

И. П. НЕУМЫВАКИН

# ЧЕСНОК

МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ



**И. П. Неумывакин**

# **ЧЕСНОК**

**МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**



*Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, использовать только после согласования с лечащим врачом.*

**Неумывакин И. П.**

---- **Чеснок. Мифы и реальность.**

В своей новой книге профессор И. П. Неумывакин рассказывает о многовековых традициях лечебного использования прославленного средства народной медицины — чеснока, о его очищающих и целебных свойствах, его способности активизировать иммунитет и таким образом противостоять даже тяжелейшим недугам, а также о важности соблюдения правильного образа жизни и осознанном отношении к своему здоровью.



## ВВЕДЕНИЕ

Говорят, что мы живем в цивилизованном государстве, но что это в действительности означает, мало кто задумывается. Действительно, живем мы теперь в более комфортных условиях, ездим и летаем быстрее, едим, что хотим, одеваемся по моде и т. п. Но цивилизованная жизнь требует немало средств для удовлетворения всех потребностей. А откуда их взять? И вот тут достижения цивилизации привели на оптимальный путь обогащения, самого человека превратив в «товар-деньги-товар». Я даже не буду говорить здесь о размере заработной платы, которая в нашей стране значительно ниже, чем в тех же цивилизованных странах, — а ведь без достойной оплаты труда человек не может нормально жить. Я коснусь лишь вопроса о продуктах, в частности, растительной пищи.

Организм — это сложная система взаимосвязей микро- и макроэлементов, витаминов, без которых невозможна ни одна биохимическая, энергетическая реакции. Для нормальной работы организма необходимо, чтобы растительная пища, причем в «живом» виде, составляла 3/5 объема всего рациона. Что же мы едим на самом деле? Известно, что, например, землепользование сегодня осложнено экологической загрязненностью почвы, и следовательно, мы получаем загрязненные овощи, но и этого оказывается мало.

Продуктовые магазины теперь на каждом углу, полки ломятся от товара. В красивых упаковках предлагаются, скажем, фруктовые соки, да еще 100%-ные! Вы считаете себя цивилизованным человеком и, надеюсь, считать умеете? 100%-ный продукт, в данном

случае, — это только что отжатый сок без сахара и консервантов, без которых через 24 часа он попросту испортится. Не смущает? А задумывались ли вы, что получают эти соки производители из концентратов? Готовятся такие концентраты следующим образом. Соки выпаривают, удаляя воду, и что там остается надо еще посмотреть. Далее, чтобы концентрат сохранился, надо добавить туда химические реактивы, так называемые консерванты. Производители же, используя концентраты, разбавляют их водой и продают... как 100%-ный сок. По данным ВНИИ консервной и овощесушильной промышленности, в подобном продукте должно быть не меньше 11,2% от натурального сока. Заметьте, стоит концентрат около 1 доллара за 1 кг, и, разбавив его водой в 4–5 раз, производители получают существенный доход. И главное, что такие концентраты в большинстве случаев мы получаем из-за границы, где напитки, произведенные на их основе, запрещены к продаже, — это в России все съедят и выпьют. По данным контроля, каждый второй такой напиток не соответствует никаким потребительским нормам.

Недавно я заинтересовался продуктами, производимыми, как заявляется, с использованием черники — одного из сильных антиоксидантов, нормализующих работу органов зрения. И что же оказалось? В таблетках и настойках типа «Лютеин», «Черника-форте», «Окулист» и др. черники практически нет. Таким образом, потребности неосведомленного человека превращают в громадную статью дохода для нечистоплотных производителей, которым на его здоровье, в действительности, наплевать.

Вспоминается бум с «Кремлевскими таблетками», с помощью которых якобы наши кремлевские небожители, а также космонавты поддерживали здоровье. В одной из телепередач на эту тему меня просили высказать свое мнение. Я рассказал, что действую-

щим веществом «Кремлевских таблеток» является чеснок — берут его, размельчают, термически обрабатывают, с помощью различных добавок прессуют и выдают в виде таблеток, в которых уже и запаха-то чеснока нет. Не проще ли, спросил я, пойти на рынок (в магазин) купить головку чеснока и каждый день съедать живьем по одной дольке? В такой дольке, замечу, содержится, например, суточная доза витамина С, жизненно необходимого нашему организму. Не говоря уже о том, что чеснок — один из самых сильных антиоксидантов, к тому же обладает бактерицидным действием, предупреждая многие болезни. И что вы думаете? После этой телепередачи я получал по телефону угрозы, потому что «подрываю» бизнес целой индустрии.

Если обман служит средством обогащения одних за счет других и это считается неотъемлемым элементом цивилизации, то такому обществу не позавидуешь. Один из народных целителей, И. Бединский, написал горькие строки о нашем времени:

*Святая Русь, от Киевской старинной  
До наших дней ты не сменила нрав:  
То процветала, будучи единой,  
То падала, единство растеряв.  
Сегодня, как бывало прежде, снова,  
Великая, могучая страна  
В прямом и переносном смысле слова  
Упадком сил и мудрости больна.  
Засилие безнравственного чтива  
Калечит людям души и тела.  
В стране все растлевающая нива  
На почве заблуждений расцвела.  
Больны народ, природа, государство.  
Детей здоровых от рожденья нет.  
Для россиян прозрение — лекарство,  
Мы жертвы обольщений и тенет.*

*Россия — кузница людских талантов,  
Целителей и тела, и души,  
Но пополняют сонмы эмигрантов  
Кулибины, Рублевы и Левши.*

Вот почему я решил избавить вас хотя бы от одного обмана и рассказать об удивительных профилактических и целебных возможностях чеснока, который по своим характеристикам практически не имеет себе равных среди других овощей, как при использовании в живом виде, так и при использовании в кулинарии.

# Глава 1

## ПОЖИВИ НА СВЕТЕ, ПОГЛЯДИ ЧУДЕС

Зашел я тут как-то в аптеку. Стою у витрины, читаю названия на коробочках с лекарственными травами, ищу нужное. Вдруг слышу: «Мне бы что-нибудь от простуды». В ответ заливистый голос фармацевта: «Выбор очень большой! Вы как хотите — чтобы побыстрее? Что у вас — кашель? насморк? головная боль?.. Есть еще антигриппин, импортный вариант и отечественный. Не повредит, сейчас, знаете, эпидемия. Может, и у вас грипп начинается?..».

Сколько живу на свете — не перестаю удивляться! Не могу не удивляться тому, что люди сознательно губят свое здоровье, живя распушенной жизнью, отдаваясь вредным привычкам или просто нимало не беспокоясь о своем здоровье, будто запас сил организма неисчерпаем. Не могу не удивляться и тому, что когда начинаются со здоровьем проблемы, люди опять же выбирают путь наименьшего сопротивления — глотают пачками таблетки, вместо того чтобы осознать свои ошибки и изменить свою жизнь в согласии с законами Природы.

Вот и в этот раз подумалось мне, отчего это эпидемия каждый год чуть ли не плановая? Ждут ее, как коммунальщики зиму, всех заранее предупреждают, словно настраивают — не миновать, мол, никому, принимайте меры. А меры известно какие — пойти в аптеку да лекарств разных закупить. Ну прививку сделать.

Кстати о лекарствах. Лекарства против инфекционных болезней подразделяются на три основные группы: антибактериальные, или антибиотики, противовирусные и



противогрибковые. Все эти препараты должна отличать максимально возможная токсичность по отношению к болезнетворному микроорганизму и в то же время максимально возможная безопасность для клеток человека, то есть токсичность таких лекарств должна быть избирательной. Лекарства с избирательной токсичностью в отношении бактерий и грибов создать относительно легко, поскольку бактериальные и грибковые клетки существенно отличаются от человеческих. А вот лекарство, повреждающее вирус без причинения вреда инфицированной человеческой клетке, создать очень трудно, поскольку внутри человеческой клетки вирусы меняют свою индивидуальность, перепрограммируя саму клетку на создание вирусов.

Как известно, широко распространенные сейчас, особенно в холодный сезон, острые респираторные заболевания и грипп вызываются вирусами. Уже созданные в настоящее время, хотя и немногочисленные противовирусные препараты могут нарушать любой из процессов, происходящих с вирусом в организме: прикрепление к клетке, поглощение клеткой, удаление вирусной оболочки, необходимое для активации генетического материала, синтез новых вирусных частиц клеткой. Однако поскольку вирусы размножаются только внутри клетки и используют те же самые обменные пути для воспроизводства, что и здоровые клетки, все синтезированные противовирусные препараты даже более токсичны по отношению к человеческим клеткам, чем антибиотики. Кроме того, вирусы крайне изменчивы и быстро развивают устойчивость к лекарствам.

Для примера перечислю лишь некоторые из побочных эффектов, указываемые для различных противовирусных препаратов (в том числе известных и рекомендуемых как раз для профилактики гриппа амантадина и ремантадина): нервозность, головокружение, нечленораздельная речь, шаткость при ходьбе, тошно-

та, рвота, анемия, спутанность сознания, судороги, повреждение почек...

