

## ***Prirodni antibiotici***

*Uporaba sintetskih antibiotika sve više raste, pa tako u pojedinim ordinacijama tijekom perioda od deset godina poraste i do 50%. Razlog tome je što antibiotici u nekim slučajevima vrlo brzo i učinkovito djeluju, pa se stoga često i koriste u situacijama kad to nije nužno preporučljivo, primjerice kod virusnih infekcija gdje su gotovo bez ikakvog učinka. U američkim istraživanjima iz 1995. godine utvrđeno je da je oko pola od 110 milijuna recepata za antibiotike bilo neprimjereno bolesti za koje su izdani.*

### **Djelovanje sintetskih antibiotika**

Danas se vodi sve više polemika o načinu primjene sintetskih antibiotika. S njima se neracionalno postupa već dugi niz godina, pa se tako propisuju i kod bezazlenih bolesti poput viroza, umjesto samo kod težih bakterijskih infekcija. Takva primjena, kao i primjena kod životinja koje nam služe za prehranu (perad, krupna stoka) dovele su do nastanka bakterijske otpornosti, što uvelike smanjuje njihovu učinkovitost kod pojave težih infekcija. Znanstvenici se sve više boje da bi moglo ponovno doći do pojave teških zaraza kojih su se ljudi jako bojali prije otkrića antibiotika, ukoliko se ovaj trend neracionalne primjene nastvi.

### **Učinkovitost prirodnih antibiotika**

Da bi se ograničila primjena antibiotika, neophodna je i suradnja pacijenata. Treba razmišljati o tome koji lijek uzeti kako bi se potaknulo liječenje na najbolji mogući način, a ne samo da se što prije ozdravi. Ukoliko dođe do infekcije, postoji čitav niz djelotvornih blagih ljekovitih pripravaka s protuupalnim i protubakterijskim djelovanjem koje nazivamo prirodnim antibioticima. Kod pravilne primjene, u većini slučajeva neće biti potrebno posezati za kemijskim sredstvima. Neke biljke imaju direktno antibakterijsko i antivirno djelovanje, druge jačaju obrambeni sustav tako da on svoju ulogu obavlja učinkovitije. Velika prednost biljaka koje sadrže eterična ulja je u njihovom snažnom djelovanju protiv bakterija pri čemu ne dolazi do daljnjeg oštećenja već upaljenog tkiva. Prednost eteričnih ulja je u tome što na njih bakterije ne razvijaju otpornost niti kod dugotrajne ili ponavljane primjene. Razlog tome je što osim direktnog djelovanja protiv bakterija, eterična ulja i ljekovite biljke stimuliraju i obrambeni sustav organizma, tako da se on sam lakše nosi sa infekcijom. Osim toga, eterična ulja imaju veliki broj komponenti koje zajednički napadaju bakteriju, tako da ona ne može razviti otpornost. Preduvjet za uspješno djelovanje prirodnih antibiotika je ispravna doza, jer u pretjeranoj količini i ona mogu biti štetna.

### **Ljekovite bilje i eterična ulja**

Esencijalna ulja dobivaju se ekstrakcijom iz biljaka. Primjenjuju se u aromaterapiji na slijedeće načine: putem kože, oralno, rektalno, vaginalno i inhalacijski. Eterična ulja trebaju biti visoke kakvoće te moraju posjedovati certifikat sa analizom svog sastava, budući da se na tržištu nalazi veliki broj patvorenih ulja loše kakvoće. Takva ulja ne smije se koristiti u terapiji!

Pojedine ljekovite biljke i eterična ulja imaju specifično djelovanje protiv određenih vrsta bakterija. Eterična ulja sa najboljim protubakterijskim djelovanjem su ona koja sadrže fenolne i alkoholne komponente. To su ulja primorskog vriska, timjana timola, origana, timjana geraniola, geranija burbona itd. Kao i kod ljekovitog bilja, i ulja imaju specifično djelovanje protiv određenih vrsta bakterija. U tablici su prikazani najčešći poremećaji i bolesti, njihovi uzročnici te eterična ulja i ljekovito bilje koja specifično djeluju na njih.

Primjer: kod upale mokraćnih puteva izazvane *Escherichiom colli* možemo djelovati eteričnim uljima čajevca, ružinog drva i cimetovca spravljenim u obliku kapsula te čajem od biljke medvjette i lista borovnice.

#### **Poticanje rada imunološkog sustava**

Uz specifično djelovanje bilja i eteričnih ulja, uvijek treba primjeniti i **SIPF** preparat ehinaceje (*Echinacea purpurea*) za poticanje rada obrambenog sustava organizma.

Aerobna fizička aktivnost (trčanje, šetnja, vježbanje na orbitreku) u trajanju od pola do jednog sata dnevno, potiče cirkulaciju u cijelom organizmu, povoljno djeluje na sustav mišića, kostiju i zglobova te značajno potiče rad imunološkog sustava. Vježbanje potiče probavu, regulira tjelesnu težinu i povoljno djeluje na srce i krvne žile.

Savjetuje se i promjena načina prehrane sa povećanim unosom svježeg voća i povrća, te dodataka prehrani koji sadrže potrebne vitamine i minerale u adekvatnim dozama kako unesena količina ne bi prelazila 100% preporučene dnevne doze (**Nutri-Vital**).

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica