

درمان بیماری‌ها با «سیر»



اکثر محققان استفاده از سیر را به ما توصیه می‌کنند ولی متاسفانه بخاطر بویی که دهان پس از خوردن آن می‌گیرد مردم از آن دوری می‌کنند ولی اگر می‌دانستند که بدن خود را از چه داروی معجزه‌گری محروم می‌کنند.

اکثر محققان استفاده از سیر را به ما توصیه می‌کنند ولی متاسفانه بخاطر بویی که دهان پس از خوردن آن می‌گیرد مردم از آن دوری می‌کنند ولی اگر می‌دانستند که بدن خود را از چه داروی معجزه‌گری محروم می‌کنند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از دکتر سلام، سیر گیاه بومی هند است و اگر به صورت ناشتا مصرف بشود مانند یک آنتی بیوتیک کاملاً طبیعی عمل می‌کند؛ اما چرا ناشتا؟ در این مطلب می‌خواهیم به همین سؤال پاسخ دهیم.

بدون شک راجع به خواص بی نظیر سیر زیاد شنیده‌اید. حتماً می‌دانید که قرن‌هاست از سیر به عنوان یک ماده‌ی غذایی درمانگر با خواص دارویی زیاد استفاده می‌کنند اما چرا ناشتا؟ به خاطر اینکه صبح‌ها و به صورت ناشتا باکتری‌ها مقاومت کمتری دارند و سیر با سرعت بیشتری روی آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

هزار و یک خاصیت سیر

وقتی که سیر را به صورت ناشتا میل می‌کنید در واقع بدنتان را سم زدایی کرده‌اید. با همین کار ساده تمامی انگل‌ها و کرم‌های موجود در روده را بیرون رانده و سدی در برابر بیماری‌هایی مانند دیابت، فشارخون بالا و برخی از سرطان‌ها ایجاد می‌کنید.

خوردن سیر به صورت ناشتا همچنین روی جریان خون نیز تأثیر بیشتری می‌گذارد. این ماده غذایی فشارخون را کاهش می‌دهد و باعث هضم راحت غذا می‌شود.

نتایج پژوهشی که در سال 2001 انجام شده است نشان می‌دهد افرادی که به طور مرتب سیر می‌خورند سه برابر کمتر از بقیه دچار سرماخوردگی می‌شوند.

سیر باعث بهبود عملکرد قلب، کبد و کیسه‌ی صفرا می‌شود. برای مقابله با اسهال، مشکلات عصبی، بی‌اشتهایی، استرس و آکنه نیز مفید است.

وقتی که سیر را به صورت ناشتا میل می‌کنید در واقع بدنتان را سم زدایی کرده‌اید. با همین کار ساده تمامی انگل‌ها و کرم‌های موجود در روده را بیرون رانده و سدی در برابر بیماری‌هایی مانند سل، سینه‌پهلو، سرماخوردگی، نقرس، برونشیت، برونشیت مزمن، احتقان ریوی، آسم، هموروئید (بواسیر)، یبوست، عفونت گوش و سیاه‌سرفه از شما و اطرافیانتان دور باشد سیر را دریابید.

خبر خوب اینکه نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که به طور مرتب و به میزان کافی سیر مصرف می‌کنند کمتر در معرض برخی از سرطان‌ها قرار می‌گیرند.

به عقیده محققان، سیر همچنین می‌تواند از بافت‌های کبد در برابر ترکیبات سمی محافظت کند.

سیر باعث افزایش قدرت باروری و کاهش قند خون شده و پیری را به تأخیر می‌اندازد البته این‌ها تنها گوشه‌ای از خواص کم‌نظیر سیر بودند که به طور خلاصه اشاره شد.

روش مصرف درست برای بهره‌مندی هر چه بیشتر از خواص سیر

سیر دارای دو ترکیب مهم به نام‌های آلیسین و دی‌آلیل دی‌سولفید می‌باشد که خواص درمانی دارند. اگر هر روز صبح

در حالت ناشتا به طور مرتب سیر مصرف کنید به طبیعی ترین شکل ممکن عمر طولانی همراه با سلامتی و تندرستی خواهید داشت.

اگر از بوی آن خوشتان نمی آید و یا معده ی حساسی دارید می توانید از مکمل های غذایی سیر که به صورت قرص در داروخانه ها به فروش می رسد استفاده کنید.

* باید بدانید که گذاشتن سیر روی دندانانی که درد می کند باعث تسکین آن می شود.

* شما می توانید از این گیاه استفاده ی موضعی نیز بکنید و آن را به صورت مرهم برای تسکین جای نیش برخی از حشرات موزی و یا برای خلاص شدن از شر زگیل استفاده کنید.

* برای رفع سرماخوردگی کافی است که یک عدد سیر پوست کنده را در آب گرم بجوشانید و با آن بخور دهید. مصرف آن نیز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از سرماخوردگی می شود.

* اگر از روماتیسم رنج می برید سیر را داخل روغن زیتون له کنید و هر روز صبح آن را به مناطق دردناک بمالید.

* اگر گوشتان دچار عفونت و ورم شده است سیر را له کنید و آب آن را صاف کنید. یک تا دو قطره از این آب را داخل گوشتان بچکانید.

* برای فراموشی و مشکلات حافظه 1 کیلوگرم سیر را پوست کنده و ریزیز کنید سپس آن ها را با آب 24 عدد لیموترش مخلوط کرده و داخل یک ظرف شیشه ای دربسته بریزید. اجازه دهید ترکیبتان به مدت 24 روز بماند تا خواص آن کاملا آزاد شود سپس هر روز به صورت ناشتا یک قاشق چایخوری از این ترکیب را بنوشید.

* برای مقابله با سنگ کلیه دو قاشق غذاخوری سیر خردشده را در یک چهارم لیتر آب جوش به مدت 20 دقیقه بجوشانید. محلول را صاف کنید و یک فنجان صبح به صورت ناشتا و یک فنجان شب قبل از خواب میل کنید.

* برای تسکین دردهای عادت ماهانه در پنج روز اول، 1 تا 2 حبه سیر به صورت ناشتا میل کنید.