

آنتی بیوتیک‌های طبیعی

هرچه قدر که افراد از عوارض جانبی خطرناک داروهای آنتی‌بیوتیک مطلع می‌شوند، میزان تقاضا برای جایگزین‌های طبیعی این داروها افزایش پیدا می‌کند. مواد طبیعی، خطر این عوارض را کمتر می‌کنند و حتی اثرات جانبی مفیدی دارند که این مسأله با افزایش باکتری‌های مفید و تقویت سیستم ایمنی بدن فراهم می‌شود.

آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی شامل مواد غذایی و گیاهان دارویی است که ویژگی‌های آنتی‌بیوتیک (ضد میکروبی) دارند. خیلی از این‌ها برای درمان عفونت‌های باکتریایی، ویروسی و قارچی مفیدند.

بیشتر آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی هم به شکل خوراکی و هم به طور موضعی استفاده می‌شود.

مواد غذایی آنتی‌بیوتیکی:

۱. سیر: سیر سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و با باکتری‌های بیماری‌زا (استرپتوکوک و استافیلوکوک) و عفونت‌های پوستی مبارزه می‌کند. همچنین سیر باعث سلامتی روده‌ها و تکامل فلور طبیعی روده را افزایش می‌دهند.

۲. عسل: عسل باعث بهبود زخم‌های پوستی و عفونت‌های بدن می‌شود. مطالعات نشان داده است عسل خیلی بهتر از داروهای آنتی‌بیوتیکی، باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک را

از بین می‌برد. عسل در درمان عفونت‌های موضعی مثل نیش زنبور مؤثرتر از داروهای آنتی‌بیوتیکی است.

طبق یک مطالعه که به تازگی انجام شده است، عسل که در کانادا سالیان زیادی از آن در چای و آب داغ برای درمان گلودرد استفاده شده است می‌تواند در مبارزه با عفونت‌های شدید گوش، بینی و گلو جایگزین آنتی‌بیوتیک‌ها شود.

مرزنجوش، پونه، نعناع فلفلی:

خواص ضد میکروبی که در عصاره و اسانس برخی از گیاهان وجود دارد باعث شده که از آنها به عنوان جایگزین طبیعی آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده شود. بر اساس یک تحقیق خواص گیاهان فوق در غلظت‌های مختلف بر روی برخی باکتری‌ها، مخمرها و قارچ‌ها بررسی شد و مشاهده گردید که عصاره آبی هیچکدام از گیاهان خاصیت ضد میکروبی نداشته ولی عصاره الکلی و اسانس گیاهان خاصیت ضد باکتری و ضد قارچی خوبی از خود نشان داده‌اند. همچنین در مقایسه عصاره و اسانس، مشاهده شده است که اسانس گیاهان قویتر بوده است. همچنین مشاهده شده که تأثیر نعناع فلفلی ضعیفتر از مرزنجوش ولی قویتر از پونه است. همچنین تأثیر این سه دارو بر روی استافیلوکوک طلائی تأثیر بیشتر و قویتر داشته‌اند.

روغن درخت چای:

این دارو سلاح مؤثری بر علیه عفونت است و عفونت‌های قارچی و باکتریایی را درمان می‌کند. در مطالعه‌ای معلوم شد مصرف روغن درخت چای به اندازه داروهای آنتی‌بیوتیکی در درمان عفونت‌های باکتریایی پوست مؤثر است. از این روغن به عنوان ماده ضد عفونی کننده نیز استفاده می‌شود.

عصاره هسته انگور:

از این عصاره به عنوان ماده ضد عفونی کننده برای درمان عفونت‌های پوستی استفاده می‌شود.

گیاهان دارویی:

- گیاه سرخارگل: اگر این گیاه حداکثر به مدت ۱۰ روز مصرف شود باعث تقویت و ارتقای سیستم ایمنی بدن می‌شود.

- گیاه دارویی نیل وحشی: این گیاه دارویی برای بهبود زخم‌های پوستی به طور موضعی استفاده می‌شود. برای درمان عفونت روده، گلو و دهان، به طور خوراکی مصرف می‌شود. اگر این گیاه دارویی به همراه سرخارگل مصرف شود مؤثرتر خواهد بود.

در یک بررسی معلوم شد افرادی که داروهای آنتی‌بیوتیک را به همراه سرخارگل و نیل وحشی مصرف کنند سریعتر از افرادی که فقط از آنتی‌بیوتیک استفاده کنند بهبود می‌یابند.

بِسْمِ تَعَالَى

عنوان:

آنتی بیوتیک های طبیعی

تهیه و تنظیم:

زحراباننده

دقترپرستاری

دانشکده دندانپزشکی

فروردین ۱۳۹۰

منابع:

۱. پزشکی و سلامت
۲. بخش تغذیه و سلامت تبیان

Niksalehi.com-tebyan-net



هشدار

با این گیاهان دارویی و درمان های طبیعی، نسبتاً بی ضرر 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 بیماری که تحت نظر پزشک می باشند، قبل از مصرف این مواد باید با پزشک مشورت کنند.