



Нина БАШКИРЦЕВА

ЧЕСНОК – целебная приправа



•КРЫЛОВ•

- Бронхиальная астма • Дисбактериоз • Ожирение
- Желчекаменная болезнь • Климакс • Мигрень
- Малокровие • Поджелудочная железа • Рак желудка
- Ревматизм • Псориаз • Фимозит
- Нервные и жидкие • Сахарный диабет

Нина Анатольевна Башкирцева

Чеснок – целебная приправа

Серия «Природный лекарь»

*Текст предоставлен издательством «Крылов»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=177889
Чеснок – целебная приправа: Крылов; Санкт-Петербург; 2008
ISBN 978-5-9717-0612-0*

Аннотация

Лечение природными лекарствами – одна из животрепещущих тем, к которым обращаются многие авторы. Всеобщее внимание привлекает известное овощное и целебное растение чеснок, которое всегда под рукой. Чеснок стал излюбленным средством лечения и профилактики заболеваний, но в основном простудных – в народе прочно закрепилось мнение, что главное оружие чеснока – фитонциды. Известный фитотерапевт Нина Башкирцева рассказывает о доселе неизвестных свойствах чеснока положительно воздействовать буквально на все органы и системы. В книге читатель найдет уникальные методики лечения с помощью чеснока, основанные на опыте многих поколений народных целителей и на современных научных исследованиях. Больше узнать об этом удивительном растении помогут его богатая история, описанная на страницах книги, и, конечно, полезные советы: как выращивать и хранить чеснок, готовить

из него домашние средства лечения, кулинарные блюда и косметические маски.

Содержание

Глава 1	5
Чеснок – продукт или лекарство?	7
История применения чеснока в медицине	10
Библейские предания о могуществе чеснока	15
Глава 2	17
Биохимический состав чеснока	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Нина Башкирцева

Чеснок – целебная приправа

Глава 1

Чеснок

Редкая хозяйка обходится на кухне без чеснока, особенно когда готовит блюда для праздничного стола. Взять хотя бы курицу с чесночным соусом или свинину, нашингованную чесноком и запеченную в духовке. А всевозможные салаты и соусы! От одного перечисления текут слюнки. Также трудно найти садовода-любителя, который бы не выращивал на своем участке этот замечательный овощ. Нам еще предстоит выяснить, к какому виду растительных культур относится чеснок, а пока вспомним еще об одном, самом важном качестве чеснока – предотвращать простудные заболевания и грипп. Почувствовав приближение эпидемии, мы стараемся обезопасить себя и своих детей, добавляя чеснок в суп, салаты и гарниры, отправляя своих малышей в детский сад в бусах из чеснока и подвешивая чеснок у кровати ребенка, чтобы очистить воздух от вирусов.

Словом, каждый знает, что чеснок – это и вкусно, и полезно. Но все ли мы знаем об этом популярном растении? Используем ли все замечательные свойства чеснока во благо себе и своим близким? Конечно нет. А напрасно. Ведь чеснок имеет богатейшую историю применения в народной медицине. Было время, когда чесноком лечили практически все болезни. С тех самых пор сохранилось много рецептов и советов, к которым прибавились современные исследования и разработки. Всем этим мы и хотим поделиться с вами, дорогие читатели.

Чеснок – продукт или лекарство?

Уже не одно тысячелетие люди знают это растение, вкусовые и целебные качества которого сразу сделали его любимым и необычайно популярным во всем мире. Археологи находили чеснок во время раскопок, утверждая, что им активно пользовались строители пирамиды Хеопса, чтобы избежать заражения опасными болезнями во время эпидемий. Мы находим сведения об этом целебном растении и в библейских преданиях, и в индийской мифологии, и в греческих папирусах. Слова о том, что чеснок излечивает «от всех заболеваний», принадлежат Авиценне. Индийские врачи применяли чеснок от нервных расстройств, считая его средством продления жизни и лекарством против старости. Впрочем, это лишь подтверждает слова Авиценны, ведь, защищая человека от стрессов, чеснок защищает его от большинства заболеваний. Авиценна разработал целую систему использования чеснока, считая его очень сильным лекарством, которое нужно употреблять вместе с пищей или молоком, чтобы вместе с пользой не нанести организму вред. Поскольку, обладая такими сильными антибактериальными и противовирусными свойствами, чеснок может разъесть слизистую желудка, если его принимать без меры и неправильно.

