



ТОП- 5 природных антибиотиков для крепкого иммунитета

В повседневной жизни мы слишком часто используем антибиотики, хотя есть природные средства, чтобы организм мог справиться самостоятельно.

Наталья Мигولاتьева | natalia.nutricionist



Hola!

Я Наталья

Нутрициолог, мама троих детей,
живу в Испании.

Образование: УОМ —
функциональная и клиническая
нутрициология.

Помогаю:

- вернуть энергию
- восстановить ЖКТ
- сбросить лишние кг
- очистить кожу

Со мной похудели более 100
женщин.

Автор программы «Больше, чем
DETOX».

💖 *В блоге — про то,
как чувствовать себя на
18 в любом возрасте,
жизнь в Испании,
подборки БАДов,
продукты и простые
рецепты для здоровья.*

Наталья Мигولاتьева | natalia.nutricionist



Масло чёрного тмина (Nigella sativa)

Один из самых сильных природных антисептиков.

Ключевое вещество — ТИМОХИНОН.

Поддерживает:

- противомикробную и противогрибковую защиту
- иммунный ответ
- снижение воспаления
- работу ЖКТ и печени

Используется курсами, особенно в периоды повышенной нагрузки.

Куркумин

Актив куркумы с выраженным противовоспалительным и антисептическим действием.

Важно:

- требует сочетания с жиром
- усиливается пиперином
- работает глубоко, но мягко

Подходит при:

- хроническом воспалении
- восстановлении после инфекций
- нагрузке на суставы и ЖКТ



Экстракт семян грейпфрута (GSE)

Природный антисептик широкого спектра.

Действие:

- антибактериальное
- противогрибковое
- противовирусное

Применение:

- строго курсами
- с контролем состояния кишечника
- только качественные формы без синтетики

Кора муравьиного дерева (лапачо, Pau d'Arco)

Один из самых мощных фитокомпонентов с антисептическим потенциалом.

Содержит лапахол и бета-лапахон.

Поддерживает:

- противогрибковую и антибактериальную защиту
- иммунную систему
- баланс микрофлоры

Часто используется:

- при грибковой нагрузке
- после антибиотиков
- в комплексных антипаразитарных и восстановительных протоколах

⚠ Не для постоянного приёма и не во время беременности.



Что ещё может работать как поддержка

-  чеснок (аллицин)
-  орегано (карвакрол)
-  прополис
-  монолаурин
-  эфирные масла — строго дозировано

Ключевая идея

Мы не заменяем антибиотики, когда они действительно нужны.

Мы снижаем потребность в них, поддерживая организм заранее и разумно.



Антисептики — не «убийцы», а помощники.



Курсы — вместо постоянного приёма.



Основа — питание, сон, стресс, работа ЖКТ и микробиоты.

Чем бережнее мы относимся к телу, тем реже ему нужны жёсткие меры.

Забирайте продолжение

в моём телеграм-канале

t.me/natalia_pro_balance

разборы цикла, ПМС и питания по фазам

Курс «Код женского здоровья»

kodzdoroviya.ru

Наталья Мигولاتьева | natalia.nutricionist