

أفضل سبعة مضادات حيوية طبيعية

دكتور رضا محمد طه

2018-04-10

نظراً لما يتعرض له الأشخاص - واحد من كل عشرة - من تأثيرات جانبية ومضاعفات قد تكون خطيرة جرأء استخدامهم المضادات الحيوية، إضافة إلى أن ما يقرب من واحد من كل خمسة عشر شخصاً لديهم حساسية للمضادات الحيوية، كما تقول التقارير الطبية، والأهم من كل ذلك هو ظهور أنواع من البكتريا المقاومة للمضادات الحيوية، والتي هي في طريقها للزيادة لأسباب متعددة، منها على سبيل المثال الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية. لهذه الأسباب أوصى موقع "أخبار اليوم الطبية Medical News Today" في 3 مارس 2018 باستخدام المضادات الحيوية الطبيعية حيث أنها آمنة عند استخدامها، وذكر الموقع أفضل سبعة من المضادات الحيوية الطبيعية، وهي:

أولاً

الثوم garlic، والذي تؤكد العديد من الثقافات على أن له فعالية كبيرة في قتل البكتريا، وكذلك في علاج بعض الأمراض. وتؤكد الأبحاث الحديثة على دور الثوم الكبير في علاج أنواع عديدة من البكتريا أهمها السالمونيلا Salmonella وبكتريا القولون إيشيريشيا E.coli، هذا ويستخدم الثوم أيضاً في القضاء على بكتريا السل المقاومة للمضادات الحيوية.

ثانياً

عسل النحل Honey ويستخدم منذ آلاف السنين دهان لعلاج وإلتئام الجروح ويمنع تلوثها بالميكروبات. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن عسل النحل يقوم بدور هام في علاج الجروح المزمنة والحروق والقروح وقروح الفراش، وكذلك إصابات جلدية أخرى، هذا وقد أكدت دراسة أجريت في 2016 على شفاء عسل النحل للجروح ومشاكل صحية أخرى، وكانت دراسة أخرى في 2011 قد أثبتت أن عسل النحل يثبّط ويمنع نمو أكثر من ستين نوعاً من البكتريا، إضافة إلى دوره في علاج الجروح المصابة بالبكتريا العنقودية Staphylococcus aureus المقاومة للمضاد الحيوي والتي تكتب اختصاراً MRSA وهي تمثل خطورة كبيرة خاصة للعاملين في مجال الصحة حيث يمكن ان تنتشر بينهم بسهولة. يقول الله سبحانه وتعالى "ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ

مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ " سورة النحل.

ثالثاً

الزنجبيل Ginger وهو من نباتات المناطق الحارة. وتحتوي ريزوماته على زيوت طيارة وراتنجات لها رائحة نفاذة وطعم لاذع وأهم مركباته الجنجرول، ويستخدم الزنجبيل كتوابل، وقد أكدت دراسات عديدة نشرت في 2017 على قدرة الزنجبيل في محاربة أمراض عديدة منها الغثيان وأيضاً يستخدم في خفض نسبة السكر بالدم.

رابعاً

عشب إشنسا Echinacea ويسمي أيضاً زهرة القمح، ويستخدم منقوعاً أو مغلياً لجذوره، وذلك لاحتوائها على مضادات الالتهاب وخاصة المصاحب للإصابة بالبكتريا، وكذلك مقويات لجهاز المناعة، حيث أكدت دراسة نشرت في مجلة "البيوطبية والبيوتكنولوجي Biomedicine and Biotechnology " أن مستخلص إشنسا بوربوريا Echinacea purpurea يقتل العديد من أنواع البكتريا، ومنها البكتريا السببية Streptococcus pyogenes المسؤولة عن التهابات الزور ومتلازمة صدمة التسمم، هذا إضافة إلى أنها مسؤولة عن مرض أكلة اللحوم . flesh-eating disease

خامساً

نبات ختم الذهب Goldenseal وهو نبات عشبي يستخدم منقوعاً أو مغلياً أو يضاف ملعقة من مسحوق الجذور مع الشاي لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي والهضمي وإصابات المسالك البولية، وكذلك لمقاومة الإسهال الناتج عن البكتريا، ومركباته التي تعرف بالبربرين والهيدراستين تقتل البكتريا حول الأسنان، بالإضافة إلى أنه يقوي جهاز المناعة. كما يستخدم مستخلص ختم الذهب أيضاً في مقاومة البكتريا العنقودية MRSA ومنعها من تحطيم الأنسجة. هذا ويراعى استشارة الطبيب قبل استخدامه لأنه قد يحدث بعض المضاعفات أو التداخلات، خاصة للأطفال والحوامل.

سادساً

القرنفل Clove وهو من نباتات الزينة، ويسمي في الجزيرة العربية بالمسماز أو العويدي وتستخدم بذوره التي تشبه المسامير المجففة كبهارات للقهوة العربية، أكدت الأبحاث الحديثة أن المستخلص المائي للقرنفل فعال بشدة ضد العديد من أنواع البكتريا، ومن ضمنها القولون إيشيريشيا E.coli.

سابعاً

زعترا الأوريغانو Oregano، ويسمي أيضاً الزعتر البري أو المرو أو حبق الشيوخ أو المردقوش البري، ويستخدم كمطهر نظراً لاحتوائه على مركب الثيمول، وكذلك يحتوي على مضادات للبكتريا والفطريات، ويستخدم مثل الشاي، هذا ويعتقد البعض أنه يُحفّر المناعة ويقويها وكذلك مضاد للأكسدة، ويحتوي أيضاً على مضادات الالتهابات، هذا وأكدت الأبحاث الحديثة على دوره كمضاد حيوي طبيعي، خاصة عندما يستخدم في صورة زيت. هذا ويراعي عند إستخدام المضادات الحيوية الطبيعية أن تكون تحت الإشراف الطبي، نظراً لبعض المخاطر التي قد تصاحب استخدامها، على سبيل المثال قد يتسبب إستخدام الثوم في حدوث زيادة النزيف، خاصة للأشخاص المعرضين لمخاطر النزيف خلال العمليات الجراحية أو نقل صفائح دموية. هذا وأيضاً إستخدام الثوم قد يقلل من فعالية علاج فيروس الإيدز HIV.

• للمزيد من المعلومات: [/www.medicalnewstoday.com/articles php.321108](http://www.medicalnewstoday.com/articles/php.321108)

البريد الإلكتروني للكاتب: redataha962@gmail.com