر می‌افتد و شما در معرض بیماری‌ها قرار می‌گیرید. اگر شما رژیم غذایی شما حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و غیره هست، شما بدن خود را در مقابل این بیماری‌ها محافظت خواهید کرد.

بعضی از مواد غذایی که ما در خانه داریم خاصیت درمانی دارند و از این میان سیر در واقع یک داروخانه کامل است.

1- سلامتی مو

سیر حاوی ماده α -الیسون است که جلوی ریزش مو را می‌گیرد و باعث تقویت ریشه‌های آن می‌شود.

2- رفع مشکل سینوس

سیر بخاطر خاصیت آنتی‌بیوتیک آن، سرماخوردگی و سرفه را درمان می‌کند. سیر التهاب سینوس را کاهش می‌دهد و جلوی سردردهای ناشی از عفونت سینوس را می‌گیرد.

3- درمان پزوریازیس

پزوریازیس نوعی عفونت شدید پوستی است و همراه با درد و خارش شدید است. درمان این بیماری سخت و نیازمند داروهای قوی است. با این همه خواص ضد التهابی سیر می‌تواند عوارض این بیماری را کاهش دهد و راه را برای درمان‌های طبیعی آن باز کند.

4- کمک به کاهش وزن بدن

باور می‌کنید که چند حبه سیر می‌تواند وزن اضافی شما را کاهش دهد؟ بله، تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که سیر حاوی آنزیم‌هایی است که باعث افزایش سوخت و ساز بدن می‌شوند و به کاهش وزن اضافی شما کمک می‌کنند.

5- جلوگیری از عرق سوز شدن پا

عرق سوز شدن پا باعث خارش، درد و سوزش در ناحیه پا می‌شود. راه حل آن در خوردن سیر است. سیر حاوی مواد ضد قارچی است و این بیماری را بصورت طبیعی درمان می‌کند.

6- درمان تب خال

تب خال یک بیماری ویروسی است، که در اثر سرماخوردگی شدید در کنار لب و بینی بیمار ظاهر می‌شود. سیر می‌تواند جلوی شدت این بیماری را بگیرد، زیرا سیر خاصیت ضد میکروبی دارد.

7- جوش صورت را کاهش می‌دهد;

جوش صورت ناشی از اختلال هرمونی در بدن است، که در اثر آن جوش‌های بزرگ و دردناک و آبروی صورت می‌زند. آنزیم‌های موجود در سیر اختلالات هرمونی در بدن را آرام می‌کند و به این ترتیب این جوش‌ها را کاهش می‌پایند.

8- درمان گلو درد

آنفولانزا معمولا همراه با گلودرد ظاهر می‌شود. در این مورد توصیه می‌شود خمیری از سیر و زردچوبه درست کنید و آن را بخورید تا گلودرد شما برطرف شود و این به خاطر خاصیت ضد باکتری سیر است.

9- تقویت ایمنی بدن

سیر مقدار زیادی ویتامین ث دارد که ماده اصلی برای ایمنی بدن است. خوردن مرتب سیر ایمنی بدن را تقویت و از شما در مقابل بیماری‌ها محافظت می‌کند.

10- کاهش فشار خون

سیر سرشار از انٹی اکسیدانت و آسین است که هر دو آنها فشار خون را در رگ‌ها کاهش می‌دهند و در نتیجه اگر فشار خون دارید، سیر درمان خوبی برای این بیماری و بیماری‌های قلبی است و خطر سکته قلبی را کاهش می‌دهد.