

سیر، بد بوی پر خاصیت!

سیر، گیاهی علفی و دارای ساقه ای به ارتفاع ۲۰ تا ۴۰ سانتی متر و حتی بیشتر است. سیر دارای تاثیر شگفت آوری است. اگر سیر به جای اینکه در طبیعت ساخته می شد، در آزمایشگاه ساخته شده بود، مطمئن باشید دارویی بسیار گران قیمت بود. مصرف گیاه سیر به عنوان یک داروی شفا بخش، از زمان های باستان آغاز شده است. پزشکان حاذق مصری از سیر به عنوان یکی از اجزای اصلی ترکیب داروی تجویزی خود در درمان سردرد، ضعف جسمانی و گلودرد، استفاده می کردند. سیر در طول تاریخ کاربرد های بسیاری در جلوگیری و درمان طیف وسیعی از بیماری ها از طاعون گرفته تا بیماری های قلبی و سرطان و نیز دفع نیرو های شیطانی داشته است.

سیر سرشار از فولیک اسید، ویتامین C، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و مقدار کمی روی و ویتامین های B2، B1 و B3 است. یک حبه سیر می تواند حاوی منگنز، ویتامین B6، ویتامین C، فسفر، ویتامین B1، آهن، و پتاسیم باشد. سیر دارای عناصر ضد اکسیدان بسیار قوی مانند سولفورها، ویتامین C و فلاووئید ها است. این عناصر به مقابله با رادیکال های آزاد در جریان خون می پردازد، قبل از آن که رادیکال ها باعث نابودی سلول بشوند، آنها را از بدن خارج می کنند. سیر یک ماده غذایی غنی، شفا بخش و ضد عفونت ها است. سیر دارای اسانس فرار از گوگرد، سیلیس و ید است و دستگاه بدن را در مقابل بسیاری از بیماری های حفظ کرده و تندرستی کامل جسم راتا سن کهولت نگه داری می کنند.

فواید با ارزش سیر برای سلامتی:

- در تقویت سلامت استخوان ها نقش دارد. برخی مطالعات انجام شده می دهد مصرف سیر می تواند با افزایش سطح استروژن در حیوانات ماده، از تحلیل استخوان ها جلوگیری کند. هم چنین مطالعه ای نشان داده است مصرف روزانه مقدار زیادی عصاره سیر یا ۲ گرم سیر خام، به طرز چشم گیری از شدت کمبود استروژن در زنان یائسه جلوگیری می کند. خوراکی هایی نظیر سیر یا پیاز در درمان پوکی استخوان موثر است.

- در کاهش فشار خون بسیار موثر است . چینی ها قرن هاست که برای پائین آوردن فشار خون از سیر استفاده می کنند. مصرف سیر برای مبتلایان به فشار خون بالا مفید و باعث کاهش فشار خون در این افراد می شود. سیر و پیاز چه پخته و چه خام ، فشار خون را کاهش می دهند. اگر چه سیر را به صورت خام، موثر تر می دانند. سیر زیادی فشار خون را پایین می آورد و چنانچه فشار خون خیلی پایین باشد به اندازه معتدل آن را بالا می برد. افرادی که به پرفشاری خون مبتلا هستند می توانند پس از مشورت با پزشکشان این سبزی پرخاصیت را به رژیم غذایی روزانه شان اضافه کنند.
- ویتامین C موجود در سیر برای درمان بیماری اسکوربوت (نوعی بیماری خونی ناشی از کمبود ویتامین ث) موثر است.
- عفونت های پوستی را درمان می کند. سیر می تواند بسیاری از عفونت های ناشی از باکتری و ویروس و کپک را درمان و یا از بروز آن جلوگیری کند. از آنجایی که سیر دارای خواص ضدباکتری و ویروس است، می تواند درمان خانگی موثری برای عفونت های پوستی باشد. زیرا ماده شیمیایی آجوئن که در سیر پیدا می شود، می تواند به درمان عفونت های پوستی مانند پای ورزشکاران کمک کند. آب سیر عفونت های پوستی را نابود می کند.
- سیر داروی طبیعی برای رقیق کردن خون به شمار می رود. پژوهشگران دانشگاه سارلاندس هامبورگ، دریافته است که سیر می تواند به بیمارانی که از بیماری انسداد شریانی که باعث لخته شدن خون در ناحیه پاها می شود، رنج می برند نیز کمک کند. سیر خون را رقیق می کند و از گرایش آن به لخته شدن می کاهد. با رقیق کردن خون مانع از لخته شدن خون می شود و در نتیجه احتمال بروز سکته را کاهش می دهد
- در برابر سرماخوردگی از ما محافظت می کند. مصرف سیر می تواند عملکرد محافظتی سیستم ایمنی را تقویت کند. مطالعه ای نشان داد مصرف روزانه ی این سبزی پرخاصیت ابتدا به آنفلوآنزا و سرماخوردگی را تا ۶۳ درصد کاهش می دهد. بنابراین اگر مستعد ابتلا به بیماری هستید، اضافه کردن سیر به برنامه غذایی تان می تواند مفید باشد.

