



گردآوری: شاد.دات.کام

مقدمه

مطالبی که زیر این عنوان خواهد آمد، برگرفته از دنیای مجازی است. مقوله‌های انتخاب شده در اکثر موارد قرابت‌هایی با مضامین مندرج در «رازی» - بهداشت و تندرستی - دارد. در مواردی هم شاید مستقیماً این همگونی و نزدیکی مشاهده نشود اما به هر حال، مطالب انتخاب شده به گونه‌ای بوده‌اند که دلمان خواسته با آوردن آن روی صفحات کاغذی «رازی» فرصت مطالعه‌شان را برای شما فراهم کنیم، همین.

■ این ۹ آنتی بیوتیک 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 ادراری موثر عمل می‌کنند. در مطلب پیش رو شما را با چند آنتی‌بیوتیک طبیعی و البته موثر آشنا می‌کنیم!

۱ - دانه‌های گریپ‌فروت:

ضد کاندیدازیس (candida)

عصاره دانه‌های گریپ‌فروت، آنتی‌بیوتیکی طبیعی، ضد ویروس، ضد قارچ و ضد انگل موثری محسوب می‌شود. این عصاره با ریشه ۸۰۰ باکتری و ویروس و ۱۰۰ نوع قارچ و انگل‌های دیگر مبارزه می‌کند و در درمان کاندیدازیس (قارچ عامل عفونت، خستگی، میگرن و درد مفاصل) موثر عمل می‌کند. می‌پرسید چرا؟ به خاطر این که دانه‌های

میزان مصرف: در صورت وجود عفونت یک پیمانه سرکه سیب را با یک پیمانه آب گرم مخلوط کنید و روزانه ۲ الی ۳ 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.

۴ - درخت چای: ضد عفونت‌های ORL

روغن گیاهی درخت چای به‌عنوان یک ضدقارچ ضدویروس و ضدباکتری در مبارزه با باکتری استرپتوکوک (باکتری که به‌عنوان مثال موجب آنژین و عفونت‌های دستگاه ادراری می‌شود) موثر عمل می‌کند.

دکتر لین مارتین معتقد است که تاثیر این گیاه روی عفونت‌ها، محرز و غیرقابل انکار است اما تاکنون علتی برای این عملکرد یافت نشده است.
میزان مصرف: روزانه سه مرتبه، ۳ الی ۴ 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.

۵ - روغن گیاهی آویشن تیمول: ضد برونشیت

روغن گیاهی آویشن تیمول تحریک‌کننده سیستم ایمنی بدن، ضدویروس، آنتی‌بیوتیک، ضدانگل و ضدقارچ مفیدی محسوب می‌شود که برای مبارزه با برونشیت و عفونت‌های مجاری تنفسی (آنژین و سینوزیت) موثر عمل می‌کند. می‌پرسید چرا؟ به‌خاطر این که این گیاه، غشای باکتری را نفوذپذیر می‌کند. دکتر لین مارتین دلیل این عملکرد را این چنین توصیف می‌کند: «آویشن تیمول غشای باکتری را نفوذپذیر می‌کند و به این ترتیب باکتری متلاشی

گریپ‌فروت سرشار از بیوفلاونوئیدها است.
میزان مصرف: در هفته اول روزانه یک مرتبه ۳ الی ۱۸ قطره در یک لیوان آب. در هفته دوم روزانه ۲ مرتبه و در هفته سوم روزانه ۳ مرتبه به همین میزان در بین غذا مصرف شود.
توصیه می‌کنیم بعد از این دوره درمانی به پزشک مراجعه کنید.

۲ - سیر: ضد ذات‌الریه

پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که ترکیبات سیر می‌تواند ۶۰ گونه قارچ و بیش از ۲۰ نوع باکتری را از بین برد 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 ماده فرار در ریه‌ها تبخیر می‌شود و باکتری‌ها و ویروس‌ها را نابود می‌کند.

