

## 10 meest krachtige natuurlijke antibiotica



De 10 meest krachtige natuurlijke antibiotica. Antibiotica heeft op het gebied van de geneeskunde heel veel levens gered, het is een van de weinige middelen om levensbedreigende infecties tegen te gaan. In de praktijk blijkt dat er te snel en te veel recepten voor antibiotica worden uitgeschreven en dat heeft grote nadelen. Je vernietigt niet alleen de zogenaamd slechte bacteriën maar ook heel veel goede bacteriën en daardoor raakt je [spijsvertering](#) en je [immuunsysteem](#) in de war.

En er zijn steeds meer micro-organismen die immuun zijn geworden voor de meeste van onze antibiotica, waardoor een groot deel van de antibiotica niet meer werkt omdat er zogenaamde superbacteriën zijn ontstaan. In de EU alleen al sterven jaarlijks tienduizenden mensen aan infecties door deze resistente superbacteriën.

Door het vele gebruik van antibiotica en doordat 80% van dat gebruik weer uitgescheiden wordt en in het milieu terecht komt, wordt ons drinkwater vervuild. Afvalwaterzuiveringsinstallaties zijn niet in staat antibiotica volledig te verwijderen, daarom is het beter om je [kraanwater te filteren](#).

Superbacteriën reageren niet op antibiotica omdat ze daar resistent voor zijn. Daar komt nog bij dat het grootste deel van de goede bacteriën dood gaat. Er moeten echt serieuze maatregelen genomen worden om probleem van antibiotica-resistentie tegen te gaan, natuurlijke antibiotica zou een oplossing kunnen zijn.

### Natuurlijke Behandelingen met natuurlijke antibiotica

Veel mensen gebruiken natuurlijke antibiotica om mildere infecties te bestrijden. Om het goed te doen, is het belangrijk om te weten welke soorten antibiotica er zijn en wat ze daadwerkelijk doen.

---

## Het kiezen van een natuurlijk antibioticum

Antibiotica kunnen bacteriën, schimmels, en bepaalde parasieten doden maar geen virussen. Dat is de reden waarom artsen je geen antibiotica voorschrijven bij een virale infectie of griep. Om die zelfde reden werken hiervoor ook de natuurlijke antibiotica niet bij virussen.

Natuurlijke antibiotica kan verder worden onderverdeeld in antibiotica en antimycotica (antischimmelmiddelen). Terwijl de medicinale antibiotica meestal beide tegelijk aanpakt, doet de natuurlijke antibiotica dat niet, omdat beide een andere aanpak nodig hebben en ze zich ook richten op vrij specifieke functies.

Overleg altijd met een arts om te vragen of de te gebruiken natuurlijk antibioticum geschikt is voor het doel waar je het voor wil gebruiken, zeker als je al medicinale antibiotica gebruikt. Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Maar laat meer de natuurlijke tegenhangers zien en waarvoor je deze kunt gebruiken.

## Natuurlijke Antibacteriële middelen

Natuurlijke antibacteriële middelen worden gebruikt tegen E. Coli of Salmonella, H. pylori, oorontsteking, keelontsteking of wondinfecties.

**Appelazijn (1)**, heeft antibacteriële en antiseptische eigenschappen, doodt slechte bacteriën en neutraliseert luchtjes. Dat komt mede omdat de zuurheidsgraad in het appelazijn een omgeving creëert waarin bacteriën simpelweg niet kunnen groeien. Potassium helpt bij de opbouw van weefsel in de huid, dat kan bijvoorbeeld hulp bieden bij huidproblemen zoals eczeem. Hiervoor voeg je 1 deel azijn en 1 deel water samen.

*Gebruik:* verdun de appelazijn bijvoorbeeld met appelsap of water of om het wat zoeter te maken honing, neem vervolgens 2 à 3 theelepels appelazijn per keer. Doe dit maximaal 3 keer per dag. Zowel appelazijn als honing hebben een antibacteriële werking, ik koop zelf altijd biologische appelazijn.

**Gember (2)**, het fenolcomponent in gember dat bekend staat als shogaols en gingerols zijn de actieve componenten die de ontstekingsremmende werking bieden. Gember kan het cholesterol verlagen, verbetert de gezondheid van het hart, ondersteunt het immuunsysteem, is werkzaam als natuurlijke pijnstiller en stimuleert de aanmaak van maagzuur, waar veel mensen een tekort aan hebben.

