**15 naturalnych antybiotyków, które warto znać**

**Oto rośliny, które wspomogą Twój organizm w walce ze szkodliwymi bakteriami, wirusami i grzybami**.

1. Czosnek

Czosnek to sprawdzony sposób na szybsze uporanie się z przeziębieniem. Zawiera substancje, które nie tylko wzmacniają odporność, ale też działają przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Ten naturalny antybiotyk stosowany jest w lecznictwie od dawien dawna. Pewnie doskonale pamiętasz z dzieciństwa smak kanapki z czosnkiem, cebulą i masłem, którą robiła ci mama, gdy dopadała cię infekcja. Wielu z nas po dziś dzień chętnie sięga po czosnek, gdy tylko poczuje pierwsze objawy przeziębienia. Czy wiesz, które substancje odpowiadają za prozdrowotne właściwości czosnku?

Za lecznicze działanie czosnku odpowiada allicyna – siarkoorganiczny związek chemiczny o bakteriobójczym działaniu. Czosnek jest skuteczny wobec bakterii Gram-dodatnich i Gram-ujemnych, działa na szczepy z rodzaju Escherichia, Salmonella, Klebsiella, Proteus, Staphylococcus, Streptococcus, Bacillus i Clostridium. Jego działanie porównywane jest do działania penicyliny, erytromycyny czy tetracykliny. Czosnek skutecznie radzi sobie także z niektórymi rodzajami grzybów, na przykład Candida albicans.

**Jak prawidłowo spożywać czosnek?**

Dla zdrowia najlepiej spożywać czosnek w surowej postaci, ponieważ pod wpływem obróbki termicznej traci swoje cenne właściwości. Dla wzmocnienia odporności zaleca się 1 ząbek czosnku dziennie, a w trakcie choroby 2-3 ząbki maksymalnie. Należy pamiętać, że nadmierne spożycie czosnku może podrażnić żołądek i wywołać nieprzyjemne dolegliwości z jego strony – zgagę, ból czy wzdęcia.

Warto też pamiętać, że czosnek skutecznie obniża ciśnienie krwi, dlatego osoby z niskim ciśnieniem krwi powinny zachować ostrożność przy jego stosowaniu. Czosnku powinny unikać osoby cierpiące na ostry nieżyt żołądka i jelit.

2. Cebula

Cebula i czosnek to zgrany duet w leczeniu przeziębienia i infekcji. Podobnie jak czosnek zawiera allicynę, czyli silną substancję o działaniu bakteriobójczym. Allicyna działa także przeciwzapalnie, dlatego z powodzeniem stosowana jest w trakcie choroby. Spożywanie cebuli pomaga również wzmocnić odporność, ponieważ zawiera cenne składniki aktywne takie jak: kwercetyna, witamina C, związki siarki czy witaminy z grupy B.

Syrop z cebuli – przepis

Syrop z cebuli to doskonale znany naszym mamom i babciom specyfik na ból gardła. Drobno pokrojoną cebulę zasypuje się cukrem lub zalewa się miodem i odstawia się na kilka godzin. Można dodatkowo dodać odrobinę soku z cytryny. Po upływie tego czasu cebula puszcza sok, który można nabierać łyżeczką i podawać przeziębionej osobie.

3. Kurkuma

Kurkuma zawiera kurkuminę, czyli jeden z najsilniejszych antyoksydantów. Kurkumina działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie i przeciwwirusowo. Stosowana jest w medycynie Dalekiego Wschodu od tysięcy lat i cieszy się ogromną popularnością wśród zwolenników naturalnych substancji leczniczych po dziś dzień.

**Prosty przepis na shot na odporność z kurkumą**

SKŁADNIKI:

Cytryna, kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm), 2 łyżeczki kurkumy, szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

Jeśli posiadasz wyciskarkę lub sokowirówkę: przepuść przez nią wszystkie składniki, dodaj przyprawy, przelej do szklanki lub kieliszka i wypij.

Jeśli używasz blendera: wyciśnij sok z cytryny, dodaj pokrojony w plastry imbir oraz wsyp kurkumę i pieprz. Miksuj dokładnie wszystkie składniki przez dłuższą chwilę, przelej do kieliszka i wypij.

