

ALHO

Chá de alho,
poderoso
antibiótico!
Receitas e contra-
indicações

Por Imprensa Anapa



29 DE NOVEMBRO DE 2016



Com informações do site GreenMe

O alho (*Allium sativum*) é uma das mais antigas plantas consideradas medicinais, para a humanidade. No Brasil, é uma das plantas indicadas para tratamentos no Serviço Nacional de Saúde Pública, em diversas formas de uso e para diversas doenças.

É sabido que o alho é um poderoso vermífugo, antifúngico, inseticida, antibactericida, antibiótico, e que sua ingestão reduz os índices de pressão arterial, fluidifica o sangue, reduz

processos inflamatórios e catarrais e, inclusive, tem a capacidade de induzir células cancerosas a apoptose, que é a autodestruição celular.

Na medicina popular de muitos países, inclusive no nosso, temos a tradição de fazer chá de tudo, é certo, e do alho, claro, que é tido como ingrediente absolutamente necessário nos chás antigripais onde se junta ao gengibre, ao guaco, à hortelã, e a outras ervas também muito conhecidas.

Mas, o alho tem a particularidade de ser medicinal só quando está cru – ou talvez, melhor dizendo, ser potente em suas propriedades curativas, quando é ingerido cru. O cozimento do alho lhe retira muitas das propriedades, menos a de ser um delicioso tempero de nossa culinária.

Formas de uso consagradas para o alho medicinal

As formas de uso consagradas, e comprovadas, para o alho medicinal incluem a maceração, ingestão in natura, tintura, óleo prensado a frio.

Maceração

O macerado de alho pode ser feito em água ou vinho (1 colher de café de alho picado para cada em 30mL de líquido). Todo macerado leva algum tempo para ficar pronto, o de água deve ser consumido no mesmo dia, o de vinho dura bastante.

Indica-se comer de 3 a 4 dentes de alho, in natura, ou seja, crus, por dia em casos de catarros que dificultam a respiração. Veja abaixo como retirar o hálito de alho:

Óleo de alho

O óleo de alho pode ser feito em casa assim: coloque 3 dentes de alho em 1 xícara de óleo de girassol, amasse bem, leve ao fogo em banho-maria durante 1 hora. Deixar esfriar e coe. Tome 1 colher de sobremesa, 2x ao dia, 30 minutos antes das refeições. Indica-se o seu uso, como suplemento nutricional em casos de afecções pulmonares.

Tintura de alho

A tintura de alho é indicada tanto para uso interno como externo em tratamentos de hipertensão arterial, por exemplo.

Água de alho

Água de alho é uma boa forma de se controlar a pressão arterial também. Basta você deixar um dente de alho, cortado ou picado, em um

copo de água, á noite. No dia seguinte, tome esse copo de água, em golinhos, durante o dia.

Lembrete!

É preciso lembrar que, caso vá fazer alguma cirurgia, mesmo que seja dentária, é preciso interromper o uso de alho 10 dias antes para evitar possíveis problemas de coagulação sanguínea. Isso acontece porque o alho é um potente anticoagulante.

O chá de alho

Mesmo não havendo nenhuma indicação de que o chá de alho seja efetivamente curativo, muitas pessoas o usam e esta informação passa de família para família, garantindo seus bons efeitos.

A receita é assim:

* Cozinhe os dentes de alho com açúcar, como se faz para xarope, até ficar queimado.

* Junte gengibre ralado ou em rodela finas, cozinhe mais um pouco, junte água quanto baste e, no final, fora do fogo, acrescente um limão espremido.

* Depois do suadouro você deverá se sentir bem melhor da sua gripe.

Mas, há quem indique um chá mais leve, de alho puro e água, para se tomar em jejum, ao levantar – você deverá ferver os dentes de alho por uns 10 minutos, abafar e deixar amornar. Tomar em jejum para problemas gástricos e processos inflamatórios.

