

Antibiotika ze spíže



Česnek

Dá se říct, že je to z hlediska přírodních antibiotik královská zelenina. Zvyšuje v těle množství zdravých bakterií. **Hubí například bakterie způsobující tuberkulózu, salmonelu, pomáhá při infekci močových cest a v boji s parazity, kvasinkami a plísněmi, pomáhá potlačovat virus chřipky.**

Doporučuje se užívat **alespoň jeden stroužek denně**, a to syrový nebo krátce povařený ve vodě či polévce. Dobrým bojovníkem s nemocí je rovněž tinktura z česneku. Doporučuje se začít s jednou kapkou, kterou v 1 dl mléka vypijeme ráno před snídaní. Každý další den přidáme po další kapce až do množství 21.

Česneková tinktura

300 g naloupaného česneku (nejlépe českého) nakrájíme na drobné kostičky nebo rozmačkáme v česnekovém lisu. Pracujeme rychle, abychom zabránili oxidaci a tím ničení účinného alicinu. Připravený česnek zalijeme 200 ml 40% alkoholu. Zlehka promícháme a přelijeme do tmavé lahve, zavřeme a pořádně protřepeme. Necháme stát deset dní na chladném tmavém místě a každý den protřepeme. Poté vzniklou tinkturu přecedíme přes sítko nebo plátýnko a nalijeme do tmavších lahviček. Uchováваме v lednici.

Cibule

Hned za česnekem je v žebříčku životadárných zelenin cibule. Díky alicinu, silicím s obsahem síry a silným antioxidantům flavonoidům **působí příznivě při nachlazení a postižení dýchacích cest**. Podává se jako

podpůrný **prostředek k rozpouštění hlenů, usnadnění vykašlávání nebo při ucpaných dutinách** Cibulová šťáva **působí dezinfekčně, a to jak zevně - při štípnutí hmyzem, drobném poranění apod., ale také vnitřně proti parazitům.**

Cibulová šťáva

Čerstvě nakrájené tenké cibulové plátky vrstvíme do malé sklenice a prokládáme tenkou vrstvou cukru nebo medu. Po 1 až 2 hodinách pustí cibule šťávu, cukr nebo med se rozpustí a vzniká sirup, který se užívá při nachlazení a na podporu vykašlávání.

Cibulový čaj

Dvě oloupané cibule pokrájíme, dáme do kastrolku, zalijeme půllitrem vody a přivedeme k varu. Na mírném plameni vaříme 10-15 minut. Pak scedíme, vývar osladíme medem nebo cukrem. Můžeme zjemnit trochou mléka nebo lžičkou másla, které se v horkém čaji rozpustí. Když nemocnému cibulový čaj nechutná a odmítá ho pít, můžeme během vaření přidat skořici nebo hřebíčky, kousek nastrouhaného zázvoru nebo kůru z chemicky neošetřeného citronu. Citronovou (pomerančovou) šťávou můžeme ochutit i hotový čaj.

Med

Říká se, že sklenice včelího medu rovná se půl lékárny doma. O tom, že med má zázračné účinky na obnovení zdraví, se ví už dlouhá tisíciletí. Jen naši prapředci nebyli tak vědecky zdatní, aby popsali, že se **v medu skrývají antimikrobiotické, antiseptické a antibakteriální látky.** Konzumace medu znesnadňuje bakteriím, aby se staly odolnými vůči léčbě. Údajně může toto přírodní antibiotikum dokonce zbavit organismus zlatého stafylokoka, odolného proti syntetickým antibiotikům. Med má **i protizánětlivý účinek a posilující vlastnosti.**

Med na nachlazení

Nemocní by měli užívat 3x denně 1 lžici vlažného medu s ¼ lžičky skořice po dobu 3 dnů. Tím se vyléčí nachlazení, chronický kašel a pročistí průdušky.

Křen

Naše babičky na něj nedaly dopustit. Je to rovněž **velmi silné přírodní antibiotikum, které si poradí s všemožnými virózy a chřipkami, dokáže dezinfikovat rány.**

Křenový med

Nastrouhaný čerstvý křen smícháme s medem v poměru 1:1. Proti kašli, rýmě i chřipce stačí tři lžičky denně.

Křenový sirup

Křen nakrájíme na tenká kolečka, která rozložíme na sítko a zasypeme cukrem. Křenová šťáva, kterou cukr z kořene vytáhne, odkapává do hrnečku pod sítkem. Užíváme jednu lžičku třikrát denně.

Zázvor

Zázvor patří mezi nejznámější přírodní antibiotika. Pomáhá léčit, a dokonce předcházet řadě zdravotních problémů způsobených bakteriemi. Čerstvý zázvor **má antibiotické účinky i proti patogenům způsobujícím salmonelu**. Díky svým antibakteriálním účinkům **pomáhá léčit respirační problémy a obtíže spojené s infekcemi hrdla**.

Zázvorový čaj

Nejlepší prevencí a léčbou proti bakteriálním infekcím je zázvorový čaj připravený z kousku nastrohaného kořene zázvoru, zalitý jedním a půl šálkem horké vody. Pro vyšší účinnost se doporučuje čaj dochutit medem a citronem.

Kurkuma

Kurkuma je známá pro své antibiotické účinky především v ájurvédské a čínské medicíně. **Pomáhá ničit bakterie, je ideálním doplňkem pro prevenci bakteriálních infekcí, proto si dokáže poradit se záněty hrdla a plic, pomáhá čistit tlusté střevo a ledviny**. A tak není divu, že čím dál větší oblibu získává i u nás.

Zlatý med

Do zavařovací sklenice nasypeme jednu polévkovou lžici kurkumy smíchanou s pěti až šesti lžícemi medu. K léčbě dýchacích cest užíváme půl lžičky této směsi dvakrát denně.