

Im Gegensatz zu Pillen ist die Pflanzenchemie komplex. Sie haben Dutzende von unterschiedlichen chemischen Verbindungen, die es Bakterien unmöglich machen, irgendeine Art von Resistenz gegen sie zu entwickeln. Diese Verbindungen können die Bakterien besiegen, aber sie können auch die Heilung fördern, Schmerzen lindern und Entzündungen reduzieren, um die Genesung zu beschleunigen. Wenn diese Pflanzen und Kräuter kombiniert werden, stehen die Chancen gut, dass Verbesserungen schneller erfolgen.

Knoblauch und Aloe Vera z.B. werden als natürliche Antibiotika zur Linderung von Verbrennungen und Infektionen der Atemwege verwendet. Sie sind auch dafür bekannt, das Immunsystem zu stärken und sogar den Blutdruck zu senken. Wenn das Immunsystem schwach ist, können unerwünschte Mikroben in oder ausserhalb unseres Körpers infizieren und gedeihen, und die mikrobiellen Aktivitäten von Mikroorganismen können Infektionen verursachen.

Obwohl nicht alle Bakterien schädlich sind, können verschiedene Stämme derselben Bakterien Symptome wie Durchfall und Erbrechen verursachen. Kräuter und Gewürze haben die gewünschten Eigenschaften, die die Verbreitung schädlicher Mikroben im Körper minimieren.

Drei gute Beispiele:

1. **[Manuka-Honig UMF oder MGO](#)** - eine der besten antimikrobiellen Quellen der Natur. Klinische Studien haben gezeigt, dass Manuka-Honig mehrere arzneimittelresistente Krankheitserreger hemmen kann und ein breites Spektrum an antibakteriellen Fähigkeiten besitzt. Studien haben auch gezeigt, dass es Bakterien in Biofilmen oder geschlossenen Zellgemeinschaften verteilen und abtöten kann. Daher kann es verwendet werden, um Bakterien in Wunden und implantierten Geräten zu verhindern.
2. **[Knoblauch](#)** - Die chemischen Verbindungen in Knoblauch zeigen nachweislich antimikrobielle Aktivitäten, die dazu beitragen, Krankheitserreger abzutöten, die für häufige und seltene Infektionen verantwortlich sind. Knoblauch wird seit Jahrhunderten zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten verwendet.
3. **[Oreganoöl](#)** - eines der stärksten antibakteriellen ätherischen Öle. Oregano enthält antibakterielle und antimykotische Verbindungen, die es gegen viele Bakterienstämme, einschliesslich *Escherichia coli* (E. coli), wirksam sind.

Bonus: Pro- und Präbiotika können auch schädliche und resistente Bakterien reduzieren und gleichzeitig gute Bakterien in Ihrem Darm erhöhen. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Einnahme von Pro- und Präbiotika nicht nur das Immunsystem stärkt, sondern auch wichtig ist, sie nach Antibiotika einzunehmen, um die guten Bakterien in Ihrem Körper wieder aufzufüllen.

Quellen:

PrepSchoolDaily.BlogSpot.com

InTechOpen.com

Beobachter.com