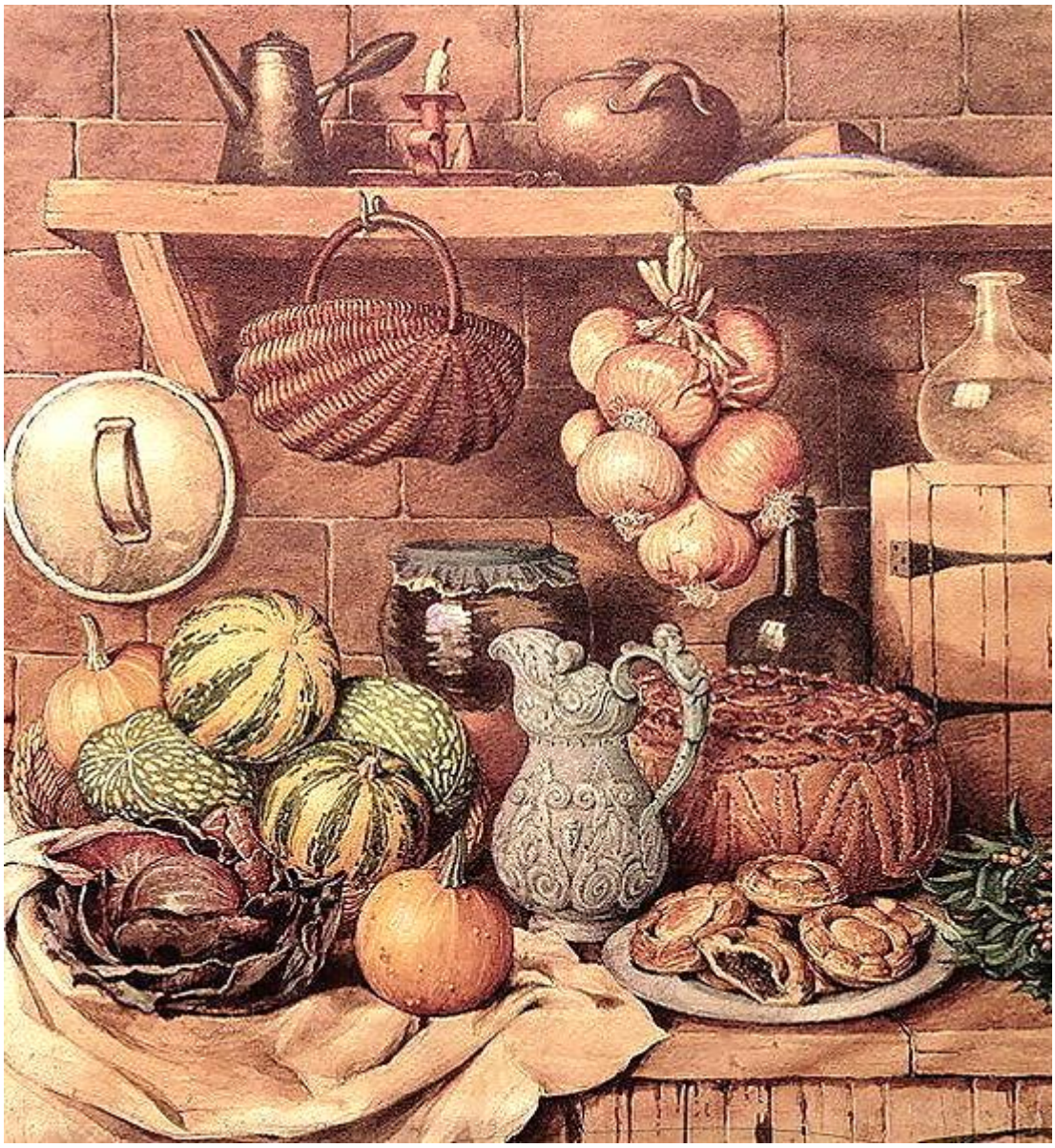


Leacuri populare

Leacuri cu usturoi

Usturoiul se foloseste in alimentatie si in tratamente de peste 5000 de ani.