В последнее время много говорят о паразитарной теории возникновения заболеваний, в том числе инфаркта, инсульта, рака, СПИДа и т. п. (Т. Я. Свищёва, В. А. Мельникова). Не зря считается, что «новое — это хорошо забытое старое». Действительно, наш организм населен самыми разнообразными простейшими микробами, вирусами, грибами и тому подобными паразитами, которых не счесть. Главное, что все они должны уживаться друг с другом. И потому в основе любого заболевания — активизация нашей же микрофлоры. Борясь за существование, микроорганизмы вырабатывают свои антитела против лекарственных и других средств, применяемых людьми, в результате чего становятся еще более вирулентными и агрессивными. Получается замкнутый круг — на борьбу с заболеваниями требуется все больше усилий, все больше новых препаратов, а результат отрицательный! Сейчас эти паразиты совсем озверели. Взять хоть трихомонаду, которую Т. Я. Свищёва обвиняет во всех смертных грехах и которая жила до нас и будет жить, когда нас не будет.

Каков же основной механизм возникновения заболеваний? На фоне ослабления защитных сил организма активизируется микробная флора, поднимается температура. Вместо того чтобы дать организму самому справиться с возникшими проблемами, больному назначают, да и сам он начинает принимать антибиотики, жаропонижающие и другие средства. Но эти средства — чаще всего узконаправленные! — подменяют гораздо более гибкую в своем сопротивлении болезням иммунную систему, и в дальнейшем она уже нормально функционировать не будет: зачем работать, вырабатывать стратегию и тактику для каждого конкретного случая, когда есть искусственные заменители?! Конечно, какая-то часть вирусов и микробов погибнет, но

другие, более сильные, ведя борьбу за существование, станут более устойчивыми к применяемым средствам. Вот почему появляются лекарства второго, третьего поколений и т. д.

В настоящее время все больше специалистов приходит к выводу об инфекционной природе заболеваний — они вызываются теми же трихомонадами, хламидиями и тому подобными паразитами, на борьбу с которыми, как уже было сказано, требуются все более сильные лекарственные средства, а результат этой борьбы остается отрицательным. Однако дело вовсе не в вирусах или микробах, избавиться от которых практически нельзя. Все дело в состоянии иммунной системы.

Возьмем, например, синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Один американский вирусолог высокого ранга, Р. Гало, в лабораторных условиях (что сомнительно) выделил некий вирус, названный им «вирусом иммунодефицита человека» (ВИЧ), и заявил, что этот «новый» ретровирус есть «возможная» причина СПИДа. В дальнейшем слово «возможная» исчезло, и эта «утка» пошла гулять по белу свету, утрачивая людей. Однако это ведь только в бывшем СССР, как, впрочем, и в нынешней России, мнение каждого академика бесспорно, а за рубежом все открытия подвергаются независимым исследованиям. Так вот, такие исследования в различных странах не только позволили усомниться в существовании вируса СПИДа, но и доказали, что его нет (профессор И. Йеридал, Англия). Вот что пишет, например, видный немецкий иммунолог Г. Кремер: «...Снижение Т-лимфоцитов в крови, являющееся симптомом иммунодефицита, связано не с мифическим СПИДом в крови, а с употреблением наркотиков, алкоголем, стрессами, половыми извращениями, многими хроническими болезнями, неблагоприятными экологическими и другими факторами. Используемый для лечения СПИДа высокотоксичный препарат АЗТ и его аналоги не только уничтожают

клетки иммунной системы, но и помогают больному раньше умереть» (газета «Совершенно секретно», 2000, № 12 и 2002, № 5). Жизненность легенды о вирусной природе СПИДа ученый объясняет тем, что она позволяет получать многомиллионные прибыли. Непонятно только, почему люди, ответственные за проблему СПИДа в России, зная то, о чем здесь написано, все-таки требуют от правительства больших ассигнований на разработку вакцины против вируса, которого, оказывается, нет.

Более того, СПИД, а также вирусный гепатит и многие хронические болезни еще в 1980-х годах были отнесены Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) к вторичным иммунодефицитным состояниям. Оказывается, восстановив иммунный статус человека, можно избавиться как от названных, так и от многих других заболеваний.

В 1988 году на 4-м международном конгрессе по СПИДу в Стокгольме (12–16 июня) автор этой книги в тезисах своего доклада сообщал, что вторичные иммунодефицитные состояния можно лечить с помощью прибора для ультрафиолетового облучения крови, в авторской модификации существенно отличающегося от известных аналогичных приборов. В дальнейшем эта методика была соединена также с использованием перекиси водорода, как одного из сильнейших антиоксидантов, с помощью которого можно избавиться от многих болезней. К сожалению, ни тогда в СССР, ни позднее в России, вероятно из-за простоты и дешевизны, эта методика не была востребована. А вот в США подобная методика используется с достаточной эффективностью, хотя и в менее совершенном конструктивном варианте (У. Дуглас. «Целительные свойства перекиси водорода», Лос-Анджелес, 1998).

Следует заметить, что в организме у человека существует несметное количество различных микроорганизмов и вирусов, выполняющих многочисленные функции.

И вот что важно: весь микро- и макромир живых существ имеет единый генетический код, что, между прочим, последний раз говорит не в пользу теории Дарвина, утверждавшего, что чем выше ступень развития, тем сложнее геном. Единство же генетического кода делает возможным обмен информацией между любыми организмами. Такое явление получило название «горизонтального переноса» информации, необходимой для существования биосферы. И отвечают за этот перенос именно вирусы.

Возвращаясь к вопросу о природе СПИДа, отмечу следующее. То, что так называемый вирус СПИДа, представлен несколькими разными вариантами вирусов, значительно затрудняет как диагностику, так и вопросы разработки лечения. Однако главным фактором развития этого заболевания является все-таки ослабление иммунной системы организма, защитные силы которого должны быть сильнее любого вируса.

На фоне экологической, экономической, социальной ущербности, когда организм сам по себе испытывает сильнейшие стрессы, отчаянно борясь за выживание, появление новых, еще неизвестных различных заболеваний — проблема завтрашнего дня. СПИД здесь только первая ласточка. То ли еще будет, если человек — дитя Природы — не будет вести себя в соответствии с гармоничным состоянием между внешней и внутренней средой во всем ее многообразии. Некоторые исследователи считают, что в XXI веке следует ожидать гораздо более опасных инфекций и соответственно болезней. Все дело в самом человеке, в его иммунной системе, ее готовности и способности поддерживать нормальное функциональное состояние организма, силы которого должны всегда превосходить любой повреждающий фактор, в том числе и агрессию микромира, населяющего наш организм. И эту «армию паразитов», среди которых много и полезных, надо держать в черном теле и не давать ей становится хозяином положения.

Откуда же в организме берется патогенная микрофлора? В первую очередь это ослабление организма, легкоусвояемые углеводы, рафинированные продукты, изделия из муки высокого помола, жареное, жирное, копчености, молоко и т. п.

Организм больных людей питается не столько продуктами расщепления недавно съеденной пищи, сколько продуктами распада, отходами жизнедеятельности самих паразитов, чему способствуют гнилостно-бродильные процессы, происходящие в организме в результате нарушения режима питания, активного движения. Именно это создает прекрасные условия для активизации биологической «живой грязи», тех же трихомонад, хламидий, кандид и т. п., которые, отслеживая работу организма на энергоинформационном уровне, могут делать с ним все, что захотят. Характер заболеваний при этом не имеет значения, надо просто восстановить внутреннюю эндоэкологическую среду, освободить ее от грязи, шлаков, тем самым запустив механизмы саморегуляции и самовосстановления, что возможно, разумеется, лишь при проявлении достаточной самодисциплины, если хотите быть здоровым. Как говорится, «не дал Бог здоровья — не даст и лекарь».

Природа запасла немало средств, помогающих корректировать работу иммунной системы и организма в целом, а также противостоять внешним инфекциям и внутренней агрессии микромира. Одним из таких средств является *чеснок*, на протяжении тысяч лет спасавший человека от многих хворей и напастей. Причем бактерицидная сила чеснока, например, и сегодня гораздо мощнее, чем многих хваленых таблеток.

Относится чеснок к особой группе овощей, обладающих острым специфическим запахом и вкусом. Это растение богато углеводами (10,5–21,1 %), белками (36,7 %), минеральными солями и витаминами. Содержание эфирных масел в чесноке достигает 150 мг %. Из

витаминов в нем особенно много аскорбиновой кислоты — 70 мг %, а в зеленых листьях — до 150 мг %.

Имеются в нем также соли калия, натрия, кальция, магния, молибдена, марганца, меди, фосфора, серы, мышьяка, йода. Учеными открыто 100 серосодержащих компонентов чеснока, обладающих особо ценными свойствами. Богат чеснок и такими микроэлементами, как германий и селен, имеющими противоопухолевую активность.

Даже современная медицина признала чеснок. И уже то, какие на его основе готовят лекарства, говорит о высоких лечебных свойствах чеснока. Это, например, *алликсин* — антистрессовый препарат седативного действия, наподобие валерьяны, *аллохол* — препарат для лечения печени, *алисат*, *алликор*, *каринад* — препараты, применяемые для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Химические вещества, содержащиеся в чесноке, помогают понизить высокое давление и содержание сахара в крови, лечат астму и бронхит, улучшают циркуляцию крови и сердечную деятельность, помогают организму бороться с опасными токсинами и восстанавливать свои силы. Содержащиеся в чесноке аспириноподобные вещества *аллицин* и *адонизит* способны разжижать кровь и предотвращать тромбообразование. Исследователи из США и Колумбии нашли в чесноке вещество, препятствующее увеличению тромбоцитов в крови и не разрушающееся при кипячении.

