

Jak czosnkiem wzmocnić odporność? Przepisy

written by Ewa Kozioł

Czosnek to jeden z najskuteczniejszych ziołowych leków który pomoże Ci wzmocnić odporność, już od dawna znane było jego działanie antywirusowe i antyseptyczne, które zawdzięcza związkom siarki. Czosnek pospolity jest byliną należącą do rodziny liliowatych. Od tysięcy lat jest używany jako warzywo, przyprawa oraz lek. Pochodzi ze środkowej Azji. Na przestrzeni lat czosnek pomógł przetrwać wielu narodom i cywilizacjom. Na przykład z zapisów starożytnych Egipcjan wynika, że robotnicy przy budowie piramid jedli cebulę oraz czosnek, by ograniczyć ryzyko wybuchu epidemii. Od dawna znane jest jego działanie antyseptyczne, które zawdzięcza związkowi siarki, alliinie. Nie bez powodu znani starożytni lekarze w tym Hipokrates i Dioskurides sięgali po niego w potrzebie. Do dziś na wielu uniwersytetach badany jest wpływ czosnku na różne wirusy, bakterie czy też nasze zdrowie, a wyniki tych badań z roku na rok sprawiają, że naukowcy nie mogą uwierzyć w uniwersalność tego ziołowego leku.

Czosnek, nie dość, że jest silniejszy w działaniu niż penicylina, to jeszcze ma ogromną przewagę nad antybiotykami w postaci braku skutków ubocznych. Poza związkami siarki zawiera wiele różnych substancji bioaktywnych, wśród nich warto wymienić: cynk, jod, witaminy z grupy B, witaminę C czy selen. Badacze dowiedli też, że skutecznie działa przeciwko prątkowi gruźlicy. Co więcej, odkryto, że powstrzymuje także rozmnażanie się innych odpornych na działanie antybiotyków bakterii oraz pomaga zwalczyć wiele wirusów, w tym wirus grypy, rynowirusy. Jest też skuteczny w walce z salmonellą, listerią, klebsiellą czy pasożytami jelitowymi (Baylan 2014 oraz Rouf i inni 2020), a drobnoustroje nie uodparniają się na jego działanie.

[mpp_inline id="55194"]

W Polskiej medycynie ludowej był stosowany od dawna w przypadkach chorób górnych dróg oddechowych, kataru, kaszlu, chorób zębów oraz do zwalczania pasożytów przewodu pokarmowego. Warto również wspomnieć, że bardzo istotne jest pochodzenie czosnku. Jeśli chcemy mieć pewność, że czosnek nie jest nasączony truciznami chroniącymi go przed kiełkowaniem, sięgajmy po czosnek lokalny, który możemy kupić chociażby przez lokalne portale ogłoszeniowe.

Według wierzeń ludowych czosnek uznawano za ochronę przed wampirami a panny młode chłostano łodygami czosnku, by uchronić je przed chorobami i zapewnić im zdrowe potomstwo. Czosnek był dawniej uważany za silny afrodyzjak, dlatego duchowni mieli zakaz spożywania go.

Surowce lecznicze

Czosnek jest najbardziej skuteczny jedzony na surowo. Zalecana dawka lecznicza świeżego czosnku wynosi 4–5 g dziennie.

Działanie

Czosnek jest lekiem o wszechstronnym działaniu: bakteriobójczym, grzybobójczym, antyseptycznym i przeciwwirusowym. Jest naturalnym antybiotykiem stosowanym w przypadku dolegliwości górnych dróg oddechowych.

Czosnek macerowany w miodzie leczy ból gardła oraz przynosi ulgę w kaszlu.

Jest również skuteczny w leczeniu gruźlicy, cukrzycy, usuwaniu zakrzepów krwi, problemów trawiennych oraz w profilaktyce przeciwnowotworowej.

Stosowanie

Aby najlepiej wykorzystać zdrowotne walory czosnku, należy go zgnieść 10 minut przed zjedzeniem. Podczas zgniatania otwierają się bowiem błony komórkowe, które uwalniają allinazę – enzym, pod wpływem którego powstają związki wykazujące działanie antybiotykowe. W celu wspomagania naszej odp

Przeciwwskazania

Nie zaleca się jedzenia czosnku podczas przyjmowania leków zmniejszających krzepliwość krwi, ponieważ także ma takie działanie i stanowi naturalną ochronę przed zakrzepami. Czosnku nie można nadużywać. Jest on ciężkostrawny i jedzony w nadmiarze może podrażniać żołądek, wywoływać na przykład wzdęcia, zaparcia czy biegunkę.

