

گروه بهداشت و سلامت -

برخی مواد غذایی آنتی بیوتیک طبیعی دارند و به تحریک عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک زیادی می کنند، مقاومت بسند را در برابر عفونت‌ها بالا می برند و از شکل گیری پاتوژن‌ها (عوامل بیماری‌زا) و میکروب‌های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک‌ها جلوگیری می کنند. مواد خوراکی دارای آنتی بیوتیک به عنوان تقویت کننده‌های سیستم ایمنی، به حفظ سلامت بدن کمک می کنند و مواد مغذی ارزشمندی را برای سلامت کلی شما فراهم می کنند. به همین دلیل، شما باید از غذاهای دارای خواص آنتی بیوتیک استفاده کنید و دانش خود را در رابطه با مواد مغذی مفید برای سلامتی افزایش دهید. این مقاله را به طور کامل بخوانید تا بهترین خوراکی‌ها و گیاهان دارویی دارای آنتی بیوتیک را برای ارتقاء سلامتی‌تان بشناسید.

کلم برگ همراه با کلم بروکسل، کلم بروکلی و گل کلم عضو خانواده گیاهان چلیپایی است. مطالعات علمی اخیر نشان داده‌اند که کلم برگ و سایر سبزیجات خانواده گیاهان چلیپایی حاوی ترکیبات ضد سرطانی هستند، به همین دلیل برای بیماران سرطانی مناسب است. کلم غنی از ویتامین C است، که خود نوعی آنتی بیوتیک طبیعی محسوب می شود، بنابراین می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند. مصرف آب کلم نیز برای درمان زخم معده توصیه می شود. با خوردن فقط یک فنجان از این گیاه خوراکی، می توانید ۷۵ درصد از مقدار مجاز روزانه از این ویتامین را برای خودتان فراهم کنید. نصف فنجان آب کلم می تواند همین تاثیر را داشته باشد. آب کلم را ۲ تا ۳ بار در روز همراه با وعده‌های غذایی‌تان مصرف کنید.

دستگاه اداری می چسبند و سبب ایجاد عفونت می شوند، کمک می کند. ۶. انار؛ از مبارزه با سرطان تا بهبود حافظه علاوه بر میوه‌های خانواده توت، انار نیز دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد باکتری است، بنابراین این میوه به جلوگیری از چسبیدن باکتری‌ها روی دیواره مثانه کمک می کند. انار به میزان قابل توجهی ویتامین C دارد و می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با برخی از عفونت‌ها، از جمله عفونت‌های دستگاه اداری کمک کند. ۷. زردچوبه زردچوبه یکی از بهترین خوراکی‌های دارای آنتی بیوتیک

آنتی اکسیدانی، ضد ویروسی، ضد التهابی، ضد درد و ضد افسردگی است. گزارش‌های ژورنال ساینس دیلی (Science Daily) در سال ۲۰۰۱ نشان داد که خواص قارچ کش موجود در روغن اورگانو به اندازه آنتی بیوتیک موثر است. ۱۱. ترب کوهی تعداد کمی از مردم ترب کوهی را دوست دارند اما این ماده خوراکی به خصوص ضد میکروبی که دارد بسیار قدرتمند است و با عفونت‌های مختلف مانند عفونت‌های تنفسی، سینوزیت و عفونت‌های دستگاه اداری مبارزه می کند. این ماده خوراکی تند می تواند برای سلامت کلی انسان مفید باشد. ترب کوهی معمولاً در آلمان برای درمان های

داد که لیمو حاوی تترازین و کومارین است؛ دو ترکیب مفید که از پاتوژن‌ها جلوگیری می کنند. ۱۳. آناناس آناناس یک میوه غنی از مواد مغذی و خواص ضد باکتری است. این میوه گرمسیری مقدار فراوانی بروملین دارد که برای از بین بردن برخی از عفونت‌های دهان و گلو موثر است. آناناس از قدیم به عنوان یک دهانشویه برای حذف غشاهای مرده در گلو استفاده می شده است. اگر دچار مشکلات بهداشتی دهان و گلو هستید، آناناس را به میان وعده‌های‌تان اضافه کنید. ۱۴. پنیر کورد پنیر کورد نیز مانند ماست یکی دیگر از قدرتمندترین خوراکی‌های

