

*O primă privire de ansamblu: în această carte veți găsi descrierile celor mai des întâlnite afecțiuni și a celor mai importante condimente și ierburi aromatice cu efect antibiotic pe care le puteți folosi ca remediu.*

**BRONȘITĂ** (pagina 40) anason, cimbru, chimen, ghimbir, usturoi, hrean, muștar, wasabi, ceapă

**DIAREE** (pagina 47) chili, cuișoare, coriandru, chimen, chimion, piper lung, curcuma, nucșoară, piper roz, scorțișoară

**INFECȚII GRIPALE** (pagina 55) anason, leurdă, ghimbir, usturoi, piper, rozmarin, muștar, cimbru, ienupăr, wasabi, scorțișoară, ceapă

**GRIPĂ** (pagina 55) ghimbir, lemn dulce, scorțișoară

**INFECȚII ALE TRACTULUI URINAR** (pagina 60) călțunaș, usturoi, leuștean, hrean, pătrunjel, ienupăr

**TUSE** (pagina 66) anason, cimbru, chimen, cardamom, ceapă

**AMIGDALITA** (pagina 75) salvie, muștar

**Otită** (pagina 78) usturoi, cimbru, ceapă

**Inflamații oro-faringiene** (pagina 87) salvie

**Sinuzită** (pagina 80) dafin, hrean, rozmarin, muștar, cimbru, wasabi, ceapă

**Rinită** (pagina 84) ghimbir, măgheran, rozmarin, cimbru

# Plante cu proprietăți antibiotice

**Prevenirea și tratarea bolilor cu preparate  
făcute în casă din anumite fructe și legume**

Toate drepturile rezervate. Este strict interzisă reproducerea oricărei părți din această carte, în orice formă și prin orice mijloace fără permisiunea scrisă a editurii M.A.S.T.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RITTER, CLAUDIA

Plante cu proprietăți antibiotice : prevenirea și tratarea bolilor cu preparate făcute în casă din anumite fructe și legume / Claudia Ritter. - București : Editura

M.A.S.T., 2018

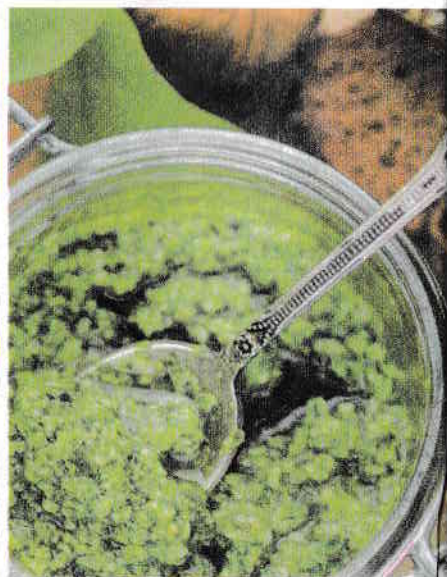
Conține bibliografie

Index

ISBN 978-606-649-095-5

615

Traducator: Ioan Enache



## CUPRINS

<b>ANTIBIOTICE CONVEȚIONALE ȘI ANTIBIOTICE PE BAZĂ DE PLANTE .....</b>	<b>6</b>
Antibioticele în medicină .....	8
Antibiotice pe bază de plante .....	10
Terapie convențională sau tratament pe cont propriu? .....	12
Cele mai importante substanțe .....	16
Calitatea este cea mai importantă .....	20
Prepararea antibioticelor din condimente .....	24
Scurtă prezentare a principalilor patogeni .....	30

<b>TRATAREA AFECȚIUNILOR CU AJUTORUL PLANTELOR .....</b>	<b>38</b>
--	-----------

<b>INDICAȚII ȘI REȚETE .....</b>	<b>40</b>
Bronșită .....	40
Candidoză .....	44
Diaree .....	47
Furuncule și abcese .....	50
Ciuperca piciorului .....	52
Infecții gripale și răceală .....	55
Infecții de tract urinar .....	60
Herpes .....	64
Tuse .....	66
Pneumonie .....	70
Gastrită .....	73
Amigdalită .....	75
Otită .....	78
Sinuzită .....	80
Rinită .....	84
Dureri de dinți și respirație urât mirositoare .....	87

