

מה זה בעצם ?

שום נמנה עם משפחת הבצל, והוא אחד מצמחי המרפא הידועים ביותר והשימושים ביותר עקב תכונותיו מעניקות הבריאות ומונעות המחלה כדאי לסבול את הריח התכונות ושימושים: השום הוא נוגד - זיהום שפעולותיו אנטיביוטיות. הוא נוגד חימצון ומפוגג גודש יכול מאוד לעזור בהפחתת לחץ דם גבוה. עשוי למנוע סוגים מסוימים של סרטן, במיוחד סרטן הקיבה. מטפל היטב בזיהומים בקיבה ובמערכת הנשימה. מונע מחלות לב ומפחית את הסיכון למחלות זיהומיות. צורת הטיפול: שום טרי שנאכל בקביעות יפחית את הצורך באנטיביוטיקה במיקרים רבים. אפשר להשתמש בשום לטיפול בדלקת הסימפונות בזיהומי ריאות וליחה. בחליטתו בשמן זית אפשר להשתמש לשפשוף החזה של הסובלים מבעיות נשימה. מיץ שום טרי הוא נוגד פטריות הרגליים. אכילת שיני שום קליות טובה לשיפור מחזור הדם. אפשר לטהר את דרכי העיכול ע"י בליעת גרעין שום טרי.