Contraindicações

O alho não é aconselhável a bebês e, por essa razão, não é indicado para mães que amamentam. Em crianças pequenas, o uso do alho é indicado como vermífugo, bactericida, antibiótico, em doses muito reguladas.

Em demasia poderá causar reações gástricas por irritação da mucosa, assim como reduzir a capacidade de coagulação normal do sangue, e hipotensão arterial, em pessoas que não são hipertensas. Em pessoas com doenças autoimunes como o HIV e que fazem uso dos coquetéis antivirais, o uso exagerado de alho e seus derivados pode afetar, em até 50%, a eficácia destes.

Tweet (<https://twitter.com/share>)



(<https://www.pinterest.com/pin/create/button/?url=&description=>)

Pesquisar



Categorias

Defesa Comercial

(<https://anapa.com.br/category/defesa-comercial/>)



Institucional

(<https://anapa.com.br/category/institucional/>)



Mercado(<https://anapa.com.br/category/sem-categoria/>)



Políticas Públicas

(<https://anapa.com.br/category/politicas-publicas/>)



Saúde(<https://anapa.com.br/category/saude/>)



Trabalho Científico

(<https://anapa.com.br/category/trabalho-cientifico/>)



Últimas notícias



11 DE DEZEMBRO

([HTTPS://ANAPA.COM.BR/ANAPA-CONSEGUE-R-1-MILHAO-EM-CUSTEIO-E-INVESTIMENTOS-PARA-EMBRAPA/](https://anapa.com.br/anapa-consegue-r-1-milhao-em-custeio-e-investimentos-para-embrapa/))

ANAPA CONSEGUE R\$ 1 MILHÃO
EM CUSTEIO E INVESTIMENTOS
PARA EMBRAPA

([HTTPS://ANAPA.COM.BR/ANAPA-CONSEGUE-R-1-MILHAO-EM-CUSTEIO-E-INVESTIMENTOS-PARA-EMBRAPA/](https://anapa.com.br/anapa-consegue-r-1-milhao-em-custeio-e-investimentos-para-embrapa/))



10 DE DEZEMBRO([HTTPS://ANAPA.COM.BR/CAMPANHA-BRASIL-TEMPERADO](https://anapa.com.br/campanha-brasil-temperado))

ANAPA LANÇA CAMPANHA “BRASIL T ([HTTPS://ANAPA.COM.BR/ANAPA-LAN](https://anapa.com.br/anapa-lan) BRASIL- TEMPERADO%F0%9F%A7%84%F0%9F%



03 DE DEZEMBRO
([HTTPS://ANAPA.COM.BR/PRODUTORCOMEMORA-MODIFICACAO-DE-CREDITO-PRESUMIDO-PARA-O-ALHO/](https://anapa.com.br/PRODUTORCOMEMORA-MODIFICACAO-DE-CREDITO-PRESUMIDO-PARA-O-ALHO/))

PRODUTOR COMEMORA
MODIFICAÇÃO DE CRÉDITO
PRESUMIDO PARA O ALHO
([HTTPS://ANAPA.COM.BR/PRODUTORCOMEMORA-MODIFICACAO-DE-CREDITO-PRESUMIDO-PARA-O-ALHO/](https://anapa.com.br/PRODUTORCOMEMORA-MODIFICACAO-DE-CREDITO-PRESUMIDO-PARA-O-ALHO/))

Home (<https://anapa.com.br>)

Anapa (<https://anapa.com.br/a-anapa>)

Alho (<https://anapa.com.br/alho>)

Biblioteca (<https://anapa.com.br/artigos>)

Notícias (<https://anapa.com.br/blog>)

Agenda (<https://anapa.com.br/agenda>)

Conjuntura (<https://anapa.com.br/conjuntura>)

Contato (<https://anapa.com.br/contato>)

ENDEREÇO



SMAS Trecho 3, lote 3 bloco C sala 108
The Union Office Brasília/DF Cep: 70.610-
635 Brasília - DF | CEP: 70340-000



TELEFONE (61) 3321-0821

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS ANAPA