



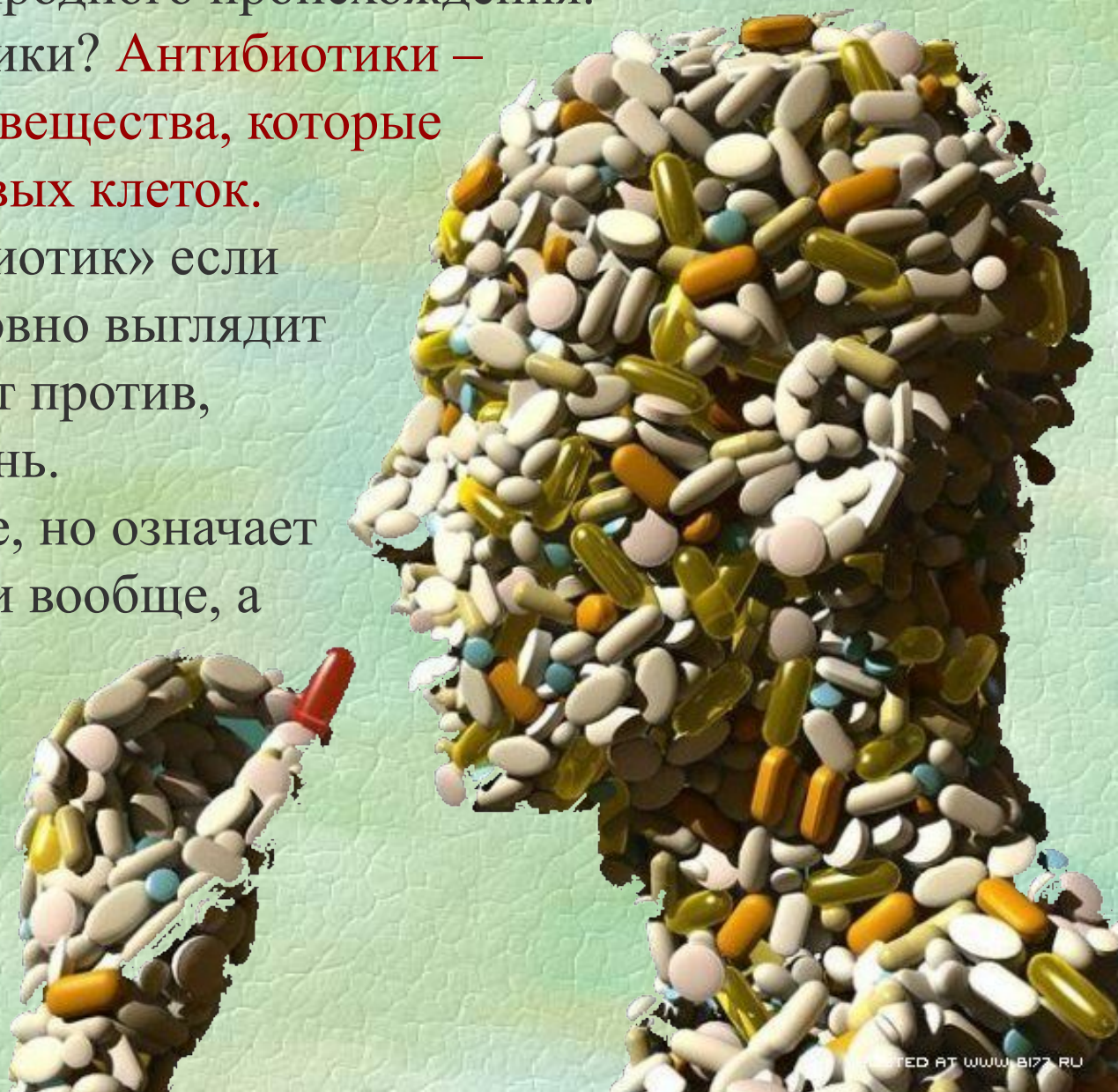
Природные антибиотики

Существуют антибиотики — лекарственные препараты и антибиотики — природного происхождения.

Что такое антибиотики? **Антибиотики — это лекарственные вещества, которые подавляют рост живых клеток.**

Сам термин «антибиотик» если перевести его дословно выглядит так: «анти» означает против, «био» означает жизнь.

