Антибиотици

Антибиотици су антимикробни лекови који убијају или спречавају раст бактерија и неких гљивица. Користе се за лечење бактеријских инфекција, неких гљивичних и паразитских инфекција, а **не делују на вирусе**. Врло су ефикасни лекови и могу спасити живот. **Ако се не узимају на прави начин, доносе више штете него користи.**

Антибиотици се могу добити у апотекама само уз лекарски рецепт, што значи да се смеју користити **само на препоруку лекара**. Не деле се са другима. Ако га прерано искључимо из терапије, преостале бактерије настављају са растом и могу да развију отпорност на антибиотик. **Антибиотици су делотворни у лечењу бактеријских инфекција ако се узимају у правој дози, у једнаким временским размацима и довољно дуго.**

Вирусне инфекције су чешће од бактеријских, а узрок су прехладе, грипа, већине случајева болног грла, упала синуса и кашља. **Кашаљ и болно грло су већином вирусног порекла па антибиотик не може да помогне у лечењу, ни у ублажавању симптома.** Неки симптоми прехладе и вирусне инфекције могу да трају и дуже од седам дана, а кашаљ може трајати чак и до три недеље. **Антибиотик неће деловати на узрочнике вирозе, нити скраћује трајање болести а не ублажава ни симптоме.** Чак може да изазове и нежељена дејства: дијареју, мучнину, осип. А могу и да доведу до развоја бактеријске резистенције – отпорности ако се неоправдано и често користе.

Последњих неколико векова употреба антибиотика се драматично повећала. Бактерије су временом развиле отпорност на антибиотике, што отежава лечење. **Пуно пре фармацеутских антибиотика, који су развијени средином прошлог века, људи су за одбрану од инфекција користили намирнице које су потпуно природне.**

Оригано је један од најпопуларнијих зачина јер има специфичан и ароматичан окус. Истраживања су показала да оригано има одлично антибактеријско деловање и нарочито је ефикасан у превенцији болести пробавног система. Уље од оригана је одлично у борби против гљивичних инфекција.

Стручњаци саветују коришћење органског јабуковог сирћета јер има моћно антибиотско и антисептичко својство. Осим тога, јабуково сирће алкализује тело, што значи да смањује киселост и на тај начин учествује у превенцији низа болести, укључујући и различите врсте рака.

Стари Римљани су користили мед код лечења и зацељвања рана и за превенцију инфекција. Мед је један од најбољих природних антибиотика, а има и одлично антимикробно, противупално и антисептичко својство.

Сваким новим истраживањем научници откривају нове предности куркуме, која је одлична за превенцију бактеријских инфекција и има моћно антиоксиданс деловање.

Бели лук је одличан за превенцију и лечење грипа и прехладе, јер јача имунолошки систем и на тај начин делује против бактерија и вируса пуно пре него што направе штету. Алицин, главни активни састојак лука, уништава паразите, гљивице и бактерије. Ако тражите једноставан начин да побољшате своје здравље, обавезно повећајте унос белог лука.

Купус је одличан извор витамина Ц. Наиме, једна шољица купуса задовољава чак 75% препоручене дневне дозе витамина Ц. Купус има моћно антибактеријско својство, подстиче рад пробавног система па чак и мршављење.

Провера знања:

1. Шта су антибиотици?

2. Како користимо антибиотике?

3. Зашто не помажу код кашља и прехладе?

4. Зашто не треба узети антибиотик, за сваки случај?

5. Наброј неке природне антибиотике и које од њих користите у свакодневном животу?

Литература:
Како ефикасно предавати и учити примењене природне науке у функционалном основном образовању одраслих, водич за наставнике и полазнике
https://dzns.rs/saznajte-sve-o-antibioticima/
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=9&ved=2ahUKEwjWku7sjf_oAhXrzIUKHRjCC8gQFjAIegQICRAB&url=http%3A%2F%2Fwww.apoteka-smederevo.rs%2Fdoc%2FPromocija%2520zdravlja%2FAntibiotici%2Fsta-bi-trebalo-da-znamo-o-antibioticima.pdf&usg=AOvVaw0YoBmw0QCvjhkBC1Irj2JP
https://www.menshealth.rs/zdravlje/8999/prirodni-antibiotici-zdrave-namirnice-sa-lekovitim-dejstvom