

مبارزه فراگیر با آنفلوانزا با مصرف سیر

بی شک طی دهه‌های اخیر بیشتر مردم دنیا با خواص متعددی از گیاه افسانه‌ای (غذا و دارویی) سیر آشنایی پیدا کرده‌اند که از جمله این اثرهای درمانی آن عبارتند...



بی شک طی دهه‌های اخیر بیشتر مردم دنیا با خواص متعددی از گیاه افسانه‌ای (غذا و دارویی) سیر آشنایی پیدا کرده‌اند که از جمله این اثرهای درمانی آن عبارتند از: کاهندگی فشار خون، کاهندگی کلسترول خون، کاهندگی قند خون، کاهندگی غلظت خون، ضد گرفتگی عروق قلبی و مقوی قلب و...؛ هر چند که تردیدی در درستی چنین اثراتی برای گیاه معجزه آسای سیر نیست. این گیاه همچنین دارای عملکرد مؤثر و اثبات شده ضدسرطانی، ضد میکروب قوی علیه باکتری‌های بیماری‌زا، ضد انگلی (کرم‌های آسکاریس، قلابدار، کرمک) و ریارد یا آمیب، ضد ماتیسم، ضد قارچ (آفت دهانی، کچلی، پوستی)، ضد سم، مقوی معده و محافظ کبد، ضد درد، ضد حشره و مقوی میل جنسی نیز هست.

سیر به سبب داشتن اثراتی همچون ضداحتقانی، خلط آور، ضد اسپاسم، محرک دستگاه ایمنی بدن و اثر ضد ویروسی از دیر باز برای درمان بیماری‌های حاد و مزمن عفونی و غیر عفونی ریوی به کار می‌رود. حکیم ابن سینا از این گیاه برای درمان سل ریوی، آسم مزمن و برونشیت بهره می‌جسته است.

خاصیت ضد ویروسی سیر روی چندین نوع ویروس بیماری‌زای خطرناک به اثبات رسیده است؛ از جمله آنفلوانزا، تبخال و... . از آنجایی که اثر ضد ویروسی سیر ابتدا به سبب اثر گذاری مستقیم ترکیبات مؤثره عصاره آن صورت می‌گیرد سیر قادر خواهد بود به‌طور غیرانتخابی، سویه‌های متنوع‌تری از ویروس آنفلوانزا را مورد حمله قرار دهد. بیشتر این تاثیرات درمانی سیر، نه تنها در انسان بلکه در دامها و حیوانات خانگی نیز قابل اعمال است.

همگی این واکنش‌های شگفت انگیز درمانی سیر بر طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها، مرهون مواد مؤثره شامل ترکیبات گواردی اسانسوی (گلی کوزیدهای سولفور که مسنول بوی آن نیز هست)، ویتامین‌ها به‌ویژه نوع C، E و بتاکاروتن و نیز آنزیم‌هایی همچون پراکسیداز، میروزیناز و گلوکوسینولاز است.

از آنجایی که خواص اصلی درمانی سیر مربوط به مواد گوگردی آن است، بنابراین اعمال هرگونه واکنش خارجی همچون حرارت، تشری و... که به‌طور مستقیم خود این مواد گوگردی را نابود سازد، یا به‌طور غیرمستقیم آنزیم‌های فعال‌کننده این ترکیبات مؤثره گوگردی را تحت تأثیر قرار دهد می‌تواند در کاهش قدرت عملکرد درمانی سیر مؤثر باشد.

چون مواد مؤثره سیر در اثر له شدن و تحولات آنزیمی متعاقب آن روی مواد گوگردی فعال می‌شود، بنابراین بلعیدن حبه نجویده آن، یا خشک کردن غیراصولی آن می‌تواند مانع بروز اثر درمانی چشمگیر گیاه شود.

هر چه بوی سیر بیشتر باشد، نشان دهنده بیشتر بودن مواد گوگردی آن در نتیجه اثرات به‌مراتب قوی‌تر آن است. مصرف مرتب روزانه حداقل 3-5 گرم سیر برای جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی لازم است. برای تخفیف بوی دهان متعاقب مصرف سیر می‌توان بعد از خوردن آن از گشنیز، جعفری، سیب، برگ کاهوی تازه و یا سکنجبین استفاده کرد. اگر چه این‌گونه خواص سیر که در بالا گفته شده طی صدها و هزارها سال تجربه حیات بشری، آزموده و به اثبات رسیده است، ولی در مراکز پژوهشی دانشگاهی معتبر و بزرگ دنیا در 50 سال اخیر، بسیاری از این خواص به‌روش‌های مدرن به‌بوته آزمایش و پژوهش گذاشته شده و مهر تایید گرفته‌اند. در همین راستا ما نیز به اتفاق گروه همکار در مطالعات تجربی خود در دانشگاه پزشکی تهران تعداد زیادی از خواص قلبی- عروقی، ضد میکروبی، ویروسی، قارچی، ضد سرطانی، ضد ماتیسمی، پوستی و... در قالب پژوهش‌های آزمایشگاهی، حیوانی و انسانی آنرا آزموده و ادعاهای منابع طب سنتی در خصوص گیاه سیر را به اثبات رسانده‌ایم.

البته می‌توان گفت در زمان اعلام همه‌گیری‌های اینچینی در جهان که امکان در اختیارگذاشتن مقادیر زیادی داروی تولیدی پیشگیری و درمان‌کننده برای خیل بزرگ جمعیت جهانی آن هم در مدت کوتاه عملاً میسر نیست، می‌توان با مراجعه به ذخایر دانش کهن که حاصل تجربیات گرانقدر بشری طی قرون و اعصار است و توصیه آن از طریق رسانه‌ها از بعد فاجعه آمیز این‌گونه رخدادها کاست.

لازم به ذکر است از دیگر فرآورده‌های طبیعی مؤثر در بیماری آنفلوانزا، گیاهان آویشن و زنجبیل و دارچین و نیز عسل طبیعی است.

دکتر محمدرضا نیاکان لاهیجی