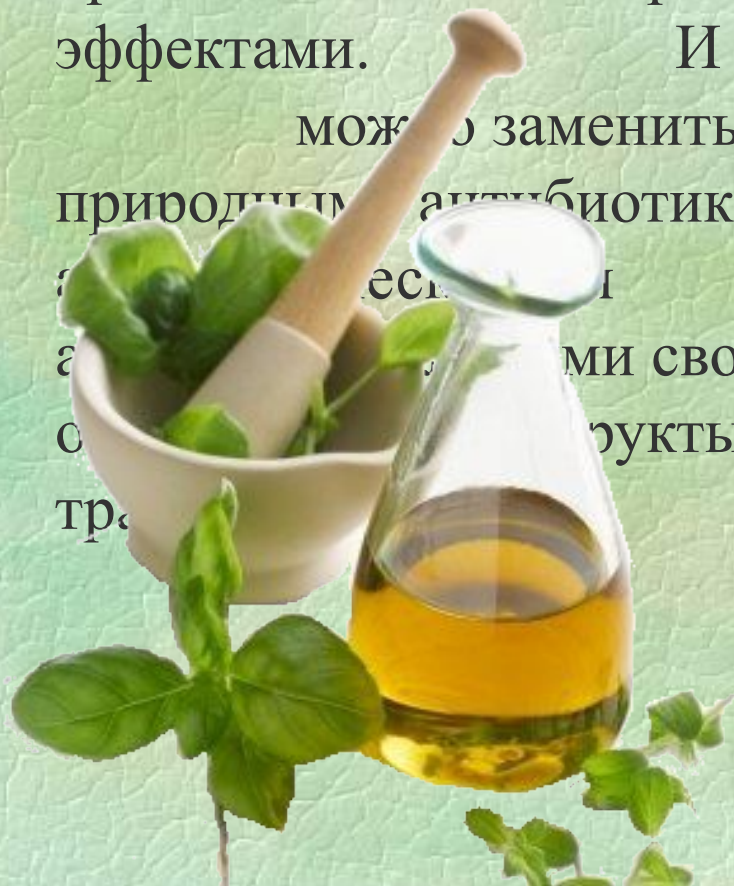
Звучит устрашающе, но означает это не против жизни вообще, а против жизни микроорганизмов.



При лечении инфекционных заболеваний сложно обойтись без антибиотиков. Но у некоторых фармакологических препаратов сложилась сомнительная репутация, поскольку их воздействие на организм связано с серьезными побочными эффектами.



И в ряде случаев вредную «химию» можно заменить так называемыми природными антибиотиками — ведь многие растения обладают антибактериальными свойствами. Это могут быть фрукты, овощи, ягоды и травы.



О свойствах натуральных антибиотиков с давних времен было известно и народным целителям, и деревенским бабушкам-знахаркам. Самое большое преимущество этих средств перед «химикатами» заключается в том, что они не наносят сокрушительного удара по микрофлоре желудочно-кишечного тракта, не поражают слизистую оболочку полости рта и не создают предпосылок для развития грибковых инфекций. Природные антибиотики всегда найдутся под рукой и помогут ускорить процесс выздоровления.



Чеснок

Среди всех природных антибиотиков чеснок, пожалуй, самый сильный и самый известный. Еще во время Первой мировой войны его использовали для дезинфицирования ран.



Фитонциды, что распространяются в помещении, где нарезают чеснок, убивают вирусы и патогенные грибки.

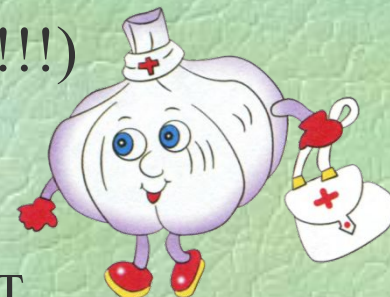


При применении вовнутрь чеснок эффективно борется с сальмонеллой, кокковыми бактериями, дифтерийной и туберкулезной палочкой, его антибактериальные свойства проверены на 23 разновидностях вредных микроорганизмов.

Чеснок разжижает кровь, укрепляет иммунную систему, а содержащийся в свежих зубчиках антибиотик аллицин помогает избежать осложнений после простудных заболеваний.



В одном зубчике чеснока содержится более 400(!!!)
полезных компонентов.



Они снижают уровень «плохого»
холестерина в крови и очищают
сосуды, убивают клетки мультиформной
глиобластомы (причина рака мозга),
уничтожают дифтерийную, туберкулезную
гипермикобактер (причина язвы
желудка) и «выводят» глистов и т.д.



Даже его запах приносит облегчение при ангине, насморке и коклюше – нужно просто разрезать дольку свежего чеснока и вдыхать его аромат.



Настой, приготовленный из измельченных зубчиков, избавит от остриц, вылечит ангину, кашель с мокротой и заболевания верхних дыхательных путей.



Лечебный эффект от чеснока достигается при его ежедневном применении по два зубка в день. Употребление большого количества чеснока может негативно сказаться на работе желудочно-кишечного тракта.



Не следует его принимать при острых заболеваниях желудка и кишечника, при воспалении печени, почек, при лактации.



Репчатый лук

Растительные антибиотики содержатся и в соке репчатого лука – как белого, так и красного. Доступное лекарство, что всегда под рукой, овощ, что исцелял на протяжении тысячелетий, лук и сегодня пользуется заслуженной популярностью. Он, как и чеснок, прекрасный помощник в борьбе с респираторными

заболеваниями.



Лук пагубно действует на множество вредных бактерий, хорошо помогает при кашле, ангине, насморке, предотвращает гнилостные процессы и нормализует микрофлору в кишечнике, укрепляет иммунитет, восстанавливает микробный баланс в ротовой полости.



