

Penicilin je svetla prošlost medicinskih otkrića ali, nekritična upotreba antibiotika u medicini i poljoprivredi stvorila je „mudre bakterije“, uporne i zarazne, koje zastrašujućom brzinom razvijaju otpornost. Hladni dani koji su pred nama su vreme prehlada, infekcija i antibiotika. Potražite spas u prirodnim antibioticima skrivenim u hrani, nekada potpuno dovoljnim da reše tegobe prehlade ili virusnih infekcija. Prirodni antibiotici imaju i prednosti pred sintetskim jer ih organizam mnogo lakše podnosi, pri čemu se glavni organi detoksikacije - jetra i bubrezi ne opterećuju.



Epidemiolozi savetuju da se prirodni antibiotici uzimaju preventivno kao i uz već propisanu terapiju lekovima jer nemaju kontraindikacija i ne dovode do nuspojava i preosetljivosti.

Antibiotik u frižideru

Uvek su vam na dohvata ruke, čak i kada o njima ne razmišljate. Započnite dan sokom sveže ceđene pomorandže ili limunadom bez šećera. Pored dobre hidracije obezbedili ste sebi i dnevno dovoljnu dozu vitamina C. Vitamin C je prirodni antioksidant koji ima specifičnu ulogu u mobilizaciji odbrambenih snaga organizma. Veliki broj istraživanja potvrdio je ulogu vitamina C na prvom mestu u prevenciji infekcija i skraćivanju trajanja bolesti. Zanimljiva su istraživanja dr Freda Klenera, koji je primenjivao vitamin C intravenski, a koja su potvrdila delovanje vitamina C ne samo na viruse i bakterije, nego i na toksine zmijskog otrova.

Beli luk-prva asocijacija je jak, većini ljudi neprijatan miris. Ovaj miris potiče od sumpornih jedinjenja koja su sastojak etarskog ulja. Alicin, supstanca koja se stvara prilikom mrvljenja čena belog luka dokazano je moćan borac protiv bakterija i gljivica pa ga neki nazivaju i prirodnim penicilinom. Nekada se beli luk koristio kao lek za koleru, malariju, tifus, tuberkulozu. Pored nesumnjivih antibiotičkih svojstava, beli luk zauzima značajno mesto u prevenciji bolesti srca i krvnih sudova. On snižava nivo loših masnoća u krvi pa samim tim usporava razvoj ateroskleroze. Beli luk snižava povišen krvni pritisak. Zanimarite aromatičan miris nakon konzumiranja belog luka, zdravlja radi, ili ga bogato naseckajte i dodajte u jelo na samom kraju kuvanja. Efekat terapije neće izostati a aromatičan miris nestaje.

Svaki dan-čaša jogurta

Probiotske bakterije koje se nalaze u jogurtu služe za održavanje zdrave crevne flore. Posebno su korisni osobama sa stomačnim problemima prvenstveno sa prolivom, kao i osobama koje su na terapiji antibioticima. Dakle, ako uzimate samo jednu porciju fermentisanih mlečnih proizvoda na dan poboljšaćete stanje digestivnog trakta.

Cimet kolače čini ukusnijim a i ublažava bolove, smanjuje upalne procese i ima antivirusni efekat. Prema nekim istraživanjima ulje cimeta može da neutrališe čak i bakterije koje uzrokuju tifus.



Bakin savet treba poslušati

Kantarion se u kuhinjama naših baka nalazio kao preparat ostavljen „za zlu ne trebalo“, najčešće u obliku uljanog rastvora. Poznat je po svojim antibakterijskim i antiviralnim dejstvima, a zahvaljujući sposobnosti ublažavanja upale našao je primenu i u tretmanu rana i opekotina. Nauka je otkrila mnoga korisna dejstva kantariona, jedno po kome je posebno poznat je i dejstvo protiv depresije a ostvaruje se zahvaljujući sastojku hipericinu. Istraživanja antidepresivnih svojstava kantariona posebno su opsežna u Nemačkoj gde se ova biljka u terapiji depresija najviše i koristi. Tablete kantariona u apotekama možete kupiti bez lekarskog recepta ali pre nego se odlučite za njihovo korišćenje posavetujte se sa svojim apotekarom kako bi dobili zadovoljavajući efekat a sprečili neželjena dejstva i interakcije sa drugim lekovima.

Vaginalete kantariona se primenjuju kao dezinficijens, jer imaju široko antibakterijsko dejstvo. Deluju protiv brojnih Gram pozitivnih i Gram negativnih bakterija i virusa (herpes simplex virus tip 1 i 2, citomegalovirus, hepatitis C). Utvrđeno je da aktivna supstanca hiperforin deluje tako što sprečava razvoj penicilin i meticilin-rezistentnih Staphylococcus aureus-a.

