

## یک مهمان گرامی

این مهمان شاید گرامی ترین مهمان بدن تو باشد. *Lactobacillus Acidophilus* نام این مهمان است. باسیلی که لاکتیک تولید می کند و اسید دوست است. وظیفه این باکتری ضد عفونی کردن همه محیط های مخاطی بدن تو از عفونت های باکتریایی و قارچی است. از سیستم تنفسی و گوارشی گرفته تا تناسلی و ادراری و حتی پوست. وقتی در یکی از سیستم های فوق دچار عفونت، تورم، زخم و ... می شوی که تعداد این باکتری در محیط کم شده و محیط برای رشد مزاحم ها آماده شده باشد. و جالب است که برای این مشکل برای تو آنتی بیوتیک تجویز می کنند. حتی یک عدد آنتی بیوتیک می تواند تعداد زیادی از این میهمانان گرانقدر را از میان ببرد و محیط را برای عفونت های بعدی در جسم تو آماده کند. بهترین منبع این باکتری، ماست است مشروط بر این که پاستوریزه نباشد.

باکتری اسیدوفیلوس از باکتری های مفید (Probiotics) به شمار می رود و در درمان عفونت های قارچی، اختلالات روده، افزایش کلسترول، ضعف سیستم ایمنی، جوش غرور، آفت، تبخال و نیز به منظور پیش گیری از سرطان روده استفاده می شود.

### برای سه روز آینده:

- ماست محلی را به رژیم غذایی خانواده اضافه کن. یکی دو قاشق غذاخوری ماست محلی شب ها قبل از خواب می تواند ضمن تامین باکتری اسیدوفیلوس مورد نیاز، خوابی راحت و عمیق را برای تو به ارمغان بیاورد.
- با بیان این نکته برای اطرافیان، آن را در ذهن خود پایدار کن و بخشنده شو تا طبیعت در تو جاری شود.

### More Information:

Gale Encyclopedia of Alternative Medicine

تو چه فکر می کنی؟ [urinfinit@gmail.com](mailto:urinfinit@gmail.com)

برای اینکه این پیام مستقیماً برای شما ارسال شود، لطفاً به آدرس [urinfinit@gmail.com](mailto:urinfinit@gmail.com) با موضوع add me ایمیل بفرستید. برای اینکه این پیام برای شما ارسال نشود، لطفاً به همین آدرس با موضوع Remove me ایمیل بفرستید. برای دریافت سایر مطالب و مباحثات که به صورت غیر منظم ارسال می شود لطفاً در گروه [You Are Infinite](#) عضو شوید.

To receive messages directly, send mail to [urinfinit@gmail.com](mailto:urinfinit@gmail.com) with "add me" in the subject line. To be removed from this mailing list, send mail with "remove me" in the subject line. To receive occasional discussion emails, please become a member at [You Are Infinite Group](#)