Вдыхание запаха лука облегчает дыхание, способствует очищению легких и бронхов. Особенно богаты растительными антибиотиками острые сорта лука, в них содержится рекордное количество этих веществ.



Спиртовая настойка лука может применяться для лечения респираторных инфекций, а также как средство борьбы с кишечными паразитами.



Эфирные масла, присутствующие в луковицах, активизируют работу желез носовой полости, бронхов и трахеи. Другими словами, вдыхание лукового аромата сопровождается очищением дыхательных путей.

Сырой лук, в том числе и зеленый, полезно употреблять в пищу при кишечных инфекциях.

Важно: чрезмерное
употребление лука
может привести к
повышению давления,
кислотности и
тахикардии.



Хрен

Хрен является одним из самых сильных природных антибиотиков. Биологически активные вещества, найденные в плодах растения, имеют широкий спектр лечебного действия.

Помимо традиционных фитонцидов, хрен содержит особое вещество **лизоцим**, что устраняет инфекцию путем разрушения оболочек клеток бактерий.



Мягкий натуральный антибиотик бензилизотиоцианат, найденный в плодах растения, пагубно действует на бактерии, поэтому провоцируют воспалительные процессы в почках и мочевыводящих путях.

Он также подавляет рост бактерий, способных вызвать насморк, кашель, грипп.

Корень хрена содержит горчичное масло и энзим. При растирании корня оба вещества выделяются под воздействием кислорода и

**аллиловое
горчичное
масло.**



Аллиловое горчичное масло - сильный природный антибиотик, который борется с бактериями полости рта, носа, глотки. Говорят, что эффективность 10-граммового кусочка хрена можно приравнять по эффективности к 20 граммам синтетических антибиотиков.

При умеренном потреблении хрен оздоравливает пищеварительную систему: убивает гнилостные бактерии в кишечнике, помогает восстановить естественную микрофлору в организме.



Черная редька

Относится редька к сильнодействующим природным антибиотикам. Корнеплоды растения издавна применяются в народной медицине как антисептическое, отхаркивающее и противовоспалительное средство.

Особенно много активных бактерицидных веществ в свежем соке черной редьки: он хорошо помогает при кашле, ускоряет заживление гнойных ран, стимулирует иммунитет, выводит токсины и лишнюю жидкость из организма, улучшает обмен веществ, а все это способствует быстрому выздоровлению при простудных заболеваниях.



Сок редьки рекомендуется пить для улучшения аппетита и нормализации работы органов пищеварения. Но он противопоказан людям, страдающим гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также тем, у кого в органах ЖКТ выявлены воспалительные процессы.

Зимой полезно добавлять этот салат: редька очень полезна, малокалорийна и дозревает в декабре.



овощ в



Капуста

Капуста - один из крестоцветных овощей.

Капуста обладает противомикробными свойствами, которые могут убить все виды болезненных бактерий.



Антибиотические свойства капусты увеличиваются во время приготовления (варки).

Брусника

В ягодах брусники содержится **бензойная кислота**: этот натуральный консервант создает среду, в которой патогенные грибки и болезнетворные бактерии утрачивают способность к размножению.

Именно бензойная кислота и превращает бруснику в антибиотик,

обладающее лечебное действие.



Брусника — ценный источник аскорбиновой кислоты и других витаминов, эти вкусные кисло-сладкие ягоды прекрасно укрепляют иммунитет, они полезны при простуде, гипертонии, артритах и стоматитах.

Богаты природными биостимуляторами не только ягоды растения, но и листья с побегами: с их помощью народная медицина борется с

заболеваниями
мочеполовой системы,

вызванными
кишечной

палочкой и кокковыми бактериями.



Калина

Является мощным природным антибиотиком. Народное поверье гласит: «Нет ни одной болезни, при которой не помогла бы калина».

В этом растении целебное все: веточки и кора, цветки и плоды, и даже сушеные семена-косточки, поэтому и придумали люди название деревцу —

шкатулка здоровья.

Гроздьями калины в старину очищали воду, а на зиму плели из

веточек и ягод калины.



Мощные антибактериальные и антисептические свойства калины объясняются обилием полезных биологически активных веществ, что убивают вирусы, грибки и плесень. Цветками калины лечат женские болезни, ягодами — воспаления на коже, заболевания десен, печени и желудка, ангину, кашель, грипп, из коры готовят отвары и настои для борьбы с простудой, бессонницей и нервными расстройствами.



Клюква



Ягода действует по принципу мощного антибиотика и противовирусного вещества, очищая мочевой пузырь и мочевыводящие пути от вредных бактерий.

Клюква – прекрасный антиоксидант, она богата веществами, оберегающими клетки от вредоносного воздействия свободных радикалов.

В спелых плодах много важнейшего для здоровья витамина С, в народной медицине они давно зарекомендовали себя как эффективное природное лекарство.



Клюква — ценный помощник в профилактике и комплексной терапии множества заболеваний бактериальной этиологии: гриппа, простуды, инфекций мочевыводящих путей и почек.

