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

**Povzeto iz knjige Vojna ali mir z bakterijami**

Antibiotičnih lastnosti nimajo le probiotiki. Veliko rastlin vsebuje snovi, za katere ugotavljajo, da delujejo proti bakterijam. Znanost je poskusila te snovi opredeliti, vendar nikakor ne zna odgovoriti, kako to, da večina naravnih antibiotikov opravi tako z bakterijami kot tudi z virusi in s kvasovkami. Nobenemu sinteznemu zdravilu pa to ne uspe.  
Kot boste tudi sami spoznali, je modrost narave prevelika, da bi jo zajeli vnašo razdrobljeno sliko sveta. Lahko pa modrost narave ponižno sprejmemo in s spoštovanjem izkoristimo za svoje zdravje. Prednost naravnih antibiotikov je v tem, da učinkovito delujejo proti bakterijam, ob tem pa ne prizadenejo napadenega tkiva in koristnih bakterij. Dodatna prednost naravnih učinkovin je ta, da kljub redni in ponavljajoči se uporabi telo ne ustvarja odpornosti proti njim. Nekateri zmorejo premagati celo bakterije, ki so pridobile odpornost na antibiotike, kar pomeni, da so lahko rešilna bilka za človeštvo.  
Zakaj bi čakali, da sintezni antibiotiki odpovedo, da bi se vrnili k naravi? S premišljeno uporabo naravnih antibiotikov sinteznih sploh ne bomo potrebovali.  
Sproti bomo vzdrževali ravnovesje bakterij in odpravljali morebitne patogene organizme.  
Naravne antibiotike je veliko lažje prebaviti od sinteznih. V najslabšem primeru bo dolgotrajna uporaba dražila prebavila in obremenila ledvice, vendar vedno v precej manjšem obsegu v primerjavi s sintetičnimi antibiotiki.

**Alicin**

Alicin je močen naravni antibiotik, ki ga najdemo v čebuli, česnu in čemažu. Antibiotični učinek 1 mg alicina lahko primerjamo z učinkom 15 enot penicilina. Ob tem deluje tudi proti virusom, glivicam in zajedavcem. Alicin je uspešen pri zdravljenju okužb s stafilokoki in streptokoki, dokazano pa je, da lahko uniči tudi bakterije, ki so odporne na antibiotike. Res pa je, da njegovo delovanje ni tako hitro in zahteva čas – zato ni primeren pri nevarnih akutnih okužbah.  
Zanimivost, ki je verjetno ne veste, je, da se v svežem česnu nahaja neučinkovita snov aliin, ki svoje antibakterijske sposobnosti razvije šele po procesu oksidacije (česen vedno pustimo vsaj 15 minut na zraku, da razvije vonj) ter fermentacije v telesu. Tu pa se znajo zadeve zaplesti. Praviloma se fermentacija odvija v zdravi črevesni flori. Če je nimate, potem vam tudi česen ne bo v veliko pomoč. To je še en dokaz, da imajo tisti, ki skrbijo za svoje zdravje, manjše težave, da ga povrnejo, ko zaniha. Dlje ko ste se oddaljili od samih sebe in svojega telesa, težji bo povratek. Česen lahko uporabljamo svež ali ga dodamo na koncu priprave hrane. Na voljo je tudi v obliki tinktur, iz njega pa lahko pripravite celo čaj. O učinkovitosti kapsul pa so mnenja močno deljena.

**Limonen**

Limonen je terpen z vonjem po limoni, ki ga najdemo v mnogih eteričnih oljih in začimbah. Na žalost ima naša industrija rada vonj limon, zaradi česar je pretiravala z uporabo umetno sintetiziranega limonena, da je danes na to vonjavo alergičnih vse več ljudi. Kljub temu pa ostaja limonen pomemben naravni antibiotik. Najdemo ga v eteričnih oljih citrusov, bora, smreke, jelke, mirte, kumine, sporiša, travniške kadulje, materine dušice, mete, sivke, ameriškega slamnika (ehinaceje), navadnega rmana in mnogih drugih rastlin.  
Tudi v tem primeru je očitno, da so ponaredki daleč od izvirnika. Večina ljudi, ki so na sintetični limonen alergični, nima težav z naravnim limonenom. Zato se mu pri certificirani naravni kozmetiki in dišavam ni nujno izogibati.

