

ناشتا، «سیر» بخورید

بدون شک راجع به خواص بی نظیر سیر زیاد شنیده‌اید. حتماً می‌دانید که قرنهاست از سیر به عنوان یک ماده غذایی درمانگر با خواص دارویی زیاد استفاده می‌کنند.



خواص و مزایای خوردن سیر ناشتا، «سیر» بخورید

بدون شک راجع به خواص بی نظیر سیر زیاد شنیده‌اید. حتماً می‌دانید که قرنهاست از سیر به عنوان یک ماده غذایی درمانگر با خواص دارویی زیاد استفاده می‌کنند. سیر گیاه بومی هند است و اگر به صورت ناشتا مصرف بشود مانند یک آنتی‌بیوتیک کاملاً طبیعی، عموماً، می‌کند؛ اما حتماً ناشتا؟ در این مطلب، می‌خواهیم به هم، شما، پاسخ دهیم.

جام جم سرا:

چرا ناشتا؟ چون 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 سم‌زدایی 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 کیسه صفرا می‌شود. برای مقابله با اسهال، مشکلات عصبی، بی‌اشتهایی، استرس و آکنه نیز مفید است. اگر می‌خواهید بیماری‌هایی مانند سل، سینه‌پهلو، سرماخوردگی، نفرس، 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

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 طبیعی‌ترین شکل ممکن عمر طولانی همراه با سلامتی و تندرستی خواهید داشت. اگر از بوی آن خوشتان نمی‌آید و یا معده حساسی دارید می‌توانید از مکمل‌های غذایی سیر که به صورت قرص در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد استفاده کنید.

باید بدانید که گذاشتن سیر روی دندان‌ها که درد می‌کند باعث تسکین آن می‌شود.

شما می‌توانید از این گیاه استفاده موضعی نیز بکنید و آن را به صورت مرهم برای تسکین جای نیش برخی از حشرات موذی و یا برای خلاص شدن از شر زگیل استفاده کنید.

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

اگر از روماتیسم رنج می‌برید 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 پوست‌کنده و ریزیز کنید. سپس آن‌ها را با آب 24 عدد لیموترش مخلوط کرده و داخل یک ظرف شیشه‌ای دربسته بریزید. اجازه دهید ترکیبتان به مدت 24 روز بماند تا خواص آن کاملاً 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. (فاطمه مهدی پور/آرمان)