Сок клюквы — отличный антисептик. Наружно его применяют для обработки ран, а вовнутрь

при нормализации
оры,
донтоза и
гета.



Малина

О том, что малина помогает справиться с простудой, наверно, знает каждый, не понаслышке многие знакомы с этим природным антибиотиком.

Фитонциды, что содержатся в спелых ягодах, препятствуют развитию плесневых грибов, спор дрожжей и золотистого стафилококка. Плоды малины облают антисептическими, противовоспалительными,

потогонными и антибактериальными свойствами.



Успешно борется с инфекциями верхних дыхательных путей и простудой.

Содержащаяся в ягодах и листьях малины салициловая кислота понижает температуру, не вызывая осложнений.

Ягоды малины даже снимают боль в суставах.

Они благотворно действуют на нервную систему, благодаря наличию в ягодах меди являются антидепрессантом.

Сухие плоды в виде настоя используют при ангине. Лечебным эффектом обладают и листья кустарника: их можно заваривать как чай.



Черная смородина

Черная смородина содержит большое количество витамина С, фитонцидов — убивающих микробы.

Ягоды черной смородины - прекрасное средство при простудных заболеваниях, при заболеваниях верхних дыхательных путей, при вирусных и инфекционных заболеваниях.

Не менее ценными свойствами обладают и листья черной смородины.

Противопоказана черная смородина при язве желудка и иперстной кишки.



Облепиха

Облепиха обладает ранозаживляющими, антисептическими свойствами. Облепиховое масло является средством растительного происхождения, которое ускоряет заживление ран, является природным антиоксидантом и оказывает общеукрепляющее действие. Масло из облепихи просто незаменимо при ранах, ожогах, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при ларингите, бронхитах и этот список можно продолжать.

Применяют его как
внутри так и наружно
Масло не
следует принимать
при панкреатите,
холецистите.



Голубика

В этой ягоде содержится природный аспирин, который помогает уменьшить болевые ощущения и устранить последствия хронического воспаления.

Голубика действует так же, как антибиотики, блокируя бактерии в мочевых путях, помогая таким образом избежать развития инфекции.



Грейпфрут

Антибиотические свойства приписывают и горьким веществам, содержащимся в мякоти, перегородках, косточках и кожуре плодов грейпфрута. Они способны уничтожать не только вирусы, но и грибковые инфекции.

Экстракт грейпфрута помогает избавиться от грибка кандиды в организме, который может давать о себе знать головными и суставными болями, а также синдромом хронической усталости.



Гранат

В нём полезно всё: от косточек до кожуры. Хранится он долго, не теряя полезных свойств. Регулярное употребление плодов граната защитит от бактерий и вирусов, которые вызывают колит, язву желудка и кишечника, дизентерию, сальмонеллез, брюшной тиф, дисбактериоз, холеру, острый аппендицит и многие другие.

Ещё в древности люди использовали всё растение целиком для лечения многих недугов (даже корень и кору).



Прополис



Прополис – прекрасный иммуностимулятор и мощнейший натуральный антибиотик, он обладает антитоксическим, бактерицидным, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим и многими другими полезными свойствами.

Прополис эффективен против огромного количества различных микробов, вирусов и грибков. Он помогает при воспалениях кожи и ускоряет заживление с трудом заживающих ран. Применяется при интоксикации при отравлениях, усиливает действие синтетических антибиотиков.



Исследования японских ученых показали, что этот ценный продукт пчеловодства может оказать неоценимую поддержку в лечении начальных стадий онкологических заболеваний.



В старину прополисом обмазывали разделанную дичь и любые другие виды мяса, что позволяло им сохранять протяжении нескольких часов даже в жары и палящих солнечных лучей.



Мед



Еще один продукт, который относится к природным антибиотикам.

Лечебный эффект этого природного эликсира объяснить просто: натуральный пчелиный мед по составу близок с плазмой крови человека и содержит важнейшие для здоровья микроэлементы, витамины и ферменты.

Мед ускоряет регенерацию тканей, стимулирует защитные силы организма, существенно влияет на пищеварение, сон, мозговую деятельность.



Его многогранные целебные свойства помогают справиться с огромным количеством недугов бактериальной этиологии.



Используют мед при лечении анемии, при простудных заболеваниях.



При кашле хорошо принимать на ночь мед с молоком.

Используют мед при ранах, язвах, порезах он ускоряет их заживление.

Мед улучшает процессы пищеварения.

Хотя мед всегда использовали для борьбы с инфекциями, ученые только недавно определили один секретный ингредиент в меде, который делает его естественным антибиотиком, поскольку он убивает нежелательные бактерии.

Это белок, называемый дефенсин-1, который пчелы добавляют к меду, когда они его производят. Он делает то, что звучит как преувеличение - делает вашу иммунную систему полностью защищенной от болезней.



Алоэ вера

Среди древнейших природных лекарств и алоэ вера.

Это целебное растение, которым издавна лечили раны, боли в животе, воспаления на коже.

