

قوی‌ترین آنتی بیوتیک‌های طبیعی

مدت‌ها پیش از این که آنتی بیوتیک‌های دارویی معرفی شوند، مردم از مواد غذایی و گیاهان دارویی برای کمک به مبارزه با عفونت و بیماری استفاده می‌کردند.



مدت‌ها پیش از این که آنتی بیوتیک‌های دارویی معرفی شوند، مردم از مواد غذایی و گیاهان دارویی برای کمک به مبارزه با عفونت و بیماری استفاده می‌کردند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصرایران، طی چند دهه گذشته، استفاده بی‌رویه آنتی بیوتیک‌ها به بیشترین میزان خود در طول تاریخ رسیده است. ظهور باکتری‌های مقاوم در برابر داروهای آنتی بیوتیک یا همان ابرباکتری این شرایط است که سریع‌تر از آنچه دانشمندان توانایی مبارزه با آنها را داشته باشند، تکامل یافته اند.

مدت‌ها پیش از این که آنتی بیوتیک‌های دارویی معرفی شوند، مردم از مواد غذایی و گیاهان دارویی برای کمک به مبارزه با عفونت و بیماری استفاده می‌کردند. بسیاری از این مدافعان طبیعی همچنان نیز در نقاط مختلف جهان استفاده می‌شوند. در ادامه با برخی از قوی‌ترین آنتی بیوتیک‌های طبیعی بیشتر آشنا می‌شویم.

روغن ارگانو

ارگانو فوایدی فراتر از بهبود عطر و طعم غذا را ارائه می‌کند. روغن ارگانو به گوارش و کاهش وزن کمک می‌کند. همچنین ارگانو و روغن ارگانو را می‌توان به عنوان یک ماده ضد باکتری طبیعی برای مبارزه با باکتری‌های عامل عفونت و همچنین مبارزه با رشد بیش از حد باکتری‌ها استفاده کرد. زمانی که به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا مبتلا شده اید، ارگانو یکی از نخستین گزینه‌هایی است که می‌توانید برای بهبود شرایط خود مد نظر قرار دهید. البته باید به میزان مصرف توجه داشته باشید زیرا مصرف بیش از حد آن می‌تواند موجب ناراحتی یا سوزش معده شود. برای استفاده از روغن ارگانو، آن را در آب یا یک روغن حامل رقیق کنید و تنها به مقدار توصیه شده روزانه مصرف کنید.

سرکه سیب

سرکه سیب از ویژگی‌های آنتی بیوتیک، ضد قارچ و ضد عفونی کننده برخوردار است که می‌تواند به طور طبیعی بدن را قلیایی سازد و این شرایط می‌تواند به پیشگیری یا مبارزه با برخی انواع سرطان کمک کند. سرکه سیب می‌تواند به بهبود سوزش سردل، مدیریت وزن، و کاهش کلسترول نیز کمک کند. همچنین، از سرکه سیب می‌توان برای استرلیزه کردن یا ضد عفونی کردن سود برد یا از آن به عنوان یک چاشنی در غذاهای مختلف استفاده کرد.

عسل خام

عسل یکی دیگر از منابع طبیعی آنتی بیوتیک است زیرا آنزیمی در این ماده غذایی وجود دارد که هیدروژن پراکسید یا آب اکسیژنه ترشح می‌کند، از این رو، گزینه خوبی برای درمان طبیعی زخم‌ها و پیشگیری از عفونت محسوب می‌شود. رومی‌های باستان برای پیشگیری از عفونت و درمان آن در میدان جنگ از عسل استفاده می‌کردند. برای بهره‌مندی از تمام فواید عسل باید نمونه‌های خام، غیر پاستوریزه و ارگانیک را خریداری کنید زیرا نمونه‌های تجاری پردازش شده و فاقد بسیاری از فواید سلامت این ماده غذایی هستند. عسل می‌تواند به تسکین مشکلات گوارشی، سرماخوردگی، و گلو درد نیز کمک کند.

سیر

سیر گزینه‌ای عالی برای مبارزه با سرماخوردگی است. آلیسین موجود در سیر در برابر مخمر، انگل‌ها، باکتری‌ها، کاندیدا و غیره به خوبی از شما محافظت می‌کند. آلیسین یکی از ترکیبات فعال موجود در سیر تازه است که دارای خواص ضد میکروبی است. سیر خام خرد شده بهترین گزینه برای بهره‌مندی از فواید کامل این ماده غذایی است.

نقره کلوتیدی

این آنتی بیوتیک طبیعی قرن ها مورد استفاده قرار گرفته و یکی از گزینه های طبیعی برای مقابله با عفونت های گلو محسوب می شود. نقره کلوتیدی ترکیبی از ذرات نقره معلق در یک مایع است. البته، این یک درمان موقتی است زیرا نقره به عنوان یک فلز سنگین می تواند سمی باشد. نقره کلوتیدی می تواند برای توقف فعالیت آنزیم هایی که باکتری های تک سلولی برای تکثیر به آنها نیاز دارند، استفاده شود.

زنجبیل

زنجبیل یک آنتی بیوتیک و ضد باکتری طبیعی است. دیر زمانی است که از این ماده غذایی برای اهداف پزشکی مانند درمان سرماخوردگی، حالت تهوع، آسم، کولیک، تهش قلب، تورم، و ناراحتی های معده استفاده می شود.

پیاز

پیاز از ویژگی های ضد باکتری برخوردار است و به واسطه توانایی خود در مبارزه با بیماری، ناخوشی و سموم شناخته شده است. قرار دادن چند برش پیاز در خانه می تواند باکتری های زیادی را از محیط زندگی شما بکاهد.

ریشه ترب کوهی

ریشه ترب کوهی حاوی ایزوتیوسیانات ها (ITCS) است که ثابت شده است از ویژگی های ضد باکتری برخوردار هستند. در نتیجه، این ماده غذایی می تواند به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی استفاده شود. ثابت شده است که روغن عامل مره قوی ترب کوهی به نام آلیل ایزوتیوسیانات توانایی مقابله با تعدادی از عوامل بیماری‌زا را دارد.

فلفل هابانرو

فلفل هابانرو نه تنها به عنوان یکی از تندترین فلفل های جهان شناخته می شود، بلکه خواص ضد باکتری جالب توجه ای را نیز ارائه می کند. در حقیقت، شما می توانید از سس های چیلی هابانرو برای مبارزه با باکتری ها استفاده کنید!

زردچوبه

کورکومین، ماده فعال موجود در زردچوبه، از ویژگی های ضد باکتری و ضد میکروب برخوردار است. زردچوبه به واسطه ویژگی های دارویی خود مانند ضد التهاب بودن از محبوبیت بالایی برخوردار است. همچنین، ثابت شده است که زردچوبه به عنوان یک عامل ضد سرطان، بیماری های خودایمنی، بیماری های التهابی و بسیاری موارد دیگر عمل می کند.

اکیناسه

ممکن است چندان با این ماده غذایی آشنا نباشید، اما اکیناسه (سرخارگل) یک گیاه دارویی است که مصرف آن می تواند به پیشگیری و درمان سرماخوردگی و کوتاه کردن مدت زمان بیماری کمک کند. مصرف اکیناسه انتخابی عالی به عنوان یک اقدام پیشگیرانه است.