Ученые полагают, что родиной чеснока была равнина между Алтайскими горами и Тянь-Шанем. Вероятно, оттуда еще тысячи лет назад он попал в Китай, Египет и другие страны.

По другим версиям, чеснок появился в предгорных районах Средней Азии или Афганистана, в Юго-Западной или даже Южной Азии. По крайней мере, местное население этих регионов до сих пор всю пользу получает от дикорастущим чесноком, мало чем отличающимся от культурного.

Латинское название чеснока — *Allium sativum* L. — по одной из версий ведет свою историю от кельтского слова «all», что значит «жгучий, едкий». Оно относится к временам, когда англы и саксы громили кельтские племена бриттов. Русское же слово «чеснок» связано со строением растения, потому что чесночная головка легко расщепляется на дольки, зубки. В древности на Руси чеснок называли чесаным луком.

Чеснок упоминается в Библии и Коране и имеет ритуальное значение. С допотопных времен полагали, что он, как и лук, обладает мистическими свойствами, способными защитить от бед, разрушить злые чары и нейтрализовать яд. Так, гладиаторы и римские солдаты перед битвой опоясывали себя связками чеснока, от которого ожидали прибавления силы и храбрости. В Древнем Китае им распугивали злых духов во время погребальной церемонии. В Балканских странах чесноком натирали ручки дверей и оконные рамы, чтобы отогнать вампиров. В Германии его клали в могилу, дабы обезопасить умерших от посещения черта. Ежегодно в январе зубок чеснока вешали на дверях церкви, чтобы избавлять прихожан от болезней.

Человечество издревле было как бы разделено на две половины, одна из которых обожает чеснок, другая — не может его терпеть. И зависело это не только от личных вкусов или состояния здоровья, но и от представлений общества. Ярыми противниками чеснока были, например, египетские жрецы, которые никогда не употребляли его в пищу, считая нечистым. Какими только бранными словами они ни удостаивали растение! Однако в то же время жрецы считали чеснок хорошей и дешевой пищей для рабов и воинов во время походов. У римлян же чеснок был изгнан из кухни патрициев, называвших его «вонючей розой». Но опять же и греки, и римляне выращивали чеснок на отдельных участках и раздавали его беднейшим слоям населения. Дальше патрициев в своей нелюбви к чесноку пошел



король Кастилии Альфонс XI, который в 1330 году учредил даже орден для людей, ненавидящих чеснок и его запах.

А вот итальянцы считали, что чеснок усиливает половое чувство. Может быть, поэтому Джованни Боккаччо в «Декамероне» описал, как влюбленные молодые люди посылали чеснок даме сердца, чтобы добиться ее любви. И добивались... На Руси же говорили, что чеснок семь недугов изводит, а в Англии, что лучший доктор — зубок чеснока.

В древности чеснок считали панацеей, лекарством от всего. Он был «всеобщим предохранительным средством от яда, угрызания змей, прилипчивых болезней, а наипаче от чумы». Китайская книга по фитотерапии «Бень Цао», написанная еще до нашей эры, относит чеснок к самым ценным лекарственным средствам. То же самое засвидетельствовано в индийском манускрипте «Чарака-Самхита», в тибетской «Чжуд-ши» и других руководствах по древней восточной медицине.

Со временем слава чеснока отнюдь не увядала. Например, Магеллан, готовясь к кругосветному плаванию, взял на борт 450 связок лука и чеснока. Чеснок был в меню крестоносцев, спасал от цинги на флотах Франции и Англии. И так далее, и тому подобное.

В середине XVII века, при царе Алексее Михайловиче, в Москве было несколько аптекарских огородов (у Кремля, за Мясницкими воротами и в Немецкой слободе), где выращивали чеснок и лекарственные травы. И иностранные врачи, жившие тогда в Москве, писали, что московские лекари прямо-таки покорены луком и чесноком.

Чеснок, его фитонциды заставляют трепетать и таких невидимых врагов, как вирусы. Так, в 1720 году чеснок в сочетании с уксусом спас жителей Марселя от эпидемии чумы.

Известная пахучесть чеснока иногда давала пищу и комичным убеждениям, например, древним воинам его

давали в пищу перед битвой, полагая, что энергичный чесночный выдох наверняка свалит врага с ног, а уж потом копьё завершит дело.

Что же именно пахнет в чесноке? В 1944 году американский ученый Ч. Кавалито выделил из чеснока особое вещество — *аллиин*, которое, как выяснилось позднее, и отвечает за пахучесть растения. Однако сам по себе аллиин запаха не имеет. Недаром, издавна исследователи чеснока ломали голову над тем, почему он не пахнет, пока его не начнешь резать или толочь. Долгожданный ответ был найден в 1948 году швейцарцами А. Штоллем и Э. Сибекком. Эти ученые выяснили, что специфический аромат появляется в результате распада аллиина под действием особого фермента — аллиин-лиазы. В целом зубке реагенты разделены (фермент — находится в вакуолях, а субстрат — в цитоплазме). А при нарушении целостности зубка они вступают во взаимодействие. Так образуется аллицин, о котором уже говорилось выше, и который, как и аллиин, тоже является аминокислотой. В свою очередь, аллицин чрезвычайно нестабилен и спонтанно распадается на более устойчивые соединения, одно из которых — *диаллилдисульфид*. Вот это-то вещество и придает чесноку устойчивый запах. К слову, это давно известное людям соединение, еще в 1844 году методом паровой дистилляции выделенное из экстракта чеснока немецким химиком Т. Вертгеймом, получившим при этом чесночное масло.

## Глава 2

# ТЫСЯЧЕЛЕТΙΑ ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ: ПОЧЕМУ ЧЕСНОК ЦЕЛЕБЕН

Сегодня структурный состав чеснока не является тайной, а потому понятно, что обеспечивает скромнейшему с виду растению выдающиеся лечебные свойства.

Острый вкус и запах чесноку придает эфирное масло, представляющее сложную смесь ряда соединений, включающих серу; его летучие вещества составляют около 35 % общего количества содержащихся в нем веществ.

Основную часть питательных веществ составляют углеводы, полисахариды — до 27 %. Осенью они представлены инулином и сахарозой; к весне, за счет их распада, увеличивается содержание глюкозы и фруктозы. Содержание белка колеблется от 6,7 до 13,3 %; клетчатки — 0,8 %, золы в зубках — 1,4–3,7 %, в листьях — до 8,8 %.

В луковичах чеснока витаминов мало: С — 5–8 мг %, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и РР — доли процента. Зато листья и молодые стрелки очень богаты витамином С, до 140 мг %, к тому же в них обнаружен каротин (провитамин А).

В составе золы чеснока найдено 17 элементов, в том числе фосфор, калий, кальций, магний, марганец, германий, медь, молибден, кобальт, цирконий, ванадий, титан, селен, натрий, свинец и др. Содержание жира колеблется от 0,03 до 0,08 %.

Кроме того, в состав чеснока входят пентозаны, глюкозиды, пектиновые вещества и органические кислоты. Содержание питательных веществ повышается на высоком фоне органических удобрений и при внесении фосфора и калия, снижается — при больших нормах

полива, особенно в конце вегетации. Чеснок высококалориен: 1 кг его дает 1110–1327 ккал. По данным Института питания Академии медицинских наук, человеку в год необходимо потреблять 6–10 кг чеснока вместе с луком.

Роль микроэлементов, которыми богат чеснок, в жизнедеятельности организма огромна. Без них практически не может проходить ни одна окислительно-восстановительная реакция. Недаром многие исследователи возникновение заболеваний связывают в первую очередь с нарушением электролитного баланса, то есть взаимосвязей между микроэлементами в организме.

Минеральные вещества в самом организме не образуются и поэтому являются незаменимой составной частью нашего рациона. Однако искусственный подбор необходимых макро- и микроэлементов подразумевает некоторые трудности. Все дело в том, что обмен их очень тесно взаимосвязан. Так, например, избыток меди всегда сопровождается дефицитом цинка, марганца, кальция, восполнение количества которых невозможно без предварительного выведения избытка меди. Повышение в организме содержания цинка приводит, в свою очередь, к дефициту меди и свинца, который нужен для нормального кроветворения. Таким образом, попытка искусственно вводить в организм какой-либо конкретный элемент, скажем селен или йод, становится нецелесообразной, поскольку при недостатке некоего другого элемента в организме может быть блокирована система их обмена. Вот почему наиболее перспективной в этом отношении является система приема препаратов на основе природных цеолитов, типа «Литовит», состав которых сбалансирован, включает все, что необходимо организму, и которые, таким образом, сами регулируют процессы обмена, происходящие в нем. И что самое удивительное, подобные препараты нормализуют физиологические нормы макро- и

микроэлементов, одновременно выводя их излишек, тяжелые металлы, радионуклиды, то есть обладают универсальным действием.

Наверняка многим приходилось слышать выражение медиков, что состояние организма «в пределах физиологической нормы». Что же это за пределы? Относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма носит название гомеостаза, постоянство скорости химических и других реакций — гомеорезиса, а взаимоотношений между структурами органов — гомеоморфоза. Пределы кислотно-щелочного равновесия организма довольно жесткие ( $7,4 \pm 0,15$ ), и отклонение в ту или другую сторону — уже болезнь. Теперь подумайте, как же четко должен работать весь сложный механизм организма человека, чтобы все находилось, как говорят врачи, «в пределах физиологической нормы»!

