[**Naravni antibiotiki**](https://6409875-223072765951520998.preview.editmysite.com/editor/main.php)

**Zdravljenje z antibiotiki je učinkovito, vendar ima tudi veliko stranskih učinkov. Lahko si pomagamo z naravnimi nadomestki, ki ne povzročajo stranskih učinkov. Veliko bakterij postane odpornih proti antibiotikom, zaradi prekomernih odmerkov.**

Po drugi strani so pa antibiotiki neuspešni pri zdravljenju virusov, fungusa, parazitov. Ti se lahko še bolj namnožijo v telesu. Prekomerna raba lahko oslabi imunski sistem, okvari organe kot so jetra, ledvice. Pojavijo se lahko razne alergije.

Vendar se lahko pojavijo reakcije pri jemanju naravnih antibiotikov, če z njimi pretiravamo ali ne upoštevamo navodil. Takrat je potrebno obiskati nujnomedicinsko pomoč.

Mnogokrat si lahko pomagamo z zeliščnimi pripravki, kot so tinkture zelišč v alkoholu. Posamezna zelišča kot so žajbelj, timijan, origano, peteršilj lahko dodamo hrani, saj so antibakterijskega značaja.

**Žajbelj** je primeren za zdravljenje pljučnih infekcij, za infekcijo grla si lahko pomagamo tako, da namočimo 1 žličko žajblja v vročo vodo za eno uro in nato grgramo.

Zelišče **Echinacea oz. ameriški slamnik** je izredno popularen nadomestek antibiotikov. Bilo je najbolj uporabljano zelišče prvotnih prebivalcev Amerike. Lahko ga primerjamo s penicilinom. Pri uporabi moramo biti pazljivi, saj prekomerna uporaba povzroči izgubo učinka.

**Česen** so uporabljali že v času II. svetovne vojne proti infekcijam ran. Uporabljal ga je tudi znani Dr. Albert Schweizer za zdravljenje dizenterije (huda oblika driske). Vsebuje sestavino alicin, ki je uspešna pri zdravljenju okužb z stafilokoki in streptokoki, dokazano pa je, da lahko uniči tudi bakterije, ki so odporne proti antibiotikom. Zeliščarji priporočajo, da vsak dan zaužijemo strok česna dodanega k hrani. Uporabljamo lahko tudi česnovo olje za zdravljenje infekcij ušesa, kjer kanemo 30 kapljic na dan v boleče uho.

**Hydrastis canadensis** je prav tako zelo znan naravni antibiotik in je zaradi pretirane uporabe skorajda izginil iz površja zemlje. Preprečuje množenje streptokokov v telesu. Uporabljali so ga tudi za zdravljenje kolere in dizenterije. Indijski znanstveniki so ugotovili, da je sestavina berberin, ki je v hydrastisu bolj uspešna pri zdravljenju kolere kot močan antibiotik chloromycetin.

**Navadni češmin** (berberis vulgaris) so uporabljali ameriški Indijanci, Egipčani in Indijski zdravilci. Povečuje imunost telesa in ima moč zmanjševati tumorje. Študije dokazujejo uspešnost pri boju proti streptokokom, stafilokokom, salmoneli itd.

Ekstrakt **evkaliptusa** se dodaja med mnoga zdravila. Je naravni antiseptik, ki uničuje bakterije, viruse in funguse. Ruske študije so pokazale na uspešnost zdravljenja prehlada. Lahko uporabljamo izdelke v obliki inhalacije. Pri infekcijah dihal, ga vtremo v prsi in hrbet. Uporablja se tudi za zdravljenje tuberkuloze in kroničnega kašlja. Lahko pa ekstrakt evkaliptusa dodamo med kopel.

**Nefiltriran med** so uporabljali že v Egiptu za zdravljenje ureznin in opeklin. Paziti moramo, da meda ne dajemo otrokom mlajšim od enega leta. V redkih primerih lahko med vsebuje eksotoksin, ki ga proizvaja Clostridium botulinum in lahko pride do zastrupitve.

Ekstrakt listov **oljke** je prav tako uspešen pri boju proti bakterijam.

