

Existen frutas y verduras que constituyen no sólo una verdadera defensa contra las infecciones sino también combaten los resfriados y alivian otras dolencias relacionadas.

Por ello, son considerados verdaderos antibióticos naturales.

Lo importante es que no producen efectos secundarios serios sobre el organismo como podrían causar los antibióticos sintéticos comerciales, pero si pueden ayudarnos a reforzar nuestras defensas y mantener una buena salud.

Además, pueden ser elaborados en la comodidad de la casa con elementos naturales que están al alcance de todos.

A continuación algunos alimentos que mezclados en jugos potencian sus efectos curativos y antibacteriales.

### **Ajo**

Es considerado un elemento antibacterial por excelencia y que, además, mejora la circulación y reduce hipertensión y colesterol alto.

### **Cebolla**

La cebolla resulta ideal especialmente en caso de enfermedades respiratorias, digestiones lentas y fermentaciones intestinales. Igualmente, evita parásitos y regula glucosa en la sangre. Es depurativa y previene afecciones cardiovasculares.

### **Fresa**

Esta fruta posee función antiviral y, a la vez, es depurativa y diurética. Con respecto a la belleza natural, es una fruta que combate la celulitis y favorece la salud de la piel, ataca bacterias y estimula la regeneración de las células.

### **Limón**

Esta fruta cítrica es considerada un poderoso fortalecedor del sistema inmunológico, ya que es rico en vitamina C lo cual representa una ayuda activa contra las infecciones. Además es un desinfectante, reduce fiebre e irritación de garganta y es auxiliar contra enfermedades reumáticas.