Чеснок особенно богат солями железа (1,5 мг%), цинка (1,0 мг%) и йода. Последний имеет особенно важное значения для организма человека. В 1 кг чеснока его содержится 0,94 мг, что может оказать влияние на функцию щитовидной железы.

Кроме того, германия в живом чесноке значительно больше, чем в широко рекламируемых «Кремлевских таблетках». Почему это важно? Потому что именно германий обеспечивает эластичность сосудистой системы, клапанного аппарата и т. д.

Важно и наличие большого количества серы в чесноке. Серосодержащие вещества, или сульфиды, обладают удивительными свойствами. А в чесноке ученые насчитывают более 100 серосодержащих компонентов! Именно сульфиды сообщают чесночному соку невероятную силу в борьбе против стафилококков, дизентерийных и тифозных бактерий, бесчисленного числа грибков и дрожжевых «сюрпризов». Они же делают чеснок действительно мощным противоядием, так что опасав-

шиеся заговоров римские императоры, в профилактических целях потреблявшие едкие зубчики в невероятных количествах, были абсолютно правы.

Сульфиды чеснока «склеивают» свободные молекулы яда, пока те не успели воздействовать на человеческий организм. Чесночный «прихват» настолько силен, что молекулы яда становятся инертными, пассивными, и организм отторгает и выводит их обычным порядком без малейшего ущерба для себя. То же самое происходит и с широко распространившимися в последние годы пищевыми добавками химического происхождения. Серосодержащие вещества не позволяют им переходить в убийственные для человека канцерогенные формы. Иными словами, вкусив от привозных щедрот из какой-нибудь затейливо раскрашенной банки, не постесняйтесь отправить следом 2–3 зубчика ядреного русского чесночка — не прогадаете!

Целебные богатства чеснока вовсе не ограничиваются перечисленными веществами. Есть в нем и другие полезные для человека соединения, о некоторых из которых уже говорилось выше: аденозин, аллицин, алликсин, ейхоен, диаллилтрисульфид... Одни из этих веществ успешно нейтрализуют инфекции, другие обладают выраженным противоопухолевым воздействием, третьи снижают уровень сахара в крови, нормализуют холестерин, четвертые предотвращают свертывание крови и образование тромбов, пятые снимают вредные последствия стрессовых состояний... Словом, чеснок словно нарочно придуман Природой, чтобы на элементарнейшем примере показать человеку все свое могущество: ищи, соображай, работай мозгами, и даже в маленьком зубчике скромнейшего растения ты отыщешь спасение от многих напастей... При этом специалисты утверждают, что сегодняшние наши знания о чесноке — это всего лишь верхушка айсберга и что в дальнейшем наш старинный знакомец не раз еще одарит пытливого исследователя новыми удивительными открытиями.

Разумеется, целебные свойства чеснока были замечены еще в глубокой древности. И уже в ранних письменных источниках сообщается о главных особенностях небольших белых зубчиков: резком запахе, едком вкусе и могучей целебной силе.

Первыми грамотными чесноководами, по мнению исследователей, были **древние шумеры**. Именно они во времена царя Нимрода использовали отвары и настои из чеснока как эффективное жаропонижающее, слабительное, тонизирующее, дезинфицирующее средство, быстро установив связь между острым вкусом и целебными свойствами растения. В одной из расшифрованных шумерских табличек чеснок называют «сердитым» и «благодетельным».

Почему так случилось? Ученые утверждают, что когда земли будущего шумерского царства начали заселяться, природные условия их были крайне нездоровыми: сплошные болота и трясины. Чтобы сделать местность пригодной для существования, требовалась обширная и эффективная дренажная система.

Описание одним из исследователей современных условий территории, где было расположено древнее царство (юг современного Ирака), дает представление и об условиях четырехтысячелетней давности: «Летом здесь либо половодье, либо засуха с песчаными бурями. И только здешняя короткая зима хоть как-то терпима для европейца. Природа еще упорнее, чем в северной Месопотамии, борется с археологами, ведущими раскопки древних поселений человека. Жара и сырость; тучи комаров, змеи, шершни и скорпионы; наводнения, песчаные бури, туманы, испарения атакуют исследователя и днем, и ночью, в любое время года».

Раскопки юга Вавилонии и Нипура свидетельствуют, что чеснок во времена царя Нимрода широко использовался в следующих случаях.

*Настой как жаропонижающее средство.* Вероятно, чеснок крупно крошили и настаивали в глиняном горшке под крышкой в паровой бане около получаса.

*Отвар как слабительное.* Для этого нарезанный чеснок следовало кипятить на среднем огне в закрытом глиняном горшке. В какой-то момент (нигде не указывается, в какой именно) необходимо было добавить несколько кусочков твердой благовонной камеди. Снова накрыть крышкой и дать еще немного прокипеть.

*Припарки для болезненных опухолей.* Сначала приготовить настой или отвар. Затем намочить в нем кусок ткани, слегка отжать и приложить к больному месту еще горячим, насколько можно выдержать, не обжигая кожу. Неизвестно, прикладывалась ли в те времена сверху сухая ткань, чтобы сохранить тепло подольше.

*Эмульсия при растяжении мышц и разрывах связок.* Прокипятить на медленном огне зубчики чеснока и эвкалиптовые листья в каком-нибудь животном жире. Когда лекарство остынет и затвердеет, втереть его в кожу, чтобы ликвидировать напряженность и воспаление.

*Микстура как замена линимента и средство против кишечных паразитов.* Чеснок вымачивается в пиве от полнолуния до полнолуния. Глоток этого питья, принимаемый регулярно, избавит вас от глистов. Можно втирать это в кожу при общих болях.

*Тонизирующее средство для улучшения общего состояния.* Приготовленный так же, как микстура, чесночный тоник был весьма популярен и применялся для улучшения сердечной деятельности, стимуляции пищеварения и увеличения личной храбрости солдат.

Помимо медицины, удивительные способности чеснока использовались шумерами и в быту: чеснок вводили в некоторые сорта пива, подмешивали в ячменный хлеб, клали в курильницы и окуривали помещения.



Умело использовали целебную силу чеснока и **древние египтяне**. Его лечебные свойства описаны примерно за 1550 лет до нашей эры в знаменитом папирусе «Кодекс Эберса». Огромное количество чеснока шло в пищу строителям пирамид: это был единственный по тем временам способ предотвратить эпидемии — бич человечества, особенно неизбежный при громадных скоплениях народа. Древнегреческий историк Геродот свидетельствовал: «Надписи на плитах одной из египетских пирамид сообщают нам о том, сколько редиса, лука и чеснока употребляли в пищу ее строители... читавший мне надписи переводчик пояснил, что на эти овощи было истрачено 1600 талантов серебра». В пересчете на современные деньги эта статья расхода составила бы около 30 миллионов долларов.

Египтяне использовали чеснок и для «чистки» толстой кишки, о чем многократно упоминается в древних папирусах. Как отметил один автор, египтяне, по-видимому, считали анус (задний проход) оплотом и центром гниения. Беспокойство по этому поводу постепенно переросло в национальную заботу. Оно подчиняло себе повседневную жизнь еще во времена Геродота (V столетие до нашей эры): «Три дня подряд каждый месяц они чистят кишечник, принимая слабительные и рвотные, чтобы быть здоровыми, поскольку считают, что все болезни приходят к людям с пищей».

Самым страшным для обыкновенного египтянина было нечто пагубное, что обозначалось словом «укеди». Укеди лежит и спит, но может проснуться и поселиться где-нибудь в теле человека. Наиболее точно этот сложный термин египтян передается выражением «гнилое тело — норма» или, чуть проще, откровенным — «гнию». Отделение кишечных газов означало, что укеди принимается за работу, и египтянин, не теряя времени, обращался к лекарю — специалисту по клизмам. Предпочтительнее всего были *теплые чесночные клизмы*.

Готовили их так: очищенный и растолченный чеснок кипятили в воде, затем остужали до комнатной температуры и осторожно вливали через бычий рог в заднепроходное отверстие лежащему пациенту. Перед египтянином стоял жесткий выбор: чеснок или кошмарные сны и разложение в толстой кишке.

Такое повышенное внимание древних египтян к процессам выведения шлаков из организма подтверждает и короткая выписка из серьезного труда Юргена Торвальда «Наука и секреты древней медицины» (Нью-Йорк, 1963): «В надписи на надгробии одного из придворных лекарей, открытом в 1911 году, археологи прочли: “Хранитель ночной вазы фараона”. Мы предполагаем, что лекарь следил за всем, что проходило через желудочный тракт фараона, пока не появлялась следующая порция. Не сомневаюсь, что этот врач знал о многих чудодейственных свойствах чеснока».

В третьем томе «Анналов истории медицины» (1921) описано еще одно замечательное древнеегипетское лекарство — *от истерии*. Для этого особенного лекарства нужно растворить в крепком вине камфару, валериану, чеснок и асафетиду (резиноподобная смола некоторых растений Средиземноморья, весьма пахучая, однако обладающая слабым спазмолитическим действием), затем процедить и давать малыми дозами больному истерией.