۱۵. اکالیپتوس یکی از گیاهان دارویی حاوی آنتی بیوتیک طبیعی، اکالیپتوس است که یک ضد احتیاق قوی محسوب می شود. این گیاه دارویی دارای بوی تند و به آسانی قابل تشخیص است. اکالیپتوس یک ضد عفونی کننده طبیعی است که به کشتن قارچ‌ها، ویروس‌ها و باکتری‌ها کمک می کند. اکالیپتوس را می توان به عنوان یک چسب طبیعی استفاده کرد. سعی کنید از این گیاه برای تقویت سلامتی خود به صورت روزانه عملکرد خوبی دارد. ۱۶. روغن درخت چای روغن درخت چسب، یکی از روغن معطر بسیار قدرتمند است که در مبارزه با مرسمی مقاوم به آنتی بیوتیک موثر است. با این حال، برای به دست آوردن بهترین نتیجه، این روغن نباید بخش را باید بدون رقیق کردن استفاده کنید. اگر علائم و نشانه‌های MRSA دارید، از این روغن طبیعی استفاده کنید تا این اختلال را به طور موثر بهبود ببخشید. ۱۷. عصاره برگ زیتون قرن‌هاست که عصاره برگ زیتون نیز مانند روغن درخت چسب، برای درمان عفونت‌های باکتریایی استفاده می شود. این ماده به خصوص، برای مبارزه با عفونت MRSA در سفاخانه‌های اروپایی مورد استفاده قرار می گیرد. عصاره برگ زیتون می تواند از سیستم ایمنی بدن حمایت کند و در عین حال با عفونت‌های مقاوم به آنتی بیوتیک مبارزه کند. ۱۸. پیاز پیاز به عنوان یکی از اقوام سیر، دارای خواص آنتی بیوتیک عالی است. پیاز دارای فشرستی طولانی از خواص دارویی است از جمله این که آنتی‌اکسیدان می‌دهد، دارای خواص تسکین دهنده درد است، گردش خون را افزایش می‌دهد و خواص ضد التهابی دارد. از این

رو پیاز برای درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا و به ویژه سرفه طولانی مدت استفاده می شود. ۱۹. سبزی و میوه‌های حاوی ویتامین C گروهی دیگر از بهترین مواد غذایی و گیاهان دارای آنتی بیوتیک طبیعی، میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین C هستند. آن‌ها می توانند برخی از باکتری‌های عفونی را از بین ببرند و حذف کنند. به طور کلی، ویتامین C برای رشد و نمو مفید است و فرآیند ترمیم پوست عملکرد خوبی دارد. ویتامین C در بهبود سیستم ایمنی بدن، بهبود زخم و توانایی مقاومت در برابر عفونت‌ها در بدن اهمیت دارد. طبق یک مطالعه که در دانشگاه کارولینای شمالی صورت پذیرفت، ثابت شد که خواص آنتی بیوتیکی موجود در میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین C، نیش برخی از باکتری‌های باکتری و ویروسی را بهبود می دهد. برخی از میوه‌های حاوی ویتامین C عبارتند از پرتقال، انبه، هندوانه، کیوی، آلو و بنسبازی دیگر. سبزیجات غنی از ویتامین C عبارتند از مارچوبه، اسفناج، گوجه‌فرنگی، کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، کلم برگ و کلم کالی. ۲۰. سرکه سیب هر روز مقداری سرکه سیب را برای کاهش کلسترول مصرف کنید و خطر ابتلا به سرطان را در خودتان از بین ببرید. با توجه به مطالعات علمی، سرکه سیب دارای خواص ضد عفونی کننده و آنتی بیوتیک است که به طور طبیعی می تواند سیستم بدن را قوی کند. این ماده می تواند به مدیریت وزن طبیعی شما کمک کند. سرکه سیب یکی از قویترین مواد شیمیایی است که می توان آن را به صورت موضعی برای گنددایی و ضد عفونی کردن استفاده کرد. ۲۱. ترکیب زردچوبه و عسل زردچوبه و عسل هر کدام خواص خود را برای سلامتی دارند اما زمانی که این دو این خوراکی را با هم ترکیب کنید، قدرت آن‌ها چند برابر می شود. ساکنان آمریکای جنوبی این ترکیب را قدرتمندترین آنتی بیوتیک برای انسان می دانند.

آنتی بیوتیک‌هایی که شمارا از داروهای شیمیایی دور نگه می‌دارند

مصرف برخی آنتی بیوتیک‌ها با تحریک عملکرد سیستم ایمنی بدن، سبب مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها می‌شوند.

