

زیر بالش تان «سیر» بگذارید

گذشتن یک حبه سیر زیر بالش، یک روش قدیمی و ساده برای داشتن خوابی عمیق و باکیفیت است. این شیوه بخصوص برای افرادی که از بیخوابی و بد خوابی رنج می‌برند فوق العاده است.

به گزارش گروه رسانه‌های دیگر آنا، سیر یک ماده غذایی قدیمی و آبا و اجدادی است که به عنوان چاشنی در تهیه انواع غذاها استفاده می‌شود و یکی از ترکیبات اصلی داروهای تجویز شده در طب سنتی است. این ماده غذایی هم خانواده پیاز بودن و با وجود اینکه بوی کمابیش نامطلوبی دارد اما یکی از پرمصرف‌ترین مواد غذایی در سرتاسر جهان است.

در دوران باستان سیر به عنوان یک چاشنی و طعم دهنده در تهیه غذاها استفاده می‌شود و همچنین از آن برای درمان بیماری‌ها و دور کردن جن و پری استفاده می‌کردند. اگرچه مورد آخر امروزه به تاریخ پیوسته و خرافات محسوب می‌شود اما در هر عصری از سیر برای از بین بردن انرژی‌های منفی و رسیدن به سلامتی بهره جسته‌اند. در این مطلب در خصوص خواص اصلی سیر و یک درمان جالب این ماده غذایی برای افرادی که دچار بیخوابی هستند صحبت می‌کنیم.

ارزش غذایی سیر

شاید جالب باشد بدانید که سیر یک ماده غذایی پرکالری است. به این ترتیب که کالری هر ۱۰۰ گرم از آن می‌تواند تا ۱۰۰ کیلوکالری برسد. با این حال از آنجایی که مردم میزان بسیار کمی از این ماده غذایی مفید را مصرف می‌کنند معمولاً مشکلی در ایجاد اضافه وزن ایجاد نمی‌کند. علاوه بر این، سیر حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده و پروتئین‌ها است که راندمان جسمی و روحی را بالا می‌برند. سیر همچنین دارای ویتامین‌های گروه و مواد معدنی ضروری مانند سدیم، پتاسیم و منیزیم هست. با این حال خاصیت اصلی این ماده غذایی را به میزان بالای ترکیبات گوگردی آن مانند آلیسین نسبت می‌دهند.

خواص اصلی سیر

سیر به دلیل خواصی که دارد عنوان یکی از بهترین مواد غذایی در رژیم غذایی را به خود اختصاص داده است. این ماده غذایی یکی از مکمل‌های خوب برای تسکین و درمان انواع بیماری‌ها، اختلالات متابولیکی و مشکلات دستگاه تنفسی محسوب می‌شود. در واقع سیر سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی است در نتیجه یکی از بهترین‌ها برای سلامت قلب و عروق می‌باشد.

مصرف منظم سیر باعث افزایش نرمی و انعطاف پذیری رگها می‌شود، مازاد چربی خون را دفع کرده و فشار خون را تنظیم می‌کند. این ماده غذایی جریان خون به سمت سلولهای بدن را بهبود داده و به پیشگیری از پیری زود هنگام کمک می‌کند. سیر خواص ضدباکتریایی و ضدعفونی‌کنندگی دارد تا جایی که حتی به میزان آنتی‌بیوتیک‌ها موثر عمل

می کند. این ماده غذایی ادرارآور طبیعی است که با احتباس آب در بدن و التهاب بافت ها مقابله می کند. علاوه بر این متخصصان به این نتیجه رسیده اند وزن افرادی که به طور منظم سیر مصرف می کنند کمتر از افرادی است که سیر نمی خورند.

فواید گذاشتن یک حبه سیر زیر بالشت

گذاشتن یک حبه سیر زیر بالشت یک روش قدیمی و ساده برای داشتن خوابی عمیق و باکیفیت است. این شیوه بخصوص برای افرادی که از بیخوابی و بد خوابی رنج می برند فوق العاده است. ترکیبات گوگردی سیر در بوی آن نیز وجود دارد و مانند یک ماده آرامبخش عمل می کند و در نتیجه کیفیت خواب را بهبود می دهد. زینک موجود در این ماده غذایی نیز باعث ایجاد احساس آرامش می شود.

با وجود اینکه شاید در شبهای اول از بوی سیر اذیت شوید اما به مرور به این بو عادت می کنید. اگر بیخوابی دارید این روش طبیعی و ساده را امتحان کنید. چون مشاهده خواهید کرد که صبح با بدنی پرانرژی از خواب بیدار می شوید و تمام روز را با انرژی بیشتری سپری می کنید. برای افزایش نتیجه همچنین می توانید به طور ناشتا سیر مصرف کنید. می توانید این سیر را به تنهایی یا با لیموترش مصرف کنید.

داروی خواب آور طبیعی با سیر

اگر از بی خوابی در عذاب هستید علاوه بر گذاشتن سیر زیر بالشت تان می توانید یک داروی طبیعی خواب نیز با سیر تهیه کنید. این نوشیدنی طبیعی خواص آرامبخشی دارد و شما را به خواب راحتی فرو می برد.

مواد لازم

شیر ۱ لیوان (۲۰۰ میلی لیتر)

سیر خوبیده شده ۱ حبه

عسل ۱ قاشق

روش تهیه و مصرف

شیر را در شیرجوش بریزید و سیر له شده را اضافه کنید و به مدت ۳ دقیقه بجوشانید. بعد از این مدت زمان بگذارید نوشیدنی استراحت کرده و در نهایت عسل را افزوده و میل کنید. بهترین کار این است که این نوشیدنی را نیم ساعت قبل از خواب میل کنید تا اثر کند.

نتیجه گیری

در نهایت باید بدانید که سیر علاوه بر اینکه یک چاشنی پرطرفدار است یک ماده موثر برای حفظ سلامتی و برطرف کننده مشکلات خواب نیز می باشد. میزان بالای ترکیبات گوگردی به اضافه زینک موجود در آن احساس آرامش ایجاد کرده و کیفیت خواب را بالا می برد.

منبع: تبيان