

## 7 مضادات حيوية من الطبيعة دون آثار جانبية



الأربعاء 16 ديسمبر 2015 12:12 م

يعتبر الإفراط في تناول المضادات الحيوية خطراً كبيراً نظراً لتأثيراتها الصحية على الجسم [ ]  
والمضادات الحيوية هي الأدوية المستخدمة لعلاج ومنع الالتهابات البكتيرية، لكن هناك العديد من المواد الطبيعية التي تعمل كمضادات  
حيوية دون آثار جانبية، ومنها:  
الثوم: وهو يستخدم في علاج الالتهابات منذ آلاف السنين، لاحتوائه على مركبات قادرة على حماية الجسم ضد البكتيريا الضارة وإزالتها،  
فضلاً عن أنه غني بمضادات الأكسدة الطبيعية القادرة على طرد الجذور الحرة وتقوية الجهاز المناعي [ ]  
الفضة الغروية: وهي تستخدم كمادة مطهرة فعالة، وقد تمكن الباحث ألفريد سيرل من تأكيد دور هذه المادة في القضاء على بعض  
البكتيريا الخطيرة دون آثار سامة، كما أكدت دراسات حديثة أن الفضة الغروية قادرة على قتل البكتيريا المسببة لمرض أنفلونزا الطيور  
وبكتيريا العنقودية الذهبية المقاومة للمثيسيلين [ ]  
زيت الأوريغانو: يساعد على قتل البكتيريا المسببة للأمراض دون التأثير على البكتيريا المفيدة، فضلاً عن خصائصه المضادة للبكتيريا  
والفطريات التي تجعل منه منافساً قوياً للمضادات الحيوية غير الطبيعية، وتعود أهميته في مكافحة البكتيريا إلى مادة "كرفاكرول".  
عشبة أشنسا: وتستخدم هذه العشبة في علاج الكثير من الأمراض البكتيرية مثل الدفتيريا وتسمم الدم وغيرها، وقد أكدت دراسات حديثة  
أن لهذه العشبة القدرة على قتل بعض أنواع البكتيريا الخطيرة مثل المكورات العنقودية، كما تستخدم في علاج الأنفلونزا ونزلات البرد [ ]  
عسل مانوكا: هذا النوع من العسل قادر على قتل البكتيريا العنقودية الذهبية المقاومة للمثيسيلين وبكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية  
التي تتميز بقدرتها على أكل اللحوم [ ]  
القرنفل: يُعد من بين المضادات الحيوية الطبيعية المفيدة، فضلاً عن أنه يملك خصائص تساعد على تسكين الألم، وترجع أهميته إلى  
مركب الأوجينول [ ]  
الكرم: له فوائد طبية عديدة، فهو يحتوي على مجموعة كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والمواد المضادة للفيروسات والجراثيم  
والفطريات، فضلاً عن أنه يحتوي على مواد مضادة للالتهابات [ ]