

الثوم والفلفل الأحمر .. بدائل طبيعية عن الأدوية



الأربعاء 4 أكتوبر 2017 06:10 م

حرصاً على صحتك وحفاظاً على حياتك ، يحدد لك علماء الأغذية عدداً من الثمار التي من شأنها أن تؤدي وظيفة الدواء في حال تعرضك لأي مرض من الأمراض المعروفة . ويذكر العلماء أن هذه الأدوية أفضل من الأدوية وذلك لاحتوائها على مواد طبيعية تكافح الأمراض وتقضي عليها تماماً ، ومن هذه الثمار:

الثوم:

تتميز ثمرة الثوم بقوة فعاليتها العلاجية، لاحتوائها على مواد أساسية 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 .

الفلفل الأحمر:

هذه الثمرة معروفة منذ القدم باحتوائها على مواد مفيدة لصحة الانسان، حيث توجد فيها كميات كبيرة من الفيتامينات وخاصة فيتامينات A و C و E، وكلها تعزز صحة الإنسان وتقوي ذاكرته وتحميه من الإصابة بأمراض البرد والرشح والأنفلونزا الليمون: ثمرة الليمون من أرقى أنواع الفواكه التي تعتبر مصدراً أساسياً للحصول على فيتامينات C و B1 و B2 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 ، وتقلل من مستوى الكوليسترول في الدم ، فضلاً عن احتوائها على مادة «الليكوبين» المضادة للسرطان

اللهاثة (الكرنب) (الملفوف):

هذه النبتة تحتوي على مواد فعالة ضد السرطان ، إضافة إلى احتوائها على فيتاميني B و C ومادة الـ «باتاكاروتين» والحديد والكالسيوم، وكلها تعجل علاج الأمراض الخبيثة، في حين يقوم الكالسيوم بتقوية العظام وتحسين خلايا الجلد وتقوية العضلات

السبانخ:

تحتوي نبتة السبانخ على كميات كبيرة من مادة البيتاكاروتين المضادة للسرطان التي تحمي الجسم من الإصابة بالعديد من الأمراض الشائعة، فضلاً عن تأثيرها البالغ في الحفاظ على رونق وشباب البشرة والقضاء على التجاعيد المختلفة ، ومن بين الفيتامينات التي تحتوي عليها نبتة السبانخ، فيتامين A الذي يحمي الجسم ضد الكثير من الفيروسات ، ويحافظ على قوة النظر، أما فيتامين B والكالسيوم فيقومان بتقوية المناعة والعظام ويعالجان أمراض القلب والدماغ