Alaturi de ceapa, este si azi pe masa taranilor, ca "insotitor" nelipsit in mancaruri, carora le da un gust deosebit, ca remedii terapeutice (cele mai raspandite sunt tinctura, sucul, siropul si maceratul de usturoi), cu rezultate deosebite in intarirea imunitatii, pentru tratarea bolilor aparatului respirator si prevenirea aterosclerozei. Nu numai ca previne tromboza, dar ajuta si la dizolvarea cheagurilor de sange. Sucul proaspat distruge virusul gripei, regleaza functionarea inimii, previne infarctul miocardului si favorizeaza regenerarea tesuturilor. Usturoiul trebuie consumat crud, multe componente terapeutice ale sale disparand in timpul fierberii.
Usturoiul se adauga in salate, in sucurile de legume (rosii, castraveti, telina etc.), in ciorbe racite (dar nu mai mult de 10 ml), sub forma de mujdei. Pentru conservarea sucului de usturoi se amesteca cantitatea de suc cu o cantitate egala de alcool dublu rafinat si cu 10 parti de apa distilata.
Pentru profilaxia unei game largi de afectiuni este suficienta consumarea zilnica a unui catel de usturoi, cu 150 ml lapte prins, sau 25 ml de tinctura de usturoi.

Preparate din usturoi

Tinctura
1. Intr-o sticla de 500 ml cu gatul larg se toarna 1/3 tuica, se adauga 2 capatani de usturoi pisate si se lasa la macerat 24-48 de ore, la intuneric. Se mai toarna apa fiarta si racita, pana se umple sticla.
2. Pentru afectiunile pulmonare, se prepara tinctura din 40 g de usturoi si 100 ml de tuica. Din ambele remedii se beau cate 10 picaturi, de 2-3 ori pe zi, cu 30 minute inainte de masa.
Pentru curatirea vaselor de sange se beau cate 5 picaturi de tinctura, diluate cu o lingura de apa rece, de trei ori pe zi, inainte de masa.

Uleiul de usturoi
1. Se curata doua capatani de usturoi, se toaca marunt si se piseaza in piulita de lemn. Terciul astfel obtinut se amesteca cu 150 ml ulei de floarea soarelui presat la rece. Se pune intr-o sticla, se inchide bine si se expune la razele soarelui timp de 10 zile. Se agita sau se amesteca de 2-3 ori pe zi. Se filtreaza prin 3 straturi de tifon. Se amesteca cu jumatate lingurita de glicerina si se pastreaza la rece, intr-o sticluta de culoare inchisa astupata ermetic, timp de 2 luni. Inainte de consumare, uleiul se incalzeste pe baie de aburi, pana la temperatura de 35 grade. Se bea cate o lingurita, de 3 ori pe zi, cu 30 minute inainte de masa.
2. O alta varianta de preparare a uleiului. O capatana de usturoi de marime medie se piseaza. Terciul astfel obtinut se pune intr-un borcan de sticla, se amesteca cu un pahar de ulei si se pune la frigider. Se administreaza o lingurita de ulei amestecata cu o lingurita suc de lamaie proaspat stors, de 3 ori pe zi, cu 30 minute inainte de masa. O cura dureaza 2-3 luni, iar dupa o pauza de

30 de zile, se repeta.
Utilizare: se foloseste pentru tratarea proceselor inflamatorii din gura, urechi si nas, de asemenea, a spasmelor vaselor sanguine din creier, pentru sufocare si scleroza.

Siropul de usturoi
(dupa doctor Heinerman)
Un pahar de usturoi pisat se amesteca cu miere de albine de culoare inchisa, se pune pe un foc slab, in craticioara emailata, si se amesteca periodic, ca sa nu se arda la fund. Cand usturoiul se dizolva bine in sirop, se acopera cu un capac si se lasa cateva minute pe foc, apoi se strecoara fierbinte. Se pastreaza in frigider.
Utilizare: se consuma in cazuri de raceala cu tuse convulsiva, laringita si sinuzita. Adultilor li se da cate o lingura, iar copiilor cate o lingurita din ora in ora. Siropul se tine cat mai mult in gura, inainte de a fi inghitit.