فراوانی استفاده می‌شود. ۱۰. روغن اورگانو (پونه یا پودینه کوهی) این روغن معطر به دلیل قدرتی که در کشتن باکتری‌ها، مخصوصاً برای کنترل برخی از عفونت‌های استافیلوکوکی دارد، شناخته شده است. روغن اورگانو حاوی خواص ضد عفونی کننده است. ۱۱. ترب کوهی در کنار مواد خوراکی طبیعی دارای آنتی بیوتیک، ۱۲. روغن اورگانو (پونه یا پودینه کوهی) این روغن معطر به دلیل قدرتی که در کشتن باکتری‌ها، مخصوصاً برای کنترل برخی از عفونت‌های استافیلوکوکی دارد، شناخته شده است. روغن اورگانو حاوی خواص ضد عفونی کننده است. ۱۳. آناناس آناناس یک میوه غنی از مواد مغذی و خواص ضد باکتری است. این میوه گرمسیری مقدار فراوانی بروملین دارد که برای از بین بردن برخی از عفونت‌های دهان و گلو موثر است. آناناس از قدیم به عنوان یک دهانشویه برای حذف غشاهای مرده در گلو استفاده می شده است. اگر دچار مشکلات بهداشتی دهان و گلو هستید، آناناس را به میان وعده‌های‌تان اضافه کنید. ۱۴. پنیر کورد پنیر کورد نیز مانند ماست یکی دیگر از قدرتمندترین خوراکی‌های

دارای آنتی بیوتیک است. این نوع پنیر یک ماده خوراکی ضد باکتری است که به جلوگیری از بیماری‌های شایع کمک می کند. پنیر کورد نه تنها غنی از ارزش غذایی شیر است بلکه سلولنی کمک می کند، نیز در این ماده خوراکی یافت می شوند. این باکتری‌ها باعث تخریب پاتوژن‌ها و بهبود سلامت دستگاه روده می شوند. و سم شناسی بریتانیا نشان

طبیعی است و به مدت هزاران سال است که در طب آیورودا و طب باستانی چین استفاده می شود. ثابت شده است که خواص ضد التهابی و ضد باکتری موجود در زردچوبه عفونت‌های باکتریایی را مهار می کنند. زردچوبه را می توان برای درمان ضایعات مختلف پوستی به طور موضعی مورد استفاده قرار داد. ۸. هویج در کنار مواد خوراکی طبیعی دارای آنتی بیوتیک، ۹. گیاه دارویی خوک ماست یکی از غذاهایی که از غذاهایی تخمیر شده مشهور است که روزانه مصرف می کنیم. انواع دیگر مواد خوراکی تخمیر شده وجود دارند که مانند ماست به بهبود فرآیند هضم، بهبود سلامت روده و تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان کمک می کنند. ۵. انواع توت کرنبری (توت خرسی) بلوبری، تمشک و سایر میوه‌های خانواده توت برای درمان عفونت اداری و مشکلات مثانه مفید هستند. طبق یک تحقیق از یک پایگاه داده داروهای طبیعی، نوشیدن آب کرنبری به طور مرتب با جلوگیری از چسبیدن باکتری اشریشیا به دیواره‌های مثانه می تواند از عفونت اداری در زنان باردار و سالخورده جلوگیری کند. علاوه بر این، آب بلوبری حاوی آنتی اکسیدان‌های دارویی مشابه و همان ترکیبات تقویت کننده‌ی سیستم ایمنی موجود در کرنبری است، بنابراین به مهار باکتری‌هایی که به



علائم هشدار دهنده درگیری ریه در کرونا!

صباح کیش - صبح بخیر! - صبح بخیر! - صبح بخیر! - صبح بخیر!

اقتصاد کیش - اقتصاد کیش - اقتصاد کیش - اقتصاد کیش

تا اکسیژن خون او گرفته شود، چنانچه سطح اکسیژن خون بیمار کمتر از ۹۳ باشد، پزشک معالج در خواست سرتی اسکن و عکس ریه می دهد و مشخص می شود، میزان درگیری ریه وی برابر با کرونای که قدر است و به طور معمول درگیری ریه همراه علامت است. ۱۰. روغن اورگانو (پونه یا پودینه کوهی) این روغن معطر به دلیل قدرتی که در کشتن باکتری‌ها، مخصوصاً برای کنترل برخی از عفونت‌های استافیلوکوکی دارد، شناخته شده است. روغن اورگانو حاوی خواص ضد عفونی کننده است. ۱۱. ترب کوهی در کنار مواد خوراکی طبیعی دارای آنتی بیوتیک، ۱۲. روغن اورگانو (پونه یا پودینه کوهی) این روغن معطر به دلیل قدرتی که در کشتن باکتری‌ها، مخصوصاً برای کنترل برخی از عفونت‌های استافیلوکوکی دارد، شناخته شده است. روغن اورگانو حاوی خواص ضد عفونی کننده است. ۱۳. آناناس آناناس یک میوه غنی از مواد مغذی و خواص ضد باکتری است. این میوه گرمسیری مقدار فراوانی بروملین دارد که برای از بین بردن برخی از عفونت‌های دهان و گلو موثر است. آناناس از قدیم به عنوان یک دهانشویه برای حذف غشاهای مرده در گلو استفاده می شده است. اگر دچار مشکلات بهداشتی دهان و گلو هستید، آناناس را به میان وعده‌های‌تان اضافه کنید. ۱۴. پنیر کورد پنیر کورد نیز مانند ماست یکی دیگر از قدرتمندترین خوراکی‌های