Ekstrakt se imenuje Oleuropein. Znanstveniki so ugotovili, da ga je mogoče uporabljati kot antioksidant.

**Vitamin C** je zdravnik Fred Klenner iz ZDA uporabljal intravenozno proti bakterijam, virusom, ugrizom strupenjač itd. Uspešno je zdravil davico, oslovski kašelj in tetanus in otroško paralizo.

**Česen - prastari kralj**
**Če želite živeti živahno in daljše življenje, si oskrbujte celice s to prastaro zeljo, ki že skoraj pet tisoč let velja za napoj mladosti.**

Znanost pričenja domnevati, zakaj je tako. V stroku česna je najmanj štiristo snovi, med njimi veliko antioksidantov, ki varujejo celice pred poškodbami in varujejo telo pred staranjem.

Znano je, da imajo snovi v česnu vrsto odličnih lastnosti – so antibiotiki, zavirajo viruse, znižujejo holesterol, so antikoagulansi, znižujejo krvni pritisk in zavirajo raka, so dekongestivi, antiinflamatoriki in verjetno varujejo možganske celice pred staranjem.

**Zdravilo s tradicijo**

Egipčanski papirus je iz 15. stoletja pred Kristusom eden prvih medicinskih priročnikov, navaja natanko 22 receptov s česnom za zdravljenje težav, kot so glavoboli, bolečine v žrelu in telesna izčrpanost. Grški zdravnik Hipokrat (460 do 375 pr.n.š) predpisuje česen proti zaprtju, kopičenju vode in raku na maternici. Rimski zgodovinar Plinij starejši (1.st.) priporoča česen celo proti 61 različnim boleznim.

**Kaj vse česen zdravi?**

Česen **znižuje povišan krvni pritisk**, ker kot diuretik spodbuja izločanje urina in širi krvne žile. Dandanes ga uporabljajo pri zdravljenju hipertenzije, pa tudi krvnih bolezni, zlasti pri povišani koncentraciji maščob v krvi, ki ji zanesljivo znižuje.

**Znižuje visoki holesterol** približno tako uspešno kot zdravila na recept. Že polovica stroka na dan lahko zniža visok holesterol za 9%. Glede holesterola strokovnjaki domnevajo, da je ob uživanju česna, zavrto njegovo nastajanje v telesu, hkrati pa naj bi bilo pospešeno tudi njegovo izločanje z žolčem.

Med znanimi rastlinskimi **antibiotiki** sodi česen zagotovo med najučinkovitejše. Pomaga proti streptokokom, proti tifusu, paratifusu ter proti različnim glivicam in virusom. Primerjalne raziskave z antibiotiki so pokazale, da česen bolje učinkuje proti koli bacilom in stafilokokom.

Česen deluje močno **protibakterijsko**. Njegova visokovredna sestavina alicin uničuje razne črevesne bakterije. Česen v črevesju preprečuje gnitje, tako da olajša razmnoževanje mlečnokislinskih bakterij, to pa pripomore k ravnotežju črevesne flore. Tako delovanje česna preprečuje nastajanje črevesnih plinov, raznih krčev, drisk in širjenje škodljivih sestavin, ker preprečuje, da bi se absorbirale in s tem prodrle v kri, prek katere bi lahko povzročile motnje v organizmu.

**Preprečuje krvne strdke.** Česen pripomore k redkejši krvi, zaradi česar lahko prepreči težave s krvnim obtokom, kap, bolezni srca in trombozo. Lahko lajša občasne bolečine, ki so posledica zamašenih ali zožanih arterij v nogah.

**Pomlajuje možgane in imunski sistem**. Najnovejše raziskave na živalih Japonskem kažejo, da uživanje česna lahko obnavlja možganske in imunske funkcije pri starih podganah, torej funkcije, ki slabijo s staranjem. Česen lahko celo pomaga preprečevati in zmanjševati Alzheimerjevo »senilnost«.

**Zavira splošno propadanje telesa**, ki ga pospešujejo napadi prostih radikalov na celice.
 **Vsak dan strok česna!**

Pripravila: Barbara Gradič Oset