В результате многочисленных лабораторных и клинических исследований учеными были открыты противогрибковые, антивирусные, бактерицидные, противоаллергические, регенерирующие, гомеостатические, иммуномодулирующие свойства этого

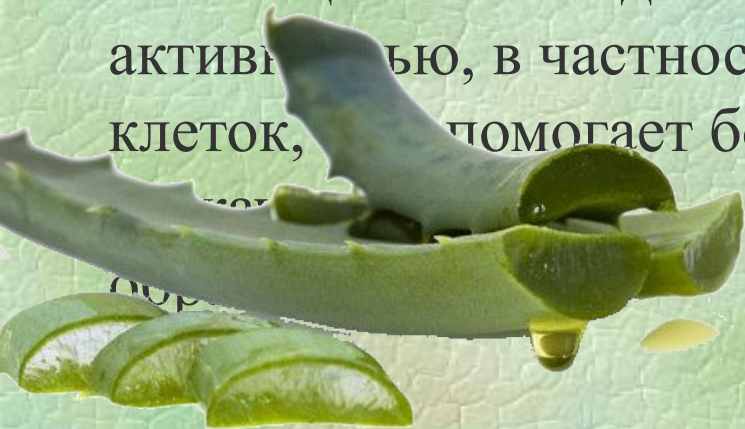
натурального
антибиотика.



Алоэ ускоряет обновление клеток, помогает в лечении аллергии.

Самый сильный антибиотик в составе растения – биоактивный элемент **ацеманан**.

Это вещество обладает мощней иммуностимулирующей активностью, в частности повышает активность клеток, помогает бороться со



Сок растения пьют при многих заболеваниях (он ещё и хорошо чистит кишечник, помогает при аменорее, в период климакса и др.), а мякоть используют для лечения астении, неврозов и мигрени.

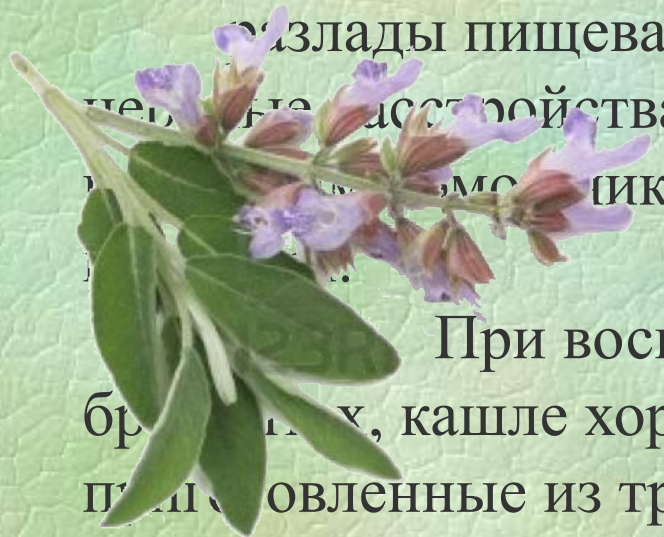


Шалфей лекарственный (сальвия)

Шалфей издавна ценится и народной, и традиционной медициной за свое противовоспалительное, антисептическое, противовирусное, болеутоляющее и общеукрепляющее действие. Еще древнегреческие лекари называли это растение «священной травой». Не удивительно, что латинское название полукустарника («salvia») происходит от «salvere» – «быть здоровым». Легче написать, что не лечит этот природный антибиотик, чем перечислить все те заболевания, при которых он способен помочь.



Проблемы с кожей, повышенное потоотделение, простуда, расстройства пищеварения, женские болезни, гипертония, нарушения сна – шалфей станет вашим помощником в борьбе с этими



При воспалении дыхательных путей, при бронхитах, кашле хорошо помогают ингаляции, приготовленные из травы шалфея, а также при болях в горле, ангине помогает полоскание горла настоем из травы шалфея.

Концентрированный отвар шалфея используют при гнойных ранах, при ушибах.

Препараты из шалфея эффективны при стрептококках, стафилококках и другой микробной флоры.



Ромашка

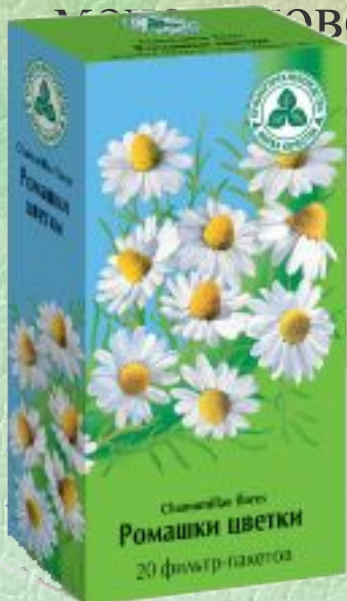
Ромашка содержит около десятка необходимых организму аминокислот, каротин, глюкозу, витамины С и D.

Это полезное растение широко используется в народной и официальной медицине, косметологии.

