

Raceala si gripa se trateaza si naturist, in caz ca nu stiati. Va spunem noi tot ce trebuie sa stiti despre remediile naturiste care pot vindeca raceala si gripa chiar mai repede decat medicamentele.

□□□□ Iata ce trebuie sa stiti despre cele mai bune remedii naturiste care va ajuta sa treceti cu bine de problemele inerente sezonului rece:

1. **Ghimbirul** sterilizeaza totul pe unde trece! Asa ca inca din cavitatea bucala si pana la iesirea din organism, ghimbirul curata si purifica.

Are efect antiinflamator si antibacterian.

2. **Ceapa si usturoiul** pot steriliza orice. Daca mancati in mod constant ceapa si usturoi, puteti sa stati linistit pentru ca nu o sa aveti mari probleme. Puteti sa economisiti sume mari de bani pentru ca daca incorporati aceste doua alimente in mancare, nu o sa raciti prea des si orice afectiune o sa treaca mai repede decat s-ar intampla in mod normal.

3. **Probioticele** sunt si ele esentiale in lupta cu gripa si raceala. Probioticele se gasesc in iaurt, kefir, cas, castraveti murati si in legumele cu frunze verzi!

4. **Citricele** sunt si ele exceptionale in lupta cu gripa si raceala pentru ca au un continut mare de antioxidanti, vitamine si minerale care asigura materia prima pentru lupta serioasa cu virusii si bacteriile ce declanseaza racelile si gripele.

5. **Uleiuri esentiale** de eucalipt, oregano, menta, cuisoare, scortisoara si nu numai. Toate au marea putere de a steriliza si lasa in urma un organism curat, dezinfectat.

sursa :-- ***http://suntfericita.manager.ro/remedii-naturiste-pentru-raceala-si-gripa-13745.htm***