

antivirales, antimicrobianos y potenciadores de la inmunidad

ideas, remedios, plantas y fórmulas para prevenir y combatir infecciones.

- Ajo (*Allium sativum*)
- Semilla de pomelo (*Citrus × paradisi*)

Ajo (*Allium sativum*)

El ajo es considerado en los últimos siglos uno de los remedios naturales mas efectivos. Es Rico en antioxidantes, capaces de contribuir a la destrucción de los radicales libres, responsables del deterioro de la acción de cuerpo que el paso del tiempo puede conducir a enfermedades cardíacas y cáncer.

Propiedades:

- **Antibacteriana.** Se utiliza para combatir las bacterias.
- **Analgésica.**
- **Antifúngica.** Destruyen o inhiben el crecimiento y la reproducción de los hongos.
- **Antiespasmódica:** Ayuda a disminuir los espasmos musculares de los intestinos.
- **Antihelmíntica:** Actua contra los parásitos intestinales.
- **Antiparasitaria.**
- **Antiprotozoaria.**
- **Antiséptica:** Impide el desarrollo de microorganismo patógenos.
- **Antiviral.** Combate los virus e impide su reproducción.
- **Colagoga:** Provoca la evacuación de la bilis.
- **Diaforética:** Que hace sudar.
- **Hipotensora.** Disminuye la tensión arterial.
- **Estimulante sistema inmunológico.**

Precauciones/Contraindicaciones: El ajo puede provocar nauseas y vómitos si se toma en grandes cantidades. El ajo no es recomendable para madres lactantes.

Modos de uso:

- **Cápsulas:** Tomar 3 cápsulas 3 veces al día como medida preventiva.
- **Tintura:** Mezclar en una proporción 1/2 bulbo fresco en alcohol de 95%. Tomar 40 gotas hasta 6 veces al día.
- **Dientes frescos:** Comer 1 diente hasta 3 veces al día como medida preventiva.

referencias:

https://es.wikipedia.org/wiki/Allium_sativum

<https://ecoinventos.com/15-antibioticos-naturales/#Ajo>

Semilla de pomelo (Citrus x paradisi)

El pomelo es considerado

Propiedades:

- **Antibacteriana.** Se utiliza para combatir las bacterias.
- **Analgésica.**
- **Antifúngica.** Destruyen o inhiben el crecimiento y la reproducción de los hongos.
- **Antiespasmódica:** Ayuda a disminuir los espasmos musculares de los intestinos.
- **Antihelmíntica:** Actúa contra los parásitos intestinales.
- **Antiparasitaria.**
- **Antiprotozoaria.**
- **Antiséptica:** Impide el desarrollo de microorganismo patógenos.
- **Antiviral.** Combate los virus e impide su reproducción.
- **Colagoga:** Provoca la evacuación de la bilis.
- **Diaforética:** Que hace sudar.
- **Hipotensora.** Disminuye la tensión arterial.
- **Estimulante sistema inmunológico.**

Precauciones/Contraindicaciones:

- **Antibacteriana.**
- **Antifúngica.** Destruyen o inhiben el crecimiento y la reproducción de los hongos.
- **Antimicrobiana.** Combate los microorganismos o evita su aparición.
- **Antiparasitaria.** Elimina o previene los parásitos.
- **Antiséptica:** Impide el desarrollo de microorganismo patógenos.
- **Antiviral.** Combate los virus e impide su reproducción.

Modos de uso:

- **Lavado:** de 2 a 40 gotas en 475 ml de agua para las heridas infectadas.
- **Desinfectante:** de 30 a 40 gotas por 1 litro de agua.
- **Para vendajes:** de 30 a 40 gotas en 1 litro de agua destilada en botella de spray.
- **Aerosol nasal:** de 3 a 5 gotas hasta 6 veces al día.
- **Duchas:** de 6 a 12 gotas en 475 ml de agua, 2 veces al día hasta 1 semana.
- **Para purificar el agua:** 3 gotas por cada 237 ml de agua.

referencias:

https://es.wikipedia.org/wiki/Citrus_%C3%97_paradisi

<https://ecoinventos.com/15-antibioticos-naturales/#Ajo>