**Przepis na złote mleko z kurkumą**

SKŁADNIKI:

1 szklanka mleka migdałowego lub kokosowego, 1 łyżka oleju kokosowego nierafinowanego, 1 łyżeczka mielonej kurkumy, 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżeczka miodu, szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

Wlej mleko do garnka, dodaj kurkumę, szczyptę pieprzu i mieszając podgrzewaj na wolnym ogniu. Pod koniec dodaj olej kokosowy i przelej napój do kubka. Odczekaj aż trochę ostygnie i dopiero wtedy dodaj miód. Dzięki temu zachowasz jego cenne właściwości. Na koniec dodaj cynamon.

4. Oregano

Czy wiesz, że oregano to nie tylko smaczna i aromatyczna przyprawa, ale też źródło cennych składników aktywnych? Oregano jest bogate w witaminy (np. C i K) , minerały (np. cynk i potas) i flawonoidy oraz działa antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo.

W celach leczniczych stosuje się olejek z oregano, który otrzymuje się z suszonego lub świeżego ziela. Olejek zawiera karwakrol i tymol – silne substancje o działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym, dzięki czemu jest skuteczny w walce z bakteriami Escherichia coli i gronkowca złocistego oraz grzybami Candida albicans i kropidlakiem.

Olejek z oregano – czy można przyrządzić go samemu?

Olejek z oregano możesz kupić w wielu aptekach i sklepach zielarskich, ale możesz także spróbować przyrządzić go samemu. Jak to zrobić? Potrzebujesz pół kubka listków oregano i pół kubka oleju (np. słonecznikowego) lub oliwy z oliwek. Umyte listki zetrzyj w moździerzu i zalej lekko podgrzaną oliwą lub olejem. Całość przelej do szklanej butelki, zamknij ją i potrząśnij, aby składniki dobrze się zmieszały. Teraz wystarczy odstawić butelkę w suche i chłodne miejsce na około dwa tygodnie. Po upływie tego czasu możesz stosować olej z oregano.

W przypadku infekcji bakteryjnych dodaj 2 krople olejku do wody i wypij. Olejek może być stosowany także w inhalacjach, dzięki którym zmniejszysz dolegliwości takie jak zatkany nos czy ból gardła.

5. Goździkowiec korzenny

Suszone pączki kwiatów goździkowca korzennego, czyli goździki, są chętnie stosowane szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Są dodawane do zimowych rozgrzewających naparów i herbat oraz aromatycznych potraw. Warto wiedzieć, że oprócz walorów smakowych posiadają one właściwości prozdrowotne. W ziołolecznictwie najczęściej stosuje się olejek goździkowy.

Olejek goździkowy w 95% składa się z eugenolu, czyli związku z grupy terpenów o silnym działaniu przeciwbakteryjnym i antyseptycznym. Olejek z goździkowca korzennego wspomaga leczenie zapaleń błon śluzowych jamy ustnej i gardła, działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Z powodzeniem stosowany jest wspomagająco przy przeziębieniach i katarze.

Warto wiedzieć, że olejek goździkowy pomaga w odstraszaniu owadów, takich jak muchy i komary. Najlepszy efekt uzyskuje się, gdy połączy się olejek goździkowy z olejkiem cedrowym i lawendowym.

6. Jeżówka purpurowa

Jeżówka purpurowa to roślina, która zdobi przydomowe ogrody. Kwiaty jeżówki najczęściej mają purpurowe płatki, ale mogą występować także w żółtym, pomarańczowym i czerwonym kolorze. Jeżówka to nie tylko ozdoba dla ogrodu, ale też roślina bogata w cenne substancje o bakteriobójczym działaniu.

W badaniach wykazano, że substancje aktywne zawarte w jeżówce purpurowej mają działanie bakteriobójcze, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze. Zalicza się do nich betainę, glikoproteiny oraz olejki eteryczne. Ekstrakt z jeżówki purpurowej stosuje się przeciwko gronkowcom i paciorkowcom. Wykazano jego skuteczność w leczeniu infekcji układu moczowego, opryszczki oraz w leczeniu półpaśca.