<b>PREVENIRE .....</b>	<b>90</b>
Protecție împotriva hepatitei .....	90
Protecție împotriva diareei călătorului și toxinfecțiilor alimentare .....	92
Protecție împotriva germenilor multirezistenți .....	95
Scurtă descriere a fructelor și legumelor .....	98



LIBRIS

We know  
books



Antibiotice  
conventionale și  
antibiotice pe bază  
de plante

# LIBRIS books Antibioticele în medicină

Apelăm la antibiotice în momentul în care organismul nu se mai poate apăra singur de germenii care îl invadează.

De aici rezultă întrebarea: este necesar să tratăm fiecare infecție folosind medicamente obișnuite?

Nu există și alternative pe bază de plante?

## ANTIBIOTICELE OBIȘNUITE

Antibioticele sunt medicamente care omoară bacteriile sau care le împiedică înmulțirea. Un anume om de știință a descoperit, prin pură întâmplare, penicilina, un antibiotic care s-a folosit ca medicament minune împotriva infecțiilor bacteriene. Cu toate acestea, multe tulpini de bacterii au dezvoltat rezistențe și multe medicamente cu efect antibiotic și-au pierdut din eficacitate.

### Descoperirea penicilinei

La sfârșitul anilor '20, bacteriologul scoțian, Alexander Fleming, a descoperit din întâmplare, în timpul unui experiment, niște specii de fungi din genul *Penicillium* care se înmulțiseră într-un vas Petri în care Fleming creștea culturi de stafilococi. În jurul fungilor nu se mai aflau bacterii, iar Fleming și-a dat seama că a descoperit o substanță cu efect antibacterian.

### Revoluția medicală

Descoperirile medicale din anii care au urmat au reprezentat o revoluție medicală. Începuse războiul împotriva bacteriilor. Începând cu anii '40, penicilina și celelalte medicamente asemănătoare au devenit arme minune pentru toate bolile infecțioase. Cu ajutorul lor s-au putut trata cu succes sifilisul, rănilor de război grav infectate, pneumonia bacteriană, meningita și multe alte afecțiuni care până atunci erau fatale. Întrucât inițial erau sigure și ușor de folosit, aceste medicamente s-au prescris încă din anii '60 pentru tratarea chiar a celor mai banale infecții, uneori chiar și pentru tratarea infecțiilor virale (împotriva cărora nu au niciun efect).

### Bacteriile sunt „Inteligente”

Bacteriile se apără împotriva medicamentelor noi. Bacteriile există pe Pământ de aproximativ trei miliarde de ani și ar continua probabil să existe chiar și în lipsa omului. Nimeni nu știe câte specii există în total. Structura



Fungi *Penicillium* crescuți în vase Petri

lor nu este cu nimic deosebită—nu există decât bacterii de formă sferică, cilindrică și spiralat-elicoidală. Bacteriile se găsesc peste tot și doar o mică parte din ele cauzează afecțiuni. Mediul în care aceste bacterii se află, adică mediul biologic, este de o importanță majoră: numai germenii cu adevărat contagioși sunt capabili să cauzeze afecțiuni dacă sistemul imunitar este puternic.

În condiții favorabile, bacteriile se pot divide la fiecare 20—40 minute, adică fac „copii” care se pot adapta la noile condiții ale mediului, în comparație cu omul care are nevoie de 40 de săptămâni pentru a duce la capăt o sarcină—astfel, potențialul nostru de adaptare este mult mai limitat. În această privință, micile organisme unicelulare sunt cu mult înaintea noastră și ne arată cum sunt capabile să dezvolte așa-numitele rezistențe la armele minune chiar mai repede decât înainte.

Frica față de un „super patogen”—adică față de momentul în care antibioticele nu vor mai avea niciun efect—este justificată. De aceea se pune problema unor alternative.