Благодаря свойствам долго – в течение месяцев – сохра-

нять свою свежесть и влагу чеснок был причислен к божественным растениям. На Востоке его называли зубами дракона, которые возвращают молодость. Об этом даже придумана красивая сказка.

Сильный и всемогущий дракон жил на земле, но вся сила его заключалась в зубах. Когда нашелся смелый человек и победил дракона, то его зубы люди передали богам, которые развеяли их по всей земле. В какую часть земли попадали волшебные зубы, там и выросло чудесное растение – чеснок, который вобрал в себя волшебную силу дракона. Теперь ею могли воспользоваться все люди на земле.

Именно чеснока нечистая сила боится больше всего, поэтому в каждой деревенской избе висели чесночные «ожерелья», которые защищали дома от злых духов и вампиров. Но чесноком не только отпугивали нечистую силу. Обоожествление чеснока не мешало применять его в пищу, одновременно используя как лекарственное растение. Чесночным маслом и вытяжкой из чеснока лечили и людей, и животных, а также боролись с тараканами и клопами, чеснок использовали для защиты огородов от вредителей. Ни одно растение не имело и не имеет такого широкого и разнообразного применения, как чеснок. Его брали с собой в военные походы и кругосветные плавания, именно чеснок спасал моряков и солдат от цинги.

В России чеснок был особенно любим и популярен. Ни одно кулинарное блюдо не обходилось без чеснока. Этим рас-

тением лекари лечили людей практически от всех болезней. Сегодня не только народные лекари, но и ученые-медики отмечают многостороннее целебное действие чеснока, назначая препараты из этого растения людям, страдающим разнообразными недугами. Своими универсальными свойствами чеснок превзошел и природные лекарства, и синтетические, придуманные человеком. Кроме того, чеснок – это лучшее подтверждение того, что лекарство должно быть пищей, а пища – лекарством. У древних народов – египтян, евреев, китайцев, греков, индусов, японцев и римлян – чеснок был главным лекарственным средством.

История применения чеснока в медицине

У древних людей не было никаких лекарств, кроме растений, поэтому для лечения они использовали природные средства, делая из них простые и эффективные снадобья. На Руси от простуды пили чесночную настойку, которую готовили на пару в глиняном горшке. От укусов змей спасались растертым чесноком, наложенным на ранку. Чесночным пивом изгоняли глистов.

Римские воины использовали чеснок для укрепления мужской силы и подъема боевого духа. Перед сражениями гладиаторы съедали по целой головке чеснока, чтобы одержать победу над соперником.

Но самого большого разнообразия достигли древнегреческие эскулапы, которые называли чеснок вонючей розой. Они варили его в вине, употребляли вместе с луком, медом и различными травами.

Когда во многих странах бушевали чума и холера, люди спасались от заразы чесноком. Чеснок помогал и в профилактике брюшного тифа. В разных местностях чеснок использовали для борьбы с разными инфекциями и болезнями. Так, в Германии он спасал людей от дизентерии, холеры и туберкулеза, во Франции – от холеры, тифа и легочного туберкулеза. Кстати, история донесла до нас версию о том,

как французы убедились в сильных антивирусных и антибактериальных свойствах чеснока. Помог случай. В начале XVIII века, когда по Франции распространилась эпидемия бубонной чумы, люди вымирали целыми семьями и селениями. Этим воспользовались воры. Когда мародеров поймали, правителей поразило, почему они не заразились страшной болезнью. Грабителей пообещали простить, если те откроют секрет своего здоровья. Оказалось, что воры пили вино с чесноком и обтирались чесночной настойкой. Тогда и другие жители этих мест стали использовать чеснок против заразы и так остановили эпидемию.

Известный французский ученый XIX века Луи Пастер подтвердил антисептические качества чеснока и доказал, что чеснок уничтожает не только вирусы, но и многие разновидности плесени, а также дрожжи, вызывающие инфекции.

В каждой стране по-своему применяли чеснок. В Китае он был официально признан после того, как с его помощью вылечили императора и его семью от тяжелой болезни. И по сей день чесночный бальзам в Поднебесной считается самым эффективным средством лечения инфицированных ран без применения скальпеля. Сегодня китайцы лечат чесноком органы дыхания, пищеварения и кровообращения, применяют его при ревматизме, авитаминозах и кожных заболеваниях.

