

# Właściwości lecznicze czosnku - na przeziębienie i katar, zatoki, grzybicę, owsiki i opryszczkę

Czosnek to przyprawa popularna w każdej kuchni, łatwo dostępna, a także przystępna cenowo. Większość z nas wie, że nadaje się idealnie jako surowiec do przyrządzania syropu na kaszel, czy rozgrzewającego napoju z mleka i miodu, który przynosi ulgę w przeziębieniu czy grypie. Surowiec ten ma szereg innych korzystnych działań na organizm człowieka. Nie każdy wie, że wspomaga walkę z wysokim cholesterolem, a nawet cukrzycą czy schorzeniami reumatoidalnymi.

## Właściwości lecznicze czosnku

Czosnek i jego właściwości opisywane były już w mitologii greckiej, a stosowany był m.in. przez boginię Pharmakis, Artemis, Hekate, a nawet przez samego boga Apollo. Wykazuje on działanie bakteriobójcze. Korzystnie wpływa także na układ pokarmowy poprzez zwiększenie wydzielania soków trawiennych, a także wzmacnianie wydzielania żółci, jednocześnie ułatwiając jej przepływ. **Dodatkowo przeciwdziała nadmiernej fermentacji w jelitach, tym samym umożliwia swobodne odchodzenie gazów oraz ułatwia przyswajanie składników pokarmowych.** Charakteryzuje się także skutecznością w dolegliwościach układu krążenia, m. in. obniżając ciśnienie krwi, jak również poziom cholesterolu oraz kwasów tłuszczowych. **Co ciekawe wpływa na normalizację czynności dynamicznych serca.** Ponadto czosnek pełni funkcję przeciwcukrzycową, a także przeciwreumatyczną, przez co zmniejsza stan zapalny i obrzęk mięśni. **Ważna jest również jego aktywność przeciwnowotworowa i zwiększająca odporność.**

## Czosnek na przeziębienie i katar

**Właściwości czosnku są zbliżone do penicyliny.** Dzięki swoim bakteriobójczym właściwościom niszczy drobnoustroje i wirusy. Poprzez działanie zmniejszające skurcze i stan zapalny niszczy bakterie, a także pobudza wydzielanie śluzu, ułatwiając tym samym jego odkrztuszenie. Dodatkowo łagodzi często występujące w przeziębieniu uczucie duszności. **Wykazuje on również funkcję wzmacniającą odporność organizmu.** Wśród substancji aktywnych wyróżnić można także obecny w roślinie ajoen, który wspiera limfocyty w walce z wirusami, które wywołują infekcję. Najlepiej przydadzą się tutaj syrop z czosnku, nalewka, a także żabki jedzone na surowo, które wcześniej rozgnieciemy. **Idealnie nada się również mleko z miodem i czosnkiem, które oprócz w. w. własności także zadziała rozgrzewająco, przynosząc komfort choremu.**

## Czosnek na zatoki

Czosnek, dzięki swoim substancjom aktywnym wpływa korzystnie na drogi oddechowe i nie tylko. Dodatkowo działanie przeciwzapalne i bakteriobójcze ułatwia usuwanie problemu chorych zatok, który zwykle rozwija się w wyniku namnożenia chorobotwórczych wirusów i bakterii. Czosnek szybko łagodzi i usuwa infekcję.

**Najlepiej w tym celu natrzeć rozgniecionym czosnkiem zatoki i nos.** Można także umieścić ząbki w nosie i wdychać jego woń, jednak jest to nieco niebezpieczne i należy bardzo uważać, aby nie włożyć ich za daleko. Istnieje wtedy ryzyko uduszenia i śmierci.

## Czosnek na grzybicę

Skuteczność czosnku w grzybicy wiąże się z jego działaniem bakteriobójczym, dzięki któremu niszczy grzyby i zapobiega ich ponownemu namnażaniu. **Najlepiej nałożyć plasterk czosnku na zainfekowane miejsce oraz zakleić plastrem.** W przypadku rozprzestrzeniania się dolegliwości warto przygotować preparat czosnku z oliwą z oliwek. Wystarczy zmiążdżyć w moździerzu ok. 5 ząbków czosnku z oliwą z oliwek i odstawić na ok. tydzień. Następnie przecedzić i smarować zainfekowane miejsca.

## Czosnek na owsiki

**Dzięki właściwościom bakteriobójczym i przeciwzapalnym wspomaga walkę nie tylko z owsikami, ale również z innymi pasożytami jelitowymi** (tasiemce, glisty), **które obezwładnia i zabija.** Działa on bezpośrednio w jelitach usuwając owsiki z organizmu. Co ważne niszczy on także ich jaja, zapobiegając ponownemu zakażeniu owsicą w układzie. **Skuteczne będzie zarówno spożycie surowego czosnku, jak i wykorzystanie maści przygotowanej z czosnku i wazeliny** (w równych proporcjach). Taką mieszankę należy nakładać bezpośrednio w okolicach odbytu.

## Czosnek na opryszczkę

Dzięki właściwościom bakteriobójczym oraz przeciwzapalnym idealnie nadaje się jako recepta na opryszczkę. **W tym celu warto drobno posiekać lub zmiążdżyć ząbki czosnku, a następnie przyłożyć masę na opryszczkę.** W przypadku rozległych zmian skórnych zabieg należy kilka razy powtórzyć, wykorzystując za każdym razem nowy ząbek czosnku. **Początkowo może pojawić się uczucie pieczenia lub swędzenia, jednak szybko ono ustąpi.** Co ciekawe czosnek nadaje się nie tylko jako „lek”, ale także przy początkowych objawach opryszczki, gdyż skutecznie hamuje jej rozwój.

Jak widać czosnek jest przyprawą, która skutecznie działa na różnego rodzaju schorzenia. Jego funkcja wspomagająca odporność, a także leczenie przeziębień jest znana większości, ale już aktywność wspomagająca walkę z przypadłościami układu sercowo-naczyniowego, a nawet chorobami reumatycznymi, nie jest popularna. Warto poszerzyć wiedzę w tym zakresie, ponieważ warzywo to jest łatwo dostępne, a nawet każdy na własną rękę może je wyhodować w przydomowym ogródku. Korzyści z jego spożywania jest mnóstwo, a wady nie występują. Co ważne jest to metoda na pozbycie się przykrych dolegliwości bez obowiązku przyjmowania farmaceutyków, które niestety często pogarszają kondycję naszej wątroby, a nawet, w niektórych przypadkach zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia (coraz powszechniejszych) wrzodów żołądka, czy refluksu żołądkowo-przełykowego.

Literatura:

1. A. Ożarowski, W. Jaroniewski: „ Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie.”, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa, 1987.

2. A. Ożarowski: „Ziołolecznictwo. Poradnik dla lekarzy.”, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa, 1982.
3. A. Skarżyński: „Zioła czynią cuda.”, Agencja Wydawnicza Comes, Warszawa, 1994.
4. E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok: „Fitoterapia i leki roślinne.”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2007.
5. J. Muszyński: „Ziołolecznictwo i leki roślinne (Fytoterapia).”, Wydawnictwo Prawnicze i Naukowe, Warszawa, 1951.

Author: Paulina Chrzan

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/wlasciwosci-lecznicze-czosnku-na-przeziebienie-i-katar-zatoki-grzybice-owsiki-i-opryszczke>