## Antibiotice pe bază de plante

La drept vorbind, nu există „antibiotice vegetale”. Dar există o multitudine de plante care conțin substanțe cu efect antibiotic. Asemenea produselor din farmacie, aceste substanțe pot împiedica înmulțirea germenilor, respectiv îi pot ucide.

Substanțele cu efect antibiotic provenite din plante prezintă un mare avantaj: sunt eficiente nu doar împotriva bacteriilor, ci și împotriva virusurilor, a ciupercilor sau a paraziților.

### Antibiotice „verzi” în antichitate

Cu toate că bacteriile sau virusurile au rămas neștiute mare parte din istoria omului, plantele medicinale cu efect antimicrobian s-au folosit timp de secole în toate culturile lumii. Fie că vorbim de Egiptul Antic, de perioada antică, de Evul Mediu sau de secolul al XIX-lea, medicii sau specialiștii plantelor au profitat de această comoară vindecătoare oferită de natură—evident că metodele folosite erau diferite de la o regiune la alta. În zona noastră, ceapa și usturoiul erau un remediu eficient și la îndemână pentru multe infecții, în America se folosea ardeul iute (chili) pentru a ucide bacteriile, iar în țările tropicale și subtropicale, oamenii au observat că alimentele se păstrează proaspete mai mult timp dacă se adaugă condimente. Așa se protejau oamenii de toxinfecțiile alimentare și de răspândirea epidemiilor.

### Substanțele vegetale au efect antimicrobian

Există o gamă largă de plante care conțin substanțe cu efect antibiotic sau, mai bine spus, antimicrobian—căci, spre deosebire de medicamentele obișnuite, aceste substanțe acționează atât împotriva bacteriilor, cât și a virusurilor, a fungilor și/sau a paraziților. Plantele produc aceste substanțe pentru a se proteja de prădători sau de dăunători.

În această carte m-am axat doar pe ierburi aromatice și pe condimente, dar se găsesc și alte organisme care prezintă aceste caracteristici. Spre deosebire de medicamentele fabricate pe cale chimică, aceste remedii complexe au efect benefic asupra întregului corp deoarece nu prezintă doar potențial antibiotic, ci pot, de asemenea, să sporească reacția imunitară a organismului datorită numărului mare de substanțe bioactive (printre care se numără substanțele minerale, vitaminele, substanțele vegetale secundare).

### Nicio rezistență la plante

Până în momentul de față, dăunătorii nu au putut să dezvolte rezistență la medicamentele pe bază de plante. Motivul este că plantele conțin amestecuri din multe substanțe. Este foarte greu ca microorganismele să devină rezistențe la un amestec atât de complex care conține atât de multe componente. Cu toate acestea, substanțele antimicrobiene provenite din plante nu acționează la fel de puternic ca preparatele chimice sau semi-chimice și, din acest motiv, ele se folosesc mai degrabă pentru tratarea răcelilor ușoare, la prevenire, la terapii complementare și la tratamente suplimentare.



Cultură de usturoi în vremurile trecute—usturoiul s-a folosit la noi ca plantă medicinală datorită efectului antibiotic.

## Terapie convențională sau tratament pe cont propriu?

*Antibioticele obișnuite pot să salveze vieți și să ducă la evitarea problemelor pe termen lung dacă se folosesc cum trebuie și cu scop în cazul infecțiilor grave.*

*Însă nu orice terapie cu antibiotice obișnuite este utilă.*

### CE SUNT ANTIBIOTICELE?

Medicamentele antibacteriene—așa-numitele antibiotice— se află pe piață încă din anii 1940. Este vorba de substanțe care împiedică înmulțirea bacteriilor (nu și a virusurilor) sau care le omoară. Antibioticele au revoluționat metodele de tratare în cazul infecțiilor bacteriene și au salvat nenumărate vieți omenești.