- به کاهش وزن کمک می‌کند. سیر سرشار از مواد مغذی است، اما کالری کمی دارد. اضافه کردن سیر به برنامه غذایی روزانه نه تنها باعث چاقی نمی‌شود، بلکه به کاهش وزن هم کمک می‌کند. به تازگی مطالعه‌ای در کره‌ی جنوبی انجام شد تا فواید سیر از جمله برای کنترل وزن و کاهش آن را تعیین کند. نتایج حاصل از این مطالعه در مورد کاهش وزن چشم‌گیر و کاهش چربی بدن مثبت بود. بنابراین، افراد چاق می‌توانند مستقیماً سیر خام بخورند، یا آن را به برنامه غذایی روزانه‌شان اضافه کنند. برای آن که بیش‌ترین بهره را از آن ببرید، سیر را له کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه در دمای اتاق بماند. سپس آن را پیزیید. با این کار در حدود ۷۰ درصد از ترکیبات طبیعی سیر حفظ می‌شود.
- به تقویت رشد موها کمک می‌کند. از جمله فوایدی که سیر برای موها دارد، تقویت رشد آنها است. یکی از بهترین راه‌های درمان ریزش مو، سیر است. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۷ منتشر شد، استفاده از سیر در نواحی که دچار ریزش مو شده است می‌تواند به رشد موها و کاهش نقاط طاس کمک کند. به علاوه، سلنیوم و سولفور موجود در سیر ساختار موها را تقویت و سبب استحکام آنها می‌شود.
- میزان کلسترول خون (چربی خون) را کاهش می‌دهد. اگر نگران کلسترول هستید سیر بخورید. سر تازه، پخته یا خام و سیر ترش می‌تواند کلسترول را پایین بیاورد. یکی از راه‌های کاهش سطح کلسترول مصرف سیر است. گفته می‌شود مصرف روزانه‌ی مکمل سیر کلسترول کل و کلسترول ال‌دی‌ال را تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهد. این سبزی پرخاصیت تنها کلسترول LDL (نوع بد) را کاهش می‌دهد و بر سطح کلسترول HDL (نوع خوب) تاثیری ندارد. پس مصرف سیر مقدر کلسترول خون را پائین می‌آورد. یعنی مقدار کلسترول بد را کاهش می‌دهد. مقدار مصرف آن برای این منظور ۳۰ گرم در روز است. جالب است که با مصرف این سبزی پرخاصیت در چند ماه اول مقدر کلسترول ممکن است بالا رود و این بدین علت است که کلسترول از داخل نسوج خارج شده و داخل خون می‌شود که از آنجا دفع می‌گردد. بعد از اینکه کلسترول به حالت نرمال رسید باید برای نگهداری آن روزی نصف سیر خام مصرف کرد. سیر با کاهش چربی خون چربی خون، موجب جلوگیری از تنگ شدن عروق قلبی شده و از سکتته و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند.

