

## 10 alimentos con propiedades antibacterianas



### 1. El Ajo

El ajo es un alimento sumamente medicinal. Es un excelente desinfectante, reconstituyente, diurético, cicatrizante y purgante. Ayuda a aliviar dolencias como los catarros, la tos, la fiebre y la bronquitis. Es mejor tomarlo crudo, pues al cocerlo pierde un 90% de sus propiedades medicinales.

### 2. El Arándano



El arándano (crudo, en su forma natural) es un excelente desinfectante intestinal. Es astringente y refrescante, por lo que ayuda a aliviar diarreas e infecciones estomacales.

### 3. La Cebolla



La cebolla es abundante en vitaminas. Tiene vitamina C, B y D, calcio, magnesio, potasio y hierro, entre otros nutrientes. Es muy efectiva contra varias enfermedades, como la bronquitis, enfermedades respiratorias y de la garganta. Su jugo tiene propiedades altamente antibacterianas. Funciona mejor si se toma cruda.

### 4. La Col



Posee muchas vitaminas y antiguamente se le conocía como el “remedio universal”. Tiene propiedades balsámicas y desinfectantes. Ayuda a aliviar

dolencias estomacales disentería, el jugo de col cruda ayuda a cicatrizar úlceras del estómago y del intestino.

### **5. El Eucalipto**



El eucalipto es capaz de eliminar los microorganismos que causan enfermedades infecciosas, pues posee propiedades que eliminan e inhiben el crecimiento de las bacterias y de hongos. Las emanaciones de aceite de eucalipto son capaces de eliminar hasta el 70% de las bacterias en una habitación. Es muy socorrida para aliviar las enfermedades del aparato respiratorio, la tos y la sinusitis.

### **6. El Perejil**



El perejil es muy bueno para curar heridas y llagas, pues si se aplica como cataplasma machacando sus hojas, las heridas y las llagas sanan mucho más rápido.

### **7. El Jengibre**



El jengibre es altamente antibacteriano, pues elimina las bacterias como *Escherichia Coli*, *Helicobacter pylori* y otras sin afectar la flora intestinal natural.

También tiene propiedades expectorantes y antitusivas, por lo que es muy útil también para tratar las infecciones respiratorias.

## 8. La Equinácea



La esquinácea estimula fuertemente el sistema inmunológico, de manera que nuestras propias defensas puedan expulsar de cuerpo invasores como bacterias, hongos y virus. Generalmente se recomienda para aliviar infecciones respiratorias como gripes, faringitis, bronquitis, etcétera, pero también se usa para afecciones del aparato digestivo.

## 9. El Cilantro



El cilantro es una planta muy útil para tratar infecciones estomacales, e incluso en laboratorio mostró mucha efectividad contra la salmonela. También se usa para desinfectar heridas.

## 10. El Romero

El romero es muy efectivo para combatir el asma, la tos, los catarras crónicos, la fiebre. Actúa como bactericida y anti fúngico para heridas y las lesiones en la piel.

Tomado de : <https://mejorconsalud.com>