

Прополис

Спектр полезного действия прополиса широк: способствует скорейшему заживлению ран, иммунитет поддерживает на должном уровне, и едва ли не со всеми видами грибков позволяет расправиться, укрепляет стенки сосудов, обезболивающее действие оказывает.

Базилик

Базилик - отличный природный антибиотик. Благодаря своим дезинфицирующим, бактерицидным свойствам защищает организм от многих инфекций.

Ангина

Залейте 4 ч. ложки измельченных листьев 250 мл кипящей воды, кипятите 20 мин., остудите, процедите и полощите теплым отваром горло 2-3 раза в день.

Конъюнктивит, воспаление век

Залейте 2 ст. ложки базилика 500 мл кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Делайте примочки на глаза и принимайте внутрь по полстакана до еды 2-3 раза в день.

При головной боли

Базилик, шалфей и Melissa смешайте поровну, залейте 1 ч. ложку смеси 200 мл кипятка, настаивайте 20 мин., процедите, остудите, добавьте 1 ч. ложку меда, выпейте маленькими глотками. Через 30 мин. все пройдет. Этот настой также успокаивает и избавляет от повышенной тревожности

Всемирная организация здравоохранения не устает напоминать: злоупотребление антибиотиками, которые некоторые пьют при первых симптомах простуды, может привести к антибиотикорезистентности. То есть, когда определенный вид микробов привыкает к препаратам, которыми их пичкают постоянно, мутирует и перестает их воспринимать. И когда случится что-то серьезное, фармпрепараты уже могут не подействовать.

К счастью, природа позаботилась о хрупком человеке, уже давно создав природные антибиотики. Множество растений обладают антибиотическими свойствами. В том числе и съедобные. И у каждого из них свой «спектр действия», как и у синтетических. Конечно, с фармпрепаратами растения и ягоды по силе воздействия не сравнить. Но зато продукты питания, созданные природой, не могут нанести такой же сильный вред, как химические препараты. По сути, у них практически нет побочных действий, да и стоят они в разы дешевле медикаментов. И еще у природных антибиотиков есть большой плюс: природа придумала специальные вещества для защиты сразу и от бактерий, и от вирусов, и от грибков. То есть создала более совершенные лекарства, в отличие от лабораторных, которые борются только с определенными группами бактерий или вирусов.

МАДОУ "Детский сад № 60"

618417, Пермский край, г. Березники,
ул. В. Бирюковой, д.3

Телефон: 8(3424) 23 22 78

МАДОУ "Детский сад № 58"

Серия
«Вкусно,
полезно,
целебно»



Выпуск 5
Природные
антибиотики



Тел. 8(3424) 23 22 78

Природные антибиотики

Чабрец

Ему присуще противовоспалительное, обезболивающее, отхаркивающее, бронхорасширяющее, спазмолитическое, слабое снотворное, противоглистное и многие другие свойства.

Помогает при гриппе, простуде, кашле и бронхите, тонзиллите и всех видах респираторных заболеваний, болезнях десен, воспалении почек и мочевого пузыря, при невралгии и различных неврозах. Женщинам полезно пить чай с чабрецом и делать из него ванночки при циститах и болезнях мочевой системы.

Клюква

Ягода действует по принципу мощного антибиотика и противовирусного вещества, очищая мочевой пузырь и мочевыводящие пути от вредных бактерий. Клюква – прекрасный антиоксидант, она богата веществами, оберегающими клетки от вредоносного воздействия свободных радикалов.

Клюква и брусника незаменимы для лечения простуды. Это просто уникальные средства по своим бактерицидным свойствам. К тому же они обладают мочегонным и противовоспалительным действием.

Приготовление морса: Растереть ягоды клюквы или брусники с сахарным песком (3:1). 2 ст.л. смеси залить 0,5 литрами теплой воды. Полезный напиток готов!

Живица хвойных деревьев

В Сибири и на Урале издавна применяли живицу кедра, пихты или лиственницы для обезболевания и быстрого заживления ран, фурункулов, язв, ожогов, порезов, укусов змей. В старину живицу сибирские знахари использовали для лечения бельма и катаракты, для быстрого сращивания костей при переломах, широко применяли в лечении рака, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, лечении заболеваний нервной системы.

Горчица

Горчица оказывает противовоспалительное, антиоксидантное действие. Она улучшает процесс пищеварения и делает максимально усвояемой даже самую «тяжелую» пищу. Давно известен «бабушкин рецепт»: при первых признаках простуды нужно попарить ноги в воде с горчицей или насыпать немного горчичного порошка в носки – тогда наутро «хворь, как рукой снимет». Горчичный порошок, разведенный в теплой воде с медом и применяемый для полосканий, лечит воспаление в горле и снимает ощущение «першения».

Чеснок

Запах чеснока приносит облегчение при ангине, насморке и коклюше – нужно просто разрезать дольку свежего чеснока и вдыхать его аромат. Настой, приготовленный из измельченных зубчиков, избавит от остриц, вылечит ангину, кашель с мокротой и заболевания верхних дыхательных путей.

Лук

Растительные антибиотики содержатся и в соке репчатого лука – как белого, так и красного. Спиртовая настойка лука может применяться для лечения респираторных инфекций, как средство борьбы с кишечными паразитами.

Эфирные масла, присутствующие в луковичках, активизируют работу желез носовой полости, бронхов и трахей. Вдыхание лукового аромата сопровождается очищением дыхательных путей. Сырой лук, в том числе и зеленый, полезно употреблять в пищу при кишечных инфекциях.

Редька

Широкое применение в народной медицине нашли корнеплоды редьки, сок которых славится как мощное противостудное и отхаркивающее средство. Для него характерно и антисептическое действие – им можно обрабатывать раны. Сок редьки рекомендуется пить для улучшения аппетита и нормализации работы органов пищеварения. Но он противопоказан людям, страдающим гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Хрен

В химическом составе хрена присутствует вещество под названием бензилизотиоцианат – мягкая разновидность природных антибиотиков. Он подавляет бактерии, способных вызвать насморк, кашель, грипп, воспаления в почках, мочевом пузыре и мочевыводящих путях. Говорят, что эффективность 10-граммового кусочка хрена можно приравнять по эффективности к 20 граммам синтетических антибиотиков.