Современные исследования подтвердили этот рецепт. Самое интересное, что средство действует лучше, если ингредиенты настоять или дать им слегка забродить. Процесс сбраживания, по-видимому, усиливает успешное действие лекарства. Замечу, что в азиатских странах — Китае, Корее, Японии — употребление несвежего мяса давно уже стало традицией. То же касается яиц, чеснока — продукты принято хранить в негерметичных упаковках или, как утиные яйца, закапывая в землю на длительный срок. Говорят, что старение улучшает вкус и питательность продуктов.

Чеснок был верным помощником **врачевателей античной Греции**. Философы и врачи в те времена жили и работали бок о бок. Гиппократ совершенствовался в искусстве врачевания, а Сократ, Платон и Аристотель (480–432 годы до нашей эры) спорили о врачебной этике так же, как и обо всех вопросах жизни вообще. Считается, что древнегреческий врач (ятрос) был экспертом в интерпретации различных симптомов и описывал их при помощи терминов, которые и до сих пор составляют основу медицинской терминологии: ревматизм, кризис, астма, дизентерия, сепсис, атаксия, плеврит, ипохондрия и т. д. Древнейшим очевидцем греческой медицины, чьи свидетельства дошли до нас, является эпический поэт Гомер (850 год до нашей эры). Только в «Илиаде» упоминаются 147 ран, которые вылечили ятросы.

Используя чеснок, древнегреческие ятросы варили его в вине, соединяли с другими лекарствами и использовали в качестве дезинфицирующего и заживляющего средства. Собственно, чеснок, наряду с опиумом, был одним из главных лечебных средств в ту пору.

В своем трактате, являющимся одним из наиболее полных древних травников, довольно часто упоминает чеснок Диоскорид — в связи с *разного рода укусами*. Нам, в начале XXI столетия, меньше приходится опасаться быть укушенными, поэтому мы, наверное, не способны в полной мере оценить беспокойство и страх, которые вызывала эта проблема в древние времена. Существовала даже «Книга об укусах» с советами египетских врачей.

Травник Диоскорида упоминает укусы в общей сложности 329 раз! И наиболее часто среди противоядных средств и противоядий (а надо сказать, что вероятность быть тяжелоотравленным в те времена была так же велика, как вероятность быть сильно укушенным) автор упоминает чеснок и близкие к нему растения семейства луковых. Диоскорид вообще счи-

тал чеснок одним из самых сильных противоядий в огромном арсенале природы при укусах, будь то укус человека, животного, насекомого или рептилии. Для одного из его лучших средств, нейтрализующих токсины при укусах, требовалось взять равные части огурца (нарезанного, но неочищенного), чесночных зубчиков (нарезанных и очищенных), горошков перца (растолченных), сока граната, немного соскобленной с лезвия старого меча или кинжала ржавчины, немного уксуса, несколько небольших пригоршней пшеничной муки грубого помола и немного порошка мирры. Все смешивалось в каменной ступке пестиком, затем из смеси делалась припарка, которую накладывали на место укуса и оставляли на ночь. Это позволяло «вытянуть» любое начинавшееся заражение.

Одновременно жертва укуса должна была принимать внутрь лекарство другого состава — из смеси сока гранатов, зрелых цитрусовых, вина, а также нарезанного и растолченного чеснока, настоявшихся в течение ночи во фляге. Пациент принимал этот настой внутрь после того, как припарка была уже наложена. Очевидно, что это лекарство должно было заготавливаться впрок, чтобы его можно было использовать немедленно, когда бы ни произошел укус.

Мало кому известно, что Диоскорид рекомендовал также чеснок для *лечения простых ожогов*. Диоскорид считал, что все семейство луковых, в особенности лук и чеснок, обладает способностью стимулировать регенерацию кожи при ожогах, ушибах и ранениях. Из описаний Диоскорида следует, что если выжать сок из лука и чеснока, смешать с диким, необработанным (никогда не нагревавшимся) медом и наложить прямо на ожог в виде повязки и менять ее каждый день в течение недели, то регенерация тканей становится очевидной.

Стоит напомнить, что столетия спустя схему Диоскорида, независимо друг от друга, повторили еще два врача. Один из них — француз Амбруаз Паре (1510–1590 годы).

Вследствие повсеместного внедрения огнестрельного оружия ожоги во времена Паре были явлением довольно распространенным, и хирурги стремились усовершенствовать методы их лечения. Традиционная терапия сводилась к охлаждающим мазям, и только некоторые врачи применяли более специфические средства. А. Паре вычитал в различных травниках, которые широко апеллировали к Диоскороду, об использовании лука, чеснока и меда при лечении ожоговых ран. Применяв несколько раз только чеснок и мед, он с изумлением открыл то, что Диоскороду было известно полторы тысячи лет назад. Но Паре никогда не применял лук.

В 1537 году, в Пьемонте, молодой 27-летний хирург А. Паре был призван в армию маршала Монтея во время третьей войны между Франциском I и Карлом V. В армии ему впервые пришлось применить необычную комбинацию чеснока и лука, не выжимая сока и без меда, при тяжелом ожоге III степени. Вот его повествование об этом случае, переведенное с латыни на английский: «Один из поварят маршала Монтея случайно попал в котел с почти кипящим кальдронским маслом. Меня позвали вслед за аптекарем, чтобы я наложил повязки. Оказавшаяся поблизости деревенская женщина слышала, как я потребовал чеснок и мед для перевязки, и уговорила меня для первой повязки использовать только раздавленные, чуть присоленные чеснок и лук. Я должен был ими, доверившись ее несомненному и богатому опыту, прикрыть волдыри и нарывы. Как бы то ни было, я согласился применить ее усовершенствованный метод к этому жирному поваренку. На следующий день я не обнаружил волдырей на тех местах, что были покрыты чесноком и луком, а непокрытые места представляли собой сплошной пухляк...».

Результат действия этого улучшенного лекарства на основе средства, предложенного ему неграмотной кре-

стьянкой, более испытанного и проверенного, чем рецепт Диоскорида, вдохновил Паре применить его снова. Вскоре для этого ему представился случай:

«Немного спустя у одного немца из гвардии Монтея магазин, полный пороха, попал в огонь, так что его лицо и руки были страшно обожжены. Меня позвали, и я обложил ему одну половинку лица растолченными с солью чесноком и луком, а другую — чесноком с медом. При второй перевязке было видно, что там, где были наложены лук и чеснок, почти не было волдырей и ссадин; а под чесноком с медом те и другие внушали сильную тревогу. С тех пор я полностью доверился новому лекарству».

Вторым врачом, вслед за Диоскоридом вновь открывшим древние целебные свойства растений применительно к лечению ожогов, в наше время был китайский доктор медицины Шу Ронгиш. Его новое лекарство от ожогов привлекло внимание медиков всего западного мира. Несмотря на существование методик трансплантации и генной инженерии, а также на наличие широкого выбора гормональных средств, травяной целебный бальзам Ронгиша можно применять с волшебным результатом.

«В прошлом врачам приходилось уделять внимание предупреждению возможных осложнений после ожогов, вместо того, чтобы лечить обожженные ткани, — сказал репортерам доктор Шу. — А мы обратились к древним травникам — греческому (Диоскорида) и двум древнекитайским, чтобы найти растения, которые помогали бы организму восстановить поврежденную кожу». Когда от него потребовали подробностей, доктор не пожелал открыть особые ингредиенты своего бальзама до получения патента на «Сырую мазь от ожогов», но намекнул, что в нее входят чеснок, лук, кунжутное семя, мед, соль, другие добавки. Он добавил, что мазь дезинфицирует раны, восстанавливая питание поврежденных тканей. «Мы просто искали и нашли

питание для тканей, а не лекарство, чтобы спасти жизни», — заявил он.

Результаты просто поразили. Фотографии фиксировали прогресс у больных, которые прибыли к нему с ожогами II степени и серьезнейшими ожогами III степени, покрывавшими 94 % кожи. В течение месяцев те же пациенты не только излечились, но и сумели полностью восстановить свою внешность, минуя пластические операции. Хирургическая пересадка тканей еще производится, когда кожа повреждена полностью, но доктор Шу утверждает, что для большинства ожоговых ран его растительной мази, отчасти заимствованной у Диоскорида, отчасти — у древних китайцев, вполне достаточно. Лечение бальзамом Ронгиша не требует бандажей, сильных антибиотиков, стерильности и строгой изоляции больного.

Сейчас молодой врач возглавляет свой собственный институт и Китайский Государственный ожоговый центр в Байжи. Согласно информации, полученной в 1992 году от Министерства общественного здоровья, 55 тысяч китайских больных успешно излечились с помощью этой чудодейственной терапии.

В 1937 году греческие археологи нашли описания, как древние эллины готовили средства для обезболивания: из маковых зерен готовили опииную вытяжку, смешивали ее с чесночным соком и подмешивали в вино. Этим снадобьем поили больных накануне болезненных операций, им же пропитывали повязки на ранах, чтобы унять боль и предотвратить заражение крови: опиумно-чесночная смесь проникала через кожу в кровь, где быстро начинала действовать как эффективное болеутоляющее или успокаивающее средство.

Наиболее широко и разнообразно чеснок использовался **древними римлянами**, которые были уверены, что чеснок умножает силы, укрепляет дух и лечит от всех болезней. Именно поэтому для укрепления сил чеснок вместе с хлебом ели легионеры, а гладиаторы

иногда жевали чеснок целыми головками, чтобы стойко держаться на арене и презирать смерть. Даже кое-кто из аристократов пил чесночную микстуру как эффективное противоядие от возможного отравления. Римляне-земледельцы подмешивали чеснок даже в пищу домашних животных — в качестве отменного ветрогонного средства.

