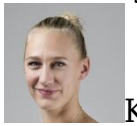
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 30. 10. 2018 |  Klára Marešová

Penicilin? Ne, já raději přírodní antibiotika

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Penicilin-Ne,-ja-radeji-prirodni-antibiotika__s10012x11209.html

Znáte antibiotika, na která nepotřebujete recept? Inspirujte se dary přírody, které vám mohou pomoci v péči o vaše zdraví. Med, česnek, křen i šalvěj jsou nosnými pilíři přírodní prevence.



Objev penicilinu

Ve 30. letech minulého století došlo v medicíně k milníku. Světlo světa spatřil **penicilin**, který dodnes výrazně ovlivňuje způsob moderního lékařství. Přírodní

antibiotické zdroje, které se do té doby běžně používaly, se tím dostaly na druhou kolej.
Jak se správně říká, čas ukáže. A i v tomto směru došlo ke zjištění, že i dříve tak blahořečená antibiotika mají zkrátka **velké nedostatky**. Bakteriální infekce si proti nim postupem času vytváří rezistenci a kromě toho průmyslově vyráběná antibiotika ničí i tělu prospěšné a symbiotické mikroby. To vede k oslabení organismu a dalším možným příčinám zdravotních problémů.

- Pokud jen trochu můžete, vsaďte na **přírodní prevenci**. Máme pro vás několik tipů, které teď v podzimním období rozhodně stojí za to mít po ruce, nebo alespoň na paměti. Jakmile začnete mít podezření na nachlazení a bude vás opouštět vitalita, zkuste přírodní zdroje.

Med



Koncentrovaný roztok, především fruktózy a glukózy, nemusíme významně představovat. Známe ho všichni, ale jen málokdo ví, že už staří Římané ho s sebou vozili na bitevní pole, aby s ním hojili rány od hnisavých infekcí. Síla jeho **antiseptických, antimykotických a protizánětlivých vlastností** vychází přirozeně z toho, z jakých květů včely sbírají pyl.

Za med s nejsilnějšími antibiotickými účinky je právem označován **med Manucký**, který pochází z panenské přírody Nového Zélandu. V každém případě je při užívání důležité myslet na jeho organický zdroj v BIO kvalitě. Rozhodně se vyhýbejte medům s konzervanty nebo těm nastavovaným cukrem.

Vyhněte se, pokud možno, zahřívání medu. Dochází tím k úbytku prospěšných organických kyselin, silic, vitamínů i minerálů.

Med se, ještě lépe než většina farmaceutických antibiotik, dokáže vypořádat se zlatým stafylokokem. **Velmi úspěšně likviduje virové a bakteriální infekce**, a to jak vnitřní, tak i vnější. Nejde tedy jen o lék na nachlazení a virózy, ale vyléčit zvládne i mnohé kožní problémy. Dokáže také detoxikovat přetížená játra, mírní srdeční onemocnění i žaludeční vředy. Doporučená preventivní dávka medu se pohybuje od 5 let věku **okolo 5 g**, dospělí zvládnou 40 g denně.

Česnek



Od dob babylónských, tedy už před 4500 lety př. n. l., ho používali staří Egypťané jako ochranu před nemocemi. Extrémní obsah silice alicin, antibiotických a hormonálních sloučenin, dělají z česneku bojovníka **proti většině mikroorganismů**, stejně tak jako penicilin.

Spolehněte se na jeho sílu při potřebě **vymýcení parazitů, bakterií, virů i plísní.** Jeho antioxidační působení je silné natolik, že dokáže ničit patogeny způsobující vznik rakovinových buněk. Podporuje látkovou výměnu v krevním oběhu, snižuje tlak, posiluje srdce, mírní bolesti žil a cév. Regeneruje a zpomaluje **proces stárnutí**.

A jak ho nejlépe užívat, aby si vaše tělo mohlo vzít dostatek potřebné ochrany? Vybírejte česnek mladší a denně si dopřejte alespoň jeden stroužek bez tepelné úpravy. **Nasekaný, drcený nebo strouhaný**. Tepelně upravený už bohužel tak zajímavý pro zdraví není.

Křen



I když ho známe především jako kořenovou zeleninu, pro nadměrný obsah éterických silic se profiluje v mnohem důležitějším světle, a sice jako **léčivá rostlina**.

Absolutně nejúčinnější látkou je thyoglikosid, kterou cítíme při strouhání, když se porušují vlákna. Čerstvý křen obsahuje také **vysoký obsah vitamínu C**, dokonce až pětkrát více než samotný citrón. I u křenu se můžete spolehnout na antibakteriální účinky a na prevenci proti některým virovým chorobám, prvokům a houbám. Jeho **antioxidační účinky** dokáží zamezit vzniku rakovinového bujení.

Dříve se křen používal především zevně, a to při revmatickém postižení kloubů. Vnitřně zase pomáhá povzbudit činnost trávicí soustavy, usnadňuje odkašlávání, povzbuzuje krevní oběh a prokrvení těla.

Šalvěj



Už samotný rodový název Salvia, s významem být zdráv, vypovídá o tomto polokeři s vůní balzámu a koření mnohé.

Ačkoli **síla léčebných účinků** závisí na místě výskytu, je tvořena až 2,5 % silicemi, dále pak prospěšnými tříslovinami, hořčiny a antibiotickými a estrogenními látkami.

> Protože obsahuje toxický thujon, není vhodné používat šalvěj **dlouhodobě**.

V opačném případě ale dokáže pomoci jako kloktadlo při krvácení dásní,

zánětech dutin a angíně. Výplachy a obklady nasaďte v případě výtoků, krvácivých ran a při zánětech kůže. Vnitřně se dá použít zhruba 1,5 g sušené šalvěje na šálek vody proti nadměrnému pocení a zvýšené výkonosti žláz. Snižuje překrvení sliznic. Dokáže si poradit i s nadměrnou laktací. Harmonizuje také nervovou soustavu, podporuje srdeční činnost a působí proti cukrovce. V žaludku povzbuzuje růst saprofytické bakteriální flóry, mírní žaludeční křeče a katary, nadýmání a zadržování žluči.

Zdravotně prospěšné účinky potravin

„V poslední době bývá konzumace potravin stále více spojována se zdravotně prospěšnými účinky. Někdy jsou tyto účinky hodně zveličovány. U některých potravin ale lze najít souvislosti mezi jejich konzumací a zdravím. Kromě **seznamu schválených zdravotních tvrzení**, která jsou podložena již prověřenými důkazy o pozitivním vlivu na zdraví, existuje seznam odložených tvrzení vztahující se k rostlinám (tzv. on hold seznam), o jejichž schválení, ale ani zamítnutí doposud nebylo rozhodnuto.

Například **česnek** má účinky podporující přirozenou obranyschopnost. Podobné tvrzení o podpoře imunitního systému najdeme i u **šalvěje lékařské**. U křenu nenajdeme na seznamu žádné tvrzení, nicméně existuje řada schválených zdravotních tvrzení **na vitamin C**, jehož je křen bohatým zdrojem. Ani u medu

není publikováno žádné zdravotní tvrzení. Nicméně řada potravin (včetně medu i křenu) obsahuje látky, které vykazují příznivé účinky na organismus, musíme však rozlišovat mezi léčivými a případnými podpůrnými účinky. Seznam schválených i odložených zdravotních tvrzení je dostupný na webu SZPI“, doplňuje doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz