

منها الثوم والزنجبيل وخل التفاح

حارب العدوى بـ 9 مضادات حيوية طبيعية

أنه يساعد الجسم في إنتاج الأجسام المضادة طبيعياً. ومن الأغذية الغنية بفيتامين C، الليمون والتوت البري والبروكلي والحمضيات والخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والتوت والبابايا والبالزلاء والمطاطم. 7 - مستخرج حبوب الغريب فروت يتم استخدام مستخرج حبوب الغريب فروت لمعالجة العدوى البكتيرية والفيروسية. كما يستخدم أيضاً في الزراعة لحاربة البكتيريا والفطريات والعفن والمفيليات.

8 - الفجل الحار يستخدم الفجل الحار في علاج عدوى الجيوب الأنفية، حيث ينشط تدفق الدم في الوجه ويتخلص من المخاط بالجهاز التنفسي العلوي، لذا فإن الفجل الحار يعتبر علاجاً فعالاً لنزلات البرد والأنفلونزا واحتقان الرئة. 9 - القرقة

يستخدم مسحوق القرقة كمضاد فعال للبكتيريا والفطريات بأنواعها المتعددة، ويحفظ تدفق الدم، كما أنه يخفف من مستوى السكر بالدم.



بين طبقات البصل يمكن أن يستخدم موضعياً لوقف النزيف في حالة الحروق، وتخفيف الألم وقتل الجراثيم. 6 - فيتامين C هو من أفضل الأطعمة المضادة للبكتيريا والفيروسات، حيث إنه يعزز من مناعة الجسم. ويحتوي فيتامين C على مضاد حيوي مباشر، كما

والفيروسات. 5 - البصل قريب في خصائصه المضادة، ويخفض الحمى، ويقلل من أعراض الغثبان، ويقاوم عدوى الأذن، ويخفف من آلام الجهاز التنفسي، إضافة للعديد من الفوائد الدوائية الأخرى. كما أن الغشاء الرقيق

لا تخفي الفوائد العديدة لزيت الزيتون، إلا أن الكثيرين لا يعرفون أن لأوراق الزيتون فوائد عديدة أيضاً، فهي غنية بمضادات الأكسدة، وتساعد في خفض مستوى الكوليسترول، كما أن تلك الأوراق تساعد في الحفاظ على مستوى السكر في الدم. وتحتوي أوراق الزيتون على مركبات تقتل البكتيريا



على قتل بعض أنواع البكتيريا الفاتلة وكذلك بعض أنواع الفطريات والخميرة. كما أن خل التفاح لا يسبب أي ضرر للغشاء المخاطي، لذا فهو علاج فعال لالتهاب الحلق. كما أنه مفيد جداً في تخليص الجسم من السموم، لكن لا يجب الإفراط في استخدامه. 4 - أوراق الزيتون

الثوم من مقاومة المضادات الحيوية. كما أن الثوم يقاوم الفيروسات والفطريات ويقي من السرطان. 2 - الزنجبيل يتميز الزنجبيل بخصائصه الدوائية المتعددة، خاصة المقاومة للبكتيريا العنيدة. 3 - خل التفاح يتميز خل التفاح من قدرته