**Timol**

Timol je naravni terpen stearopten, sestavina eteričnega olja, ki ga najdemo v žajblju, materini dušici, dobri misli, timijanu, … Pri uporabi zelišč ni omejitev, če pa uporabljate eterična olja, morate zelo dobro vedeti, kako jih uporabiti, da si ne škodujete. (Več o tem si lahko preberete v knjigi Ščepec rešitve.)  

**Berberin**

Berberin sodi v skupino alkaloidov. Zelo je koristen, saj so nanj občutljive človeku zelo nevarne bakterije, kot so salmonela, Escherichia coli, Shigella in Vibrio cholera. Deluje tudi proti protozoam, glistam, nekaterim kvasovkam in virusom. Največ te dragocene snovi najdemo v skorji korenini češmina in v kanadskem zlatem pečatu (Hydrastis canadensis – golden seal). Slednji je zaradi pretirane porabe skoraj izginil, vendar je to le dokaz njegove učinkovitosti.  
Indijski znanstveniki so ugotovili, da je berberin, ki je v zlatem pečatu, bolj uspešen pri zdravljenju kolere kot močan antibiotik kloromicetin. Navadni češmin (Berberis vulgaris) so uporabljali Indijanci, Egipčani in indijski zdravilci. Povečuje imunost telesa in ima moč zmanjševanja tumorjev. Študije dokazujejo uspešnost pri boju proti streptokokom, stafilokokom, salmoneli itd.

**Karvon**

Karvon je seskviterpenski keton, sestavina eteričnih olj v rastlinah, ki jih poznamo kot začimbnice (npr. navadni gladež, navadni koper, kumina, meta). V jetrih se karvon reducira v karvol in deluje proti prebavnim težavam. Učinkovito zavira delovanje bakterij, ki utegnejo zmotiti pravilen tok prebave in sprožiti nastajanje plinov. Največ karvona je v semenih kumine (predstavlja 50–70 % eteričnih olj v kumini), kar ji daje tipičen vonj.  
Ne čakajte na napenjanje, da bi si pripravljali čaje za želodec. Kumina in janež sta odlični začimbi, ki ju stremo in dodajamo vsem jedem, ki nas utegnejo napenjati. Kumina je obvezen dodatek k zelju, ohrovtu, brokoliju in drugim jedem, ki se po zaužitju rade „oglašajo“. Tudi gobice postanejo veliko lažje prebavljive s pomočjo ščepca strte ali zmlete kumine. Ne kupujte že zmlete kumine, saj hitro oksidira, eterična olja pa hitro izhlapijo. Bolje je kupovati kakovostna semena (iz ekološke pridelave) in jih sproti zmleti v možnarju ali mlinčku za kavo.

**Inhibin**

Inhibin je močen antibiotik, ki ga najdemo v vseh vrstah medu, ki ni termično obdelan. Posebno kombinacijo protivnetnih snovi najdemo v propolisu. Čebele ga uporabljajo za konzerviranje panja. Deluje na viruse, bakterije in glivice, ob tem pa ima tudi anestetične lastnosti.  
Propolis se svetuje pri dolgotrajnih trdovratnih vnetjih, kajti aktivni bioflavonoidi iz propolisa odpravijo nekatere bakterije, ki so postale odporne na sintezne antibiotike. Dokazano deluje proti 28 vrstam bakterij. Propolis je posebej učinkovit pri oslabljenem imunskem sistemu, okužbah dihal in kožnih boleznih. Tudi pri ranicah v ustih ali počeni koži med prsti stopal je odlična rešitev, saj vpliva na sluznico tako, da se na njej naredi varovalna plast. Tako hitro odpravi afte in poškodbe.