Знаменитый римский хирург Гален произвел подлинную революцию, введя в обиход свои знаменитые повязки: «...Хотя предыдущие врачи, леча гладиаторов, парили рану в горячей воде и накладывали повязку из пшеничной муки, умеренно заваренной смесью масла и воды, я вообще исключил воду и делал повязку из муки и толченого чеснока с маслом и к тому же смазывал кожу вокруг раны небольшим количеством масла. Результаты можно считать прекрасными, поскольку у меня нет ни одного смертного случая, а раньше смерти были многочисленными...».

Гален широко применял чеснок и подобные ему бактерицидные средства чаще всего в форме жидкой мази или винного уксуса. Чеснок и убивал вредные бактерии, и предотвращал распространение инфекции. Для наложения повязок врач выбрал чеснок и еще по одной причине: в комбинации с другими травами это растение помогало остановить кровотечение. Полагаться на местные лекарства, применявшиеся как вяжущие, не приходилось — они были малоэффективны. Своим лучшим изобретением Гален считал *микстуру*, которая готовилась так: 1 часть чеснока, 1 часть ладана, 1 часть алоэ; смешать с яичным белком до консистенции меда и добавить щепотку обрезков меха дикого кролика. Этот состав дал хорошие результаты даже при лечении черепно-мозговой травмы у одного гладиатора.

Отдавали дань чесноку и **древние евреи**. Согласно тексту одной из частей ветхозаветного Пятикнижия Моисея, богатые серой овощи занимали важнейшее место и в рационе евреев во времена их египетского



плена. Когда дети Израиля вместе с Моисеем блуждали по пустыне, их мучил голод и они возроптали: «Мы помним рыбу, дыни, лук и чеснок, а теперь наши тела иссохли, перед глазами нашими нет ничего, кроме манны». Судя по этому высказыванию можно оценить, насколько здоровой была пища евреев в египетском плену. Известно, что рыба богата фосфором и витамином А — и то, и другое оказывает благоприятное действие на сердечно-сосудистую и иммунную системы. Огурцы и дыни прекрасно очищают кровь и внутренние органы от токсинов. А редис, лук, лук-порей и чеснок пополняют организм незаменимыми аминокислотами, которые, в свою очередь, необходимы для роста белых кровяных телец, Т-лимфоцитов и макрофагов, подавляющих всевозможные инфекции, а также для общей стимуляции иммунной системы. И все это — жизненно важные элементы нашего организма.

Один из свитков Мертвого моря «Книга праздников», написанный в 100 году до нашей эры, сообщает что с помощью чеснока можно изгонять демонов: «Господь Бог наш говорил нам (его ангелам), что можем мы изгонять их (духов зла), и повелел одному из нас научить Ноя изгонять их, и мы сделали так, как повелел Господь. И рассказали мы Ною, как лечить от них (духов зла) и соблазнов их так, что смог Ной врачевать растениями земными. И записал все Ной в книгу, как мы учили его. И духи гуманны были затем от сыновей Ноя, и отдал Ной все написанное Симу, старшему сыну, так как любил его больше других».

Этот отрывок содержит два интересных момента. Во-первых, указание на тесную связь демонов с болезнью — первые насылают вторую. Во-вторых, здесь есть ссылка на самые ранние записи по ботанике.

Халдейский историк Беросус, живший между 500 и 400 годами до нашей эры, которого часто цитировали позднейшие историки, например Иосиф Флавий, заявлял, что наилучшими для изгнания бесов являлись та-

кие сильно пахнущие растения, как чеснок, лук, блошница фуентерийская, горькая полынь и тому подобные.

По переводам клинописных текстов ученого Р. Кэмпбелла Томпсона можно судить, что для избавления от злых сил чеснок широко использовали еще в Древней Месопотамии. Его двухтомный труд «Демоны и злые духи в Вавилонии» (Лондон, 1903) содержит вполне убедительные доказательства этого.

Ветку тамариска или головку чеснока подвешивали под руками во время произнесения заклинаний, которые должны были отразить нападение демонов и ввергнуть их в подземное царство; это показывает, что растению приписывали магические силы.

Такое использование растений в магии доказывает, что древнее население Вавилонии ничем не отличалось от других народов по отношению к вере в то, что в деревьях обитают духи и боги (и они могут помочь в борьбе против зла).

Томпсон, знаменитый ассириолог, переводя глиняные таблички, обнаружил, что древние жители Месопотамии часто развешивали чеснок и другие растения вокруг жилища, чтобы отогнать невидимых и нежелательных гостей. Он писал: «Чтобы обезопасить вход в дом от демонов, ассирийцы подвешивали над дверью разные травы». Они следовали девизу: «На задвижку двери я повесил блошницу, Святой Джонсуорт, чеснок и колос пшеницы на переплет окна, так ограничил я скитающееся тело твое».

Во многих других культурах древнего мира существовала вера в то, что чесноку и луку присущи особые свойства исцелять болезни, насланные демонами, и что боги велят людям есть эти овощи и употреблять их в домах.

Рассмотрим некоторые подробности быта израэлитов в Египте. Незадолго до того, как Господь поразил чумной смертью всех первенцев, он повелел своему служителю Моисею, чтобы все израэлиты обрызгали

кровью ягненка снаружи свои двери и затем ели бы прожаренное мясо с горькой травой. Это было средством к спасению. Достоверно известно, что в числе этих трав были лук и чеснок.

Сегодня такой образ мысли, конечно, кажется устаревшим, если даже не глупым. Медицинская наука установила, что заразные болезни распространяются вредными бактериями или вирусами. А сильные серосодержащие аминокислоты, которые выделяет чеснок, по природе своей решительно антибактериологичны и антивирусны. Их присутствие дезинфицирует воздух, организм и вообще все, с чем вступает в контакт их сильный запах. Это помогает объяснить, почему чеснок воздействовал как эффективный антибиотик, хотя древним евреям и показалось, что он отогнал демонов.

Между 70 и 80 годами нашей эры великий историк Иосиф Флавий написал свои знаменитые «Иудейские древности». Во второй главе седьмого тома он описывает «проницательность и мудрость, которыми Господь наделил Соломона», они были столь великими, что он превзошел древних в познании многих вещей. Соломон оставил несколько книг, одна из которых посвящена «свойствам и возможностям корней и растений». Говорили, что он был очень искусен в изгнании демонов из одержимых и сумасшедших. Чаще всего он использовал корень валерианы и чеснок. Немного того и другого Соломон вкладывал под камень в большом перстне, который носил на пальце. Немного смеси вводили прямо в ноздри страдальца, и пары «вытаскивали демонов».

Еще одно замечательное применение чеснок находил при лечении симптомов, подобных эпилептическому припадку, но приписывавшихся злым духам. В книге о растениях царь Соломон писал, что «...лук, лук-порей, чеснок могущественны... против влияния демонов». Он советовал поднести небольшое количество

растений прямо к ноздрям или укладывать на лоб больного, чтобы выгнать невидимых злодеев.

Сок, отжатый из любого из них, можно принимать неразбавленным. Царь Соломон утверждал, что если одержимый вдохнет испарений и проглотит достаточное количество сока этих растений, то в организме начнется немедленная цепная реакция. Эта буря в теле одержимого вынудит вредный дух покинуть свое обиталище и искать кого-нибудь другого, чтобы вселиться в него.

В одном из медицинских трудов XI столетия, названном учеными «Лакнунга» и являющем собой интересный сплав **тевтонского язычества и ирландского христианства** на основе перефразировки медицинских рекомендаций древних греков, сохранилось упоминание об одном удивительно эффективном чесночном лекарстве *от мигрени*. Подлинный рецепт очень сложен и требует 36 различных растительных ингредиентов, не считая латинских гимнов, которые нужно петь, принимая лекарство внутрь. При попытке воссоздать его адаптированный к нашему времени аналог большая часть сил была бы потрачена на то, чтобы отделить главные травы от менее важных ингредиентов. После множества проб и ошибок исследователям удалось сузить список до следующего состава: редис, пиретрум, буквица, пырей ползучий, полынь, «сережки» хмеля, тысячелистник, ивовые прутья, дубовая кора и... чеснок.

Предписанная в рецепте святая вода была заменена исследователями ключевой. Было взято по 0,5 ч. ложки каждого компонента, кроме чеснока, и 2 зубчика чеснока, измельченных и растертых. Более грубые, плотные растения сначала заливались стаканом воды и выдерживались закрытыми 3 минуты на медленном огне, затем добавлялся чеснок, и смесь кипятилась еще 3 минуты. В конце были добавлены самые нежные листочки и цветы (пиретрум, буквица, полынь, тысячелистник), и снова смесь настаивалась в тепле примерно 40 минут.

Раствор был готов, и чашку теплого питья приняла одна из пациенток, периодически страдавшая мигренью. Примерно через 10 минут ее состояние явно улучшилось, и она воскликнула: «Головная боль прошла!». Попытка подсластить лекарство не увенчалась успехом. Не удавалось не только уменьшить горечь, но всякое добавление даже натуральных сахаров уменьшало терапевтический эффект. Лучшее, что можно было сделать, не уменьшив эффективности, — это добавить в конечный продукт немного чистой ванили.