Ромашка эффективно борется с простудой, подагрой, ревматизмом, нервными расстройствами, заболеваниями мочеполовой системы и многими другими хворями.

Плюс

Ромашка —
сильнейший антисептик.



Календула

Календула как и ромашка используется и в официальной медицине и в народной.

Цветы календулы часто в народе называют ноготками.

Календулу применяют в виде примочек, полосканий, мазей. Эфирное масло, которое содержится в цветках этого растения, обладает сильными антибиотическими, очищающими и ранозаживляющими свойствами.



Календула
незаменима при заболеваниях
кожи, вызванных
стафилококком.



Она помогает при порезах, ранах, царапинах, при ожогах. Известна календула своим бактерицидным, потогонным, отхаркивающим, противовоспалительным свойством.

Используют цветы календулы и при заболеваниях горла, желудка, печени, в гинекологии ее используют в качестве спринцеваний.

Чай из цветков календулы
помогает при хроническом
гастрите и

повреждениях слизистой
и желудочно-

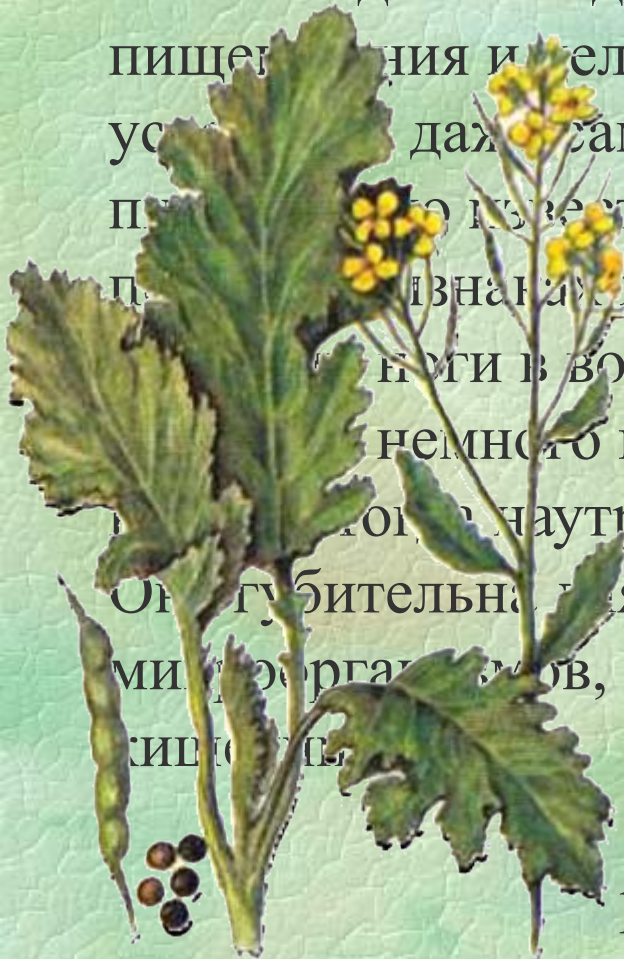
хорошо
аллергиками.



Горчица

Горчица оказывает не только противовоспалительное, но и антиоксидантное действие. Она улучшает процесс пищеварения и делает максимально усвояемой даже самую «тяжелую» жирную пищу. Вот известный «бабушкин рецепт»: при простуде и даже признаках простуды нужно опустить ноги в воду с горчицей или добавить немного горчичного порошка в ванночку. Наутро хворь как рукой снимет. Горчица — губительная для болезнетворных микроорганизмов, обосновавшихся в слизистой оболочке.

Горчичный порошок, разведенный в теплой воде с медом и применяемый для полосканий, лечит воспаление в горле и снимает ощущение «першения».



Крапива

Это растение, которое известно каждому. Используют крапиву в народной медицине как ранозаживляющее, противосудорожное, укрепляющее, отхаркивающее, мочегонное средство, применяют ее при различных кровотечениях, при отеках, запорах, при бронхитах, аллергии, геморрое, при спазмах, при анемии и этот список еще может продолжаться.

