

Remédio Caseiro

Alho: 5 benefícios que o tornam um verdadeiro remédio caseiro



www.remediocaseiro.blog.br



Imagem de jcomp no Freepik

Alho: 5 benefícios que o tornam um verdadeiro remédio caseiro

Um dos alimentos mais comuns na cozinha dos brasileiros, com certeza, é o alho. O que você pode não saber é que, além de ser um ótimo tempero para as mais diversas refeições que você puder pensar em cozinhar, o alho possui diversas propriedades que são extremamente benéficas para o corpo humano.

Em suas diferentes maneiras de preparo e consumo, seja amassado, picado, cortado, moído, frito, refogado ou in natura, o alho é um ótimo remédio caseiro e natural que é capaz de auxiliar na prevenção e tratamento de diversas doenças que podem acometer uma pessoa durante sua vida.

Por ser rico em diversos minerais e compostos sulfurados, o alho possui um cheiro característico que, apesar de poder ser incômodo em certos momentos, é um com propriedades benéficas para o corpo humano.

Continue lendo para descobrir cinco importantes benefícios do alho!

1. Aumento da imunidade

Devido à presença dos compostos sulfurados em sua composição, o alho é um ótimo aliado quando se fala em combate aos fungos, vírus e bactérias. Todos os responsáveis em causar resfriados, gripes e diversas outras doenças que são agressivas ao sistema imunológico podem ser evitados ou tratados através da ação antimicrobiana desempenhada pelos compostos sulfurados, mais especificamente, a alicina.

2. Saúde do sistema cardiovascular

Outra propriedade muito interessante que é benéfica para o corpo humano é a ação antioxidante do alho, que permite uma diminuição do colesterol LDL, o colesterol ruim. Além disso, ele também é capaz de diminuir os triglicerídeos no sangue, que permite mais saúde ao coração e todo o sistema cardiovascular.

3. Ação anti-inflamatória, antibacteriana e antimicrobiana

O alho também é responsável por agir combatendo as inflamações do corpo humano. Dessa forma, o alho pode ser um verdadeiro remédio caseiro que atua a diminuição da dor e estimula as respostas do sistema imune quando atacado.

Além disso, suas propriedades fazem com que o alho desempenhe funções antibacterianas e antimicrobianas que são capazes, até mesmo, de atuar no combate à [micose nas unhas](#).

4. Melhora do sistema respiratório

Outro importante benefício do alho para o corpo é sua capacidade de estimular o sistema respiratório e suas funções, em razão de

seu forte cheiro causado pelos compostos sulfurados. A partir disso, é possível tratar problemas pulmonares e do trato respiratório, como resfriados, congestão, tosse, ronco pulmonar, asma e bronquite, ao aliviar o sistema respiratório por suas propriedades expectorantes.

5. Prevenção contra doenças neurodegenerativas

A alicina e o enxofre presentes na composição do alho também são muito benéficos para o bom funcionamento do cérebro. Isso pois, as propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias podem proteger as células do cérebro contra doenças como o Alzheimer e outras doenças neurodegenerativas.

Conclusão

E você, já conhecia sobre todos esses benefícios que o alho pode proporcionar ao corpo humano? Agora, é muito importante incluir o alho em seu dia-a-dia para aproveitar de suas propriedades que o tornam um remédio caseiro.

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.