

این 9 آنتی‌بیوتیک طبیعی را بشناسید!

امروزه پزشکان بیش از پیش به استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی روی آورده‌اند؛ چرا که داروهای طبیعی عموماً عوارض جانبی ندارند و همانند نمونه‌های رایج خود، باکتری‌ها را خنثی و در مبارزه با آنفلوآنزا، زکام، التهاب گوش، آنژین و حتی عفونت‌های دستگاه ادرار موثر عمل می‌کنند.



امروزه پزشکان بیش از پیش به استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی روی آورده‌اند؛ چرا که داروهای طبیعی عموماً عوارض جانبی ندارند و همانند نمونه‌های رایج خود، باکتری‌ها را خنثی و در مبارزه با آنفلوآنزا، زکام، التهاب گوش، آنژین و حتی عفونت‌های دستگاه ادرار موثر عمل می‌کنند.

در مطلب پیش رو شما را با چند آنتی‌بیوتیک طبیعی و البته موثر آشنا می‌کنیم!

1- دانه‌های گریپ‌فروت: ضد کاندیدازیس (candida)

عصاره‌ی دانه‌های گریپ‌فروت، آنتی‌بیوتیکی طبیعی، ضد ویروس، ضد قارچ و ضد انگل موثری محسوب می‌شود. این عصاره با ریشه‌ی 800 باکتری و ویروس و 100 نوع قارچ و انگل‌های دیگر مبارزه می‌کند و در درمان کاندیدازیس (قارچ عامل نفخ، خستگی، میگرن و درد مفاصل) موثر عمل می‌کند. می‌پرسید چرا؟ به خاطر این که دانه‌های گریپ‌فروت سرشار از بیوفلاوونوئیدها است.

میزان مصرف: در هفته‌ی اول روزانه یک مرتبه 3 الی 18 قطره در یک لیوان آب. در هفته دوم روزانه 2 مرتبه و در هفته‌ی سوم روزانه 3 مرتبه به همین میزان در بین غذا مصرف شود.

توصیه می‌کنیم بعد از این دوره‌ی درمانی به پزشک مراجعه کنید.

2- سیر: ضد ذات‌الریه

پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که ترکیبات سیر می‌تواند 60 گونه قارچ و بیش از 20 نوع باکتری را از بین ببرد که برخی همانند pneumocoque باعث ابتلا به بیماری ذات‌الریه می‌شود.

این خواص سیر مدیون وجود ماده‌ای به نام آلیسین است که ضد میکروبی قوی محسوب می‌شود. عملکرد این ماده در سطح ریه‌ها بسیار قوی است زیرا این ماده‌ی فرار در ریه‌ها تبخیر می‌شود و باکتری‌ها و ویروس‌ها را نابود می‌کند.

میزان مصرف: برای پیشگیری روزانه 1 الی 2 حبه سیر خام له شده به همراه غذا میل کنید. در صورتی که به این بیماری مبتلا شده‌اید این میزان را به 4 الی 6 حبه افزایش دهید و تا درمان کامل ادامه دهید.

3- سرکه سیب: درمان گوش درد

سرکه سیب علاوه بر این که برای مبارزه با فشار خون بالا و پوکی استخوان مفید است، ضد میکروب موثری برای نابودی عفونت‌های مجرای شنوایی نیز محسوب می‌شود. بر اساس نتایج پژوهشی که در سال 1998 در آفریقای جنوبی انجام گرفت، اسید استیک

موجود در سرکه سیب یک ضد باکتری قوی است که به ویژه روی باکتری استافیلوکوکوس (عامل گوش درد) موثر عمل می‌کند.

میزان مصرف: در صورت وجود عفونت یک پیمانه سرکه سیب را با یک پیمانه آب گرم مخلوط کنید و روزانه 2 الی 3 مرتبه گوشتان را با این محلول شستشو دهید تا درد و تب‌تان از بین برود.

تذکر: به پزشک مراجعه کنید تا پرده گوش‌تان سوراخ و احتمال مننژیت وجود نداشته باشد.

4- درخت چای: ضد عفونت‌های ORL

روغن گیاهی درخت چای به عنوان یک ضد قارچ، ضد ویروس و ضد باکتری خوبی در مبارزه با باکتری استرپتوکوک (باکتری که باعث به عنوان مثال آنژین و عفونت‌های دستگاه ادرار می‌شود) موثر عمل می‌کند.

دکتر لین مارتین معتقد است که تأثیر این گیاه روی عفونت‌ها، محرز و غیر قابل انکار است اما تاکنون علتی برای این عملکرد یافت نشده است.