**Ehinaceja**

Ehinacejo (ameriški slamnik) smo že omenili med rastlinami, ki vsebujejo limonen, vendar je njeno delovanje veliko bolj kompleksno in deluje celostno na moduliranje našega imunskega odziva. Je blag naravni antibiotik, ki uničuje stafilokoke in streptokoke. Ker v organizmu pospešuje tvorbo interferona, s tem deluje tudi proti virusom gripe in herpesa ter varuje sluznice in kožo. Učinkovita je tudi pri zdravljenju ran, čirov, aken in ekcemov. Študije pa so dokazale, da ima ameriški slamnik pomembno vlogo celo pri uničevanju tumorskih celic.  
Indijanci so ga uporabljali za celjenje poškodb ter celo pri pikih kač in nevarnih žuželk. Najbolj učinkoviti so alkoholni izvlečki svežih rastlin, ki vsebujejo celotno rastlino (korenina, zel in cvet). Uživamo lahko tudi bodice svežih cvetov (ježke), saj vsebujejo visok odstotek alkilamidov. Na ureznine in poškodbe polagamo sveže liste. Alkilamidi se v vodi ne izlužijo, zato je uživanje čajev ali cejenega soka precej manj učinkovito od uživanja alkoholnega izvlečka.

**Aloe vera**

Odlično kombinacijo protivnetnega in regenerativnega delovanja najdemo tudi pri aloe veri. Deluje proti bakterijam in virusom, pospešuje celjenje ran in preprečuje vnetja. Njeni učinki so odvisni od načina gojenja in načina predelave. Poiščite ekološko certificirane izdelke, pripravljene po hladnem postopku. Pri vnetih sluznicah je zelo zaželeno, da sok ne vsebuje aloina in dodanih kislin, ki sluznice dražijo in lahko s tem zavirajo celjenje. V primeru povečanega sevanja je dodatna dragocena lastnost aloe vere ta, da pomaga varovati DNK celic pred poškodbami.

**Sladki koren**

Sladki koren sodi med najbolj raziskane rastline, saj obenem deluje antioksidativno, protivnetno, protistresno in proti krčem. Deluje blago odvajalno, znižuje sladkor v krvi in spodbuja proizvodnjo žolča, obenem pa blaži težave, ki jih prinašajo rane na prebavilih. Že stoletja ga uporabljajo pri vnetjih zgornjih dihal. Je tudi dokazan imunomodulator, ki spodbuja delovanje zaspanega imunskega sistema, hiperaktivnega pa pomirja. Pri ženskah v menopavzi uravnava aktivnost estrogena. Za povrh pa je zares sladkega okusa, zato čajev, ki ga vsebujejo, ni treba sladkati.

**Izvleček listov oljke**

Izvleček listov oljke je prav tako uspešen v boju proti bakterijam. Imenuje se oleuropein. Znanstveniki so ugotovili, da ga je mogoče uporabljati tudi kot antioksidant. In ker je to poceni naravna surovina je na trgu tudi vse več pripravkov proti bakterijam, virusom in drugim patogenim organizmom.

**Brusnice**

Če imate težave s sečili, vas lahko pred jemanjem antibiotikov rešijo brusnice.  
Sok sveže stisnjene divje brusnice deluje proti vnetju sečil, prehladom, povišani temperaturi, zobni gnilobi in ranah na želodcu. Zadnja dognanja profesorja Izthaka Ofeka kažejo, da brusnica zelo blagodejno deluje tudi na Helicobacter pylori, s katero imajo mnogi vse več težav. Pogoj je seveda, da ste dobro hidrirani, kar pomeni da spijete vsaj 2 litra vode na dan.

**Ingver, cimet, kardamom, kajenski poper…**

Ker smo o tem toliko napisali v knjigi Ščepec rešitve, povejmo le na kratko.  
Med močne naravne antibiotike in antiseptike uvrščamo tudi ingver, cimet, kardamom, kajenski poper, … Zdaj je skrajni čas, da se naučimo delati  
z začimbami in dojamemo, da so lahko naša lekarna v kuhinji. Z dobrimi začimbami je lahko vsako kosilo zdravilo. Pomislite le na meso, polno muh, ki ga prodajajo na azijskih in afriških tržnicah, ter na umazano vodo, ki jo uživajo.  
Začimbe, s katerimi hrano obdelajo, so edino sredstvo, ki se mu morajo zahvaliti, da jih patogene bakterije, ki jih zaužijejo veliko, ne pokončajo. 