Еще в процессе экспериментов было обнаружено, что если смочить в горячем растворе полотенце, выжать его и положить на лоб и на затылок, то боль проходит за несколько минут. Смоченное полотенце лучше обернуть сухим, чтобы как можно дольше сохранить тепло. Хотя это и не самый удобный и приятный способ избавиться от мигрени, тем не менее это способ, который, как считают исследователи, срабатывает всегда.

Со времен **раннего средневековья** до наших дней дошла слава об одной женщине, уровнем сознания превосшедшей многих мужчин своего времени. Звали ее Хильдегард фон Бильген. Она родилась в маленьком германском городке Виккельхайм, неподалеку от Майнца, и была дочерью рыцаря. По неизвестным причинам — может быть, экономическим или из соображений безопасности, или для развития особых талантов — восьми лет ее поместили в Бенедиктинский монастырь в Дизибодейберге. Там она находилась под опекой настоятельницы Юты, которая следила за образованием и воспитанием девочки. В 1136 году Хильдегард стала преемницей настоятельницы.

С раннего детства Хильдегард посещали видения, которые, когда она повзрослела, сделались еще более частыми, настойчивыми и живыми. Она сохраняла свои экстрасенсорные способности в тайне до 42 лет, а потом начала свои видения записывать. Однажды ее пророчества стали известны религиозной общественности

и вызвали огромный интерес. Даже такое важное лицо, как пресвятой Бернар де Клерво, который встречался с ней в Бингеме, когда проповедовал о Втором Пришествии, убедился, что она является истинной пророчицей Бога. Положительный отзыв этого человека привел к дальнейшему признанию ее высшими сановниками церкви, вплоть до самого Папы Евгения III.

Хильдегард приписывается авторство более дюжины трудов, среди которых знаменитая «Физика», описывающая целебные свойства деревьев и растений. Считается, что будучи одной из первых естественнонаучных работ, написанных в Германии, она положила начало изучению ботаники в этой стране.

Некоторые из пророчеств Хильдегард сохранились в пожелтевших от времени пергаментных свитках и являются теперь достоянием европейских музеев, продолжая восхищать изучающих их ученых. В одном из этих свитков говорится о том, что ангел просветил ее, как излечивать болезнь легких, которую люди называют *астмой*, с помощью двух простых растений: иссопа и чеснока. Ангел повелел ей сварить простой отвар из горсти головок иссопа и двух зубчиков чеснока. Для этого их нужно очистить, крупно нарезать, добавить чашку воды и варить до готовности на медленном огне. Ангел показал, что при добавлении панацеи или чистеца тот же отвар меняет состояние при кашле или в течение считанных минут способен остановить кровохарканье. Что же касается чахотки (туберкулеза), ее небесный посетитель советовал добавлять в готовый отвар иссопа и чеснока цветки лаванды и листья окопника аптечного. Понятно, что комбинация иссопа и чеснока служила важной основой лечебных средств в борьбе с различными легочными заболеваниями.

Но, пожалуй, самое значительное открытие одного из свойств чеснока в эпоху средневековья произошло благодаря преступлению. Чеснок тогда получил название «уксуса четырех воров» за то, что уберег четверых

преступников-изобретателей от заражения *бубонной чумой*, когда они грабили трупы несчастных жертв этой ужасной болезни, носившейся по Европе и губящей миллионы людей на своем пути. Страшную болезнь принесли с собой тысячи рыцарей-христиан, возвращавшихся домой из крестовых походов в Святую Землю. Ее начало в середине XIV века было быстрым и опустошительным. В 1347 году бубонная чума прокатилась на запад через Индию и юго-западную Россию. Эпидемия распространялась, как пожар, по всей Европе. Во Франции, только в Марселе, за несколько месяцев она унесла жизни 80 % населения.

Известно, что примерно в 1722 году четверка мерзавцев грабила дома умерших, унося с собой одежду, украшения, деньги и другие ценности. Неизвестно, каким образом им пришла в голову мысль вымачивать очищенные чесночные зубчики в старом вине, но, очевидно, как-то пришла. Через какое-то время бандиты выливали этот настоявшийся чесночный препарат в каменный кувшин, и каждый раз, перед уходом на грабеж, ополаскивали лица, руки и шеи, а также полоскали рты, проглатывая большую часть напитка. Когда однажды их поймали, то вместо того чтобы приговорить к казни, допросили с пристрастием, серьезно заинтересовавшись вопросом — как негодьям удалось выжить, когда все вокруг умерли. После того, как им пообещали прощение за все совершенные преступления, грабители открыли секрет противоядия всем присутствовавшим в зале суда. В результате все оставшиеся жители Марселя сумели избежать чумы, которая в тех местах вскоре пошла на убыль.

Всемирную «чесночную» историю трудно представить без ее **русской страницы**. Чеснок разводили повсеместно, и шел он на самые разные домашние потребности. Им приправляли пищу, его подмешивали в квас, а кое-где так и в пиво, им лечились, он был незаменимым средством в борьбе с нечистой силой и с докучли-

выми домашними насекомыми. Привередливые иностранцы, отмечая обилие и разнообразие русской кухни, жаловались на избыточно резкий запах большинства мясных блюд: засилье лука и чеснока было не по вкусу утонченной их натуре. Например, один из посланников при московском дворе сообщал на родину, что он получает от царских щедрот довольно яств, однако почти все приходится отдавать прислуге, а самому питаться «чем бог пошлет».

Чесноком действительно пытались лечить почти все хвори. И если сначала ограничивались одной лишь практической стороной дела, то со временем русские «лечцы» попытались осмыслить лечебные свойства чеснока, а вместе с ним и лука в обобщенном виде: «...А толстые и липкие мокроты в теле рвет, отворяет мочь и месячное женское возбуждает, охоту к естеве делает и похоть телесную возбуждает теплом своим и мокротою. Сок его, в ноздри впущенный, или нюханье, носом впущенное, голову чистит и волосы родит... А имеет силу вытягати кровь наверх тела, того для делает кожу румяную и красную. Семя его проказу или лишая труд с лица сгоняет, а коли тем семенем потрешь коросты или где волосы опадут, зело на то пособляет, с медом приложенное, и бородавицы сгоняет...».

Интересно, что во всем мире «чесночную» терапию долго считали исключительно русским явлением, хотя, как вы уже могли убедиться, это не совсем так. Тем не менее, вот как, например, описывались целебные свойства чеснока в одной американской газете: «Вы можете, если хотите, зажимать ваши ноздри и шарахаться в сторону от “приятного” запаха лука и чеснока. Однако установлено, что луковая паста и чесночное масло — хорошее средство от зараженных ран. Но паста должна быть очень свежей, чтобы быть эффективной. Эти сведения дошли до нас из далекой страны — России».

Удивительное дело — «правильная», классическая медицина одно время резко ополчилась против чеснока,



признавая его вредным, глупым средством, укоренившимся в народном быту исключительно из-за темноты и забитости простолюдина. Понадобились годы и годы, чтобы восстановить врачебную репутацию испытанного народного средства в полном объеме. Сегодня созданы замечательные препараты на основе чеснока; общепризнанны его благотворные свойства при самых разнообразных болезнях — холецистите, невралгиях, радикулите, заболеваниях верхних дыхательных путей и т. п. Однако помимо таблеток, мазей, микстур, капсул, чеснок продолжает употребляться и в своем натуральном виде, причем собиратели народных рецептов и деревенские целители уверяют, что от этого его лечебные свойства нисколько не уменьшаются, скорее наоборот — усиливаются.

В старину на Руси считали, что если носить чеснок на шее на ниточке, это защитит от холеры, чумы, брюшного тифа. Обычай, кстати, не лишен здравого смысла: растение обладает сильным антисептическим действием. Растертый до кашицы зубчик губительно действует на микроорганизмы в течение 280 часов. Эфирное масло чеснока убивает возбудителей многих чрезвычайно опасных инфекционных болезней, в частности, туберкулезную и дифтерийную палочки, стафилококки. Это свойство, успешно использовали в годы первой мировой войны: сок из свежих головок, разведенный в воде, применяли как антисептическое средство при лечении гнойных ран.

Применяют чеснок сегодня и в гомеопатии — при бронхиальной астме и поллипозах, а также в косметике — для укрепления волос.

Тайную силу чеснока объяснил наш соотечественник, ученый Б. П. Токин. Оказалось, что растение содержит особые фитонциды, способные уничтожить любые микробы, вирусы, грибки, опасные для человека. Это — своего рода *чесночные антибиотики* самой высокой пробы. Если карболовая кислота убивает ту-

беркулезную палочку за сутки, серная — за 30 минут, то для чесночных фитонцидов — это задача на 5 минут.

К большинству перечисленных веществ человек адаптирован, так как они постоянно присутствуют в растительной пище. Вследствие чего побочных реакций, даже при длительном применении луков с лечебной целью, бывает значительно меньше, чем при использовании синтетических лекарственных препаратов. Растительные лечебные средства более специфичны, родственны организму человека и менее токсичны для него.

Официальная медицина рекомендует спиртовую настойку чеснока при атонии кишечника, гипертонической болезни, атеросклерозе.