Ekstrakt z jeżówki purpurowej wykazuje także działanie przeciwzapalne. Działa hamująco na wydzielanie substancji odpowiedzialnych za stany zapalne w organizmie, takich jak histamina, prostaglandyny i leukotrieny.

**Napar z jeżówki purpurowej – prosty przepis**

Zalej łyżkę suszonej jeżówki purpurowej szklanką gorącej wody, przykryj i odstaw na ok. 15-20 minut. Po tym czasie odcedź napar i wypij.

7. Bylica piołun

Bylica piołun (łac. Artemisia absinthium) stosowana jest w medycynie ludowej od dawien dawna. W Polsce piołun jest powszechnienie znany i wykorzystywany w ziołolecznictwie. Niegdyś stosowano bylicę piołun jako lek obniżający gorączkę, moczopędny i żółciopędny. Współcześnie używana jest jako środek stymulujący apetyt i poprawiający trawienie. W badaniach wykazano także bakteriobójcze i grzybobójcze działania olejku z bylicy piołun.

Bylica piołun swoje właściwości zawdzięcza wysokiej zawartości garbników. Wykazują one działanie bakteriobójcze i antyseptyczne.

**Piołun – czy są przeciwwskazania?**

Kobiety w ciąży i karmiące oraz osoby chorujące na wrzody żołądka nie powinny spożywać bylicy piołun.

W przypadku spożywania naparów czy ekstraktów z bylicy piołun należy zachować szczególną ostrożność i stosować się do zaleceń. Nadmierne spożycie piołunu może spowodować problemy żołądkowe, zawroty głowy, a nawet halucynacje.

8. Orzech włoski

Nalewka z orzecha włoskiego to stosowany od dawien dawna sposób na wszelkie problemy z trawieniem. Być może pamiętasz, jak twoi dziadkowie przyrządzali ją co roku. Nic dziwnego – orzech włoski zawiera wiele cennych substancji o korzystnym dla zdrowia działaniu. Wykazują one działanie bakteriobójcze, dlatego ekstrakt z orzecha włoskiego z powodzeniem stosowany jest przy biegunkach o podłożu bakteryjnym i zatruciach pokarmowych. Może być stosowany także zewnętrznie przy zapaleniach ropnych i trądziku.

9. Bakopa

Bakopa drobnolistna, zwana też brahmi, jest ziołem o działaniu leczniczym. Od wieków stosowana jest w medycynie ajurwedyjskiej jako lek na wiele dolegliwości. Ekstrakt z bakopy posiada właściwości bakteriobójcze i grzybobójcze. Wszystko to dzięki wysokiej zawartości kwasu betulinowego. Ekstrakt z brahmi jest skuteczny w zwalczaniu bakterii Escherichia coli oraz ogranicza w znacznym stopniu rozwój bakterii Salmonella enteritidis, Listeria monocytogenes oraz pałeczki ropy błękitnej.

Korzyści ze stosowania bakopy drobnolistnej jest znacznie więcej. Ekstrakt z bakopy wspiera koncentrację i usprawnia pracę układu nerwowego. Stosowanie brahmi jest szczególnie polecane osobom starszym.

10. Rokitnik

Owoce rokitnika zwyczajnego to prawdziwe bogactwo cennych witamin, minerałów i substancji aktywnych. Są bogate w antyoksydanty, flawonoidy, witaminy A, C, D,E, K oraz witaminy z grupy B. Zawierają minerały takie jak potas, żelazo czy fosfor.

W celach leczniczych wykorzystuje się nie tylko owoce rokitnika zwyczajnego, ale także jego liście i olej z jego nasion. Rokitnik stosowany jest w celu wzmocnienia odporności oraz w trakcie przeziębień i infekcji, aby przyspieszyć powrót do zdrowia. Jest naturalnym antybiotykiem, a jego właściwości bakteriobójcze sprawdzają się w zwalczaniu bakterii Salmonelli, gronkowca złocistego oraz paciorkowca. Stosuje się go przy zatruciach pokarmowych i bólach brzucha, a także na infekcje układu moczowego.

