

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 جرّاء 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 البكتيريا 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 البكتيريا، وكذلك في علاج بعض الأمراض. وتؤكد الأبحاث الحديثة على دور الثوم الكبير في علاج أنواع عديدة من البكتيريا أهمها السالمونيلا Salmonella وبكتيريا القولون إيشيريشيا E.coli، هذا ويستخدم الثوم أيضاً في القضاء على بكتيريا السل المقاومة للمضادات الحيوية.

ثانياً

عسل النحل Honey ويستخدم منذ آلاف السنين دهان لعلاج وإلتئام الجروح ويمنع تلوّثها 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 البكتيريا، إضافة إلى دوره في علاج الجروح المصابة بالبكتيريا العنقودية Staphylococcus aureus المقاومة للمضاد الحيوي والتي تكتب اختصاراً MRSA وهي تمثل خطورة كبيرة خاصة للعاملين في مجال الصحة حيث يمكن أن تنتشر بينهم بسهولة. يقول الله سبحانه وتعالى "ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ

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

ثانياً

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 ويسمى أيضاً زهرة القمح، ويستخدم منقوعاً أو مغلياً لجذوره، وذلك لاحتوائها على مضادات الالتهاب وخاصة المصاحب للإصابة بالبكتيريا، 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 البكتيريا، ومنها البكتيريا السبحية 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 البكتيريا، ومركباته التي تعرف بالبربرين والهيدراستين تقتل البكتيريا حول الأسنان، بالإضافة إلى أنه يقوي جهاز المناعة. كما يستخدم مستخلص ختم الذهب أيضاً في مقاومة البكتيريا 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، ويسمى في الجزيرة العربية بالمسمار أو العويدي وتستخدم بذوره التي تشبه المسامير المجففة كبهارات للقهوة العربية، أكدت الأبحاث الحديثة أن المستخلص المائي للقرنفل فعال بشدة ضد العديد من أنواع البكتيريا، ومن ضمنها بكتيريا القولون إيشيريشيا E.coli.

سابعاً

زعتر الأوريغانو Oregano، ويسمى 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