هـــذه المكوّنـــات الطبيعيـــة الموجـودة فـي مطبخـك هـي أفضـل دواء في متناول يدك!

العديد من هذه المنتجات هي عنصر قيِّم جدًا في طعامنا ، كما يتم اكتشافها في المطبخ المنزلي. بالإضافة إلى تحسين طعم الطعام لدينا ، فإنها تعزز نظام المناعة لدينا. ها هي المكوّنات المنزلية التي تعمل مثل الأدوية:

- **الثوم:**

الثوم هو واحد من أكثر الأطعمة المتوفرة بسهولة في مطبخنا. لديه بعض الخصائص السكنية الطبية المدهشة. يحتوي الثوم على مركّب يدعى الأليسين. بالإضافة إلى خصائصه التجارية المضادات الحيوية ، فإنه مضاد للالتهابات ، للفيروسات ، النمل الطفيلية وكذلك للفطريات. وبالمثل يعمل كمضادات للتأكسد ويشمل أيضا الجذور التي يمكن علاجها حتى السرطان. وقد استخدم بالفعل الثوم منذ العصور القديمة لعلاج العديد من الظروف من معتدلة إلى متطرفة. إنه علاج ممتاز للسعال والبرد والتهيج. هي معبأة بالفيتامينات والمواد الغذائية التي تعتبر ضرورية لجسم صحي ومتوازن.

- **العسل:**

كان العسل يستخدم من قبل الجنود أثناء القتال من أجل التعامل مع الإصابات. لديه مستويات لا تصدق من مضادات الأكسدة وكذلك القوى التخفيفية. مفهومة جيدا خصائص تجارية مضادة للجراثيم وكذلك المضادة للالتهابات في العالم بأسره لسنوات عديدة. العسل يحتوي على إنزيم يسمى بيروكسيد الهيدروجين الذي يزيد من جهاز المناعة في الجسم لدينا الجسم المادي. يساعد الجسم على القضاء على العدوى وتجنب نمو الميكروبات. كما أنه يطهر الجسم المادي عن طريق القضاء على السموم. يساعد على الأداء الصحيح للكبد. العسل خاصة العسل الخام مع القرفة يظهر حلا استثنائيا لتعزيز خلايا الدم البيضاء.

- **الملفوف:**

الملفوف هو الخضروات المفضلة التي يتم إعدادها بشكل شائع في منطقة الطهي الخاصة بنا. البروكلي واللفت أيضا أعضاء هذه الأسرة. جميع هؤلاء المشاركين لديهم مكونات الكبريت التي تم العثور عليها لتكون منافسا الخلايا السرطانية فعالة حقا. الملفوف هو مصدر غني بفيتامين C. ما يقرب من 75 ٪ من احتياجاتنا اليومية من فيتامين C هو راضٍ عن الكرنب. الملفوف لديه خاصية سكنية مضادة للجراثيم الطبيعية. تناول الكرنب الملفوف الخام في السلطة أو كوب من عصير الملفوف بالعسل يساعد في الهضم الصحيح ، وتعزيز نظام إطلاق النار الداعم ووزن التوازن.

- **استخراج بذور الجريب فروت:**

جوهر بذور الجريب فروت لديه معدات طبية قوية حقا. وهو يعمل مقابل سلالات مختلفة من البكتيريا والفطريات وكذلك مصاصي الدماء. إنها قلوية استثنائية تعمل على تعزيز قدرتنا على الهضم بالإضافة إلى تعزيز المقاومة. ومن المفيد للغاية في علاج مرض الزهايمر وانخفاض ضغط الدم. كما ينظف الدم وبالتالي تجنب تسمم الدم.

- **خل التفاح:**

وهو بالإضافة إلى ذلك مضاد حيوي ممتاز في شكل خام. لديها كممتلكات سكنية رائعة مضادة للتهيج. إنه يعالج مشكلة القلب ويقلل أيضًا من تأثيرات ملوثات الجسم. كما يساعد في تقليل الوزن. إنه يريح ألم المفاصل والدفقات الدافئة. كما أنه يساعد في خفض مستوى الكوليسترول. في كثير من الأحيان يتم استخدامه كعامل مطهر وعامل تعقيم أيضا.

- **الزنجبيل:**

عصير الزنجبيل مع العسل ممتاز في التعامل مع السعال والبرد كنتيجة للتكيف الموسمي. وهو يعمل في علاج الأذن. يعمل عصير الزنجبيل كنقص مذهل في الأذن. كما أنها موثوقة في علاج القرحة.

- **الكركم:**

إنه مطهر طبيعي. يمكن تطبيقها على الفور على قطع أو إصابة لوقف

فقدان الدم. الكركم يساعد في ردود الفعل التحسسية. يحتوي الكركم على الكركمين الذي يتحكم في وظائف الجسم المختلفة. بما في ذلك الأفضلية لكل من الأطباق لدينا ، وهو أيضا فعالة للغاية في السعال السيئ والبرد أيضا.