

# 8

# Più efficaci

# Antibiotici Naturali

## che puoi utilizzare senza controindicazioni



### Limone



Rinforza il sistema immunitario favorendo l'**aumento dei globuli bianchi**, che hanno la funzione di **difesa diretta** contro microorganismi patogeni (virus, batteri, parassiti) e **contro corpi estranei** penetrati nell'organismo previo superamento delle barriere costituite dalla cute e dalle mucose.

### Aglio



Svolge un'azione **anticoagulante** e, in più, agisce come **decongestionante** ed **espettorante**. Durante la guerra veniva utilizzato anche come **antimicrobico**. L'aglio **rafforza il sistema immunitario** ed agisce come potente battericida su tutto l'organismo; è un potentissimo **vermicida**.

### Menta



E' utilissima in caso di **influenza intestinale** in quanto svolge un'azione **antispasmodica, antisettica e antidolorifica**. Per via dei principi attivi contenuti nella menta, ad essa vengono attribuite proprietà **cicatrizzanti** e **disinfettanti**.

### Eucalipto



E' un potente **decongestionante** che libera le vie respiratorie. Quest'ultimo è, inoltre, un valido **antisettico** utile per combattere funghi batteri e virus. Grazie alla presenza di **eucaliptolo** conferisce alla pianta un'azione balsamica e fluidificante.

### Origano



Svolge un'azione **antibatterica e antimicotica**. In più inibisce la crescita di due batteri associati alle **infezioni cutanee**: la Pseudomonas aeruginosa e lo Staphylococcus aureus. L'origano è un **analgésico naturale**, utile nella riduzione del dolore

### Tè verde



Ha un potente effetto **antibatterico e antimicotico**. Nello specifico, è utilissimo per combattere batteri come lo Streptococcus e le infezioni da E-coli. Alcune sostanze contenute nel tè verde sono in grado di inibire lo sviluppo dei virus e dei microrganismi responsabili della **polmonite**.

### Echinacea



**Rinforza il sistema immunitario** e inoltre utile per diverse patologie che interessano le vie respiratorie. Sono state dimostrate anche proprietà **antinfiammatorie** e **rigenerativa** dei principi attivi presenti in questa pianta nei confronti delle ferite.

### Cipolla



E' un potente **antibatterico** con **proprietà diuretiche**. Come l'aglio, anche la cipolla, è un ottimo rimedio per alleviare raffreddore, tosse e influenza. Grazie all'**inulina**, la cipolla ha anche un'azione **prebiotica** utile per la flora intestinale.

