



BYDLENÍ, ZAHRADA 07. 05. 2022

## Vypěstujte si na zahradě vlastní přírodní antibiotika. Co konkrétně by na záhonku nemělo chybět?

**Vzhledem k tomu, že mrazy nás už letos nečekají, můžeme se naplno pustit do sázení rostlinek a bylin na záhon. Ovšem které druhy vybrat, abychom z nich měli užitek? Chcete-li něco pro přírodní léčení, pak si rozhodně zasadte přírodní antibiotika.**

Možná ani netušíte, že se přírodní antibiotika dají snadno vypěstovat na vlastní zahradě. Jde vlastně často o **běžné rostliny nebo byliny**, které prokazatelně vykazují antibiotické působení. A které to jsou?

## Přírodní antibiotika na dosah

Příroda nám v naší blízkosti nabízí přírodní antibiotika, která si **můžeme kdykoliv nasbírat**. Avšak chceme-li mít takové rostliny ještě blíž, pak není nic jednoduššího než si je sami vypěstovat na vlastní zahradě. Rostlin s antibiotickým působením existuje celá řada. Nelze však počítat s tím, že jimi vždy můžeme nahradit antibiotika předepsaná lékařem. Jestliže si na nás zasedne pořádná **angína nebo jiný bakteriální zánět**, který by nás mohl ohrožovat, pak se asi na tradiční oblíbenou lichořeřišnici, česnek nebo cibuli určitě spoléhat nebudeme a vyrazíme k lékaři. Avšak vše výše jmenované může zesílit účinek samotných klasických antibiotik a zároveň **fungovat jako podpora pro nemocný organismus**. Naopak v případě, že nás v létě potrápí zánět močového měchýře, můžeme jej poměrně snadno zvládnout právě jen pomocí přírodních antibiotik, která budeme mít hned po ruce a **nasadíme je včas**.

### Přírodní antibiotika: Borůvky

V létě jsou jich plné lesy, ale můžeme si je **snadno vypěstovat i na zahradě**. Borůvky jsou cenná a účinná přírodní antibiotika. Nejlepší je konzumovat je právě v čerstvé podobě a nijak je tepelně neupravovat, protože tím ztrácejí spoustu cenných látek. Pro uchování **na zimu se doporučuje využít zmrazení**. Rovněž varianta lyofilizace neboli sušení mrazem umožňuje zachovat přirozenou chuť i množství vitamínů a minerálů. Borůvky jsou **silná přírodní antibiotika**, dezinfikují a využívají se zejména **k léčbě střev při průjmech a zánětech trávicího ústrojí**, léčí angíny, záněty močových cest, jsou dobré i na hubnutí a proti šerosleposti. Celkově podporují imunitu a **lze je využít na infekce všeho druhu**.

### Přírodní antibiotika: Brusinky

Jde o přírodní antibiotika, která mají **obdobné využití jako borůvky**. Hubí bakterie typu Escherichia Coli a také streptokoky. Nejčastěji pomáhají při angínách a zánětech močových cest. Brusnici však jen tak neseženete, **je vzácná a chráněná**, proto bývá často nahrazována klikvou velkoplodou, kterou si klidně můžete i pěstovat právě i na vlastní zahradě.

### Přírodní antibiotika: Ostružiny

K přírodní léčbě se využívá nejen plod, ale i list, a to nejčastěji **k přípravě lahodného čaje**. Ostružiny lze konzumovat přímo nebo v lyofilizované podobě. Léčí průjem, gynekologické záněty, revma, chudokrevnost, močové kameny, nachlazení, záněty v krku a chrapot. Působí nejen jako **přírodní antibiotikum**, ale i antipyretikum a analgetikum. Ostružiny patří mezi přírodní antibiotika, která se vám na zahradě budou pěstovat opravdu snadno. Je to doslova plevel, který **nepotřebuje téměř žádnou péči**.

### Přírodní antibiotika: Cibule

**Silně aromatickou rostlinu** najdeme snad na každé zahradě. V kuchyni lze využít celou část rostliny, nejen samotnou cibuli, ale také její nať. Cibule odhlašuje, je **výborná na kašel, při zánětech v krku, je močopudná a působí dobře na ledviny**, podporuje tvorbu žluče i slinivkových enzymů, hubí celou škálu bakterií a dokonce likviduje i trichomoniázu. Zevně je dobrá na bradavice, **štípance, popáleniny a zanícené rány**. Cibule patří právem mezi přírodní antibiotika. Je vhodná i při zánětu dutin a středouší. Dříve dokonce sloužil jako přírodní lék proti moru, dnes nás **může ochránit před mnoha virózy a nákazami**.



## Přírodní antibiotika: Dobromysl

Dobromysl má **silné antiseptické účinky, působí jako antibiotikum a antimykotikum, dokonce i jako antidepresivum**. Rostlina se užívá ve formě čaje nebo [koření přidávaného do různých pokrmů](#), také je možné vyzkoušet velmi účinný olej, a to jak **k vnitřnímu, tak i k vnějšímu užití**. Dobromysl se řadí mezi přírodní antibiotika, která léčí kašel, trávicí obtíže, plísň, infekce všeho druhu, různé alergie, ekzémy, záněty pokožky a akné. Dezinfikuje celý trávicí trakt a působí proti průjmům.

## Přírodní antibiotika: Lichořeřišnice

Lichořeřišnice je **pověstná svými antibiotickými účinky**. Konzumovat se dají jak kruhové lístky, tak oranžové květy a poupata. K léčebným účinkům se využívá také semeno, ze kterého se připravuje tinktura. Lichořeřišnice **patří mezi nejsilnější přírodní antibiotika**. Hubí většinu bakterií, streptokoky, stafylokoky, E. Coli i salmonelu, dezinfikuje hrdlo a močové cesty, proto se často užívá na angíny a záněty močových cest, což jsou **typická letní onemocnění**. Silné antibiotické účinky mají i čerstvé listy, které bývají **lahodnou součástí letních salátů**. Čerstvá šťáva z rostliny zase dezinfikuje pokožku, působí proti lupům a podporuje růst vlasů.

**Autor článku:** [Monika Poledníková](#)