- در جلوگیری از چین و چروک موثر است. سیر قادر است از چین و چروک، خطوط نازک، لکه‌های تیره، و سایر نشانه‌های پیری کمک کند. افرادی که در برنامه غذایی خود از مقدار زیادی سیر استفاده می‌کنند، راه زیادی تا پیر شدن دارند. خواص ضدپیری سیر به آلیسین برمی‌گردد، ماده‌ای که هنگام خرد یا له شدن سیر تشکیل می‌شود. این ماده یکی از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌های دنیا است و می‌تواند از فعالیت رادیکال‌های آزاد جلوگیری کرده و به مبارزه با چین و چروک‌های ایجاد شده توسط پرتوهای فرابنفش کمک کند. سیر علاوه بر آلیسین، حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند سلنیوم و روی است و مقادیر زیادی ویتامین C دارد که به تولید کلاژن کمک می‌کند.
- ضد سرطان عمل می‌کند. سیر سرطان را از انتشار باز می‌دارد. سیر محافظ خوبی در برابر انواع سرطان‌ها است. مطالعات گسترده اپیدمیولوژیک نشان می‌دهند که میزان ابتلا به سرطان در افرادی که روزانه مقداری سیر تازه مصرف می‌کنند، به طور چشم‌گیری کمتر از کسانی است که از این ماده به طور مداوم استفاده نمی‌کنند. سیر، دارای عناصر ضد اکسیدان بسیار قوی مانند سولفورها، ویتامین C، و فلاونوئیدها است. این عناصر به مقابله با رادیکال‌های آزاد در جریان خون می‌پردازند قبل از آنکه این رادیکال‌ها باعث نابودی سلول بشوند، آنها را از بدن خارج می‌کنند. آلیسین و بسیاری از ترکیبات سولفوری موجود در سیر باعث تحریک سیستم ایمنی بدن تولید بیشتر گلوبول‌های سفید می‌شود. این گلوبول‌های سفید به مبارزه با عوامل سرطان‌زا در بدن می‌پردازند. بعضی از افراد از سیر برای پیشگیری از سرطان کولون، سرطان معده، سرطان سینه، سرطان پروستات و سرطان ریه استفاده می‌نمایند. همچنین از سیر برای درمان سرطان پروستات و مثانه نیز استفاده می‌گردد.
- در کاهش قند خون نقش دارد. سیر با بالابردن میزان انسولین، قند خون را تنظیم می‌کند. سیر می‌تواند به طور ضعیف قند خون را کاهش دهد. بنابر این می‌تواند در برنامه غذایی افراد مبتلا به دیابت قرار گیرد. مصرف مداوم سیر ترشح انسولین را افزایش داده و سطح قند خون را کنترل می‌کند. افرادی که قند خون بالایی دارند باید سیر را در برنامه غذایی روزانه‌شان بگنجانند، یا مکمل سیر مصرف کنند. بنابر این چنانچه به دیابت (بیماری قند) مبتلا باشید از خواص این گیاه با ارزش بهره‌مند شوید.
- شما را از گزش پشه‌ها دور نگه می‌دارد. جالب آن است که پشه‌ها از این سبزی پرخاصیت خوش‌شان نمی‌آید. بنابراین، سیر یک دافع پشه‌ی طبیعی و قوی است.