**Alge**

Med superživila uvrščamo tudi alge. Poleg tega, da razstrupljajo, zalagajo telo s koristnimi snovmi, izboljšujejo odpornost in pomagajo popravljati poškodovana tkiva, imajo alge med drugim tudi protibakterijske lastnosti.  
Alge iz rodu cianobakterij dokazano delujejo protibakterijsko. Pri delovanju na Bacillus subtilus, Bacillus cereus in Aeromonas hydrophila so se odlično izkazale tri vrste cianobakterij: Cylindrospermopsis raciborskii, Tychotema bourrelyi in Aphanizomenon flos-aquae (modrozelena alga, poznana še pod imenom klamatska alga). Ko gre za delovanje proti Escherichii coli, je najbolj učinkovita klamatska alga. Raziskavi Reddyja in Romaya sta pokazali, da so pri vnetjih klamatske alge, ki vsebujejo protivnetno učinkovino fikocianin, pogosto učinkovitejše od sinteznih zdravil, poleg tega pa nimajo stranskih učinkov. Njihovo delovanje je sinergijsko in v njem sodeluje veliko antioksidantov, nenasičenih maščobnih kislin in omega 3 maščobnih kislin, ki jih v drugih algah praviloma ne najdemo.

**Evkaliptus**

Najpogosteje ga omenjajo kot blažilca kašlja, vendar je njegovo delovanje veliko bolj celostno. V telesu deluje proti bakterijam in glivicam, ob tem pa je tudi antipiretik (znižuje vročino). Uporabljamo ga tudi pri vnetjih sečil in pri zdravljenju zunanjih vnetij. Praviloma se uporablja eterično olje v kombinaciji z osnovnimi olji. Vendar bodite pozorni, saj lahko odmerki nad 4 do 5 kapljic delujejo toksično.

**Kapucinke**

Evkaliptusa na naših vrtovih ne moremo gojiti. Vendar pa lahko gojimo kapucinke.  
Imajo močne antibiotične lastnosti, so lepega videza, pikantne na solati in bogate z vitaminom C. Liste uporabljamo kot špinačo ali na solati. Sveže so „hrenastega“ okusa, popečene pa bolj podobne čemažu. Uporabljamo jih lahko pri kroničnem bronhitisu in astmi ter pri boleznih jeter in ledvic.

**Kokosova maščoba**

V zadnjem času vse več slišite tudi o kokosovi maščobi. Zaradi vse večjega pešanja naše odpornosti postaja odkrivanje snovi, ki nam jo na naraven način okrepijo, vse bolj aktualno. Kokosova maščoba je najmočnejši naravni vir lavrinske kisline, o kateri smo veliko pisali tudi v knjigi Resnice in zmote o kandidi ter priročniku Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas. Lavrinska kislina v telesu deluje proti virusom, bakterijam, kvasovkam in zajedavcem, ob tem pa ne prizadene koristnih bakterij. Naš prvi vir te dragocene snovi je materino mleko, v katerem večino maščob predstavlja prav lavrinska kislina. Zato so otroci, hranjeni z materinim mlekom, odpornejši od tistih, ki jih začnejo prehitro prehranjevati s pripravljenimi mešanicami. Najbolje je uživati hladno stisnjeno in ekološko pridelano kokosovo maščobo. Ta ima značilen vonj, ki ga imajo ljudje zelo radi v sladicah, v slanih jedeh pa se moramo na njen okus in vonj navaditi. Hladno stisnjena kokosova maščoba je stabilna za kuhanje in pečenje pri normalnih temperaturah. Če jo uporabljate za cvrtje, ali v primerih, da si v jedeh ne želite vonja po kokosu, uporabite očiščeno kokosovo maščobo.