În prezent, pe piață se găsesc aproape 20 de clase diferite de antibiotice, printre care peniciline, cefalosporine, sulfonamide, tetracicline, macrolide, carbapeneme sau ketolide. La acestea se adaugă antibioticele naturale, antibioticele naturale modificate chimic și antibioticele chimice.

Antibioticele care împiedică dezvoltarea și înmulțirea altor microorganisme se numesc bacteriostatice. Antibioticele care omoară microorganismele se numesc bactericide. Printre acestea se numără binecunoscuta penicilină.

### Cum acționează?

**Antibioticele urmăresc să împiedice bacteriile să formeze proteine, iar în acest fel acestea nu se mai pot înmulți sau mor. Alte antibiotice nu le mai permit bacteriilor să își copieze materialul genetic, în timp ce altele previn formarea peretelui celular bacterian sau distrug membrana celulară a bacteriilor.**

### POSSIBILITĂȚI ȘI LIMITE ALE TERAPIEI CONVENȚIONALE

Antibioticele se prescriu adesea pentru toate tipurile de infecții, de la afecțiuni ușoare până la cele grave, întrucât sunt foarte eficiente și se pot administra foarte ușor. În prezent ele sunt din ce în ce mai criticate deoarece folosirea lor prea des cauzează efecte secundare, cum ar fi afectarea florei intestinale, producând apariția unor scaune moi sau diaree care mai

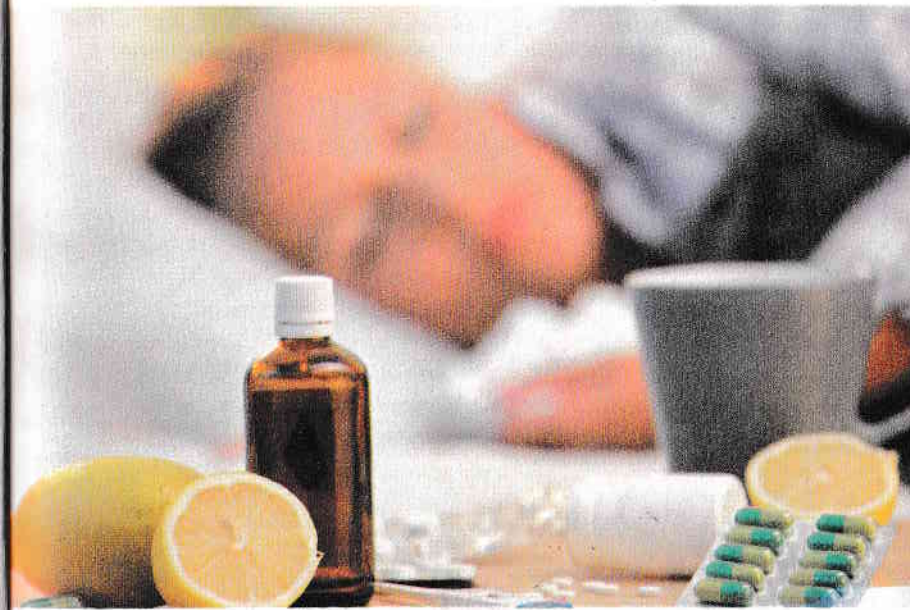
departe duc la infecții fungice sau la alergii. Medicamentele afectează echilibrul biologic deoarece afectează nu doar bacteriile dăunătoare, cât și pe cele folositoare care formează flora intestinală sau vaginală. S-a observat că folosirea prea des a antibioticelor sporește rezistența patogenilor, fapt care duce la reparația afecțiunii respective.

Rezistența tot mai mare a bacteriilor dăunătoare este îngrijorătoare. Bacteriile dezvoltă constant noi mecanisme de apărare împotriva antibioticelor farmaceutice, lucru valabil mai ales în cazul patogenilor aflați în spitale (patogeni nosocomiali) care evoluează tot mai rapid. Între timp, unele antibiotice au devenit complet ineficiente împotriva unui număr foarte mare de patogeni—este vorba de patogeni multirezistenți asupra cărora așa-numitele antibiotice de rezervă nu mai au niciun efect.

