



الأحد 13 ذو القعدة 1446 هـ - 11 مايو 2025

أخبار النافذة

[الحرب بين الهند وباكستان قد ترفع أسعار السلع في مصر "فويا 2025".. كيف تساعد طفلك على هزيمة قلق امتحانات نصف العام؟ الهند في مواجهة باكستان.. رسائل الصين للغرب معركة الفتوى بين الأزهر والأوقاف.. السياق والمآلات المراجعة الخامسة لبرنامج صندوق النقد.. الهدف والتأثيرات المتوقعة والمخاطر المحتملة ميدل إيست مونيتور: ازدواجية الخطاب الأوروبي بشأن المساعدات الإنسانية ميدل إيست مونيتور: إسرائيل تشن حملة ضد كينسحر بعد تحميله إياها مسؤولية فشل المفاوضات مع مصر عام 1975 خسائر أمريكية فادحة بعدوانها على اليمن.. دلالات وقف ترامب حربه الفاشلة على صنعاء](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

أهم مضادات بكتيرية طبيعية للجسم.. أفضلها خل التفاح والفلفل الحار





الاثنين 14 نوفمبر 2016 10:11 م

من المهم الحفاظ على جهاز مناعة قوي وصحي، فهناك كثير من العلاجات الطبيعية التي يمكن أن تقتل العدوى ويمكن أن تكون مصنوعة في المنزل وتكون سهلة التحضير وغير مكلفة ورصد بعضها موقع Positive Med.

1- خل التفاح

ووفقا لهيئة التغذية فإن خل التفاح يساعد على التخلص من العديد من أنواع البكتيريا، فهو يستخدم بشكل عام كمطهر وعلاج التهابات الأذن وفطريات الأظافر والقمل، فينصح الأطباء بالحفاظ على تناول خل التفاح يوميا بكميات بسيطة، فهو يقوى الجهاز المناعي بشكل كبير.

2- الثوم

ووفقا لهيئة التغذية فإن الثوم له فوائد لحماية القلب، وذلك بسبب إنتاجه غاز كبريتيد الهيدروجين، وهذا يساعد على اتساع الأوعية الدموية ويحافظ على انتظام ضغط الدم وينصح الأطباء بالحفاظ على إعطاء الجسم كمية قليلة من الثوم بمقدار ربع كوب لتقوية جهاز المناعة.

3- البصل

البصل يساعد على تحسين المناعة وبه كميات كبيرة من فيتامين C.

4- الفلفل الحار الطازج

الفلفل الحار يحتوى على مضادات الأكسدة فيتامين C والكاروتين، والذي يمكن أن يساعد أيضا في تحسين وتنظيم الأنسولين.

[تقارير](#)

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[مقالات متعلقة](#)

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدحا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : الأسبوع ف كيس .. كان زند وراج](#)
.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدحا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : \(الأسبوع ف كيس\) معانا ريال ... معانا ريال ...](#)
!!؟ باجلالة عيش لاد ة نانفلا ةنوع ءارو انا

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!](#)
ة رارحلاي في ثانتسا عافترا دعب ءا عبر لاً ن م ازابنعا دلايلا برصة ة درابة جوم

[موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2025 ©