

الثوم والليمون ٭ أطعمة بديلة عن الأدوية



الأربعاء 17 سبتمبر 2014 12:09 م

الثوم:

تتميز ثمرة الثوم بقوة فعاليتها العلاجية، لاحتوائها على مواد اساسية مضادة للجراثيم ، ويقول علماء الأغذية أن هذه المواد هي عبارة عن مضادات حيوية أفضل من المضادات الحيوية التي تحتويها الأدوية الجاهزة ، لأنها لا تتسبب بتأثيرات سلبية جانبية، كما وتحتوي على كفاءة هجومية ضد مختلف أنواع الجراثيم وتشير المعلومات العلمية إلى أن الثوم يعالج ارتفاع مستوى الدهون (الكوليسترول) وينظم نشاط القلب ويوسع الشرايين ، ومن محتوياته الكيماوية الأخرى الكبريت الذي يجدد ويحسن البشرة ويقوّي الأظافر ويحفّز نمو شعر الرأس

الليمون:

ثمرة الليمون من أرقى أنواع الفواكه التي تعتبر مصدراً أساسياً للحصول على فيتامينات C وB1 وB2 التي لديها مفعول إيجابي كبير على صحة الإنسان ، حيث تحسّن نظام المناعة وتساعد على تسهيل الهضم وامتصاص المواد المفيدة وتغيير طبيعة المواد العضوية في الجسم ، وتقلّل من مستوى الكوليسترول في الدم ، فضلاً عن احتوائها على مادة «الليكوبين» المضادة للسرطان