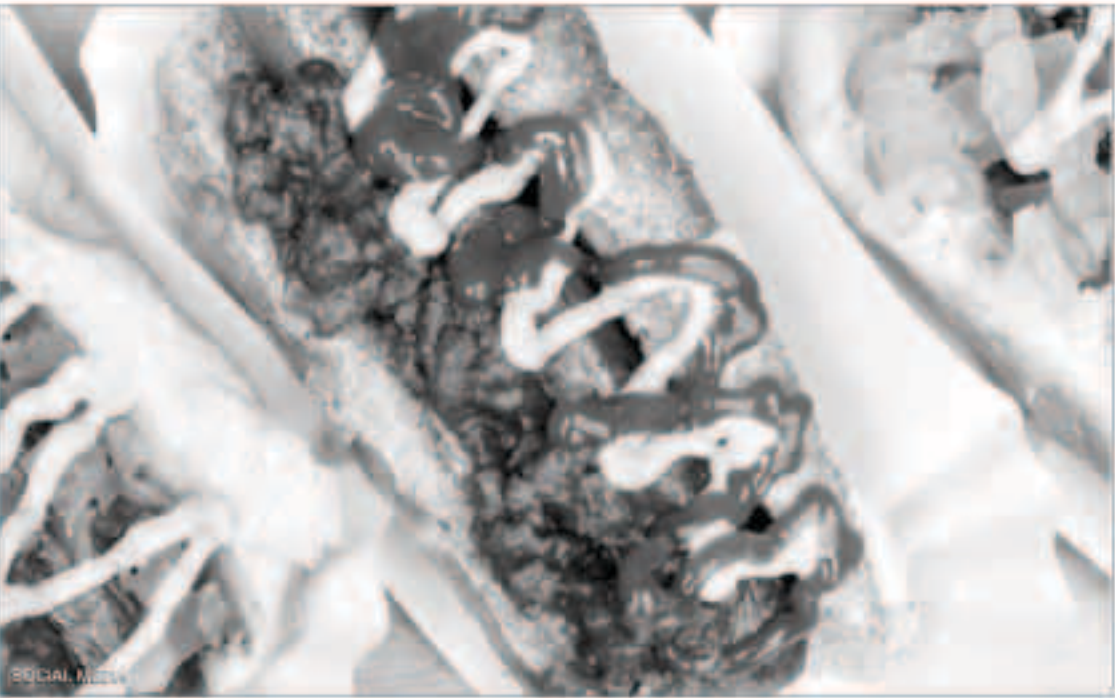
1 - الثوم هذا النبات يمتاز برائحته الشاذة، حيث إن مركبات الكبريت هي التي تعطيه تلك الرائحة القوية، كما أن تلك المركبات هي التي تعطيه الخواص القوية للمناعة. فالثوم يتميز بخصائصه المضادة للبكتيريا، حتى تلك الأنواع العنيدة، حيث يمنعها

قد تنفذ المضادات الحيوية antibiotics حياة المريض في بعض الأحيان. فهي تقتل البكتيريا الضارة التي قد تهدد حياة الإنسان في بعض الأوقات. فالمضادات الحيوية يتم الإستعانة بها حول العالم للتخلص من أعداد هائلة من الأمراض ومكافحة العدوى بشتى أنواعها. إلا أن الإفراط في استخدام المضادات الحيوية قد يُلغدها فعاليتها، كما قد يؤدي أيضاً إلى تطور أنواع عديدة من الميكروبات المقاومة للمضادات الحيوية.

يذكر أن البكتيريا، مثل أي كائن حي، تتكيف على الأوضاع من أجل البقاء، لذا يزداد كل يوم عدد الوفيات حول العالم جراء البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية، بحسب ما نقل «العربية نت».

لكن، وعلى مر التاريخ حارب الإنسان البكتيريا الضارة التي هددت حياته، لكنه كان يعتمد على المواد الطبيعية التي تحيط به، من أعشاب وتوابل وغيرها من الخضراوات والفواكه... ونورد هنا، على نمة موقع «ديلي هيلث بوست Daily Health Post»، مجموعة من المضادات الحيوية الطبيعية، ومنها:

ليست مضرّة كما تعتقد .. الصلصة الحارة تجلب منافع «سحرية»



تحتل الصلصة الحارة بشعبية واسعة في العالم ويجري تقديمها في الغالب إلى جانب أجنحة الدجاج والأرز، والعديد من الأطعمة الأخرى، لكن هذا المكون الغذائي «الهائشي» يعود بمنافع صحية كبيرة حسب خبراء، ولذلك فإن الإقبال عليه مستحب ولا يدعو إلى القلق بخلاف ما يشيعه البعض. وبحسب ما نقل «سكاي نيوز» . فإن الخبراء الذين ينصحون بالصلصة الحارة يشيرون إلى احتوائها على مادة «كابسيسين» التي تقاوم الالتهاب والأكسدة وتساهم في الوقاية من أمراض السرطان. واعتمدت دراسة حديثة على بيانات نحو 500 ألف شخص صيني يأكلون الطعام الحار لثلاث أو سبع مرات في الأسبوع، وكشفت النتائج أنهم يعيشون مدة أطول. كما أنهم أقل عرضة للوفاة بسبب مرض السرطان والقلب والتنفس بنسبة 14 في المئة.

ويقول الباحث في جامعة ماسي بفيزيولنغ، دافيد بويوفيتش، أن مادة الكابسيسين تساعد على احتواء الدهون وإضعاف النمو في الخلايا السرطانية، أو قتلها بصورة نهائية.

وتبعاً لهذا، فإن تناول الصلصة الحارة قد لا يؤدي صحتك. لكن هذا يعتمد أيضاً على حالتك، فإذا كنت ممن يعانون مشكلات في المعدة أو الجهاز الهضمي فإن الأسلم أن تستشير طبيباً قبل الإقبال على مذاق الفريد.