*Gebruik:* je kunt verse gember kopen en dit in je eten doen, je kunt er ook thee van zetten. Gedroogde gember heeft weer andere voordelen het is daarom raadzaam om gember zowel vers als gedroogd te gebruiken.

**Ui-extract (3)**, ui en knoflook zijn familie van elkaar. Het zijn de meest bekende natuurlijke antibiotica. Wie elke dag een uie en/of knoflook eet zal zelden verkouden worden. Ui en knoflook helpen de goede bacteriën in je spijsvertering te beschermen en om de slechte bacteriën uit te schakelen. Ui en knoflook bevatten veel antioxidanten en vitamine C.

*Gebruik:* rauw zijn ze het gezondst alleen is dat niet voor iedereen weggelegd. Ik doe ze zelf rauw heel klein gesneden in een salade, dan merk je er niet zo veel van. Verder kun je het natuurlijk bakken, al is het met knoflook wel zo dat je die 10 minuten voor gebruik moet kneuzen, zodat de gezonde stoffen vrijkomen, en dan zo laat mogelijk in de pan doen zodat deze niet verloren gaan door de warmte.

**Mierikswortel (4)**, is een geneeskrachtige plant en wordt gebruikt als opwekkend middel, antisepticum, diureticum (beter plassen), hulp voor de spijsvertering en als middel tegen wormen. Mierikswortel is bacterie dodend en kan als een natuurlijk antibioticum gebruikt worden, vooral bij infecties aan de luchtwegen zoals bronchitis, maar ook bij ontstekingen op de urinewegen, koorts en bij gewrichtsontstekingen, zoals artritis en jicht, kan het verlichting en genezing brengen.

*Gebruik:* Mierikswortel kan rauw gegeten worden en meegekookt worden in gerechten, als je het rauw eet moet je dat meteen doen anders vermindert de smaak.

**Pepers (5)**, capsaïcine is de werkende stof in pepers en staat bekend om zijn pijnstillende en ontstekingsremmende werking, goed bij verkoudheid en griep. Maar ook bij een keelontsteking ontstaan door streptokokken. Pepers zijn antibacterieel, rijk aan betacaroteen, vermindert pijn en stimuleert het [metabolisme](#).

*Gebruik:* er zijn mensen die ze rauw eten maar daar ben ik er geen van. Ik kan niet heel goed tegen pittig eten maar als ik pepers gebruik bak ik ze mee.

**Kurkuma (6)**, curcuma is echt een wonderplant en heeft anti-oxidante, antivirale, antibacteriële, antischimmel, anti-carcinogene, antimutagene en anti-inflammatoire eigenschappen. Curcuma is een krachtig kruidengeneesmiddel dat wordt toegepast bij verkoudheid, griep, desinfectie van snijwonden en brandwonden. De werkzame stoffen zijn onder meer curcumine, bisdemethoxy curcumine en demethoxy curcumine, deze lijst wordt steeds langer omdat de wetenschap heel veel interesse heeft in de medicinale werking van kurkuma.

*Gebruik:* ik koop kurkumawortels op de biologische markt en gebruik deze in het eten, maar ik heb het ook biologische kurkuma die in mijn shake 's morgens gebruik. Het is verstandig om zwarte peper toe te voegen omdat dit er dan voor zorgt dat het 20 x effectievere en beter opneembaarheid wordt.

**Rauwe Honing (9)**, bacteriële ziekteverwekkers leggen snel het loodje als ze in aanraking met honing komen. Honing werkt ook goed bij uitslag op de huid, brandwonden en om andere problemen met de huid te genezen. Honing reinigt de mond en je tanden van bacteriën en stopt bloedend tandvlees. Honing is effectief bij verschillende infecties en ontstekingen waaronder de lastige Helicobacter Pylori bacterie.

*Gebruik:* zoveel mogelijk onverwarmd en zo uit de pot gebruiken ik koop zelf meestal [biologische honing](#).

**Oregano, als etherische olie (10)**, doodt de slechte bacteriën zonder de essentiële en noodzakelijke goede bacteriën te beïnvloeden die zich in ons lichaam bevinden, daar kunnen de medicijnen nog wat van leren. Oregano is ontstekingsremmend, schimmelwerend, antibacterieel

en is het actief tegen parasieten. De etherische oliën in oregano bevatten thymol en carvacrol die sterk schimmelwerend en antiseptisch werken.

