

6 Οκτωβρίου 2016

9 φυσικά αντιβιοτικά στην κουζίνα σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ζώντας σε ένα εξαιρετικά μολυσμένο περιβάλλον με πλήθος μικροβίων και βακτηριακών παραγόντων συχνά-πυκνά όλοι μας είμαστε εκτεθειμένοι με τον έναν ή τον άλλον τρόπο σε σοβαρές ασθένειες.

Σύμφωνα με μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το American College of Physicians, τα αντιβιοτικά πρέπει να είναι η τελευταία λύση, επειδή καταστρέφουν τα φιλικά προς το σώμα βακτήρια, ενώ τα μικρόβια γίνονται πιο ανθεκτικά και σε μια κρίσιμη κατάσταση τα φάρμακα δεν θα έχουν το αναμενόμενο αποτέλεσμα.

Δυστυχώς εμείς εδώ τα καταναλώνουμε ως καραμέλες: Έρευνα: Η ανατριχιαστική αλήθεια για τις αντιβιώσεις στην Ελλάδα

ακόμη και να μην τα χρησιμοποιούμε, και πάλι τα καταναλώνουμε εν αγνοία μας: Ξετρυπώστε την «κρυμμένη» αντιβίωση!

Με απρόβλεπτες και δυσάρεστες συνέπειες: ΠΡΟΣΟΧΗ: Δες τις επιπτώσεις των αντιβιοτικών στο σώμα σου

Ως εκ τούτου μια στροφή στα φυσικά αντιβιοτικά είναι απαραίτητη, ειδικά σε αυτά που έχουμε στα ράφια της κουζίνας...

1. Σκόρδο - Πλούσιο σε θείο, θεραπεία αναπνευστικών διαταραχών, κρυολογήματος, βήχα, ενώ ως κατάπλασμα σε πληγές οδηγεί σε γρηγορότερη επούλωση. Επιπλέον ρίχνει την πίεση και προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις.

Τρώτε σκόρδο! Καταπολεμά ακόμη και την ανάπτυξη κακοηθων όγκων

2. Κρεμμύδι - Πλούσιο σε φλαβονοειδή, διουρητικό, ασπίδα κατά του διαβήτη, μείωση χοληστερίνης, κατά κοινού κρυολογήματος και βήχα.

Κόκκινα κρεμμύδια κατά της χοληστερίνης, υπέρ της καρδιάς

3. Τζίντζερ - Για πάνω από δύο χιλιάδες χρόνια, το τζίντζερ ήταν ένα από τα κύρια συστατικά που χρησιμοποιούνται στην εναλλακτική ιατρική πρακτική, με αντιφλεγμονώδη και αντιβακτηριακή δράση. Η τακτική κατανάλωση τζίντζερ απομακρύνει την κόπωση, βοηθά την καλή κυκλοφορία, σταθεροποιεί τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, βελτιώνει την καρδιακή υγεία, υποστηρίζει το ανοσοποιητικό σύστημα και λειτουργεί ως ένα εξαιρετικό παυσίπονο.

Μέλι και τζίντζερ: Εξολοθρεύουν τα βακτήρια αποτελεσματικότερα από τα αντιβιοτικά

4. Τούρμερικ ή κουρκουμάς - Το χρυσοκίτρινο μπαχαρικό είναι ένα φυσικό αντιβιοτικό και αντισηπτικό, ευεργετικό για το συκώτι, την καρδιά και το πεπτικό σύστημα και λειτουργεί, επίσης, ως ένα εξαιρετικό παυσίπονο..

5. Φρούτα - Με μεγάλες δόσεις βιταμίνης C έχουν μια φυσική ικανότητα να θεραπεύουν τα κρυολογήματα και να ενισχύουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού.

6. Μέλι - Αποτελεσματικό φυσικό αντιβιοτικό, αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες και αντιβακτηριακό, αποτελεσματικό σε κρυολογήματα, στον βήχα αλλά και σε περιπτώσεις άσθματος.

Εντοπίστηκαν 13 ζωντανά βακτήρια στο ανεπεξέργαστο μέλι που σκοτώνουν μικρόβια

7. Πράσινο τσάι - Τα ισχυρά αντιοξειδωτικά στοιχεία που υπάρχουν στο πράσινο τσάι ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και καταπολεμούν τις λοιμώξεις που επιτίθενται στο σώμα. Το πράσινο τσάι καταπολεμά διάφορες μολύνσεις όπως E-coli και Streptococcus σε συνδυασμό με άλλα αντιβιοτικά.

8. Εκχύλισμα σπόρων γκρέιπφρουτ - Φυσικό αντιμυκητιασικό, αντισηπτικό και αντιβιοτικό. Καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και ενισχύει την άμυνα του σώματος.

9. Ριγανέλαιο - Το καλύτερο από όλα τα φυσικά αντιβιοτικά, σύμφωνα με διάφορες μελέτες, με μεγάλη αποτελεσματικότητα κατά των λοιμώξεων, ανακούφιση τσιμπημάτων εντόμων, κατά των αλλεργιών, της ακμής, της ιγμορίτιδας, της βροχίτιδας και του κοινού κρυολογήματος.

Το ριγανέλαιο και πως το χρησιμοποιούμε και γνωρίστε το την, κατά την γνώμη μου, ανώτερη αντιβίωση της φύσης και πως θα προμηθευτείτε αυτή που έχω να σας προτείνω: Πρόπολη - το φυσικό αντιβιοτικό!

Πηγές: [www.cretalive.gr- proionta-tis-fisis.com](http://www.cretalive.gr-proionta-tis-fisis.com)