- از بروز تصلب شرایین پیشگیری می کند. سیر می تواند از عوامل خطر زا در بروز (تصلب شرایین) سخت شدن دیواره رگها) بکاهد. سیر ذراتی را که در شریان ها جمع می شود . و تولید تصلب شرایین می کند. حل می کند. سیر انسداد رگ های بسته را برطرف می کند. خوردن منظم سیر می تواند از انسداد رگ ها جلوگیری کند و مهم تر از آن به باز شدن رگ های بسته کمک کند.
- دستگاه ایمنی را تقویت می کند. سیر افزایش دهنده سیستم ایمنی بدن است. سیر دستگاه ایمنی بدن را تقویت و به کارایی هر چه بیشتر آن کمک می کند.
- سیر اثر مثبتی بر روی روحیه افراد دارد و باعث بهتر انجام دادن کارهای آنها می شود. در شرایط پر استرس ،روزانه یک فنجان چای سیر بنوشید. همچنین می توانید با مصرف روزانه سیر از بروز استرس های طولانی مدت جلوگیری کنید.
- سیر پاک کننده مناسبی برای دستگاه تنفسی است و نه تنها با میکروب های موجود در آنها مبارزه می کند، بلکه باعث باز شدن مخاط ها نیز می گردد. سیر اثر شفا بخش در بیماری های تنفسی دارد.
- حساسیت را درمان می کند. درمان حساسیت یکی از خواص سیر است. سیر به دلیل خاصیت ضد هیستامینی (ضد حساسیت) که دارد می تواند حساسیت را درمان کند و علائم آن را کاهش دهد. سیر می تواند به عنوان یک ضد احتقان طبیعی عمل کند و فشار سینوسی ایجاد شده توسط حساسیت فصلی را بهبود دهد. سیستم ایمنی نقش مهمی در درمان حساسیت دارد و سیر با آنتی اکسیدان ها و روغن هایی که دارد می تواند به تقویت آن کمک کند.
- به استحکام ناخن ها کمک می کند. سیر یک ماده ی طبیعی است که برای تقویت ناخن ها بسیار مفید است. ناخن ها در برابر عفونت آسیب پذیر هستند، که منجر به کدر و زرد شدن ناخن ها می شود. خواص ضد قارچ این سبزی پرخاصیت آن را قادر می سازد ناخن ها را در برابر عفونت ها تقویت کند. سیر ، یک درمان خانگی موثر است که به ناخن های تان کمک می کند با باکتری های ایجاد کننده ی عفونت مبارزه کنند. هم چنین لکه های زرد روی ناخن ها را از بین می برد.

- خون را تصفیه می کند. سیر، جریان خون را به علت اثر تقویت کننده ای که بر روی عضلات قلب و پایین آوردن فشار خون دارد به کار انداخته و منظم می نماید و خون را تصفیه می کند. از این رو خوردن سیر در درمان بیماری هایی که در اثر جریان خون و فساد خون پیدا شده است مانند تصلب شرایین ، زیادی فشار خون مفید است.
- سیر دندان ها را محکم می کند و چنانچه لق شده باشد کمک می کند ریشه آنها دوباره سفت شود. سیر جرم مینای دندان ها را پاک می کند. سیر در درمان دندان درد موثر است. این سبزی پرخاصیت در درمان دندان دردهای شدید و آبسه موثر است.. قرن ها است سیر به خاطر خواص ضد عفونی کننده ی قوی اش شناخته می شود .آلیسین، ترکیبی است که مسئول خواص ضد عفونی کننده، ضدباکتری، ضدویروسی و خواص درمانی قوی آن است.این سبزی پرخاصیت یک ضد عفونی کننده قوی است، بنابراین اگر دندان درد دارید یا دندان تان آبسه کرده است، می توانید با استفاده از حبه های سیر روی ناحیه ی عفونی درد آن را کاهش دهید.
- کسانی که سیر می خورند کمتر به درد مفاصل دچار می شوند. سیراز ابتلا به تورم مفاصل پیشگیر می کند. گاه بدن دچار کمبود عناصری ضد اکسیدان و سلنیوم می شود و فرد در معرض ابتلا ورم مفاصل قرار می گیرد که خوردن سیر این کمبود را جبران می کند.
- سیر داروی ضد افسردگی است و موجب تنظیم خلق و خو و بهبود حالات رفتاری مانند اضطراب ، افسردگی ، درد، خشم، خواب ، فشار های عصبی و حافظه می شود. افزایش مقدار فعالیت سرتونین، مانند یک داروی آرام بخش باعث آرامش و برطرف شدن افسردگی می گردد.
- از پیشرفت زوال عقل و آلزایمر جلوگیری می کند.یکی از خوراکی های موثر در پیشگیری از بروز بیماری آلزایمر ، سیر است. می توانید به هر کدام از خوراکی ها یا سالادهای تان، یک حبه سیر اضافه کنید. اما برای کسب نتایج بهتر، باید مقدار بیش تری از این سبزی پرخاصیت مصرف کنید، زیرا آنزیم های آنتی اکسیدان بدن را افزایش می دهد.

