

## درمان رماتیسم و آرتروز با «سیر»



با آن که سیر بوی بسیار نامطبوع و غیرقابل تحملی در دهان ایجاد می‌کند و اطرافیان و حتی خود فرد را عاصی می‌کند و بوی آزاردهنده آن تا چند روز از راه دهان، تنفس و حتی بوی بدن می‌داند که خوردن آن منافع زیادی دارد.

با آن که سیر بوی بسیار نامطبوع و غیرقابل تحملی در دهان ایجاد می‌کند و اطرافیان و حتی خود فرد را عاصی می‌کند و بوی آزاردهنده آن تا چند روز از راه دهان، تنفس و حتی بوی بدن دفع می‌شود، اما همه، حتی مخالفان سیر می‌دانند که خوردن آن منافع زیادی دارد.

اما برخی می‌پرسند: سیر چه فوایدی دارد؟ این که می‌گویند هر چه سیر بودارتر باشد، خاصیت آن بیشتر است، صحت دارد؟ آیا افراد دچار پرفشاری خون می‌توانند به جای داروی شیمیایی، فشار خونشان را با سیر کنترل کنند؟ اگر بخواهیم از خواص سیر بهره ببریم، اما بوی بدش را تحمل نکنیم، چه باید بکنیم؟ این که گفته می‌شود مصرف سیر ترشی چند ساله برای بیماران قلبی - عروقی مفید است، تا چه اندازه صحت دارد؟

دکتر سیدرضا رضایی دریا کناری، پزشک و متخصص طب سنتی ایران در باره فواید سیر به جام‌جم می‌گوید: خاصیت سیر زیاد است، اما سیر کوهی قوی‌تر از سیر باغی است. سیر کوهی همان موسیر است که در مقایسه با سیر، بوی کمتر و فواید بیشتری دارد.

به گفته این متخصص طب سنتی، سیر در هر منطقه با مزاج افراد آن ناحیه سازگارتر است. سیر همدان و بابل بسیار تند و تیز است و بوی بیشتری دارد، اما سیر لنگرود به خاطر رطوبت هوا تندی کمتری دارد و هر چه سیر بودارتر باشد، پرخاشی‌تر است. اگر سیر در شهرهای شمالی که هوا شرجی است، خورده شود به واسطه رطوبت زیاد هوا، بوی بد آن کمتر احساس می‌شود، اما در شهرهای کویری و خشک همچون همدان و تهران بوی بد سیر بیشتر احساس می‌شود.

با مزاج سیر آشنا شوید

دکتر رضایی با اشاره به این که سیر، طبیعت گرم و خشکی دارد، می‌گوید: از دیدگاه طب سنتی، سیر از نظر گرمی درجه 3 است، یعنی گرمی خیلی زیادی دارد، به طوری که گرمی درجه 4 منجر به سمیت محصول می‌شود. سیر برای افرادی که بیماری مرطوب و سردی بالایی دارند، بسیار مطلوب است. رماتیسم و آرتروز از جمله بیماری‌های سرد هستند که مصرف سیر به التیام درد آنها کمک می‌کند، اما برای گرم مزاج‌ها و افرادی که خشکی بدنشان زیاد است، مناسب نیست.

از سیر تا پیاز خاصیت سیر

به گفته این پزشک متخصص، سیر خواص درمانی زیادی دارد و از تصلب شرایین و گرفتگی عروق خونی جلوگیری می‌کند و نوسانات قلبی را که بر اثر سردی بدن ایجاد شده باشد، التیام می‌دهد. داروی خوبی برای مبتلایان دیابت و چربی خون بالاست و قدرت سم‌زدایی و ضدعفونی‌کنندگی قوی دارد و ضد ویروس و تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است. از بروز پروستات در مردان جلوگیری می‌کند و از اسپاسم و گرفتگی عضلات می‌کاهد. حرارت و تعریق بدن را زیاد می‌کند و برای افراد مبتلا به تنگی نفس مفید است و به دلیل پتاسیم بالایی که دارد، تنظیم‌کننده فشار خون است. او در پاسخ به این پرسش که آیا مبتلایان به پرفشاری خون می‌توانند تنها با سیر، فشار خونشان را کنترل کنند، می‌گوید: پرفشاری خون علل مختلفی دارد و سیر تنها یک داروی کمک‌کننده و مکمل درمانی است و بیماران مبتلا به پرفشاری خون باید تحت نظر متخصص مربوط از داروهای شیمیایی نیز استفاده کنند.

ماجرای سیر و قوای جنسی

این متخصص طب سنتی می‌افزاید، سیر برای تقویت قدرت جنسی بسیار توصیه شده، اما باید بدانید چون طبع سیر گرم است، مصرف آن تنها برای تقویت قوای جنسی سردمزاجان مناسب است و در افراد گرم مزاج اثر معکوس دارد، یعنی باعث ضعف قدرت و افت میل جنسی می‌شود و مصرف زیاد آن در افراد گرم مزاج و در مناطق گرم، سبب خلق‌وخوی ناپایدار، ناآرامی، تند و تیزی و عصبانیت می‌شود. همچنین زنان باردار و افراد دچار هموروئید (بواسیر) و یبوست بهتر است از سیر زیاد استفاده نکنند.