میزان مصرف: روزانه سه مرتبه، 3 الی 4 قطره روغن گیاهی درخت چای با یک قاشق عسل تا درمان کامل.

توجه داشته باشید که روغن‌های گیاهی بدون خطر نیستند و در صورت بروز کم‌ترین علائم جانبی به پزشک مراجعه کنید.

5- روغن گیاهی آویشن تیمول: ضد برونشیت

روغن گیاهی آویشن تیمول تحریک کننده‌ی سیستم ایمنی بدن، ضد ویروس، آنتی بیوتیک، ضد انگل و ضد قارچ مفیدی محسوب می‌شود که برای مبارزه با برونشیت و عفونت‌های مجاری تنفسی (آنژین و سینوزیت) موثر عمل می‌کند. می‌پرسید چرا؟ به خاطر این که این گیاه، غشای باکتری را نفوذپذیر می‌کند.

دکتر لین مارتین دلیل این عملکرد را این چنین توصیف می‌کند: #171; آویشن تیمول غشای باکتری را نفوذپذیر می‌کند و به این ترتیب باکتری متلاشی می‌شود و از بین می‌رود.؛

میزان مصرف: طبق نظر متخصص روزانه 2 الی 3 قطره روغن گیاهی آویشن که روی یک قرص بی اثر یا یک حبه قند چکانده شده باشد. این کار را تا درمان کامل تکرار کنید.

توجه داشته باشید که روغن‌های گیاهی بی‌خطر نیستند. در صورت مشاهده‌ی کوچک‌ترین علائم جانبی مصرف آن را قطع و به پزشک مراجعه کنید.

6- پروپولیس (موم عسل): ضد آنژین

پروپولیس صمغی است که زنبورها جمع آوری کرده و برای مقاوم سازی و گرفتن درزهای کندو استفاده می‌کنند.

در سال 1989 محققان هلندی مشاهده کردند که این گیاه دوره‌ی علائم بیماری زکام را سریع‌تر از دارو کاهش می‌دهد.

در واقع فلاونوئیدها (آنتی اکسیدان‌ها)ی موجود در پروپولیس روند نابودی ویروس‌ها و باکتری‌ها را تسریع می‌بخشد و قدرت ماکروفاژها را برای خنثی کردن آن‌ها افزایش می‌دهد.

میزان مصرف: دکتر لین توصیه می‌کند که این گیاه را در اندکی آب رقیق کرده و میل شود و یا در صورت زکام یا التهاب گلو به صورت قرص مصرف شود.

7- زغال اخته: مقابله با عفونت‌های دستگاه ادراری

قرن‌ها است که از این گیاه برای درمان عفونت‌های دستگاه ادراری استفاده می‌شود.

آب زغال اخته چسبندگی باکتری‌ها را به مخاط دستگاه ادراری به ویژه در زنانی که از بیماری‌های عفونی مزمن رنج می‌برند کاهش می‌دهد. یک پژوهش کانادایی که در سال 2002 روی 150 زن انجام گرفت نشان می‌دهد که با استفاده از این گیاه پس از گذشت یک سال بیماری‌های عفونی به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد.

میزان مصرف: برای بهره‌مندی از خواص این گیاه باید 500 میلی گرم آب زغال اخته غلیظ نوشیده شود.

8- اکیناسه پوریورا: ضد آنفلوآنزا

بنا به گفته‌ی سازمان جهانی سلامت این گیاه ارغوانی زیبا، خواص پیشگیرانه‌ای در مقابل بیماری‌هایی همچون زکام و آنفلوآنزا دارد. دکتر لین مارتین، پزشک عمومی، می‌گوید: #171; اکیناسه پوریورا گلبول‌های سفید را فعال‌تر کرده و قدرت ماکروفاژها را در جهت بی‌اثر کردن باکتری‌ها و ویروس‌ها افزایش می‌دهد.

میزان مصرف: با مشورت یک متخصص، 10 تا 100 قطره تنتور را (بسته به قوای جسمی و علائم بیماری) در یک لیوان آب ریخته و روزانه 2 یا 3 مرتبه میل کنید.

9- گیاه جینسینگ: ضد سرماخوردگی

بر اساس نتایج یک پژوهش کانادایی (سال 2005) مصرف منظم جینسینگ از سرماخوردگی پیشگیری به عمل می‌آورد.

همچنین محققان دریافتند که این گیاه دوره‌ی بیماری را کوتاه‌تر می‌کند؛ به این دلیل که جینسینگ محرک دستگاه ایمنی بدن است.

میزان مصرف: روزانه 3 مرتبه، 100 الی 200 میلی گرم به صورت قرص مصرف شود. (به مدت 3 هفته)