Недаром говорят, что

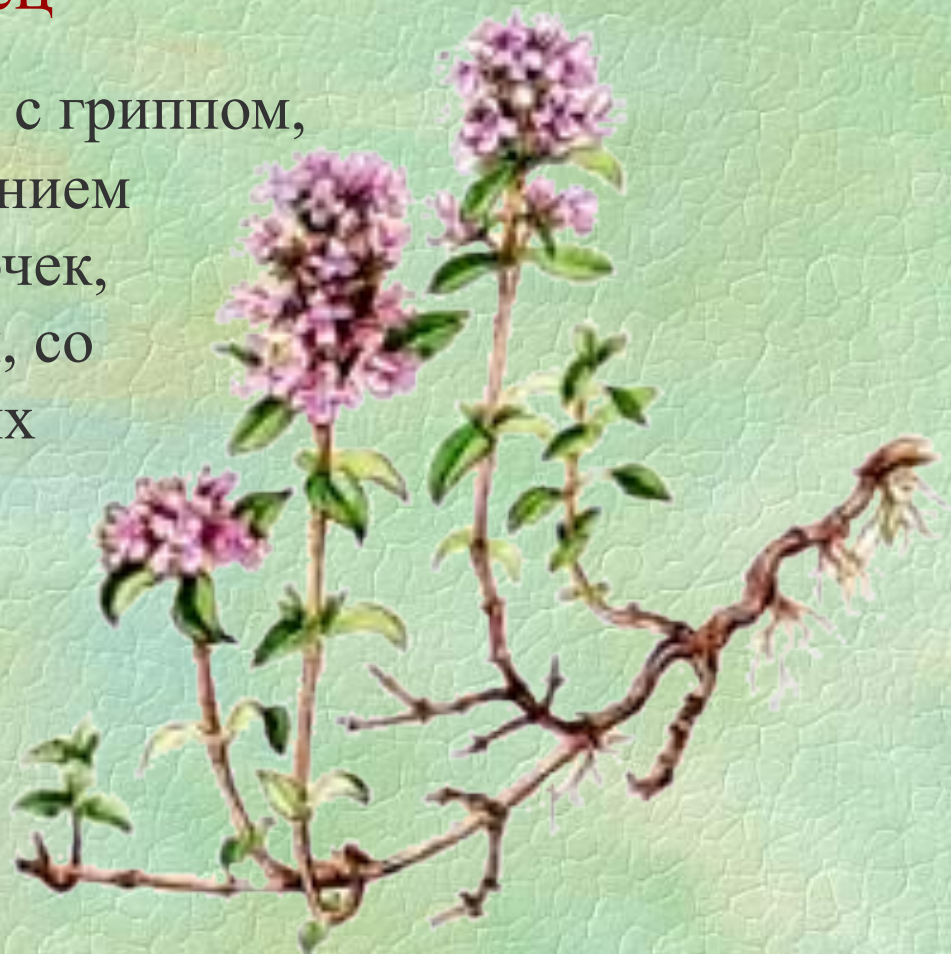
крапива семерых лекарей
заменяет.



Чабрец

Чабрец эффективно борется с гриппом, простудой, кашлем, воспалением дёсен, мочевого пузыря и почек, бронхитами и тонзиллитами, со всеми видами респираторных заболеваний.

Ванночки и чай с чабрецом помогают при циститах.



Чабрец так же является слабым

Корица

Иногда ее еще называют «смертельным» природным антибиотиком.

Корица использовалась в медицине на протяжении веков. Чистая, реально из Цейлона, корица может даже остановить атаку E.Coli в самом начале. Это упрямая бактерия, которая вызывает многие заболевания. Эксперты обнаружили, что корица не только выступает в качестве природного антибиотика, в ней полно антиоксидантов, которые помогают ей стимулировать иммунную систему во многих отношениях.



Тимьян

И листья тимьяна и масло тимьяна - очень эффективные природные антибиотики.

Соединение, находящееся в масле тимьяна, - тимол имеет также антимикробные, противогрибковые и антипротозойные свойства.



Живица хвойных деревьев

Её ещё называют слезой хвойного леса.

Живица таких пород, как лиственница, пихта, кедр, применяют для заживления ран, порезов, ожогов, язв, при герпесе (смешивают пихтовую живицу с растительным маслом 1:1), фурункулах и при змеиных укусах.