سیرترشی با قلب رابطه دارد

از دیدگاه طب سنتی، آیا مصرف سیر ترشی چند ساله برای بیماران قلبی - عروقی مفید است؟ دکتر رضایی پاسخ می‌دهد مصلح سیر سرکه است و هر چه ماندگاری سیر در سرکه بیشتر باشد، خواص درمانی آن قوی‌تر می‌شود. حتی اگر سیر را بکوبید و له کنید و با سرکه یا لیموی تازه مخلوط کنید، مصرف چند قاشق یا نصف فنجان آن به صورت ناشتا برای بازکردن عروق خونی، نفوذپذیری بیشتر و اثربخشی زیادتری دارد. این متخصص طب سنتی می‌افزاید، خواص سیر به حدی زیاد است که حتی برای التیام و بهبود پادردهای شدید در بیماران که نمی‌توانند راه بروند، توصیه شده است. در منابع و کتاب‌های طب سنتی توصیه شده تا 40 روز، از روز اول یک عدد و تا چهلیمین روز 40 عدد سیر بخورید و به همین منوال کم کنید. یعنی روز اول یک عدد، روز دوم دو عدد،... روز هشتم هشت عدد... و روز چهل 40 عدد سیر را به همین ترتیب کم کنید که به این روش احتمال التیام و رفع کامل بیماری زیاد است.

اما چگونه از شر بوی سیر خلاص شویم

راه اصلی دفع بوی سیر از طریق ریه‌ها و تنفس است و با عرق کردن هم از بدن خارج می‌شود. به گفته این پزشک برای افراد ساکن در شهرهای کویری و گرم و خشک، مصرف موسیر که بوی کمتر اما خواص بیشتر و قوی‌تری دارد توصیه می‌شود البته با پختن و حرارت دادن سیر، حجم زیادی از مواد بودار آن تخییر می‌شود، اما به همان میزان از خواص تغذیه‌ای و درمانی آن کاسته می‌شود.

جویدن سبزی معطر همچون نعنا، ریحان، میخک و چای خشک و قهوه پس از خوردن سیر باعث می‌شود بوی دهان به طور موقت کمتر شود، اما چون بوی سیر مربوط به دم و بازدم می‌شود، تا زمانی که ترکیبات بودار سیر کاملا از بدن دفع نشود، نمی‌توان به رفع بوی سیر خوشبین بود.

آیا با قورت دادن حبه سیر می‌توان از بو گرفتن دهان جلوگیری کرد؟ ضمن این که هضم سیر درسته مشکل است، باید بدانید سیر وقتی وارد بدن می‌شود، بالاخره هضم و جذب می‌شود و باز هم گاز آن که مربوط به ترکیبات گوگردی موجود در سیر است، در بدن بخصوص خون و ریه‌ها آزاد می‌شود و اگر دهان را بدبو نکند، تنفس و عرق بدن را بدبو خواهد کرد. البته احتمال بدهید گاز متعاعد شده از یک حبه سیر پس از هضم در معده می‌تواند از طریق مری به دهان راه یابد و موجب بوی بد دهان شود.

ضرورت جوانه‌زدایی از سیر

وقتی سیر جوانه می‌زند، از ارزش تغذیه‌ای آن کاسته می‌شود، ضمن این که در جوانه سیر مواد شیمیایی و سمی تولید می‌شود که برای سلامت مضر است. رضایی در این باره می‌گوید: تا حد امکان سعی کنید از سیر جوانه‌زده استفاده نکنید و در چنین شرایطی قسمت جوانه‌زده را جدا و مابقی را استفاده کنید. بهتر است سیر را در محیط تاریک که هوا جریان دارد و در حداقل رطوبت نگهداری کنید.

سیر سرخ شده نخورید

این روزها برخی خانم‌ها حجم زیادی از سیر را خرد و در مجاورت هوا خشک می‌کنند و سپس آن را سرخ و به مدت طولانی فریز می‌کنند.

باید بدانید سیر در مجاورت هوا تا حدود زیادی ویتامین C خود را از دست می‌دهد و از سوی دیگر به واسطه داشتن ترکیبات گوگردی ضد عفونی‌کننده و میکروب‌کش قوی است و بسرعت می‌تواند میکروب‌های محیطی را گرفته، با این عمل موجب ضد عفونی شدن محیط شود، اما درمقابل خود منبع آلودگی می‌شود. بهتر است سیری را که پوست کنده یا خرد کرده‌اید بسرعت در غذا بریزید تا در معرض هوای اتاق عفونی نشود. گذشته از این موضوع نوع روغن، روش سرخ کردن و همچنین فریز به مدت طولانی از خواص تغذیه‌ای سیر می‌کاهد.

فاخره بهبهانی - جام‌جم