*Gebruik:* oregano olie kun je gebruiken om te koken maar dan wel een minimale hoeveelheid. Je kunt het mengen met andere olie en er een massage meegeven op pijnlijke plekken of als je verhouden bent. Je kunt ook 8 a 10 druppels in de aromalamp doen dat werkt stimulerend bij lichamelijke en geestelijke vermoeidheid en bij een te lage bloeddruk.

## Natuurlijke antischimmelmiddelen (antimycotica)

Natuurlijke antischimmelmiddelen worden gebruikt tegen candida albicans, voetschimmel, huiduitslag of schimmelinfecties.

**Echinacea wortel extract (8)**, de werkzame stoffen in het Echinacea wortel extract zijn glycoproteïnen, vluchtige oliën, flavonoïden en alkamides. Deze zijn goed om de voeten van atleten te behandelen tegen, mogelijke, schimmel. Maar het werkt ook bij oorinfecties en verwondingen die moeizaam genezen.

*Gebruik:* je hebt het in druppels en pil vorm, voor het gebruik hiervoor moet je de verpakking lezen. Verder is het heel heilzaam om 2 x per jaar een preventieve kuur van drie tot zes weken met Echinacea purpurea (rode zonnehoed) te doen, dit geeft een impuls aan je lichaam zodat het verdedigingsmechanisme wakker blijft.

**Apple Cider Vinegar (11)** doodt schimmels en helpt candida bestrijden, voor de rest zie de omschrijving hierboven bij Appelazijn.

**Gemberextract (12)**, heeft een antiseptische werking, kalmeert de maag, ontstekingsremmend, effectief bij wagenziekte. Het zijn de werkzame stoffen, gerolen en gingerdiol, in gember die een sterke antibacteriële en antischimmel kracht hebben.

*Gebruik:* verse gember aan je dieet toe te voegen, het is een zeer sterk natuurlijk antischimmel middel dat nog lekker is ook!

**Kurkuma (13)**, heeft zowel anti-inflammatoire als antiseptische eigenschappen. Je kunt er verschillende dingen mee behandelen zoals kleine schaafwonden, snijwonden, maar ook wonden veroorzaakt door ernstige aandoeningen zoals psoriasis en eczeem kunnen met kurkuma behandeld worden. Daarnaast is het kruid goed voor de lever, hart en spijsverteringskanaal.

*Gebruik:* het is verstandig om zwarte peper toe te voegen omdat dit er dan voor zorgt dat het 20 x effectievere en beter opneembaarheid wordt.

**Ruwe honing extract (14)**, natuurlijke antivirale, antiseptische, anti-inflammatoire en antibacteriële enzymen, voor de rest zie hierboven

**Kokosolie (15)**, het zijn caprylzuur en monolaurine dat uit het laurinezuur ontstaat die een inactiverend effect hebben op vele bacteriën, schimmels en virussen. Kokosolie wordt gebruikt om het immuunsysteem te versterken, kokosolie bevat eigenlijk alles wat antibacteriële,

antischimmel en antivirale voordelen biedt, het kan virussen die griep, mazelen, herpes en hepatitis doden, evenals bacteriën die keel, urineweginfecties en longontsteking veroorzaken.

*Gebruik:* ik gebruik zelf alleen [niet ontgeurde biologische kokosolie](#), dit omdat de meest gezonde vorm is. Ik bak er in gebruik het in mijn shake en smeer het op mijn gezicht als dit droog is.

Voor de behandeling van een specifieke aandoening, zijn deze ingrediënten meestal verkrijgbaar in verschillende vormen, zoals tinctuur, druppels, vast enz enz. Zorg ervoor dat je de juiste dosering gebruikt en raadpleeg je arts als je er medicijnen bij gebruikt. Al kunnen de meeste natuurlijke antibiotica geen kwaad en hebben ze ook geen bijwerkingen. Veel van de genoemde natuurlijke antibiotica zijn gewoon producten die je dagelijks in je voeding kunt gebruiken, doe dit gewoon je kunt het maar alvast binnen hebben, je lichaam zorgt wel voor de rest ?

#### Shares

- -

[Facebook](#)

[24](#)

- -

[Twitter](#)

[2](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

[2](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

[7](#)

- -

[Uitprinten](#)

[14](#)

Gezondheid & Voeding