

## بوی سیر جذب خون می‌شود

مصرف سیر موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.



مصرف سیر موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، بوی سیر که برای برخی افراد زنده است، جذب خون می‌شود و در نتیجه از طریق تنفس و حتی پوست، فرد به مشام می‌رسد.

سیر یک گیاه علفی دوساله و چند ساله است که خواص دارویی زیادی دارد. تحقیقات پزشکی نشان داده که سیر می‌تواند بسیاری از انواع باکتریها، برخی ویروسها، عفونتهای قارچی و حتی انگلهای روده‌ای را از بین ببرد. سیر همچنین بطور سنتی جهت درمان سرماخوردگی، سیاه‌سرفه و آسم ناشی از برونشیت مصرف می‌شود.

بهترین راه مصرف سیر، استفاده از دانه خشک شده آن به میزان 2 تا چهار گرم به صورت سه بار در روز است. کارشناسان گیاهان دارویی در سراسر جهان، این گیاه را به عنوان یکی از مهم‌ترین داروهای گیاهی دانسته و مصرف آن را برای حفظ سلامتی افراد و بالابردن ایمنی بدن توصیه می‌کنند.

سیر، اولین بار در آسیای مرکزی کشت شده است و قرن‌ها است که به عنوان ادویه، سبزی و گیاه دارویی در مناطق مدیترانه‌ای تا آسیای مرکزی استفاده می‌شود. مصرف خارجی آن باعث تحریک و سوزش پوست بدن شده و ممکن است باعث ایجاد التهاب و تاول شود.