النوم المتقطع يزيد خطر الإصابة بـ «الزهايمر»

كشفت دراسة حديثة أن المراهقين الذين يعانون من أنماط نوم متقطعة معرضون لخطر الإصابة بمرض الزهايمر في المستقبل أكثر من أقرانهم الذين ينامون ليلاً بشكل جيد.

ووجدت دراسة جديدة لعلماء الأعصاب في جامعة بنسلفانيا، أن المراهقين الذين يعانون من النوم المتقطع، أو يستيقظون أثناء الليل عدة مرات، أكثر عرضة لتطور ترسبات خطيرة في الدماغ تهدد الطريق للخرف. ونصحت الدراسة الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً، بالحصول على 8 ساعات من النوم ليلاً على الأقل، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. وتحذر العديد من الدراسات من تأثير النوم بشكل مباشر على الإصابة بمرض الزهايمر، وخاصة عند البلوغ، التي تشهد تغيرات فيزيولوجية هامة. وفاد الدكتور سيجريد فيس، استاذ الطب في كلية بيرلمان للطب، فريقاً للتحقيق في قضيتين من قضايا النوم، أولاً: النظر إلى تأثيرات النوم القصير والمزمن على الدماغ، وثانياً: معرفة تأثير النوم المتقطع على الصحة.

وأصبح من الواضح بشكل متزايد أن نوعية ومدة النوم، يمكن أن تؤثر على الصحة العامة، من الخصوبة إلى الفلج إلى خطر الإصابة بالسرطان. وبعد مجموعة من التجارب، رأى فريق الدكتور فيسي أن النوم المتقطع والنوم القصير يؤديان إلى ظهور ميكروبيات الحركة لدى الفئران المعطلة. وتأتي الدراسة في اليوم نفسه الذي ظهرت فيه دراسة أخرى، كشفت أن اضطراب نوم كبار السن، يؤثر في الغالب على مرض الزهايمر، بحسب ما نقل «24».



اللاتينية بالكامل، وهي منتج رئيسي للمادة، مما سيؤثر بالتأثير على توازن الدن، وسعره أيضاً. وتوضح الباحثة في علم الفطريات، كاتي إيم، أن هذا المرض قديم ويعود إلى أكثر من قرن، لكن العلماء لم يفهموا حتى اليوم دورة حياته وتكمن صعوبة هذا الداء في جزيئاته الصغيرة جداً. فضلاً عن ذلك، يستطيع هذا المرض الشفائي مقاومة الأدوية، ويحاول العلماء في يومنا هذا أن يفهموا طبيعة الجينات التي تؤثر على إنتاجه، حتى يكبحوا تطوره من أجل الحفاظ على توازن فئان القهوة الذي يطبع حياة الملايين يومياً، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

وتظهر الأرقام أن 70 بالمائة في المئة من حقول القهوة بأميركا الوسطى وصلها المرض. ويؤدي المرض في العادة إلى إتلاف أوراق القهوة ويقول أحد منتجي البن المتضررين في غواتيمالا إن الموجة الأخيرة هي الأكثر شدة في عصرنا الحالي. ووفق ما نقلت صحيفة «ديلي ميل» عن جامعة بيورديو الأميركية فإن الخماسائر الناجمة عن المرض بأميركا الوسطى ستصل إلى 3.2 مليار دولار، وتضررت شركات كبرى تشرف على إنتاج حصص مهمة من القهوة في العالم. وتهدد المشكلة، وفق الصحيفة، بالقضاء على محصول البن بأميركا

في ثبا سبيتر من دون شك انزعاج الملايين من عشاق القهوة حول العالم، يواجه مزارعون في القارة الأميركية موسماً كارثياً هذا العام جراء استئصال مرض يصيب نبتة البن، وسط توقعات بأن يصل حجم الخسائر إلى مليارات الدولارات. يُعرف المرض بـ«صدا أوراق القهوة»، ويكتسح هذا الداء حقول البن وقد يمتد فيها أعواماً في بعض الأحيان، وقد أدى، في سريلانكا، إلى انهيار صناعة القهوة خلال ثمانينيات القرن الماضي. وحاولت بلدان أميركا اللاتينية خلال فترة السبعينات أن تزرع قهوة مضادة لمرض الصدا، لكن الخطر ما زال محدداً.