میزان مصرف: برای پیشگیری روزانه ۱ الی ۲ حبه سیر خام له شده به همراه غذا میل کنید. در صورتی که به این بیماری مبتلا شده‌اید این میزان را به ۴ الی ۶ حبه افزایش دهید و تا درمان کامل ادامه دهید.

۳ - سرکه سیب: درمان گوش‌درد

سرکه سیب علاوه بر این که برای مبارزه با فشارخون بالا و پوکی استخوان مفید است ضد میکروب موثری برای نابودی عفونت‌های مجرای شنوایی نیز محسوب می‌شود. براساس نتایج پژوهشی که در سال ۱۹۹۸ در آفریقای جنوبی انجام گرفت اسید استیک موجود در سرکه سیب یک ضدباکتری قوی است که به ویژه روی باکتری استافیلوکوکوس (عامل گوش‌درد) موثر عمل می‌کند.

می‌شود و از بین می‌رود.»

میزان مصرف: طبق نظر متخصص روزانه ۲ الی ۳ قطره روغن گیاهی آویشن که روی یک قرص بی‌اثر با یک حبه قند چکانده شده باشد، میل گردد. این کار را تا درمان کامل تکرار کنید. توجه داشته باشید که روغن‌های گیاهی بی‌خطر نیستند. در صورت مشاهده کوچک‌ترین علائم جانبی مصرف آن را قطع و به پزشک مراجعه کنید.

۶- پروپولیس (موم عسل): ضد آئزین

پروپولیس صمغی است که زنبورها جمع‌آوری کرده و برای مقاوم‌سازی و گرفتن درزهای کندو استفاده می‌کنند.

در سال ۱۹۸۹ محققان هلندی مشاهده کردند که این صمغ دوره علائم بیماری زکام را سریع‌تر از دارو کاهش می‌دهد.

در واقع فلاوونوئیدهای (آنتی‌اکسیدان‌ها) موجود در پروپولیس روند نابودی ویروس‌ها و باکتری‌ها را تسریع می‌بخشند 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 میل شود و یا در صورت زکام با التهاب گلو به صورت قرص مصرف شود.

۷- زغال‌اخته: مقابله با عفونت‌های دستگاه ادراری

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

آب زغال‌اخته چسبندگی باکتری‌ها را به مخاط دستگاه ادراری به‌ویژه در زنانی که از بیماری عفونی مزمن رنج می‌برند کاهش می‌دهد. یک پژوهش

کانادایی که در سال ۲۰۰۲ روی ۱۵۰ 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 ۵۰۰ میلی‌گرم آب زغال‌اخته غلیظ نوشیده شود.

۸- اکیناسه پورپورا: ضد آنفلوانزا

بنا به گفته سازمان جهانی بهداشت این گیاه ارغوانی زیبا، خواص پیشگیرانه‌ای در مقابل بیماری‌هایی همچون زکام و آنفلوانزا دارد. دکتر لین مارتین، پزشک عمومی، می‌گوید: «اکیناسه پورپورا گلبول‌های سفید را فعال‌تر کرده و قدرت ماکروفاژها را در جهت بی‌اثر کردن باکتری‌ها و ویروس‌ها افزایش می‌دهد.

میزان مصرف: با مشورت یک متخصص، ۱۰ تا ۱۰۰ قطره تنتور را (بسته به قوای جسمی و علائم بیماری) در یک لیوان آب ریخته و روزانه ۲ یا ۳ مرتبه میل کنید.

۹- گیاه جینسینگ: ضد سرماخوردگی

براساس نتایج یک پژوهش کانادایی (سال ۲۰۰۵) مصرف منظم جینسینگ از سرماخوردگی پیشگیری به عمل می‌آورد.

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

میزان مصرف: روزانه ۳ مرتبه، ۱۰۰ الی ۲۰۰ میلی‌گرم به‌صورت قرص مصرف شود (به مدت ۳ هفته).

منبع: تبیان