

از خواص سیر بیشتر بدانید



در تهیه غذاهای مختلف از سیر به دلیل طعم خاصی که به غذا می دهد، استفاده زیادی می شود. علاوه بر این، سیر به دلیل دارابودن خواص بسیار، کاربرد دارویی نیز دارد. این گیاه خاصیت ضدباکتریایی، ضدویروسی و ضدقارچی دارد.

سلامت نیوز: در تهیه غذاهای مختلف از سیر به دلیل طعم خاصی که به غذا می دهد، استفاده زیادی می شود. علاوه بر این، سیر به دلیل دارابودن خواص بسیار، کاربرد دارویی نیز دارد. این گیاه خاصیت ضدباکتریایی، ضدویروسی و ضدقارچی دارد. *به نوشته #171ehow؛ مصرف محدود سیر در پایان دوران بارداری باعث افزایش وزن جنین می شود.

*برطرف کننده سرفه، سرماخوردگی و گرفتگی سینه است.

*با عفونت مجرای گوارشی مقابله می کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

*برای افرادی که مبتلا به پرکاری تیروئید هستند، مفید است زیرا که منبع عالی ید است.

*ویتامین C موجود در آن برای درمان بیماری اسکوربوت (نوعی بیماری خونی ناشی از کمبود ویتامین ث) موثر است.

*برای سلامت قلب مفید است و با انواع بیماری های قلبی عروقی مقابله می کند.

*مانع از بروز سرطان روده بزرگ، سینه، معده، پروستات و مثانه می شود.

*سولفور و سلنیم در آن مانع از بروز تومور می شود و در صورت ایجاد تومور، اندازه های آن را کاهش می دهد.

*خاصیت مسکن آن دندان درد را درمان می کند.

* با بالابردن میزان انسولین، قند خون را تنظیم می کند.

*سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند.

*آنتی اکسیدان قوی موجود در آن، رادیکال های آزاد را که باعث پیری و بیماری می شود خنثی می کند.

*با رقیق کردن خون مانع از لخته شدن خون می شود و در نتیجه احتمال بروز سکته را کاهش می دهد.

*خاصیت ضدالتهابی دارد.

*سیر خام حاوی آنتی بیوتیک طبیعی به نام آلیسین است و باکتری های مقاوم به دارو مانند #171MRSA؛ و #171؛هلیکوباکتر پیلوری؛ را که باعث زخم معده و سرطان معده می شود از بین می برد.

*عفونت های تنفسی را درمان می کند.

* برای تسکین دندان درد، سیر خام را روزی چند بار روی لثه و دندان بمالید.

*سیر له شده را روی زگیل قرار دهید تا از بین برود.

*برای درمان سینوزیت، چند حبه سیر له شده را در کره تفت دهید و با نان میل کنید. *روزانه مخلوطی از آب ۸ تا ۱۰ حبه سیر و ۲ قاشق غذاخوری عسل را میل کنید تا سرفه های بی وقفه تسکین یابد.

*۱۰ قطره آب سیر همراه با ۲ قاشق مرباخوری عسل آسم را درمان می کند. *یک حبه سیر را ریز خرد کنید و با کمی آب میل کنید تا نفخ، یبوست و درد معده برطرف شود.