Tratamente externe

Compresa cu usturoi
1. O bucata de tesatura moale, naturala (bumbac, in sau prosop flausat) se imbiba in decoct fierbinte de usturoi (obtinut prin fierberea a 5 catei in 200 ml apa), se stoarce putin si se aplica pe locul bolnav, uns in prealabil cu ulei de eucalipt. Tesatura se acopera cu celofan, deasupra se aseaza o perna electrica sau o sticla cu apa fierbinte sau un saculet cu sare incalzita si o patura.
Utilizare: se foloseste in afectiunile aparatului respirator si in cazuri cu probleme dermatologice (eczeme, ulcere, rani, inflamatii).
2. Pentru o compresa rece, in fiertura racita se adauga o lingurita suc de lamaie si cateva cubulete de gheata. Cand compresa aplicata pe corp se incalzeste, se schimba cu o alta mai rece.

Cataplasma cu usturoi
Se amesteca parti egale de usturoi pisat, praf de mustar (uscat) si decoct concentrat de frunze de alun. Pasta obtinuta se unge pe o bucata de tesatura, se acopera cu un strat de tesatura subtire de bumbac, se aplica pe locul bolnav si se panseaza strans. Cand senzatia de ardere devine insuportabila, cataplasma se inlatura, iar pielea se spala cu infuzie de galbenele.

Liniment de usturoi
Se piseaza sau se taie marunt 5-6 catei mari de usturoi. Se pun intr-un borcan de sticla, se amesteca usturoiul cu 2 pahare de otet de Kombucha sau de mere si 150 ml de tuica de 60 de grade. Borcanul se tine doua saptamani la intuneric. Se amesteca energic, de 3 ori pe zi. Lichidul se filtreaza si se amesteca cu o lingura de ulei de eucalipt.

Unguent pe baza de usturoi
O capatana de usturoi se curata, se toaca marunt si se fierbe in 2 pahare de apa, pana ramane un singur pahar. Decoctul se filtreaza, se adauga 1/2 pahar de ulei fierbinte (de preferat nerafinat) si ceara de albine topita, pana unguentul devine ca smantana.
Utilizare: preparatele se folosesc in dureri lombare, reumatice, elongatii, inflamarea ligamentelor, frectiile articulatiilor bolnave.

Tratamente contra bolilor cardiovasculare

* Ateroscleroza, ischemie miocardica, varicoza si arterita - Se amesteca 250 g de usturoi pisat, cu 350 g miere de albine lichida (proaspata) si se lasa 7 zile la intuneric. Se consuma cate o lingura, de 3 ori pe zi, cu 30-40 minute inainte de masa. O cura dureaza 1,5 luni. Dupa o pauza de 7 zile, cura se repeta.
* Angina pectorala
1. Un kilogram miere de albine buna se amesteca cu 5 capatani de usturoi si 10 lamai tocate in masina de carne (sau la un robot de bucatarie). Se macereaza o saptamana in frigider. Se consuma timp de 2 luni, cate 2-4 lingurite, o data pe zi, cu 20-30 minute inainte de masa. Amestecul se tine in gura mai mult timp, apoi se inghite.
(O alta varianta: se amesteca numai sucul stors din lamai si usturoi cu mierea de albine.)
2. Intr-o cratita emailata se pun 2 pahare supa de pui (sau de legume) concentrata, se adauga o capatana de usturoi curatata si desfacuta. Se fierbe pe un foc mic, 10-15 minute. Se adauga 2 legaturi de patrunjel tocat marunt si se piseaza totul cu o lingura de lemn, pana se obtine o pasta uniforma. Se infuzeaza pana la racire. Se bea in 3 reprize, cu 30 minute inainte de masa.
* Hipertensiune - Dimineata si seara se consuma 2-3 catei de usturoi (2 zile se consuma, 2 zile se face pauza).
1. Dimineata, pe nemancate, se inghite un catel de usturoi si se bea un pahar de apa cu 2 linguri de otet de Kombucha. O cura dureaza 6 saptamani. Este contraindicata persoanelor cu ulcer stomacal si duodenal.
2. Se infuzeaza 200 g usturoi pisat in 200 ml apa si se bea cate o lingurita, de 2-3 ori pe zi.
* Dispnee - Se toaca 400 g de usturoi si se amesteca cu sucul din 24 de lamai, intr-un borcan de sticla, care se leaga la gat cu o bucata de tifon. Se macereaza 24 de zile la intuneric. Inainte de consum, se agita. Se bea cate o lingurita, cu 150 ml de apa rece, seara, inainte de somn. Primele rezultate apar peste 2-3 saptamani: somnul devine mai adanc si mai sanatos, dispar sufocarea si astenia.
* Varicoza - **Se piseaza 30 catei de usturoi, se amesteca cu 10 litri de apa clocotita si se fierb 30 minute. Se infuzeaza 8-10 ore, apoi se incalzesc 5 l de apa cu usturoi pana la 40 de grade si se toarna intr-o galeata, unde incap ambele picioare. In restul de 5 litri, se pun cateva cubulete de gheata. Se fac bai alternative: 2 minute se tin picioarele in apa fierbinte, apoi se muta in apa rece, pentru 30 de secunde. Procedura dureaza 20 de minute. Temperatura se schimba de 10 ori, ultima data pe picioare se toarna apa rece si se incalta sosete de lana.**
* Ateroscleroza, scleroza vaselor sanguine din creier, hipertensiune si guta - Parti egale din terci de usturoi si de lamaie (cate 5 linguri), se amesteca cu un litru de apa. Se bea cate o lingura, de 3 ori pe zi, cu 30 minute inainte de masa, timp de o luna. Dupa o pauza de 2 saptamani, cura se repeta.
* Scleroza in placi - Se macereaza 350 g terci de usturoi in 250 ml de tuica, la intuneric. Sticla se agita de cateva ori pe zi. Se filtreaza prin panza topita sau filtru de cafea. Se bea, incepand cu o picatura, cu un pahar de lapte cald. Se adauga zilnic cate o picatura, pana la 25 de picaturi.