- به کاهش کاهش شوره سر کمک می کند. سیر خرد شده حاوی آلیسین است، ترکیب فعالی که دارای خواص ضدقارچ و ضدکاندیدا است. اگر پوست تان حساس است باید آن را با مواد دیگری رقیق کنید. از روش زیر برای درمان شوره استفاده کنید: چند حبه سیر را در یک کاسه کوچک بریزید. بگذارید ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بماند. یک قاشق غذاخوری عسل ارگانیک به آن اضافه کنید. آن را خوب به هم بزنید. این مخلوط را روی کف سر استفاده کنید و به آرامی به سر بمالید. بگذارید ۵ الی ۱۰ دقیقه بماند. سپس با آب ولرم بشویید.
- آنتی بیوتیک طبیعی است. سیر می تواند همانند یک آنتی بیوتیک عمل کند. خاصیت آنتی بیوتیک سیر و نیز خاصیت بالا بردن مصونیت بدن از قدیم مورد توجه انسان بوده است. تحقیقات پزشکی نقش سیر را به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی نیز تایید می کند. سیر دارای ماده شیمیایی به نام آلیسین است که یک آنتی بیوتیک بسیار قوی است. تاثیر این ماده در نابود کردن طیف وسیعی از باکتری ها، حتی بیش از پنی سیلین و تتراسایکلین است. وقتی احساس می کنید گلودی شما سوزش دارد مقداری سیر یا پیاز بخورید تا به سرما خوردگی و آنفولانزا مبتلا نشوید.
- استعمال خارجی سیر علایم ناشی از بروز کورک را تسکین می دهد.
- باکم خونی و کمبود آهن مبارزه می کند. یکی از خوراکی های موثر برای کمبود آهن و کم خونی، سیر است. توصیه می شود افراد مبتلا به کم خونی آن را به برنامه غذایی شان اضافه کنند. مصرف سیر به هر شکلی، می تواند به جذب آهن کمک کند. زیرا سیر دارای دی آلیل سولفید است که تولید فروپورتین، پروتئین مسئول جذب و تولید آهن، را افزایش می دهد.
- شماری از آزمایش های بالینی نشان داده اند که سیر می تواند خستگی ناشی از استرس (فشار روحی) را کاهش دهد.
- در درمان آکنه سودمند است. آکنه یک مشکل پوستی رایج است که نوجوانان و جوانان را تحت تاثیر قرار میدهد. سیر می تواند از مسدود شدن منافذ پوست جلوگیری کند. همچنین آلیسین موجود در آن به توقف آسیب سلولی ایجاد شده توسط باکتری ها و رادیکال های آزاد کمک می کند. شکل تجزیه شده ی آلیسین،

قادر است با رادیکال‌های آزاد مبارزه کند. به این ترتیب، سیر می‌تواند جوش، آکنه، حساسیت و بیماری‌های پوستی را درمان کند.

- در جلوگیری از بروز مسمومیت غذایی موثر است. گنجاندن این سبزی پرخاصیت در برنامه غذایی روزانه، به جلوگیری از مسمومیت غذایی ایجاد شده توسط باکتری‌هایی مانند استافیلوکوکوس اورئوس، ای‌کولای، و سالمونلا انتریتیدیس کمک می‌کند.

- اگر به دقت سیر را در دهان جویده و با بزاق دهان مخلوط کنیم به شدت اشتهای ما را تحریک کرده و عمل هضم را آسان ساخته و ترشحات شیره گوارش را به کار می‌اندازد. سیر سوء هاضمه را معالجه کرده و مجاری دستگاه گوارش را در کسانی که دچار کمبود ترشی معده هستند ضد عفونی می‌کند.

- سیر خاصیت ملین دارد.

- به غذاهای تان طعم می‌دهد. می‌توانید این سبزی پرخاصیت را به عنوان جزء اصلی دستورپخت‌های مختلف و سس‌ها و سوپ‌ها اضافه کنید تا طعم دلپذیرتری بگیرند. شکل‌های مختلفی از سیر وجود دارد از جمله: حبه‌های سیر، پودر سیر، خمیر سیر، روغن سیر، عصاره سیر، و حتی مکمل‌های سیر. هر شکلی از آن اثرات متفاوت و مصرف روزانه‌ی محدودی دارد. بهترین راه مصرف سیر له کردن یا خرد کردن آن است. و قبل از اضافه کردن‌شان به غذا، بگذارید کمی بمانند.