11. Glistnik

Glistnik, zwany też jaskółczym zielem, to roślina z rodziny makowatych, którą można spotkać praktycznie w całej Polsce. Można ją poznać po pędach z drobnymi włoskami i żółtych drobnych kwiatach. W ziołolecznictwie wykorzystywany jest sok z glistnika, który posiada właściwości

bakteriobójcze. Sok z jaskółczego ziela od dawien dawna stosowany jest także w leczeniu brodawek, czyli zmian skórnych spowodowanych wirusem brodawczaka ludzkiego.

12. Wąkrota azjatycka

Wąkrota azjatycka (Centella asiatica L.), zwana też gotu kolą, to roślina, która odgrywa ważną rolę w medycynie Dalekiego Wschodu. W Polsce coraz więcej osób chętnie sięga po sprawdzone ziołowe receptury z odległych krajów. Wąkrota azjatycka zdobyła swoją popularność, dzięki swoim licznym prozdrowotnym właściwościom. Korzystnie wpływa na pracę układu sercowo-naczyniowego, wspiera pracę mózgu oraz działa bakteriobójczo i przeciwgrzybiczo. Stosowana jest również zewnętrznie w leczeniu zmian skórnych.

Olejek eteryczny z wąkroty azjatyckiej hamuje rozwój pałeczek okrężnicy (Escherichia coli), laseczek siennych (Bacillus subtilis), gronkowca złocistego i odmieńca pospolitego (Proteus vulgaris). Wykazuje również działanie bakteriobójcze w stosunku do bakterii Xanthomonas campestris i Bacillus megaterium.

W badaniach potwierdzono także grzybobójcze właściwości gotu koli. Wykazano jej skuteczność w stosunku do grzybów takich jak kropidlak czarny (Aspergillus niger), czy bielnik biały (Candida albicans).

13. Imbir

Tej rośliny nie trzeba nikomu przedstawiać – właściwości lecznicze imbiru są doskonale znane wielu osobom. W ziołolecznictwie wykorzystywane jest kłącze imbir, które jest bogate w olejek eteryczny o prozdrowotnych właściwościach.

Imbir jest stosowany w celu wzmocnienia odporności oraz w trakcie choroby, aby przyspieszyć proces zdrowienia. Imbir działa odkażająco, przeciwzapalnie, przeciwbólowo, a także rozgrzewająco.

14. Krwawnik

Krwawnik to roślina, która ze względu na swoje bakteriobójcze właściwości często stosowana jest do pielęgnacji skóry trądzikowej ze skłonnością do powstawania wyprysków i stanów zapalnych skóry.

Krwawnik działa także oczyszczająco i odtruwająco. Przeciwdziała kumulowaniu się złogów i powstawaniu kamieni w nerkach, woreczku żółciowym i innych narządach. Przyspiesza przemianę materii i wspomaga oczyszczanie krwi ze szkodliwych substancji.

**Napar z krwawnika – przepis**

1 łyżkę suszonego ziela krwawnika zalej 200 ml gorącej wody i odstaw na 20 minut, a następnie odcedź. Dla najlepszego efektu pij napar z krwawnika 2 razy dziennie.

15. Dziurawiec

Dziurawiec, znany również jako ziele świętojańskie, to roślina o żółtych kwiatach spotykana często na łąkach. Nazwa rośliny pochodzi od drobnych dziurek na liściach rośliny, które są zauważalne, jeśli spojrzy się na nie pod światło. Tak naprawdę są to małe zbiorniki, w których zgromadzone są olejki eteryczne dziurawca. To właśnie dzięki nim dziurawiec odgrywa ważną rolę w ziołolecznictwie. Dziurawiec zawiera substancje aktywne, takie jak hyperycyna, rutyna i kwercetyna . Zawiera także dużą ilość garbników, czyli substancji o silnym działaniu bakteriobójczym.

Dziurawiec często stosowany jest zewnętrznie do pielęgnacji skóry trądzikowej. Jest skuteczny w zmniejszaniu ropni i wrzodów. Stosuje się go także do przemywania ran, ponieważ nie tylko działa bakteriobójczo, ale też przyspiesza gojenie ran, łagodzi oparzenia oraz działa antyseptycznie.

Płukanki z dziurawca stosowane są także w leczeniu zapalenia dziąseł, jamy ustnej i gardła.