

ALHO

12 de agosto de 2016

| **O** alho é um potente antibiótico natural.

Você já deve ter ouvido isso muitas vezes, não?

E é uma pura verdade.

Neste post, vamos ensinar duas receitas extraordinárias com este maravilhoso vegetal.

O alho combate vírus e bactérias, com ação comprovada por experimentos em laboratório.

O ruim que ele deixa um hálito muito desagradável.

Mas a primeira receita que vamos ensinar não tem esse inconveniente.

Você pode usá-la sem receio, pois ela não deixa na boca nenhum gosto ou cheiro.

Ela pode ser usada externamente para o tratamento de infecções de fungos na pele (frieira, pé de atleta), feridas e verrugas.

Também pode ser usada internamente, via oral, como um remédio para vírus, bactérias, vermes, gripe, doenças respiratórias, hipertensão arterial, colesterol, resfriados, problemas renais, problemas da bexiga ou dores de ouvido.

Adultos podem tomar até 5 gotas 4 vezes por dia.

Crianças, a partir dos 3 anos, podem tomar 2 gotas de 2 a 3 vezes por dia.

Este remédio é um potente antibiótico natural.

Em laboratório, mediante diluição em série, o extrato fresco de alho mostrou ser capaz de inibir de destruir 14 espécies de bactérias, entre as

quais o *Staphylococcus aureus*, *Klebsiella pneumoniae* e *Escherichia coli*, que são bactérias potencialmente maléficas à saúde e causadoras de infecções.

O alho ainda tem se mostrado ser capaz de combater a bactéria *Helicobacter pylori*, a maior causa de dispepsia, câncer gástrico e também de úlceras gástricas e duodenais.

É muito simples fazer este remédio.

Você vai precisar de 1 jarra, 1 frasco de vidro grande, vodca ou vinagre e alho.

O passo a passo da receita está a seguir:

1. Pique o alho

O alho deve ser picado finamente.

Para fazer, isso use um moedor de alimentos, processador de alimentos ou pilão.

2. Faça a extração de alho

Coloque uma boa quantidade de alho picado numa jarra de vidro.

Coloque o dobro de vodca ou vinagre na jarra.

Por exemplo, se você usou 1 xícara de alho, ponha 2 xícaras de vodca ou vinagre.

3. Processando a tintura de alho

Feche firmemente a tampa da jarra e agite o conteúdo.

Deixe a tintura de alho descansar na jarra por 2 semanas.

Agite a tintura diariamente.

É bom rotular o frasco escrevendo “tintura de alho” e adicionando a data de preparação, para que você saiba que se passaram as 2 semanas.

4. Finalizando a preparação

Após 2 semanas, separar o alho do líquido.

Você pode fazer isso usando uma peneira, coador ou pano de queijo.

5. Armazenando a tintura de alho

Coloque a tintura de alho em frasco de vidro escuro com um conta-gotas.

Rotulá-lo escrevendo “tintura de alho” e a data de preparação.

Ela dura vários anos quando armazenada em local fresco e escuro.