- زندگی زناشویی را تقویت می‌کند. سیر یک محرک جنسی در نظر گرفته می‌شود، زیرا دارای خواص افزایش دهنده‌ی قوای جنسی است. آلیسین موجود در آن به تحریک گردش خون کمک کرده و جریان خون را در اندام‌های جنسی بدن مردان و زنان افزایش می‌دهد. کسانی که سیر خورند قدرت، انرژی، تمایل جنسی، و اشتهای بیشتری دارند.

- سیر بهترین مقوی پیاز مغز می‌باشد و روی غدد مغزی تأثیرات نیکویی دارد.

- در درمان پای ورزشکاران موثر است. سیر، دارای خواص ضدقارچ و ضد میکروبی و حاوی ماده‌ای به نام آجوئن است که قادر است علیه قارچ‌ها مبارزه کند. بنابراین، این سبزی پرخاصیت می‌تواند در درمان پای ورزشکاران موثر باشد. فقط حبه‌های سیر را له کنید و به یک تشت آب گرم اضافه کنید. بعد پاهای تان را ۳۰ دقیقه در آن غوطه‌ور کنید. همچنین می‌توانید چند حبه سیر را با روغن زیتون مخلوط کنید و روی کف پاهای تان بمالید.

- سیر ضد عفونی کننده روده است که در صورت وجود ناراحتی های روده ای به کار می رود.

- عملکرد ورزشی را تقویت می‌کند. ورزشکارانی که باید ورزش‌های به شدت دشوار انجام دهند، باید سیر را به برنامه غذایی روزانه‌شان اضافه کنید. سیر یکی از قوی‌ترین موادی است که می‌تواند عملکرد ورزشی را به طرز چشم‌گیری ارتقا دهد. این سبزی پرخاصیت نه تنها امروزه توسط ورزشکاران مصرف می‌شود، بلکه در فرهنگ‌های باستان توسط کارگران استفاده می‌شد تا خستگی‌شان را کاسته و ظرفیت کاری‌شان را افزایش دهد. در یونان باستان، به ورزشکاران المپیک مکمل این سبزی پرخاصیت می‌دادند. مطالعات بسیاری از این امر پشتیبانی می‌کنند. بیماران قلبی پس از ۶ هفته مصرف روغن سیر، کاهش چشم‌گیر ضربان قلب و بهبود ظرفیت ورزشی را تجربه کردند پیش از یک راه پیمایی طولانی یا انجام یک کار سخت، خوردن سالادی که با سیر تهیه شده باشد مفید است.

- سیر اثر نیکویی در ضد عفونی کردن معده دارد، مشروط بر اینکه زیاد نخورید، زیرا زیاد خوردن آن میکروب های مفید معده را هم می کشد.

توصیه های مهم :

- سیر پخته را بطور منظم و سیر خام را گاه گاهی بخورید. در پخت غذا از سیر استفاده کنید تا دستگاه گوارش تان تنظیم شود. بهتر است سیر خرد شده را در پایان پخت به غذا اضافه کنید. سیر قطعه یا له شده را در یک فجان سوپ یا برنج پخته شده بریزید و بخورید.

- از سیر می‌توان چاشنی‌های خوش مزه تهیه کرد. سیر سرکه و شربت‌ها را همراه غذا به عنوان چاشنی میل کنید.

