

Литература по теме:

Ануфриева, Г. Г. Секреты знахарей. Лечение без лекарств : пособие по фитотерапии. – Киров : Вятское литературно-художественное издательство, 1991. – 64 с.

Ручьева, О. И. Аптека на подоконнике / О. И. Ручьева. – Москва : Вече, 2007. – 238, [2] с.

Целебные овощи и фрукты. – Москва : Вече, 2003. – 272 с.



Использованные ресурсы:

<https://www.kp.ru/best/msk/21-antibiotics/>

607910

Нижегородская область,
Починковский округ,
с. Починки, пл. Ленина, д. 55

Телефон: 8(831-97)50-3-34
Эл. почта: pochinki_bibl@mail.ru
Сайт: <http://pochinki-bibl.ru>

Часы работы:
с 8.00 до 17.00
без перерыва на обед
Выходной день – суббота



<https://vk.com/id388201096>



<https://www.ok.ru/p.tsentralnayabiblioteka>



Составитель: Гаврикова Е.Н.

*МБУК ЦБС Починковского
муниципального округа
Центральная библиотека
Методико - библиографический отдел
12+*



«Природные антибиотики»

Информационный буклет

Починки
2022

Всемирная организация здравоохранения не устает напоминать: злоупотребление антибиотиками, которые некоторые пьют при первых симптомах простуды, может привести к антибиотикорезистентности. То есть, когда определенный вид микробов привыкает к препаратам, которыми их пичкают постоянно, мутирует и перестает их воспринимать. И когда случится что-то серьёзное, фармпрепараты уже могут не подействовать. К счастью, природа позаботилась о хрупком человеке, уже давно создав природные антибиотики.



**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ —
ЭТО МОДНО!!!**

Базилик. Практически универсальный природный антибиотик, обладает дезинфицирующими и бактерицидными свойствами и защищает организм от различных инфекций.

Брусника. Плоды брусники богаты пектиновыми веществами, полифенолами и эфирными маслами. Содержит около 70 полезных органических соединений, витаминов, особенно витамин С.

Горчица. Порошок горчицы содержит в своём составе куркумин (это активный ингредиент в куркуме), который не только даёт горчице свой жёлтый цвет, но и все преимущества для нашего здоровья. Кроме того, в горчице найдены аллил изотиоцианаты (АИТС), которые способны предотвращать и уменьшать раковые клетки.

Гранат. Вяжущие вещества граната помогают выводить мокроту при бронхитах и пневмониях, а также стимулируют работу поджелудочной железы. **Грейпфрут.** Экстракт из зерен грейпфрута эффективен против 800 штаммов бактерий и против 100 видов грибков. Да еще и против вирусов.

Имбирь. Корень имбиря обладает антимикробным, противовоспалительным, отхаркивающим действиями, жаропонижающим и потогонным.

Калина красная. Мощный природный антибиотик с антисептическими свойствами благодаря содержанию в ней биологически активных веществ.

Клюква. Обладает противовирусными и антибиотическими свойствами и является прекрасным антиоксидантом.

Чёрная смородина. Фитонциды чёрной смородины способны подавлять и даже убивать вирусы, бактерии, микроскопические грибы.

Чеснок. Уничтожает вирусы и бактерии, выводит кишечных и прочих паразитов, снижает давление и предотвращает тромбоз. Обладает антиоксидантными свойствами. Чесноком лечат дифтерию, язвенную болезнь, туберкулез. Летучие эфирные масла чеснока кроме всего прочего обладают свойствами Омега-3 жирных кислот, то есть могут предупредить онкологические заболевания.