

قوی‌ترین آنتی بیوتیک طبیعی برای درمان عفونت بدن

18 آبان 1402

با ایجاد عفونت، مصرف آنتی بیوتیک‌ها در وهله اول توصیه می‌شوند، اما بهتر است اگر در شرایط خاصی قرار ندارید از آنتی بیوتیک‌های طبیعی برای درمان استفاده کنید.

آنتی بیوتیک‌ها به خصوص آنتی بیوتیک طبیعی انتخاب نهایی برای عفونت‌های باکتریایی هستند. آنتی بیوتیک‌های طبیعی بسیاری در اطراف ما وجود دارند. آنتی بیوتیک‌های طبیعی بسیار مقابل عفونت‌های باکتریایی تاثیر می‌گذارند. مصرف غیرضروری آنتی بیوتیک باعث می‌شود پزشک دارو را محدود کند پس از مصرف سر خود این دارو خودداری کنید. این داروهای طبیعی در موارد مختلفی باعث پیشگیری و درمان می‌شوند، سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد و از عفونت جلوگیری می‌کند و برای کودکان مصرف این آنتی بیوتیک‌ها بهتر است.

بهترین آنتی بیوتیک‌های طبیعی

لیستی که در این بخش از بهداشت و سلامت نمناک مشاهده می‌کنید، به بدن شما در نابودی عفونت‌ها کمک می‌کند برای همین به عنوان آنتی بیوتیک‌های طبیعی شناخته می‌شوند.

سیر:

سیر، مخصوصا سیر خام برای مقابله با عفونت بسیار مناسب است. سیر حاوی رادیکال‌های آزاد و آنتی اکسیدان است. خاصیت آنتی بیوتیکی سیر به دلیل ترکیب سولفوردار آن به نام آلیسین (allicin) است. سیر خواص ضد قارچی، ضد ویروسی و ضد انگل دارد. اگر از داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنید، قبل از مصرف سیر به عنوان آنتی بیوتیک طبیعی با پزشک مشورت کنید.

عسل:

یکی دیگر از بهترین آنتی بیوتیک‌های طبیعی عسل است که برای بالا بردن سیستم ایمنی بدن، مقابل باکتری استفاده می‌شود، همچنین برای درمان سوختگی و زخم مناسب است. عسل دارای هیدروژن پروکساید است و دارای غلظت بالای قند است که می‌تواند به متوقف کردن رشد برخی از باکتری‌ها کمک کند. چای گیاهی وقتی با عسل مخلوط شود به درمان عفونت‌های داخلی باکتریایی کمک می‌کند. عسل رطوبت باکتری‌ها را از آن‌ها خارج می‌کند و باعث می‌شود باکتری در اثر خشک شدن نابود شود. هرگز نباید به کودک زیر یک سال عسل داد.

روغن آویشن:

آویشن می‌تواند در برابر میکروب‌های مقاوم به آنتی بیوتیک مفید باشد. عصاره‌ی آویشن فقط برای استعمال خارجی کاربرد دارد و شما نباید عصاره‌ی آویشن را بخورید. عصاره‌ی آویشن را برای

استعمال خارجی با روغن نارگیل و روغن زیتون مخلوط کنید. افراد با فشار خون بالا یا پرکاری تیروئید نباید از عصاره‌ی آویشن استفاده کنند.

روغن ارگانو:

ارگانو و روغن ارگانو به عنوان یک ماده ضد باکتری طبیعی برای مبارزه با باکتری‌های عامل عفونت و مبارزه با رشد بیش از حد «کاندیدا» است. زمانی که به سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا شده اید، از ارگانو استفاده کنید. برای استفاده از روغن ارگانو، آن را در آب یا یک روغن حامل رقیق کنید و به مقدار توصیه شده روزانه مصرف کنید.



پیاز:

پیاز هم مثل سیر است، پیاز و سیر بعد از پخته شدن خاصیت آنتی بیوتیکی خود را از دست می‌دهند. خوردن پیاز خام به کاهش درد، عفونت، سرماخوردگی و سرفه کمک می‌کند.

کلم:

کلم یکی دیگر از آنتی بیوتیک‌های طبیعی است که ایمنی بدن را بالا می‌برد و حاوی مقادیر فراوانی ویتامین C است. سالاد کلم یا آب کلم خام با عسل تاثیر شگفتی روی بدن می‌گذارد.

زردچوبه:

زردچوبه دارای ماده‌ای به نام کورکومین است که ضد باکتری، ضد میکروب و ضد التهاب می‌باشد. زردچوبه به عنوان یک عامل ضد سرطان، بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌های التهابی و بسیاری موارد دیگر عمل می‌کند. زردچوبه و عسل هر کدام خواص خود را برای سلامتی دارند، اما زمانی که این دو ابرخوراکی را با هم ترکیب کنید، قدرت آن‌ها چند برابر می‌شود.

اکیناسه یا سرخارگل:

اکیناسه (سرخارگل) یک گیاه دارویی است که انتخابی عالی به عنوان یک اقدام پیشگیرانه است و مصرف آن می‌تواند به پیشگیری و درمان سرماخوردگی و کوتاه کردن مدت زمان بیماری کمک نماید.

