

مضادات حيوية طبيعية فى مطبخك تغنيك عن الأدوية



الاثنين 27 فبراير 2017 10:02 م

المضادات الحيوية هى الاختيار الأمثل لجميع أنواع العدوى البكتيرية، لذا عليك الامتناع عن الأدوية وحارب الالتهابات البكتيرية من مطبخك من خلال بعض الأطعمة الطبيعية

كما ذكر تقرير نشره الموقع الهندى "بولد سكاى"، عددا من المضادات الحيوية الطبيعية فعالة فى مطبخك تغنيك عن الأدوية منها:الثوم، فهو فعال فى محاربة البكتيريا ويمكن أن يتم تناوله خام لأخذ أكبر قدر من فوائده، كما لا يوجد آثار جانبية لاستهلاك الثوم، لأنه غنى بمواد مضادة للأكسدة .

تابع أنه بالنسبة للعسل فهو من أفضل المضادات الحيوية التى يمكن أن توجد فى المطبخ، ويستخدم فى تعزيز المناعة ومحاربة البكتيريا، ويكون علاجاً موضعياً للحروق والجروح، أما البصل هو واحد من أفضل المضادات الحيوية الطبيعية التى توجد فى المطبخ ويساعد على تخفيف الألم والالتهابات والسعال

وحسب التقرير فإن الكرنب واحد من المضادات الحيوية الطبيعية التى تحسن الجهاز المناعى، لأنه يحتوى على نسبة عالية من فيتامين سى الذى يكون جيداً لصحتك، وبالنسبة للزنجبيل فهو واحد من المضادات الحيوية الطبيعية التى تحتوى على العديد من الخصائص الفعالة ويمكن استخدامه لعلاج الأنفلونزا والبرد وعلاج اضطراب المعدة والغثيان والعضلات وآلام المفاصل

أما بالنسبة للقرفة تحتوى على مضادات حيوية ولها العديد من الفوائد الصحية عند استخدامها فى طهى الطعام