

۴ آنتی‌بیوتیک صدرصد طبیعی



با روش‌های طبیعی و رعایت بهداشت غذایی به راحتی می‌توان بدون استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های شیمیایی از ابتلا به برخی از بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا، ورم گوش، آنژین و غیره پیشگیری کرد.

همشهری آنلاین: با روش‌های طبیعی و رعایت بهداشت غذایی به راحتی می‌توان بدون استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های شیمیایی از ابتلا به برخی از بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا، ورم گوش، آنژین و غیره پیشگیری کرد.

فصل سرما است و بازار مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها داغ! اما بهتر است هر از گاهی برای تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان و مقابله با برخی از بیماری‌ها به فکر مصرف آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی نیز باشید.

متخصصان حوزه سلامتی معتقدند که از روش‌های طبیعی و با رعایت بهداشت غذایی به راحتی می‌توان بدون استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های شیمیایی از ابتلا به برخی از بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا، ورم گوش و آنژین و غیره پیشگیری کرد. در این مطلب کوتاه شما را با 4 آنتی‌بیوتیک طبیعی آشنا می‌کنیم.

سیر

درست است که به خاطر بوی نسبتاً نامطبوع سیر خیلی‌ها از مصرف آن چشم‌پوشی می‌کنند؛ اما باید بدانید که سیر یکی از بهترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است. این ماده غذایی حاوی ترکیبی به نام آلیسین است که یک آنتی‌اکسیدان و ضدالتهاب قوی محسوب می‌شود.

نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف روزانه دو تا سه حبه سیر به بدن کمک می‌کند که با انواع مختلفی از قارچ‌های عامل بیماری‌های ریوی مقابله کند.

سیر همچنین به تنظیم فشارخون و پیشگیری از تجمع چربی در رگ‌های خونی کمک می‌کند.

زردچوبه

اگر طرفدار غذاهای پرادویه هستید بدانید که خدمت زیادی به سلامتی‌تان می‌کنید. حتماً به تمام غذاهایتان زردچوبه بزنید؛ چون مصرف منظم این ادویه به بدن کمک می‌کند تا با انواع مختلفی از باکتری‌ها مقابله کند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند زردچوبه قدرت بالایی در مقابله با علائم افسردگی و پیشگیری از سلول‌های سرطانی دارد.

گریپ فروت

اگر به طور مرتب از نفخ و احساس خستگی و افسردگی رنج می‌برید لازم است که به فکر تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان باشد. در این صورت عصاره دانه‌های گریپ فروت به دادتان می‌رسد. این دانه‌های ریز سرشار از فلاونوئیدها هستند که خواص آنتی‌بیوتیکی قوی داشته و از بدن در برابر 800 نوع قارچ و ویروس محافظت می‌کنند.

درخت چای

اگر به دنبال راه مطمئنی برای پیشگیری و مقابله با آنژین و بیماری‌های مربوط به روده‌ها هستید به سراغ درخت چای بروید. به عقیده محققان روغن گیاهی درخت چای خواص فوق‌العاده‌ای دارد و یک ضدویروس قوی محسوب می‌شود.

برای درمان آنژین یا دل درد دو قطره از این روغن را با عسل مخلوط کرده و روزانه دو مرتبه میل کنید. بعد از چند روز شاهد بهبودی چشم‌گیری در وضعیتتان خواهید بود.

منبع: rougeframoise