В русской медицине чеснок считается хорошим лекарством от подагры, водянки, кашля, цинги, почечно-каменной болезни и туберкулеза.

Древние письменные источники, найденные в Индии и Месопотамии и относящиеся к 350 году н. э., сообщают о применении чеснока в лечебных целях. В них перечислены рецепты лечения чесноком и болезни, от которых он помогает: ревматизм, геморрой, система пищеварения, туберкулез, проказа, эпилепсия и др., а также там сказано о том, что переписаны эти рецепты с еще более древних книг. Но существуют и гораздо более ранние упоминания о чесноке. Хорошо сохранившийся чеснок находили при раскопках в древнегреческих храмах. В Египте несколько головок чеснока было обнаружено в гробнице Тутанхамона, относящейся к 1500 году до н. э. Для участников первых Олимпийских игр чеснок являлся, по предположению ученых, чем-то вроде стимулятора физических сил, то есть природного допинга.

Чесночное масло было любимым лечебным средством древнегреческих врачей. Они смешивали его с гусиным жиром и закапывали в уши.

Укусы, синяки и ушибы лечили в Египте только чесноком. Чеснок в вине считался средством для укрепления мужской силы.

Отец медицины Гиппократ хорошо знал не только о пользе, но об и опасностях, которые таит неумеренное употребление чеснока. Он рекомендовал принимать чеснок при инфекционных заболеваниях, для лечения ран, желудочных расстройств и даже рака, но сообщал при этом, что чеснок

может вызвать тяжесть в голове, газоотделение и жжение в груди. А известный древнеримский ученый – «отец фармацевтики» Диоскорид – советовал использовать эти «отрицательные» свойства чеснока для улучшения здоровья, то есть принимать чеснок для стимуляции газоотделения в тех случаях, когда это необходимо. Он советовал есть сырой чеснок путникам, которым приходится пить воду неизвестного качества, чтобы не заразиться кишечными инфекциями, и рекомендовал всегда иметь при себе чеснок на случай укуса ядовитых змей и других животных. Кроме того, Диоскорид считал чеснок сильным обезболивающим средством. Да это и понятно, ведь анестетиков тогда еще не было и растения играли основную роль в медицине. Но самое удивительное, современные врачи до сих пор рекомендуют больным использовать рецепт лечения атеросклероза, описанный Диоскоридом в книге «Лекарственные растения». Ученый называл это лечение чисткой артерий.

Другие свойства нашел в чесноке знаменитый римский хирург Гален, который лечил гладиаторов, накладывая им на раны повязки с чесночно-масляной мазью. Он стал первооткрывателем такого лечения, и в результате ни один из его пациентов не погиб от ран, потому что чеснок убивал вредные бактерии и предотвращал распространение инфекции. Гален использовал и другие травы, которые вместе с чесноком давали еще один эффект – останавливали кровотечения.

Греческий врач и ученый Плиний Старший, который жил

в Риме, описал 23 способа использования чеснока для лечения различных болезней в своей «Естественной истории». В частности, он рекомендовал чеснок для защиты от токсинов и инфекций.

В Средние века в Европе чеснок выращивали в монастырях и использовали для лечения. Об этом написано в древних манускриптах. А позже чеснок стал одним из самых распространенных лекарственных растений, которое выращивали в университетских садах и аптекарских огородах, широко распространенных в то время. Чеснок употреблял не только народ, но и представители элиты. Даже королевские особы не брезговали этим целебным растением. Известно, что короля Франции Генриха IV в конце XVI столетия крестили в воде, содержащей чеснок, чтобы защитить его от болезней.

