

Перечислим самые известные растения и продукты, которые имеют противовоспалительные и антибактериальные свойства



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/perechislim-samye-izvestnye-rasteniya-i-produkty-kotorye-imeyut-protivovospalitelnye-i-antibakterialnye-svoystva/>

1) Калина

Она укрепляет иммунитет, борется с вирусами, грибами и бактериями. Отвары из цветков, плодов, коры и листьев калины помогают при ларингите, простуде, бронхите, авитаминозе. Калиной с медом лечат отёки, вызванные сбоем в работе сердечно-сосудистой системе, и болезни верхних дыхательных путей. Калина противопоказана при высокой свёртываемости крови и тромбозе.

2) Брусника

Эта уникальная ягода сохраняет свои полезные свойства даже зимой благодаря содержанию натурального консерванта, бензойной кислоты (болезнетворные бактерии в ней размножаться не могут). Брусника обладает ранозаживляющими, жаропонижающими, вяжущими, тонизирующими, желчегонными и противогрибковыми свойствами. Особенно она помогает при циститах и других болезнях мочевыделительной системы. Брусника отлично выводит инфекцию, показана при артритах и авитаминозе. Настои и отвары (не только из ягод, но и из листьев) пьют при стоматите, пневмонии, ангине и бронхитах.

3) Календула

Эфирное масло, которое содержится в цветках этого растения, обладает сильными антибиотическими, очищающими и ранозаживляющими свойствами. Календула незаменима при заболеваниях кожи, вызванных стафилококком. Чай из цветков календулы помогает при хроническом гастрите и повреждениях слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, хорошо переносится аллергиками. Спринцевание календулой используется в гинекологии.

4) Ромашка

Она содержит около десятка необходимых организму аминокислот, каротин, глюкозу, витамины С и D. Это полезное растение широко используется в народной и официальной медицине, косметологии. Ромашка эффективно борется с простудой, подагрой, ревматизмом, нервными расстройствами, заболеваниями мочеполовой системы и многими другими хворями. Плюс ко всему ромашка – сильнейший антисептик.

5) Шалфей

Раньше его называли «священной травой». В шалфее ярко выражены противовоспалительные и антимикробные свойства благодаря содержанию витамина РР, эфирным маслам, дубильным и флавоноидным соединениям. Весьма эффективен при лечении стрептококка, стафилококка и энтерококка. Шалфей – отличное дезинфицирующее, вяжущее и мочегонное средство. В древности применялся при лечении бесплодия у женщин.