Prirodni antibiotik je i brusnica koja je najveću primenu našla u tretmanu upornih urinarnih infekcija posebno onih izazvanih E.coli. Brusnica je bogata proantocijanidinima zahvaljujući čijoj antiadhezivnoj sposobnosti bakterije ne mogu da se lepe za zidove mokraćne bešike i lako se putem urina izbacuju napolje. Na ovaj način brusnica deluje preventivno na nastanak urinarnih infekcija a kada one već postoje lečenje je uspešnije. Po istom principu brusnicom se mogu

uspešno tretirati infekcije bakterijom *Helicobacter pylori* koja je odgovorna za nastanak čira na želucu. Sve više se brusnica koristi i u tretmanu i prevenciji parodontoze.

Lako dostupni, zdravi i neophodni svakome su med i proizvodi od meda

Upotreba matičnog mleča datira od davnina. Poznato je da su pčelari nakon sakupljanja meda matični mleč davali deci, starim i bolesnim osobama. Matični mleč predstavlja skoro savršenu biosintezu jer sadrži mnoštvo supstanci koje su neophodne za rast i razvoj organizma. Zahvaljujući rojalazinu, supstanci sa bakteriostatskim svojstvima matični mleč ima blagotvorno dejstvo kod različitih vrsta infekcija. Takođe, poboljšava funkciju žlezda sa unutrašnjim lučenjem, usporava proces starenja.

Propolis ili pčelinja smola simbol je snage i oštine

Čist propolis je smola vrlo kompleksnog sastava, žućkasto zelenkaste boje, oštrog ukusa. Propolis se u svom izvornom obliku, kao smola, ne koristi za unutrašnju upotrebu jer pored korisnih sadrži i dosta balastnih materija. Smola se prečišćava i u apotekama propolis možete naći kao već pripremljen rastvor za upotrebu. Ovi rastvori mogu da budu alkoholni, za odrasle ali i uljani koji se preporučuju deci. Propolis ima potvrđena antimikrobna svojstva pa se preporučuje kao preventive u zimskim mesecima ali i kao pomoć prilikom lečenja bakterijskih i virusnih infekcija. Na tržištu se mogu naći i masti sa propolisom koje su jako efikasne u tretmanu rana i infekcija kože. Propolis se koristi i kao komponenta preparata za vaginalnu upotrebu.

Topli napitak zdravog čaja

Sami ili u dobrom društvu, nevažno. Odlučite se za niskokalorično, zdravo piće koje vas štiti od infekcija.

Za antimikrobna svojstva kamilice znali su još stari Egipćani koji su ovu biljku smatrali svetom i koristili je u lečenju mnogih bolesti kao i u procesu mumifikacije. Sposobnost kamilice da ublaži upalu i naučno je potvrđena pa je ona našla primenu preparatima za iritiranu kožu, pastama za zube itd. Ako se uzme u obzir i njen spazmolitički efekat (opušta glatku muskulaturu), čaj od kamilice je odličan izbor kod bolesti digestivnog trakta. Kamilica ima i blago umirujuće dejstvo pa ukoliko ste uznemireni, ne možete da spavate, šolja toplog čaja sigurno će pomoći.

Blagotvorna svojstva bosiljka već hiljadama godina unazad koriste ljudi širom sveta. Opojan miris ove biljke potiče od etarskog ulja koje ima antiseptična svojstva pa se čaj od bosiljka pije i koristi za inhalaciju kod respiratornih infekcija. Važno je čaj od bosiljka pripremiti na pravi način. U vodu koja je proključala i koju ste par minuta prohladili dodajte šaku svežeg ili supenu kašiku suvog bosiljka, poklopite i ostavite da odstoji 15-tak minuta, procedite i napitak je spreman. Bosiljak je i odlična pomoć kod glavobolja, migrene i upale sinusa.

U lekovitost trave ive duboko se veruje. U prilog tome govori i izreka „Trava lva od mrtva pravi živa“ koja je odomaćena u narodu. Ova biljka oporog, gorkog i aromatičnog ukusa uglavnom se koristi kao pomoć kod bolesti organa za disanje i varenje. Posebno je cenjena za jačanje organizma i ubrzavanje oporavka od bolesti pa se preporučuje rekoalescentima kao i ljudima koji se bave teškim fizičkim radom i sportistima. Pospješuje rad creva i lučenje žuči.

Prirodni antibiotici su u većini slučajeva dovoljni za prevenciju i lečenje prehlade i gripa i ne treba ih zanemarivati. Međutim ukoliko je zdravlje ozbiljnije narušeno neophodno je obratiti se lekaru koji će posle pregleda propisati odgovarajuću terapiju i pratiti vas.

Stara poslovice pita?

Cur moriatur homo, cui salvia crescit in horto?

Zašto da umre čovek, kome u vrtu raste žalfija?

Zbog antimikrobnog dejstva žalfija se koristila kao prirodni konzervans. Pre otkrića antibiotika koristila se za lečenje tuberkuloze. Danas, žalfija se uglavnom upotrebljava u obliku čaja za grgljanje, ispiranje grla kod upala, upale deni, afti. Aktivne supstance izolovane iz žalfije se uveliko koriste kao komponenta mnogih tableta za sisanje kao i u mastima koje se koriste protiv virusnih infekcija kože, prvenstveno herpesa. Zbog antimikrobnog i spazmolitičkog dejstva koristi se i za inhalaciju.