

آنتی بیوتیک های طبیعی چه هستند؟

هر چه قدر که افراد از عوارض جانبی خطرناک داروهای آنتی بیوتیکی مطلع می شوند، میزان تقاضا برای جایگزین های طبیعی این داروها افزایش پیدا می کند.



سلامت نیوز: هر چه قدر که افراد از عوارض جانبی خطرناک داروهای آنتی بیوتیکی مطلع می شوند، میزان تقاضا برای جایگزین های طبیعی این داروها افزایش پیدا می کند. مواد طبیعی، خطر این عوارض را کمتر می کنند و حتی اثرات جانبی مفیدی دارند که این مسئله با افزایش باکتری های مفید و تقویت سیستم ایمنی بدن فراهم می شود. آنتی بیوتیک های طبیعی شامل مواد غذایی و گیاهان دارویی است که ویژگی های آنتی بیوتیکی (ضد میکروبی) دارند. خیلی از این ها برای درمان عفونت های باکتریایی، ویروسی و قارچی مفیدند. بیشتر آنتی بیوتیک های طبیعی هم به شکل خوراکی و هم به طور موضعی استفاده می شوند.

مواد غذایی آنتی بیوتیکی:

1- سیر: سیر سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و با باکتری های بیماری زا (استرپتوکوک و استافیلوکوک) و عفونت های پوستی مبارزه می کند.

2- عسل: عسل باعث بهبود زخم های پوستی و عفونت های بدن می شود. مطالعات نشان داده است عسل خیلی بهتر از داروهای آنتی بیوتیکی، باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک را از بین می برد؛ مثلاً عسل در درمان عفونت های موضعی مثل نیش زنبور مؤثرتر از داروهای آنتی بیوتیکی است. البته به یاد داشته باشید که مصرف عسل برای کودکان زیر یک سال به دلیل ایجاد مسمومیت کشنده ی بوتولیسم، ممنوع است.

3- روغن درخت چای: روغن درخت چای، سلاح مؤثری بر علیه عفونت است و عفونت های قارچی و باکتریایی را درمان می کند. در مطالعه ای معلوم شد مصرف روغن درخت چای به اندازه داروهای آنتی بیوتیکی در درمان عفونت های باکتریایی پوست مؤثر است.

4- عصاره هسته انگور: این عصاره می تواند به عنوان ماده ضد عفونی کننده برای درمان انواع عفونت های پوستی به کار رود.

گیاهان دارویی آنتی بیوتیکی:

1- گیاه دارویی سر خار گل (Echinacea): سر خار گل اگر حداکثر به مدت 10 روز مصرف شود، باعث تقویت و ارتقای سیستم ایمنی بدن می شود.

2- گیاه دارویی نیل وحشی (wild indigo): این گیاه دارویی برای بهبود زخم های پوستی به طور موضعی استفاده می شود و برای درمان عفونت گلو و دهان، به طور خوراکی مصرف می شود. اگر این گیاه دارویی به همراه سرخارگل مصرف شود مؤثرتر خواهد بود. در یک بررسی معلوم شد، افرادی که داروهای آنتی بیوتیکی را به همراه سرخارگل و نیل وحشی مصرف کرده بودند، سریع تر از افرادی که فقط داروهای آنتی بیوتیکی خورده بودند، بهبود یافتند.

داروهای آنتی بیوتیکی در مقابل آنتی بیوتیک های طبیعی

مطالعه ای نشان داد داروهای آنتی بیوتیکی تأثیر نامطلوبی روی فلور طبیعی روده دارند. این فلور طبیعی مانع رشد باکتری های مضر می شود. ولی آنتی بیوتیک های طبیعی مثل سیر، سلامتی روده ها و تکامل فلور طبیعی روده را افزایش می دهند.

* هشدار:

با این که گیاهان دارویی و درمان های طبیعی، نسبتاً بی ضرری هستند، ولی اگر به طور نادرست مصرف شوند می توانند مثل هر داروی شیمیایی مضر باشند و مشکلاتی برای سلامتی بدن به وجود آورند.

خانم های باردار و شیرده، کودکان، افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی بدن هستند و بیمارانی که تحت نظر پزشک می باشند، قبل از مصرف این مواد بایستی با پزشک مشورت کنند.
در ضمن اطلاعات ارائه شده در بالا، نمی تواند جایگزین توصیه ها و درمان های پزشکی شود.
منبع : نیره ولدخانی- تبیان