Знахари и целители используют

ракты и

х

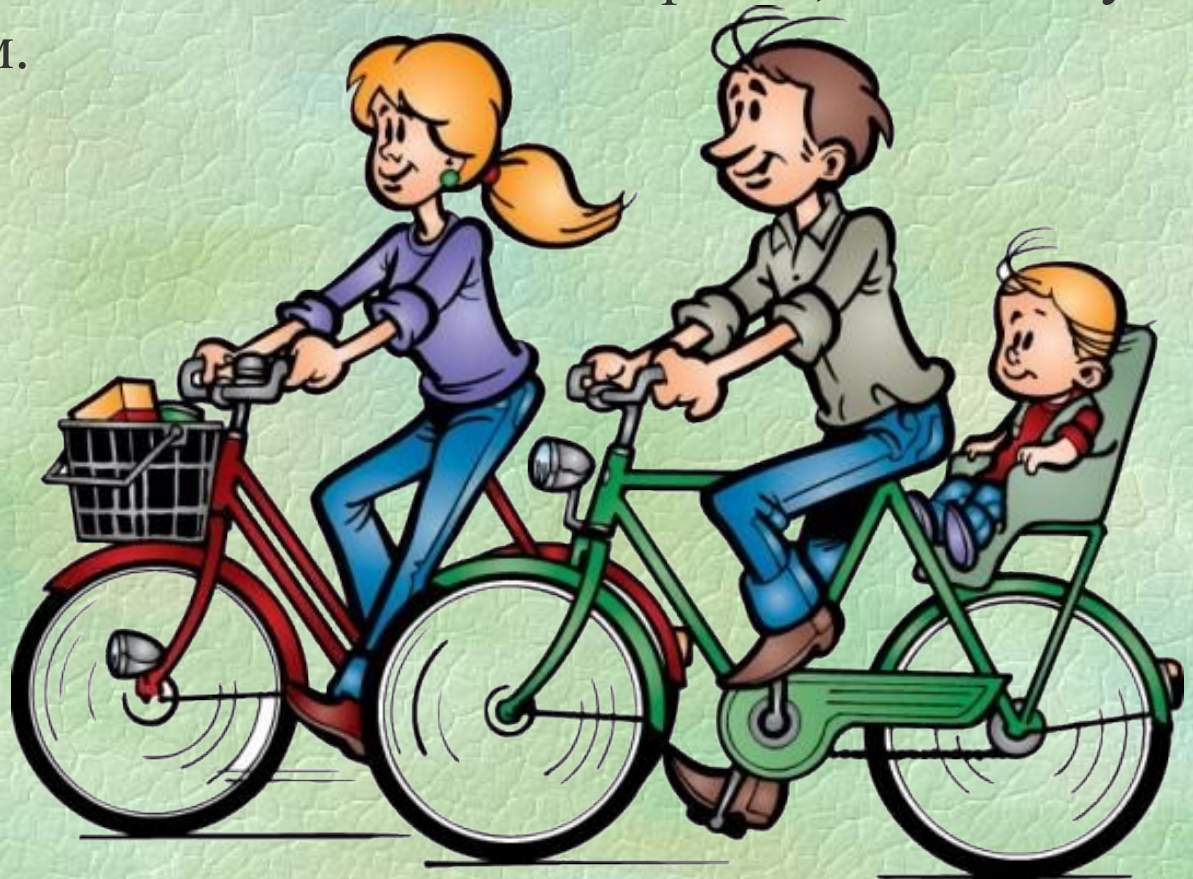
рого

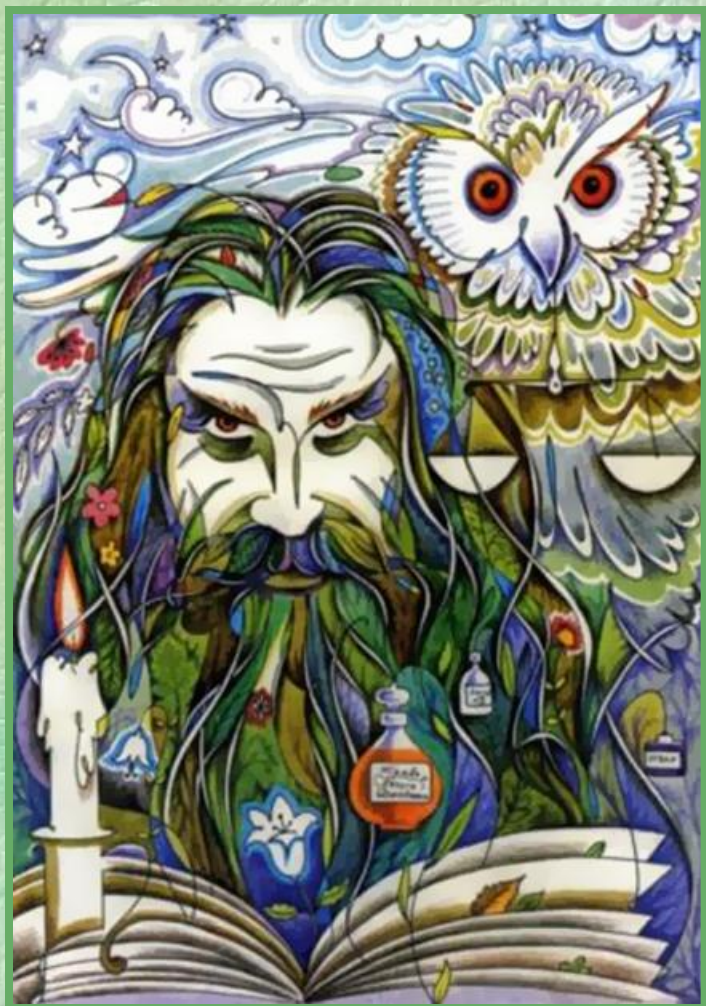
И это притом, что лечебные

не



Разумеется, одними природными антибиотиками с серьезными недугами не справиться. Но даже небольшое количество продуктов, о которых мы рассказали, при правильном, регулярном и рациональном их применении поможет укрепить здоровье и предотвратить многие заболевания. Природа неустанно заботится о нашем здоровье, давайте будем помогать ей в этом. Берегите себя и будьте счастливы!





Источники:

- <http://mudrost.mirtesen.ru/blog/43057858495/Pyaterka-luchshih-prirodnih-antibiotikov>
- <http://domovouyasha.ru/prirodnyie-antibiotiki-i-ih-primenenie/>
- <http://whymagic.ru/eat/428-prirodnye-antibiotiki>
- http://kozdor.ru/odna_stat.php?id=253



С п а с и б о



з а в н и м а н и е !