

# Чеснок и его чудесные свойства, или Кто на свете всех полезней?

Чеснок нередко называют одним из чудес природы. И когда возникает угроза простудных заболеваний, а поблизости «маячит» эпидемия гриппа, врачи-натуропаты, фитотерапевты настойчиво советуют не забывать о природных защитниках нашего организма, к которым, без сомнения, в первую очередь принадлежит чеснок. Он очень популярен, растет почти на каждом огороде и есть на каждой кухне.

За что так ценят чеснок? В фитотерапевтических справочниках указывается, что в чесночных головках есть эфирные масла, фитостерин, витамины С, В1, В2, В6, никотиновая кислота (витамин РР), органические кислоты, углеводы. Есть в нем и йод, калий, кальций, медь, магний, фосфор, железо, цинк и другие необходимые для жизни микроэлементы.

Благодаря такому богатому составу чеснок усиливает перистальтику кишечника, стимулирует выделение желудочного сока и желчи, подавляет вирусы и микробы, считается природным антисептиком. Во время эпидемий чумы и холеры люди намазывались чесночным соком и так спасались от этих страшных болезней. Его боялись глисты. И, как утверждают знахари, десять зубчиков чеснока в комплексе с топленым молоком избавляют от всех видов паразитов. Через два часа после чесночной терапии нужно принять слабительное.

Этот овощ замечательно влияет на сосудистую систему, снижает артериальное давление, увеличивает силу и нормализует ритм сердечных сокращений. К тому же это растение усиливает мочеотделение и даже положительно влияет на половую активность. Если регулярно в свой рацион включать чеснок, можно улучшить аппетит, а женщинам в «женские» дни он поможет перебороть неврозы, справиться с головными болями и бессонницей. А если у вас фурункулез, высыпания на коже, лишай, с этим тоже справится чеснок, действуя как кровоочистительное средство. Но в то же время нужно знать, что чеснок содержит гормоноподобные вещества, поэтому при некоторых заболеваниях, особенно хронических, употреблять его нужно с осторожностью.

Чеснок можно добавлять во многие кушанья. Главное - его не кипятить, поскольку при температурном воздействии разрушается большинство активных элементов. Но не все люди хорошо переносят чеснок. Натуропаты замечают, что негативная реакция может

свидетельствовать о том, что с желудочно-кишечным трактом не все в порядке – есть воспалительные процессы. В таком случае они рекомендуют за полчаса до еды проглотить сначала один, а затем два-три небольших не разжеванных зубчика чеснока. Это помогает также при дисбактериозе.

### **Французский рецепт против ревматизма и артрита**

С измельченным чесноком смешать камфарное масло в равных пропорциях, например, 50 мл масла и 50 г чеснока. Старательно размешать и натирать этой смесью больные места, втирать в суставы.

### **Лечебный чесночный салат**

Вечером разотрите 3-4 зубчика чеснока со 100 г натертого на терке корня петрушки, заправьте оливковым маслом, посолите, добавьте по желанию и вкусу любые другие специи. Утром положите немного салата на кусок хлеба и съешьте. Это вкусно и полезно. Особенно людям с гипертонией, болезнями сердца.

### **При насморке**

Берут одну часть свежеприготовленного морковного сока, одну часть растительного масла и несколько капель чесночного сока. Смешав их, закапывают в нос 3-4 раза в день. Можно также зубок растереть в кашку, чесночную массу завернуть в бинт и вкладывать на 10 минут (больше нельзя – будет ожог слизистой носа) в ноздри утром и вечером.

### **Чтобы не сердиться**

Тибетские ламы всегда советовали пить молоко с чесноком. В Тибете считают, что такой напиток оздоравливает организм и открывает возможности для духовного самосовершенствования. Для этого нужно три зубчика растереть в деревянной ступе. Молоко нагреть до появления первых пузырьков, смешать с чесноком, добавить десертную ложку меда. Настоять эту смесь в течение семи минут и пить маленькими глотками, медитируя. Кроме этого, чесноком нужно смазать «точки жизни» и перестать сердиться. Говорят, что после употребления чесночного молока люди буквально перерождаются.

**ВНИМАНИЕ!** Каким бы полезным продуктом ни был чеснок, специалисты советуют быть осторожными при его употреблении и строго придерживаться отмеченной в рецептах нормы. При передозировке или избыточном употреблении чеснока может возникнуть обратный эффект – спазм сосудов головного мозга и сердца. Больным эпилепсией и беременным вообще не рекомендуется принимать чесночные препараты.

Автор - **Игорь Полоз**

## Чеснок и его чудесные свойства, или Кто на свете всех полезней

Автор: admin  
30.07.2013 12:28 -

---

[Источник](#)