

Hur man behandlar återkommande urinvägsinfektion

Hur man behandlar njur-, urinblåse- och urinvägsinfektioner utan antibiotika

Översatt från www.secondopinionnewsletter.com/Health-Alert-Archive/View-Archive/12052/How-to-treat-kidney-bladder-and-urinary-tract-infections-without-antibiotics.htm.

Av Frank Shallenberger, MD

Health Alert, volym 3, nummer 10, 11 Mars 2010

Om du någonsin haft en urinvägsinfektion så vet du hur smärtsamt det kan vara. Du kanske också vet hur sjuk den kan göra dig. Det är en eländig infektion. De flesta läkare kommer omedelbart att ge dig en rejäl dos antibiotika för att bekämpa infektionen. Men du kanske har en av de mest kraftfulla antibiotika som du kan använda för både virus- och bakterieinfektioner i köket redan nu. Och det kan göra underverk på urinvägsinfektioner. Däremot måste du använda rätt typ. I sin ursprungliga form är denna ört inte särskilt effektiv. Men den koncentrerade oljan av denna ört är något alldeles extra. En färsk studie publicerad i Journal of Agriculture and Food Chemistry ger oss en inblick i varför denna ört är så effektiv mot urinvägsinfektioner.

Urinvägsinfektioner beror på många olika bakterier. Den vanligaste bakterien är *E. coli*, men infektioner med klebsiella, proteus och stafylokocker är också vanliga. Alla dessa bakterier har en sak gemensamt. De utsöndrar ett protein som kallas ureas. Det är för att diagnostisera en infektion som läkarna ofta kollar efter ureas i urinen, vilket man kan upptäcka med hjälp av ett enkelt urinprov och en urinmätsticka för att diagnostisera en infektion. Forskare känner inte helt till den exakta mekanismen. Men i huvudsak gör ureas att dessa

bakterier kan fastna på dessa epitelceller. Dessa celler kantar urinvägarna. Utan denna förmåga att binda sig till vävnad, skulle dessa bakterier spolats ut av njurar och urinblåsa varje gång vi urinerat. Om det var möjligt att blockera dessa bakterier att tillverka ureas, skulle de aldrig kunna underhålla en infektion. Det är där oljan av oregano kommer in.

Oregano innehåller aktiva biologiska ämnen som kallas fenoler. Många av dessa fenolföreningar har förmåga att stoppa bakterier från att producera ureas. Många andra örter, till exempel tranbär och mjölon, innehåller också fenoler. Men studier har visat att oregano har några av de starkaste ureashämmande fenolerna. I studien som jag nämnde tidigare, gav forskarna flera volontärer en engångsdos av oreganoextrakt. Denna dos hade en känd mängd av fenolföreningar. De analyserade då urinen hos deltagarna. De iakttog ett mycket överraskande resultat. Mängden fenoler som kom ut i urinen var större än den mängd som de gav genom oreganodosen. Förklaringen var att den ursprungliga, molekylärt större fenolen hade metaboliserats till mindre, vilket gav en nettoökning. Detta förklarar också varför oregano är en så effektiv behandling för njur-, urinvägs- och urinblåseinfektioner.

Men gå nu inte omedelbart ut och köp oreganolja och börja ta medicinen för att behandla din infektion. Det finns några saker som du behöver veta först. Det första är att inte alla oreganoljor är desamma. Faktum är att många företag använder mejram- eller timjanolja och markerar flaskorna som att de innehåller oreganolja. De är inte samma sak, och kommer inte att fungera. Den andra saken är att det är väldigt viktigt att köpa rätt typ av oreganolja. Etikett måste klargöra att det är vildvuxen medelhavsoreganolja. Det är denna formen av olja som de flesta studier har använt. Den har sin egen mycket speciella fenolsammansättning. Slutligen måste oljan vara i rätt koncentration. Detta innebär att på etiketten måste det stå att karvakrolinnehållet är minst 70%. Oljor som tillverkas med lägre koncentrationer av karvakrol kan vara giftiga och kommer inte vara effektiva. Den bästa oljan som jag har hittat är producerad av *Bio-Alternatives*. Du kan beställa den från dem på 866-882-0213 eller på www.bio-alternatives.net.

Dosen för urin- och njurinfektion är densamma - fem droppar olja i ett glas vatten, fem gånger om dagen. Vissa personer kan märka en irriterad mage med denna dos. Om så är fallet bör dosen minskas till en acceptabel nivå. Även om oreganolja är mycket effektivt för akuta infektioner, kan det bli giftigt när det används kontinuerligt i mer än en

månad. Eftersom det bara tar ett par dagar för den att klara upp de flesta infektioner är detta inte ett problem. För dem som plågas av återkommande urinvägsinfektioner är ett bra sätt att ta fem droppar olja två gånger i veckan i förebyggande syfte. Slutligen, eftersom det är livmoderstimulerande, ta inte oreganolja om du är gravid.

Hitta ditt riktiga botemedel,

Frank Shallenberger, MD

Oreganolja kan köpas från svenska butiker på nätet. Tänk på att det ska vara medelhavsoreganolja och innehålla minst 70% karvakrol.