گروه بهداشت و سلامت - احساس سرماخوردگی، از دست دادن حس بویایی و چشایی، سرفه، تنگی نفس، علائم گوارشی و اسهال از علائم بارز ابتلا به کروناست و از سوی دیگر افرادی مبتلا می شوند که بدون علامت یا دارای علائم خفیف هستند. اما احساس تنگی نفس، درد قفسه سینه، تب طولانی بیش از ۷۲ ساعت، بی حالی و ضعف و افت اکسیژن خون زیر ۹۴ درصد از علائم هشدار دهنده درگیری ریه در کروناست که باید در صورت جدی به آن‌ها توجه کرد بنابراین در مطلب زیر به صورت جداگانه هر کدام از آن‌ها را مورد بررسی قرار داده ایم. احساس تنگی نفس چنانچه بیمار مبتلا به کرونا احساس تنگی نفس داشته باشد ریه وی قفسه سینه احساس فشار کند و همچنین هنگام راه رفتن دچار مشکل شود، احتمالاً دچار درگیری ریه شده است. در صورتی که بیماری دچار علائم بالا شده بود، باید حتماً به مراکز درمانی مراجعه کند.

همیشه در کنار شما - همیشه در کنار شما - همیشه در کنار شما - همیشه در کنار شما

اقتصاد کیش - اقتصاد کیش - اقتصاد کیش - اقتصاد کیش

میوه‌هایی که نباید با یکدیگر مصرف کرد

اقتصاد کیش - اقتصاد کیش - اقتصاد کیش - اقتصاد کیش

اقتصاد کیش - اقتصاد کیش - اقتصاد کیش - اقتصاد کیش

با این حال، بسیاری از سبزیجات دارای سطح بالایی از نشاسته هستند که شامل ذرت، سیب زمینی، لوبیای چشم بلبلی و نخود فرنگی می شود. به هیچ عنوان نباید میوه‌ها و سبزیجات دارای نشاسته بالا را با میوه‌ها و سبزیجات دارای پروتئین بالا مانند اسفناج، کلم بروکلی، و کشمش مصرف کنید. برای هضم مواد غذایی حاوی پروتئین، معده به محیطی اسیدی احتیاج دارد، اما مصرف مواد غذایی قلیایی در این روند اختلال ایجاد می کند. در پایان متخصصان تغذیه توصیه دارند افراد بهتر است ۴ تا ۶ وعده میوه و سبزیجات در طول روز مصرف کنند. اگر از جمله افرادی هستید که رژیم غذایی حاوی نمک یا مصرف می کنید بهتر است از میوه‌های آبدار مانند هندوانه بهره بگیرید. اگر از غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های فراوان مانند پاستا و ماکارونی استفاده می کنید، مصرف سیب به روند هضم آن کمک می کند.

گروه بهداشت و سلامت - متخصصان تغذیه می گویند برخی میوه‌ها و سبزیجات را نباید به طور همزمان مصرف کرد. ۱- مصرف ملون‌ها (مانند هندوانه، طالبی و...) با دیگر میوه‌ها ملون‌ها را باید به صورت منفرد مورد استفاده قرار داد و به هیچ عنوان نباید آن‌ها را با انواع مختلف میوه مصرف کرد. در واقع ترکیب ملون با سایر میوه‌ها زرد می‌شود و این میوه‌ها را دشوار می‌سازد. این امر به دلیل آن است که ملون‌ها سریع تر از سایر میوه‌ها هضم می‌شوند. از این رو نباید هندوانه، طالبی، ملون، شاهپسند... ۲- مصرف میوه‌های اسیدی با میوه‌های شیرین این است که فرآیند هضم میوه‌ها و سبزیجات از یکدیگر متفاوت است. متخصصان تغذیه می گویند میوه‌ها بسیار سریع هضم می‌شوند و در

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل - اقتصاد کیش - اقتصاد کیش - اقتصاد کیش - اقتصاد کیش