Bolile aparatului locomotor
* Dureri reumatice - O felie decupata dintr-un catel de usturoi se aplica pe locul dureros. Deasupra se pun cateva crengute de pelin proaspat. Se panseaza sau se lipeste cu leucoplast, inainte de culcare. Dimineata, usturoiul se inlatura. Daca pielea s-a iritat, locul se sterge cu tinctura de galbenele sau de tataneasa.
* Dureri lombare - Se amesteca cate un pahar de usturoi pisat si de ridiche neagra rasa pe razatoarea cu orificii mici. Se umple cu amestec un saculet de tifon si se mentine pe locul bolnav

pana la senzatia de ardere a pielii. Dupa procedura, pielea se freaca cu 50 ml de ulei si se leaga cu lana tesuta sau impletita.
Pentru frectii, se foloseste usturoi pisat, cu care se freaca locul bolnav, in sensul rotirii acelor ceasornicului, timp de 10-15 minute, in decurs de 7 zile. Concomitent cu frectiile se bea suc de usturoi, cate 10 picaturi, de 4 ori pe zi, cu lapte cald.
* Dureri de spate, migrene, tiroidoza, insomnie, balonari si constipatii
1. Se prepara decoctul descris in reteta pentru varicoza. Se adauga 20 litri de apa calda si amestecul se toarna intr-o cada mica, unde bolnavul face baie de sezut, 10-15 minute. Se repeta de 2 ori pe zi. Temperatura apei sa fie de 32-35 grade C.
2. In untura de gasca sau in osanza de porc, se fierb, pe un foc mic, cativa catei de usturoi si frunze de eucalipt. Se lasa sa se raceasca. Se fac frectii pe locul bolnav.
TUBERCULOZA. Se face o cura de curatare cu 500 g de usturoi. In prima zi se consuma 30 g de usturoi pisat, in 3 reprize (cate o lingurita inainte de masa), administrat cu o ceasca de moare de varza. Doza se mareste cotidian, in asa fel, ca la sfarsitul saptamanii, in timpul zilei sa fie consumate 100-150 g de usturoi. In paralel se bea si multa apa plata. Inainte de culcare, se recomanda o clisma pentru curatarea intestinelor. Cand incepe eliminarea masiva a reziduurilor, apar uneori si senzatii neplacute.