- پس از رنده کردن سیر ، بلافاصله آن را مصرف نمایید.
- به بوی سیر عادت کنید به همسر و همه افراد خانواده اجازه دهید سیر بخورند. بگذارید تا به اتفاق از سلامتی بیشتری برخوردار باشید.
- با اقدامات زیر می توان بوی سیر را کاهش داد: خوردن سبزی های خوش بو ، یک عدد سیب رنده شده یا یک قاشق عسل بخورید، یا چند عدد برگ جعفری بجوید و بخورید یا چند عدد قهوه بوداده بخورید ، یا از داروخانه یک عدد کپسول کلروفیل بخرید و بخورید. برای از بین بردن بوی سیر و پیاز خوردن سبزی های معطر اثر مفید دارد.
- آب سیر مصرف کنید. سیر خام را با شیر ، آب هویج یا عسل مصرف کنید. می توانید یک عدد سیر را با دستگاه آب میوه گیری آب بگیرید و مایع به دست آمده را بخورید و یا با آب هویج مخلوط کرده و میل نمایید. همچنین سیر را در یک لیوان آب یا شیر رنده کنید و آن را بنوشید.
- مبتلایان به عفونت لته ها و ناراحتی های معده، از خوردن سیر خام پرهیز نمایند. در موردی که تحریکی در دستگاه گوارش وجود داشته باشد باید از مصرف سیر خود داری کرد.
- اگر در معرض خطر بیماری قلبی و سرطان هستید هر روز حداقل چند حبه سیر میل کنید. سیر را بجوید و بعد ببلعید. اگر تحت درمان بیماری قلبی عروقی هستید، بدون مشورت با پزشک در مصرف سیر زیاده روی نکنید.
- با توجه به اینکه سیر تازه تقریباً در تمام فصول یافت می شود. بهتر است همیشه از نوع تازه آن استفاده نمود و از مصرف پودر سیر و یا سیر کنسرو شده در روغن که ممکن است میکروبی به نام کلوستریدیوم آلوده باشد خود داری کنید. از انتخاب سیر های قهوه ای رنگ خودداری کنید.
- اگر درحال درمان با داروهای رقیق کننده خون هستید ، از مصرف سیر خودداری کنید.
- سیر برای افرادی که مبتلا به بیماری های جلدی هستند و همین برای کودکان شیر خوار ، خوب نیست و مصرف آن درباره این اشخاص منع شده است . زیرا در مورد بچه ها شیر را فاسد کرده و آنها را مبتلا به نفخ شکم و دل درد می کند
- از مصرف سیر به مقدار زیاد و یا به مقدار خالی خود داری می شود. زیرا می تواند سمی باشد . بدین لحاظ عصاره قرص یا پودر سیر را نباید با معده خالی مصرف کرد. زیاده روی در مصرف سیر ممکن

است. موجب سوء هاضمه ، سوزش گلو و تولید گاز در معده شود. همچنین باعث بوی دهان می شود. زیاده روی در مصرف سیر باعث سرگیجه، کاهش فشار خون، آلرژی (حساسیت)، و در موارد نادر منجر به خونریزی می شود.

- سیر در جای خشک و خنک تا شش ماه سالم می ماند .
- هرگز سیر را در کیسه های نایلونی نگه داری نکنید.
- پودر سیر معمولی و نمک سیر موجود در سوپر مارکت ها از لحاظ دارو شناختی بی ارزش می باشند.

منابع مورد استفاده:

1-7 Raw Garlic Benefits for Reversing Disease, © 2017 Dr. Axe, (<https://draxe.com>)

۲-14 Science-Backed Health Benefits of Garlic, By Helen Nichols, Well-Being Secrets Copy right , 2017,(<http://www.well-beingsecrets.com>)

3-13 Surprising Benefits of Garlic, Reader's Digest, TRUSTED MEDIA BRANDS, INC., 2017,(<http://www.rd.com>)

4-The Health Benefits of Garlic: Nature's Best Medicine, by Dr. Edward Group, global healing center, 2017,(<https://www.globalhealingcenter.com>)

۵- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

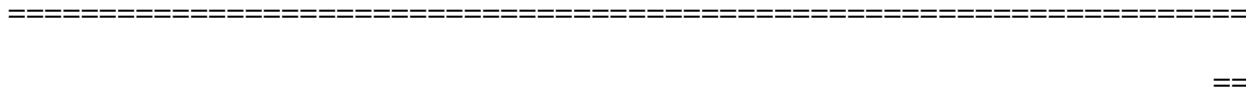
۶- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۷- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۳، نشر سفیر اردهال

۸- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان

۹- شادابی و نشاط با تقویت قوای جنسی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۰۴، نشر البرز

- ۱۰- عمر طولانی بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم
- ۱۱- کلسترول اضافی، خداحافظا!، وحید عرفانی، ۱۳۹۲ چاپ اول، نشر سفیر اردهال



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com