

## سیر و خواص درمانی آن

در طول تاریخ، سیر در سرتاسر دنیا برای درمان ناراحتی های مختلف شامل فشار خون بالا ، عفونت ها و مارگزیدگی ها استفاده شده و برخی فرهنگ ها از آن برای دفع ارواح شیطانی استفاده می کردند.



سلامت نیوز : در طول تاریخ، سیر در سرتاسر دنیا برای درمان ناراحتی های مختلف شامل فشار خون بالا ، عفونت ها و مارگزیدگی ها استفاده شده و برخی فرهنگ ها از آن برای دفع ارواح شیطانی استفاده می کردند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان ؛ سیر از سبزی هایی است که تاریخی بسیار کهن دارد. انسان خواص درمانی این گیاه را پنج قرن قبل از میلاد مسیح شناخته بود. سیر هزاران سال برای اهداف پزشکی استفاده می شده است. این گیاه حداقل 3000 سال در طب چین کاربرد داشته است.

مصریان، بابلی ها، یونانی ها و رومی ها از سیر برای موارد شفابخش استفاده می کرده اند. در جنگ های جهانی اول و دوم نیز از سیر به عنوان ماده ی ضد عفونی کننده برای پیشگیری از قانقاریا استفاده می شده است.

در طول تاریخ، سیر در سرتاسر دنیا برای درمان ناراحتی های مختلف شامل فشار خون بالا ، عفونت ها و مارگزیدگی ها استفاده شده و برخی فرهنگ ها از آن برای دفع ارواح شیطانی استفاده می کردند.

اهمیت و خواص زیاد سیر در احادیث اسلامی نیز مورد توجه بوده است. 1400 سال پیش رسول گرامی اسلام فرموده اند:

#171& کل الثوم فان فیها شفاء من سبعین داء لایقرب المسجد «؛ یعنی#171&؛ سیر بخورید، زیرا هفتاد نوع بیماری را شفا می دهد، ولی در حالیکه سیر خورده اید به مسجد(و اماکن عمومی) نروید.»

در حال حاضر از سیر برای کاهش میزان کلسترول و کاهش خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی و نیز برای بهره مندی از خواص ضد میکروبی آن استفاده می شود.

در آزمایشاتی که در سال های 1993 تا 1994 صورت گرفت، مشخص شد که مصرف سیر در کاهش سطح کلسترول خون نقش اساسی دارد. بر اساس توصیه های مهم بالینی، به بیماران گفته می شود که سیر تاثیر خفیف و کوتاه مدت در کاهش چربی خون دارد.

بیمارانی که سابقه ی ابتلا به بیماری ترومبوز (تشکیل لخته خونی در عروق یا قلب) را دارند، باید بدانند که سیر می تواند تاثیر اندک، اما مهم روی تجمع پلاکت ها داشته باشد. به علاوه باید به بیماران توصیه شود که این گیاه خاصیت کاهش خطر ابتلا به سرطان بویژه سرطان معده و روده را دارد.

ترکیبات سولفور شامل آلیسین، ظاهرا ترکیبات فعال آنتی اکسیدانی در ریشه ی گیاه سیر هستند. پیاز ریشه ی گیاه سیر مصرف پزشکی دارد. از آن می توان به صورت تازه، خشک و یا روغن گرفته شده استفاده کرد. از آن جا که برخی ترکیبات مفید در این گیاه در اثر حرارت غیر فعال می شوند، لذا سیر پخته قدرت طبی کمتری دارد.

مصرف سیر در کاهش سطح کلسترول خون و فشار خون نقش اساسی دارد.

معمولا اثرات جانبی مصرف سیر خفیف و غیر متداول است. ظاهرا سیر تاثیری بر متابولیسم داروها ندارد، اما بیمارانی که از داروهای ضد انعقاد استفاده می کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند. از این رو افرادی که جراحی می کنند، باید 7 تا 10 روز پیش از جراحی از خوردن سیر خودداری کنند، چرا که سیر زمان خونریزی را طولانی تر می کند.

کشت سیر:

در ماه فروردین هر یک از پیازه‌های کوچک سیر را در خاک کاملاً خشک، به فاصله 15 تا 20 سانتی متر می کارند و بین ماه های تیر و مرداد، که برگ ها پژمرده شود، سیرها جمع آوری می گردند. این گیاه در نواحی مختلف ایران به خصوص در شمال کشور به طور گسترده پرورش می یابد.

فواید سیر :

خواصی که دانشمندان (طب قدیم و جدید) برای سیر برشمرده اند، عبارتند از:

- 1- معده را ضد عفونی می کند، ولی نباید آن را زیاد مصرف کرد.
  - 2- رسوبات خون را حل می کند، از این رو مصرف سیر به کسانی که درد مفاصل ، نقرس یا روماتیسم دارند، توصیه می شود.
  - 3- نیروی شهوت جنسی را تقویت می کند.
  - 4- بهترین درمان برای فراموشی و نسیان است. خوردن سیر کدورت ذهن را از بین می برد.
  - 5- بهترین تقویت کننده ی پیاز مغز است و روی سلول های مغز تأثیر مفیدی دارد.
  - 6- عضلات قلب را به نشاط می آورد و به این وسیله گردش خون منظم می گردد. همچنین فشار خون را کاهش می دهد.
  - 7- مجاری تنفسی را پاک می کند و به این وسیله از تنگی نفس می کاهد.
- بیمارانی که از داروهای ضد انعقاد استفاده می کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند. از این رو افرادی که جراحی می کنند، باید 7 تا 10 روز پیش از جراحی از خوردن سیر خودداری کنند، چرا که سیر زمان خونریزی را طولانی تر می کند.
- 8 - برخی از انواع سل ریوی را معالجه می کند. به خصوص وقتی که با شیر مخلوط باشد.
  - 9- برای معالجه ی اسهال ، برونشیت، سردرد و زکام مزمن، ضعف حافظه و سرگیجه سودمند است.
  - 10- در برابر امراض بسیاری مانند تب ، مقاوم است.
  - 11- پوست بدن را خوش رنگ و گونه ها را سرخ و روده ها را از عفونت ها پاک می کند (به خصوص در کودکان) و با این خاصیت از انسان در مقابل بیماری حصبه و دیفتری محافظت می کند.
  - 12- سنگ کلیه را از بین می برد و کرم های نازک شکم کودکان را نابود می سازد.
  - 13- فلج و رعشه را معالجه می کند و در مورد مالاریا و بی خوابی خیلی مفید است.
  - 14- برای درمان میخچه و زگیل باید سیر را نرم کنید و بصورت مرهم روی میخچه و زگیل بگذارید. هر چند وقت آن را تکرار کنید تا به کلی میخچه و زگیل از بین برود.
  - 15 وقتی حشره ای شما را گزید، فوری محل نیش زدگی را با سیر بمالید تا سوزش و درد آن تسکین پیدا کند.
  - 16- اگر یک بسته سیر را در انبار غلات آویزان کنید و یا روی آن پخش کنید، باعث فرار موش ها خواهد شد.