

## ۷ آنتی بیوتیک شگفت‌انگیز طبیعی را بشناسید!

اکثر داروهایی که استفاده می‌کنیم دارای عوارض جانبی کم و زیادی هستند چه بسا خوب است آنتی بیوتیک‌های طبیعی را جایگزین نوع شیمیایی آن کنیم.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از جام جم، چرا که هم عوارض کمتری دارند و هم سریع‌تر به نتیجه دلخواه‌مان می‌رسیم، بدون آن که ضربه دیگری به بدن بزنیم.

### ۱. عسل خام

اثرات عسل خام دیگر برای همه شناخته شده است. در زمان‌های قدیم از عسل برای جلوگیری از عفونت و مراقبت از زخم‌های پوستی استفاده می‌شد. عسل دارای آنزیم‌های است که باعث تولید هیدروژن پراکسید می‌شود که این آنزیم برای درمان زخم‌ها بسیار مفید است. همچنین برای گلودرد، سرماخوردگی و سیستم گوارش بهترین گزینه است.

### ۲. سرکه سیب

سرکه سیب علاوه بر این که برای مبارزه با فشارخون بالا و پوکی استخوان مفید است، ضد میکروبوثری برای نابودی عفونت‌های مجرای شنوایی نیز محسوب می‌شود. سرکه سیب طبیعی دارای خواصی است که در درمان سرطان و ریشه‌کن کردن آن در مراحل اول استفاده می‌شود. علاوه بر آن سرکه سیب دارای آنتی‌بیوتیک، ضد عفونی‌کننده و ضد قارچ است. همچنین باعث کاهش کلسترول، سوزش معده و کاهش وزن می‌شود.

### ۳. زنجبیل

با خوردن روزانه زنجبیل دستگاه گوارش‌تان را در برابر مسمومیت‌های غذایی بیمه کرده‌اید. زنجبیل تازه خاصیت آنتی‌بیوتیک قوی دارد. علاوه بر مسائل گوارشی در سرماخوردگی، آسم، درد معده، تهوع و تپش قلب از بهترین انتخاب‌هاست. استفاده از زنجبیل یکی از راه‌های از بین بردن حالت تهوع ناشی از بیماری حرکت یا بارداری تلقی می‌شود.

### ۴. زردچوبه

زردچوبه به عنوان یکی از هم‌خانواده‌های زنجبیل، خاصیت آنتی‌بیوتیکی دارد. زردچوبه برای کمک به درمان زخم معده، سوهاضمه، بیماری‌های قلبی، و عفونت‌های باکتری و ویروسی توصیه می‌شود. زردچوبه دارای یک جز اصلی به نام کورکومین که آن را بسیار به عنوان یک ضد باکتری موثر است، این ادویه ضد التهاب و ضد باکتری بوده و مصرف آن بصورت روزانه حدود ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم توصیه

شده است.

## ۵. روغن پونه کوهی

اگرچه بیش از ۴۰ گونه از پونه در بازار وجود دارد، شما می‌توانید روغن پونه کوهی را به صورت موضعی برای درمان مشکلات پا و یا قارچ بر روی ناخن‌ها بمالید. همچنین استفاده از قطره‌های این روغن پر خاصیت در هنگام استحمام برای التهاب سینوس‌ها بسیار مفید است. مهم‌ترین فایده‌ی این گیاه در سلامتی دستگاه تنفسی است که برای درمان علائم سرفه، آسم و برونشیت استفاده می‌شود.

## ۶. سیر

سیر سرشار از خواص درمانی از قبیل ضدقارچ، ضدباکتری و ضد ویروسی است. مصرف سیر از آن دسته خوراکی‌هایی است که جز فایده هیچ ضرری ندارد و عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد. دفع انگل‌ها و کرم‌ها از بدن با مصرف سیر به راحتی امکان پذیر است. این خواص سیر مدیون وجود ماده‌ای به نام آلیسین است که ضد میکروبی قوی محسوب می‌شود. عملکرد این ماده در سطح ریه‌ها بسیار قوی است زیرا این ماده‌ی فرار در ریه‌ها تبخیر می‌شود و باکتری‌ها و ویروس‌ها را نابود می‌کند.

## ۷. فلفل

فلفل قرمز به عنوان یک آنتی بیوتیک موثر شناخته شده است. این خوراکی در درمان عفونت‌های زنانه بسیار موثر واقع شده است. این آنتی بیوتیک قوی و ضدقارچ برای گلودرد نیز بسیار مفید است. فلفل در افزایش جریان خون، تحریک سیستم عصبی، افزایش اشتها و رهایی از سوزش استفاده کرد. حتی توصیه شده است که خانم‌ها برای رهایی از دردهای ناشی از دوره قاعدگی از این خوراکی استفاده کنند.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