عصاره‌ی دانه‌ی گریپ فروت:

عصاره دانه گریپ فروت یا GSE یک ماده ضد میکروبی است که از رشد قارچها و باکتریهای جلوگیری می‌کند. عصاره گریپ فروت مقابل ویروس‌های بیشمار، باکتری‌ها، انگل‌ها و گیاه‌های قارچی از بدن دفاع می‌کند.

سرکه سیب:

مطالعات نشان داده اند که **سرکه سیب** ویژگی آنتی بیوتیکی و ضد عفونی کنندگی دارد. سرکه سیب بدن را قلیایی می‌سازد و این شرایط می‌تواند به پیشگیری یا مبارزه با برخی انواع سرطان کمک کند.

پونه کوهی:

پونه کوهی یکی از موثرترین آنتی بیوتیک‌های طبیعی است که فعالیت آنتی اکسیدانی دارد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

یاس بنفش هندی یا نیم (چریش):

نیم یا یاس بنفش هندی، آنتی بیوتیک طبیعی دیگری است که باکتری‌هایی که باعث ایجاد جوش و کورک می‌شوند را از بین می‌برد.

میخک:

عصاره‌ی آب میخک در برابر بسیاری از باکتری‌ها از جمله باکتری‌ای کولای مفید است.

روغن طبیعی نارگیل:

روغن نارگیل ویژگی ضد عفونی کنندگی دارد که به بالا بردن ایمنی بدن و درمان بیماری‌ها کمک می‌کند. روغن نارگیل به طور طبیعی دارای خواص ضد قارچی و ضد میکروبی و مملو از آنتی اکسیدان‌های بی نظیر است.

خوک طلایی (گلدن سیل):

خوک طلایی دارای ماده‌ای به نام بربرین (berberine) است که باکتری را نابود می‌کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. خوک طلایی می‌تواند با اسهال باکتریایی و عفونت مجاری ادرار مبارزه کند. پودر خوک طلایی را در یک فنجان آب داغ بریزید و بعد از صاف کردن روزی یک بار بنوشید، اما نباید خوک طلایی را بیشتر از یک یا دو هفته استفاده کرد. اگر دارو مصرف می‌کنید، پیش از مصرف خوک طلایی با پزشک مشورت کنید.

عصاره گیاه میر:

عصاره گیاه میر دارای خواص آنتی سپتیک، ضد قارچی و ضد التهابی است و در مبارزه با E. coli استافیلوکوکوس اورئوس، سودوموناس آئروژینوزا و کاندیدا آلبیکنس مؤثر می‌باشد.



زنجبیل:

در مطلب خواص زنجبیل خواندید که یکی از دسترس‌ترین آنتی بیوتیک‌های طبیعی زنجبیل است که در درمان سرماخوردگی، آنفولانزا، حالت تهوع، درد مفاصل و دل درد استفاده می‌شود.

نقره کلوئیدی:

نقره کلوئیدی ترکیبی از ذرات نقره معلق در یک مایع است که فعالیت آنزیم‌هایی که باکتری‌های تک سلولی برای تکثیر به آن‌ها نیاز دارند، را متوقف می‌سازد. نقره کلوئیدی آنتی بیوتیک طبیعی برای مقابله با عفونت‌های گلو محسوب می‌شود. نقره به عنوان یک فلز سنگین می‌تواند سمی باشد پس نباید زیاد استفاده گردد.

فلفل هابانرو:

فلفل هابانرو یکی از تندترین فلفل‌های جهان است که خواص ضد باکتری دارد و یک آنتی اکسیدان طبیعی به شمار می‌رود. از سس‌های چیلی هابانرو برای مبارزه با باکتری‌ها استفاده کنید و از خواص آن بهره‌مند شوید.

دارچین:

دارچین یکی از ادویه‌های غنی است که غذا را خوشبو می‌کند و حاوی مقادیری آنتی بیوتیک است. دارچین می‌تواند به درمان عفونت‌های مخمر کمک کند. برای بهره‌مند شدن از خواص دارچین، چوب دارچین را در ظرف آب بجوشانید و محتویات مورد علاقه خود را داخل آن بریزید. سپس می‌توانید نوشیدنی را خنک کرده و آن را در طی چند روز مصرف کنید.

پروبیوتیک ها:

پروبیوتیک‌ها باکتری‌ها و مخمرهایی هستند که در بدن، برخی غذاها و برخی مکمل‌های غذایی وجود دارد. برای استفاده از این باکتری‌های مفید، از لبنیات حاوی پروبیوتیک مانند: ماست، دوغ، پنیر و شیر استفاده کنید. مصرف مواد دارای پروبیوتیک به سلامت دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن کمک کرده و احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی دستگاه تنفسی فوقانی را کاهش می‌دهد.

اکالیپتوس:

اکالیپتوس خاصیت ضد عفونی کننده زیادی دارد و در از بین بردن قارچ بسیار عالی عمل می‌کند. از اکالیپتوس در چای‌ها و برای استنشاق جهت مقابله با سرفه استفاده می‌شود.

عصاره برگ زیتون:

عصاره برگ زیتون ترکیبات فعال مانند: اولئوروپین، لینولئیک اسید دارند که دارای خواص آنتی بیوتیکی بالایی بوده و می‌توانند باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌های مضر را از بین برده و تکثیر آن‌ها را متوقف نمایند. عصاره برگ زیتون یک ماده گیاهی طبیعی برای کاهش تب است.