

Természetes antibiotikumok: fokhagyma, kakukkfűolaj, méz, oregánó és rozsmaringolaj



Mindenki ismeri az antibiotikumokat, hiszen sokféle betegség esetén írja fel a házi orvos gyerekeknek, felnőtteknek, időseknek vagy fiataloknak egyaránt. Ezek a szerek a baktériumok ellen használatosak, pontosabban a bakteriális fertőzések ellen védelmeznek bennünket. Ugyanakkor a természet is remek antibiotikumokat kínál számunkra, hiszen léteznek olyan természet adta növények és olajok, melyek szintén nagyon hatásosak lehetnek erre a problémára. A cikkből kiderül, milyen természetes megoldásokat használhatunk bakteriális fertőzések esetén.

Az egyik ilyen antibakteriális gyógynövény az áfonya, amely nagyon hatékony a húgyúti fertőzések megelőzésében és kezelésében, melyben az antioxidáns vegyületek is kiemelt szerepet játszanak.

A fokhagyma antimikrobiális hatással rendelkezik, s mint ilyen nagyon eredményesen képes felvenni a harcot a baktériumok ellen. A fokhagymát és a mézet fogyaszthatjuk együtt is. Nincs is más dolgunk, mint egy gerezd fokhagymát lereszelni és összekeverni egy teáskanálnyi mézzel. Azok, akik vérhígító gyógyszert szednek, csak óvatosan egyék a fokhagymát, mivel felerősítheti a tabletták hatásait.

A kakukkfűolajjal kapcsolatos vizsgálatok arra mutatnak rá, hogy nagyon hatékony az antibiotikum-rezisztens baktériumokkal szemben. Egy kutatás során azt vizsgálták, hogy több mint száz baktériumtörzssel szemben melyik gyógynövényes olaj a leghatékonyabb.

Bebizonyosodott, hogy a kakukkfűolaj minden növényi olajjal szemben verhetetlen, mert sok baktérium elpusztítására csakis ez az olaj volt képes.

Külsőleg használhatjuk a kakukkfű-illóolajat, a legjobb, ha összekeverjük valamilyen hordozóolajjal, például olíva-, jojoba- vagy kókuszolajjal. Természetesen az étkezési célra gyártott kakukkfűolajat belsőleg is lehet alkalmazni.

A mézet már az ősi Egyiptomban is természetes gyógyszerként tartották számon. Nemcsak antibiotikumként kiváló, hanem a szépségápolásban is bevetették csakúgy, mint Kleopátra a tejet. A méz remek antibakteriális szer. További pozitívuma, hogy alacsony a pH-értéke, ami azért előnyös, mert ezzel nedvességet von el a baktériumoktól, amely a pusztulásukhoz vezethet.

A mézet rendszeresen is fogyaszthatjuk, így a belső baktériumok által okozott fertőzéseket elkerülhetjük. Ehetjük önmagában, de teába is keverhetjük. Soha ne tegyük azonban forró italba, és mindig csak fából készült kanalat használjunk a fémek helyett. Gyerekeknek egyéves kor alatt nem javasolt a fogyasztása.

A méz – mint természetes antibakteriális szer – sebekre is alkalmazható, mivel nemcsak a baktériumok pusztulását idézi elő, hanem gyorsabb sebgyógyulást is eredményez. Mindenképpen a nyers mézet és nem a cukrozott bolti változatokat kell előnyben részesíteni. Ilyen szempontból a legjobb, ha a manukamézet választjuk.

A mediterrán konyha rendszeresen használja az oregánót csakúgy, mint a kakukkfűvet, hiszen pikáns ízt kölcsönöznek az ételeknek. Az oregánó is nagyon hatékonyan bizonyult a baktériumokkal szemben, de még a bőr gombás fertőzéseit is orvosolni tudja. Az oregánóolajat nem önmagában, hanem valamilyen hordozóolajjal lehet csak a gombás bőrfelületen alkalmazni. Az oregánó-illóolaj aromaterápiás hatása vitathatatlan, hiszen belelegezve elősegíti a test gyógyulását, például csökkenti a gyulladást.

Ezzel az illóolajjal takaríthatunk is. Akár önmagában is használhatunk néhány cseppet olyan kényes területek fertőtlenítésére, mint például konyhapult vagy vágódészka. Más hozzávalókkal összekeverve — mint például ecet, szóda, citromsav, illetve víz — remek tisztítószer kaphatunk.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/termeszetes-antibiotikumok-fokhagyma-kakukkfuo-laj-mez-oregano-es-rozmarinolaj/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)