Библейские предания о могуществе чеснока

В библейских преданиях мы находим сведения о том, как с помощью чеснока изгоняли демонов. Об этом свидетельствует один из свитков Мертвого моря «Книга праздников», написанный в 100 году до н. э. В нем повествуется о том, как Господь наградил этим умением Ноя. А позже, в 80 году н. э., известный историк Иосиф Флавий сообщал в своих «Иудейских древностях» о таких же действиях царя Соломона, тоже принявшего дар изгнания бесов от Господа Бога. Причем Соломон превзошел в этом искусстве всех своих предшественников. Он даже написал книгу о свойствах некоторых растений и корней. А для изгнания демонов из одержимых и сумасшедших Соломон использовал корень валерианы и чеснок. С этой целью их измельчали и перемешивали, а затем подносили к носу бесноватого или вводили прямо ему в ноздри. Так вместе с едкими парами растений из человека выходили злые духи, то есть, говоря современным языком, его эпилептический или нервный припадок заканчивался. Иногда из этих растений выжимали сок и давали его больному. По утверждению царя Соломона, эта гремучая смесь вызывала в теле настоящую бурю, которая заставляла бесов покинуть свое обиталище и искать другого человека, чтобы вселиться в него.

Современные ученые доказали, что чеснок является отличным средством против депрессии и нервного истощения.

Глава 2

Состав и свойства чеснока

На Земле произрастают тысячи целебных растений, которые служат человеку, помогая ему укреплять здоровье и излечивая от различных недугов. Но ни одно из них не имеет такого многообразия полезных качеств, какими обладает чеснок. Кажется, сама природа дала человечеству уникальное лекарство от всех болезней, сосредоточенное в одном зубчике чеснока.

Целебные качества чеснока определяются его богатейшим биохимическим составом, то есть многообразием полезных веществ, среди которых есть и витамины, и минералы, и ферменты, и аминокислоты. Одни из этих веществ хорошо нейтрализуют инфекции, другие снижают уровень сахара в крови, третьи обладают выраженным противоопухолевым воздействием, четвертые нормализуют холестерин, а пятые предотвращают свертывание крови и образование тромбов. А есть еще шестые, седьмые и т. д. И все они лечат, помогают, стимулируют и противодействуют – словом, служат человеку.

Чеснок настолько полезен, что мы можем простить ему резкий, иногда отталкивающий запах. Тем более что чесночный аромат не так уж плох, если речь идет о гастрономиче-

ских удовольствиях. Природа позаботилась о том, чтобы лекарство стало аппетитным блюдом. Ну а во время еды самое главное – знать меру, впрочем, как и во всем другом. После неумеренного поедания чеснока может последовать наказание, поскольку в больших количествах чеснок становится агрессивным и вызывает раздражение внутренних органов и перевозбуждение нервной системы. Чеснок требует к себе серьезного и внимательного отношения, только тогда он приносит удовольствие и дарит людям здоровье.

Биохимический состав чеснока

Состав чеснока неоднороден по всему растению, которое имеет не только луковицу – головку, но и стебель с листьями. Хотя листья чеснока не так популярны в салатах, как перья репчатого лука, но они имеют гораздо больше некоторых питательных веществ, чем сам плод чеснока. Особенно много в листьях витаминов, в частности аскорбиновой кислоты – до 150 мг, а в плодах содержится около 70 мг, что составляет 5–8 %. И в луковице, и в листьях чеснока содержится небольшое количество витаминов В₁, В₃ и РР, а в листьях присутствует каротин – провитамин А.

Луковицы чеснока, помимо витаминов, содержат растительный белок, полисахариды и жиры.

Состав чеснока зависит и от времени года. Основную часть питательных веществ составляют углеводы и полисахариды, которых в чесноке содержится около 27 %. Осенью это инулин и сахароза, а весной происходит естественный распад этих веществ, благодаря чему в чесноке преобладают глюкоза и фруктоза. Накапливающиеся в чесноке полисахариды имеют большую пищевую ценность и легко усваиваются организмом.

Содержание белка в чесноке колеблется от 6,7 до 13,3 %, жира – от 0,03 до 0,08 %, клетчатки – 0,8 %, сахара – 3,2 %, крахмала – 2 %, органических кислот – 0,1 %.

Витамины в чесноке представлены аскорбиновой кислотой (витамин С), каротином, тиамином, рибофлавином и никотиновой кислотой. Наиболее ценное вещество – тиамин, так как он содержится только в чесноке – ни в каком другом овоще его нет. Но чеснок не только содержит тиамин, но и помогает организму усваивать его из других продуктов.

Химические элементы

В чесноке много микроэлементов, которые имеют огромное значение для жизнедеятельности человеческого организма. Причем в зубчиках чеснока их около 1,4–3,7 %, а в листьях – до 8,8 %. Микроэлементы участвуют во всех окислительно-восстановительных реакциях. Если эти реакции нарушаются, то человек начинает болеть.