### Analizarea beneficiilor și a riscurilor

Terapia cu antibiotice a devenit tot mai impredictibilă și dificilă din motivele enumerate mai sus. Folosirea cu grijă a acestor medicamente a devenit foarte importantă. Ca la orice administrare de medicamente trebuie să se aibă în vedere beneficiile și riscurile. Cu alte cuvinte: trebuie să le folosiți cât se poate de rar și doar cu scop precis. În cazul infecțiilor bacteriene grave, cum ar fi pneumonia sau infecțiile rănilor unde există riscul unei septicemii, prima alegere sunt antibioticele care trebuie să se administreze corespunzător.

Este bine să aveți în vedere dacă terapia obișnuită cu antibiotice este necesară.



Organismul va fi mai puțin afectat dacă se renunță la medicamentele obișnuite. Însă, dacă starea nu se îmbunătățește, va trebui să administrați și un medicament obișnuit. Este important să știți că și remediile pe bază de plante se pot folosi sau se pot doza greșit. Acest lucru este valabil mai ales în cazul persoanelor alergice sau în cazul pacienților cu boli subiacente care trebuie să se informeze înainte de administrare.

### Rezultate pozitive

Responsabilitatea individuală pentru propria sănătate va fi mai mare dacă în locul unui preparat de la farmacie veți folosi un remediu de casă pentru a trata o afecțiune. Puteți să vă tratați singuri până la un anumit punct, dar veți prelua și responsabilitățile odată cu acest lucru. Tratamentul pe cont propriu crește încrederea de sine și încrederea în metoda de vindecare. În același timp, aș vrea să fac apel la responsabilitatea pe care o aveți și la limitele clare de care trebuie să țineți cont.

### Consultați medicul

Consultați medicul sau specialistul în plante dacă apar afecțiuni și simptome necunoscute; pentru unele afecțiuni contagioase există măsuri speciale pe care doar medicii le pot aplica. Acest lucru este valabil și pentru

Gândiți-vă bine dacă remediile pe bază de plante sunt alegerea potrivită pentru situația dumneavoastră actuală.



Ardei chili iute sau mentă răcoritoare? Nu toate plantele sunt potrivite pentru orice persoană.



cazurile când condiția de sănătate nu se îmbunătățește sau când afecțiunea nu dispăre nici după, când apar simptome grave, dureri puternice și febră ridicată, când aveți răni deschise sau vă îmbolnăviți brusc după ce v-ați întors din străinătate sau dacă faceți parte dintr-o anumite categorie de pacienți, cum ar fi: persoane în vârstă, sugari, femei însărcinate, persoane cu sistem imunitar slab sau cu boli subiacente grave.

### Nu toate remediile sunt potrivite

Unele din rețetele prezentate au fost concepute pe post de tratamente complementare. Renunțați imediat la medicamentul pe care l-ați preparat dacă aveți senzația că nu are efect, respectiv că vă afectează starea de bine. Atât produsele alimentare, cât și medicamentele extrase din ele pot cauza alergii.

Este posibil să fi folosit medicamentul greșit. De exemplu, condimentele iuți și piperate „încing” și mai mult persoanele cu temperament coleric și de aceea nu sunt potrivite pentru acest tip de firi. Pe de altă parte, preparatele cu mentă răcoritoare vor scădea temperatura corpului și nu vor fi bune pentru persoanele friguroase. Mai este posibil ca planta folosită să fi fost depozitată pentru o perioadă îndelungată sau să fie expusă la lumină și la vânt, iar acești factori afectează calitatea. Unele ierburi aromatice și condimente reacționează cu alte medicamente.

De exemplu, dacă luați deja medicamente anticoagulante, consumul de usturoi poate dilua sângele într-atât de mult încât rănile nu se vor închide și vor sângera abundant. Este posibil că preparatele pe bază de plante să nu fie alegerea potrivită. Consultați doctorul dacă aveți afecțiuni severe. Găsiți mai multe informații despre acest subiect în capitoul despre rețete.