Miód czosnkowy

A photograph of several garlic bulbs. One bulb is in a small, woven wicker basket. Another bulb is partially peeled, showing the cloves. The garlic is resting on a dark, textured wooden surface. The background is softly blurred, showing more garlic bulbs.

MIÓD CZOSNKOWY na odporność dla dorosłych i dzieci

[zobacz wpis](#)

Potrzebujesz

1 szklanki miodu

10 dużych ząbków czosnku

1/2 kłacza korzenia imbiru

soku z 2 cytryn ekologicznych

Przygotowanie

Dokładnie poszatkuj czosnek i odstaw go do wytawiania na 10 minut. W międzyczasie zetrzyj korzeń imbiru na drobnej tarce i za pomocą gazy wyciśnij z niego sok. Alternatywnie możesz przecisnąć imbir przez sokowirówkę. Następnie zalej wszystko miodem. Pamiętaj, aby słoik obracać każdego dnia, gdyż czosnek może wypływać na powierzchnię. Po 5 dniach przecedź czosnek za pomocą metalowego sitka, zlej miód do czystego słoiczka. Przechowuj w lodówce do 12 miesięcy.

Imbir to potężna przyprawa, jednak warto wspomnieć, że imbir suszony ma odmienne działanie od imbiru świeżego, który zawiera gingerol działający antywirusowo i przeciwzapalnie w przeciwieństwie do suszonego imbiru. Suszony imbir ma działanie osuszające, co jest przydatne przy dużej ilości flegmy w organizmie.

[mpp_inline id="55194"]

Terapia czosnkowa na odporność

**MEGA skuteczna
terapia olejkiem
czosnkowym na
odporność**

zobacz wpis



340 g zmiążdżonego bądź dobrze posiekanego czosnku zalej szklanką spirytusu 70%. Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą w słoiku. Szczelnie zamknij i pozostaw na 10 dni w lodówce. Po tym czasie nasz macerat może być delikatnie zielony, to właściwy kolor. Przecedź wtedy płyn, przelej go do słoika i pozostaw na kolejne 3 dni w lodówce.

Krople nalewki rozpuszczamy w wodzie i pijemy na 20 minut przed posiłkiem.

Dzień 1

1 kropla przed śniadaniem, 2 przed obiadem, 3 przed kolacją.

Dzień 2

4 krople przed śniadaniem, 5 przed obiadem, 3 przed kolacją.

Dzień 3

7 kropli przed śniadaniem, 8 przed obiadem, 9 przed kolacją.

Dzień 4

10 kropli przed śniadaniem, 11 przed obiadem, 12 przed kolacją.

Dzień 5

13 kropli przed śniadaniem, 14 przed obiadem, 15 przed kolacją.

Dzień 6

15 kropli przed śniadaniem, 14 przed obiadem, 13 przed kolacją.

[mpp_inline id="55740"]

Dzień 7

12 kropli przed śniadaniem, 11 przed obiadem, 10 przed

kolacją.

Dzień 8

9 kropli przed śniadaniem, 8 przed obiadem, 7 przed kolacją.

Dzień 9

6 kropli przed śniadaniem, 5 przed obiadem, 4 przed kolacją.

Dzień 10

3 krople przed śniadaniem, 2 przed obiadem, 1 przed kolacją.

Pozostałą ilość nalewki wypijamy przez kolejne 11 dni do wyczerpania się jej, maksymalnie 3 razy dziennie po 25 kropli przed posiłkami.

Kurację można powtórzyć dopiero po 5 latach. Jeśli jesteś osobą cierpiącą na chroniczne choroby, mającą problemy z żołądkiem, z układem krwionośnym, biorącą leki przeciwzakrzepowe powinnaś skonsultować się najpierw z lekarzem prowadzącym. Dodatkowo osoby mające w najbliższym czasie przejść operację lub te poniżej 18 roku życia także nie powinny podejmować się tej terapii.

[mpp_inline id="55740"]