Ученые установили, что именно нарушение электролитного баланса, то есть количества тех или иных микроэлементов в организме, дает толчок развитию большинства заболеваний. В чесноке обнаружено 17 химических элементов – фосфор, калий, медь, йод, титан, сера, германий, молибден, цирконий, селен, натрий, свинец, кальций, кобальт, ванадий, магний, марганец. Познакомимся с некоторыми из них.

Германий. Этот элемент тоже содержится только в чесноке, причем в растении его значительно больше, чем в «Кремлевских таблетках». Германий укрепляет стенки сосудов, обеспечивая эластичность сосудистой системы, и предохра-

няет от варикозного расширения вен. Кроме того, германий активизирует кислород, который является мощным стимулятором иммунной системы.

Селен активно участвует в антиоксидантной защите организма, то есть в борьбе со свободными радикалами, в обеззараживании токсинов в печени, что делает чеснок сильным средством против отравлений тяжелыми металлами. Селен принимает участие в регенерации клеток кожи, волос и ногтей. Поскольку почвы Северо-Запада крайне бедны селеном, то его практически нет в овощах и фруктах, выросших на этих землях. Поэтому северяне испытывают сильный недостаток этого элемента. Чеснок, привезенный из южных мест, является богатейшим природным источником селена.

Йод имеет важное значение для организма человека, так как обладает высокой физиологической активностью, участвует в регуляции обмена веществ и температуры тела, белкового, жирового, водно-электролитного и витаминного обмена. В 1 кг чеснока йода содержится 0,94 мг, поэтому он полезен для профилактики йододефицитных состояний и заболеваний щитовидной железы.

Сера. Чрезвычайно важно и наличие большого количества серы в чесноке (насчитывается более 100 серосодержащих компонентов). Серосодержащие вещества, или сульфиды, обладают свойствами уничтожать особо опасные бактерии – стафилококки, дизентерийные и тифозные палочки, а также патогенные грибки и дрожжи, нейтрализовать яд,

как бы склеивая между собой его свободные молекулы. После этого организм их отторгает без всяких осложнений для здоровья. То же самое происходит с канцерогенами, которых очень много в пищевых добавках и продуктах иностранного производства, да уже и отечественного тоже. Более того, исследования ученых на животных показали, что два серных соединения, обнаруженных в чесноке, – сульфид диаллила и саллил цистеин обладают способностью уничтожать раковые клетки.

Фитонциды обладают сильным антибиотическим свойством и способны за очень короткое время уничтожить любые вирусы, опасные для человека. Если сравнить действия чеснока с химическими веществами, то чеснок значительно выигрывает. Так, карболовая кислота убивает туберкулезную палочку за сутки, серная – за 30 минут, а чесночные фитонциды справляются с задачей всего за 5 минут.

Аллицин и адонизит. Это аспириноподобные вещества, способные разжижать кровь и предотвращать образование тромбов.

В состав чеснока также входят пентозаны, глюкозиды, пектиновые вещества и органические кислоты.

Эфирное масло. Эфирных масел в чесноке около 2 %. Главной составляющей частью эфирных масел является диаллилдисульфид. Помимо серосодержащих соединений в эфирных маслах присутствуют летучие вещества, которые составляют около 35 % от всего объема, а также фитонциды,

подавляющие развитие микроорганизмов.

Чеснок очень калориен. Один килограмм чеснока содержит 1110–1327 ккал.

Целебные свойства чеснока

Благодаря такому широкому спектру питательных веществ и микроэлементов чеснок может сыграть огромную роль в профилактике и лечении даже очень серьезных заболеваний. Ученые предполагают, что антимикробные свойства чеснока и его способность повышать иммунитет должны взять на вооружение медики в борьбе с раком, ВИЧ-инфекцией и СПИДом, поскольку химические лекарства при этих заболеваниях очень токсичны и приносят вместе с пользой много вреда организму. Поэтому у чеснока, как природного и очень сильного лекарства, необычайно высокий потенциал. Важно, чтобы это понимали не только врачи, но и фармацевты, которым пока, видимо, не выгодно это понимать. Зато в домашнем лечении чеснок нужно стараться использовать как можно эффективнее. Для этого необходимо знать свойства чеснока, которые определяются его составляющими.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.