Как уже упоминалось выше, сухой экстракт чеснока — один из главных компонентов препарата аллохол, популярного при лечении различных заболеваний желчного пузыря и печени. Полезен аллохол и при постоянных запорах. В последние годы появились новые лекарства: алликор, алисат, которые рекомендуются при атеросклерозе и гипертонической болезни.

С лечебной целью желательнее использовать чеснок в свежесобранном виде или после непродолжительного хранения. Антибактериальное действие чеснока, хранившегося в холодильнике четыре месяца, снижается по сравнению с исходным его состоянием примерно вдвое. Чеснок, хранящийся при комнатной температуре, через восемь месяцев полностью теряет фитонцидные свойства.

Познавая свойства растений и особенности реакции своего организма на их применение, человек учится бороться с различными недугами, а также за долголетие и работоспособность.

В русской народной медицине чесноком лечили и лечат множество хвороб, особенно *расстройства пищеварения*. Чеснок возбуждает аппетит, улучшает выде-

ление пищеварительных ферментов и желчи, расширяет кровеносные сосуды, замедляет сердечный ритм. Настойка чеснока на водке неплохо помогает при *камнях в почках и мочевом пузыре*. При *гипертонической болезни и атеросклерозе* нынешние руководства по фитотерапии советуют съесть два–три зубка чеснока в день. Это устранил головокружение и бессонницу.

Фитонциды чеснока *вредоносны для самых разных микробов: стрептококков, стафилококков, тифозных бактерий, туберкулезной палочки...* Пожевав несколько минут дольку чеснока, вы избавитесь от всех бактерий, поселившихся во рту. Свежей чесночной кашицей, завернутой в марлю, лечат гнойные раны и плохо заживающие язвы. Не нравится чеснок и *глистам*. Чтобы избавиться от них, дольку чеснока вводили в прямую кишку.

Чесночная кашица издавна используется как горчичники (вытяжной пластырь). Ее прикладывают к вискам при *головной боли*.

Для *предупреждения и лечения гриппа* растертые зубчики свежего чеснока принимают внутрь как дезинфицирующее и смягчительное средство и одновременно закапывают его сок в нос (по 2–3 капли 3 раза в день).

По мнению японцев, отварная горячая вермишель с чесноком — прекрасное потогонное средство при простудных заболеваниях.

«*Сибирской формулой сохранения энергии*» для людей старше пятидесяти считают в США чесночно-луковые смеси с медом. Вот один из рецептов: 4 маленькие головки чеснока и 4 луковицы среднего размера пропустите через мясорубку. Постарайтесь сохранить сок. 225 г ячменя доведите до кипения в литре воды. Излишки которой слейте, а зерна пропустите через мясорубку. Аналогично поступите с 225 г свежего овса. Компоненты перемешайте с 900 г меда, добавьте 28 г измельченного сухого корня аптечной валерианы и варите на медленном огне до консистенции жидкого

соуса. Массу размажьте на деревянной доске слоем 25 мм и охладите до частичного затвердевания. Разрежьте на квадратики с длиной стороны 25 мм. Охладите их, в таком виде они хорошо хранятся. Принимать рекомендуется по 3–6 квадратиков в день перед едой.

Этот природный антибиотик обладает мощным антибактерицидным действием, укрепляет иммунную систему, повышает сопротивляемость организма ко всем инфекциям. Включив в ежедневный рацион 1–2 зубчика чеснока можно распрощаться с сезонными недомоганиями. Добавляйте чеснок в салаты, супы, соусы, сдабривайте им мясные блюда.

Наш организм, например, нуждается в микроэлементе германий, о чем уже упоминалось выше. А содержится он только в одном единственном продукте — чесноке. Германий обеспечивает «крепость пружинных систем» клапанных аппаратов нашего тела. Это обратные клапаны на венах, поднимающие кровь от ног к сердцу и т. д. С каждым сокращением сердца клапан открывается и пропускает кровь только вверх, на одну ступеньку ближе к сердцу. Если в крови гуляют «шлаки», скажем, от корочки поджаренной картошки, жаренного хлеба, то они, как правило оседают в «карманах» вен. «Карманы» растягиваются, а клапаны ослабляются. Кровь застаивается, начинается варикозное расширение вен. Употребляя чеснок, мы укрепляем клапанную систему.

## Глава 3

# ЛЕЧЕНИЕ ЧЕСНОКОМ

### ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ОСНОВЕ ЧЕСНОКА

Для лечебного применения чеснока специалисты рекомендуют готовить из него различные лекарственные формы, каждая из которых наиболее эффективна в определенных случаях. Некоторые из описываемых ниже препаратов годятся только для немедленного применения, а другие, приготовленные на спиртовой основе, могут храниться в сухом, прохладном и темном месте достаточно долго. В каждом случае даются рекомендации, как приготовить и когда именно следует применять ту или иную лекарственную форму.

**Отвар.** Чесночный отвар отличается тем, что при его приготовлении сохраняются минеральные соли, а большая часть летучих веществ разрушается под воздействием высокой температуры.

Отвар готовят следующим образом. Запаситесь эмалированной кастрюлькой или любой другой неокисляющейся посудой. Налейте в нее 2 стакана воды и поставьте на слабый огонь. Как только вода начнет кипеть, добавьте в нее 1 ч. ложку нарезанного чеснока. После недолгого кипячения нужно дать настояться отвару, процедить и употреблять по назначению. Не следует готовить много чесночного отвара впрок: он эффективен только в свежем виде. Это весьма мощное лекарство, поэтому следует употреблять не более 0,5 стакана с интервалом 4–5 часов.

Чесночный отвар незаменим при *разного рода инфекциях, ОРЗ, воспалениях.*

**Настой.** Он близок по своим характеристикам к отвару, однако отличается от него способом приготовления: настой никогда не кипятят.

Мелко нарезанные чесночные зубчики кладут в керамическую или эмалированную посуду, заливают крутым кипятком, затем плотно накрывают крышкой и укутывают полотенцем. Дают настояться, остужают, фильтруют и употребляют по назначению. При приготовлении настоев большое значение имеет вода: лучше всего использовать колодезную, родниковую, талую, в крайнем случае — дистиллированную воду.

Настой лучше сохраняет летучие вещества, чем отвар. Может применяться во всех вышеописанных случаях, включая и приготовление раствора *для очистительных клизм.*

**Настойка.** Отличается от настоя тем, что в качестве главного компонента в ней используется водка или спирт.

Чесночная настойка издавна применялась в народной медицине. Это было поистине универсальное средство: к нему охотно прибегали многие знахари и деревенские целители.

Для получения хорошего препарата необходимо соблюдать следующие условия: чеснок должен быть свежий, крупный, с большими белыми зубчиками; водка для настойки не должна содержать никаких примесей, лучше всего пользоваться разведенным до нужной пропорции медицинским спиртом; бутыль обязательно должна быть темного стекла, с хорошо притертой пробкой, сухой и чистой, перед приготовлением настойки ее нужно слегка нагреть.

Знатоки советуют браться за приготовление настойки, сверившись с лунным календарем: самое подходящее время — фаза новой луны. К моменту, когда луна станет полной, настойка вполне «созреет».

Итак, в приготовленную полулитровую бутылку всыпьте крупно измельченную головку чеснока. Залейте чеснок 2 стаканами самой чистой (!) водки и поставьте настаиваться на срок от ранней до полной луны. Встряхивайте бутылку дважды в день — утром и вечером. По истечении указанного срока настойку тщательно профильтруйте и поставьте в прохладное место.

Принимают чесночную настойку по 10–15 капель на прием, утром и перед сном.

Один из важных секретов чеснока — это то, что его целебные свойства усиливаются в процессе «старения», выдержки. Именно поэтому эффект 2–3-летних чесночных настоек выше. Дело в том, что во время выдержки в настойках образуются ферменты, например алин, который, как выяснили специалисты, обладает противоопухолевым действием и разжижает кровь, подобно аспирину.

**Экстракт.** Отличается от настойки концентрацией вещества, хотя в основе его приготовления лежат одни и те же принципы. Считается, что экстракт примерно в 10 раз сильнее настойки. В домашних условиях и без специального оборудования полноценный экстракт приготовить трудно и браться за это дело просто так, «с кондачка», не следует, поэтому здесь приводятся лишь самые общие сведения.

Существует два способа приготовления экстракта — холодный и горячий. О горячем не стоит говорить вообще, что же касается холодного, то он основан на длительных химических процессах и проводится при пониженной температуре. Это понятно: при низкой температуре обработки сохраняется максимальное количество витаминов, эфирных масел и других летучих веществ.

Прежде всего запаситесь несколькими килограммами чеснока и примерно 2 л крепкой чистой водки. Подготовьте неокисляющуюся емкость, снабженную в нижней части небольшим краником. Установите на дно

емкости густую проволочную сетку — таким образом, чтобы она оказалась примерно на 1 см выше уровня крана. Сложите на сетку четвертую часть предварительно очищенного и измельченного чеснока и, залив его водкой, как можно плотнее накройте крышкой и примерно на неделю поставьте на холод. По прошествии этого времени добавьте вторую четверть чеснока, еще через неделю — третью и точно так же — четвертую. Примерно через две недели от начала переработки через кран вы уже сможете собрать небольшое количество полуфабриката. Следите за тем, чтобы жидкость была маслянистой и желтоватой. Долейте ровно столько водки, сколько отнимете вещества. Выход экстракта — не более 10-й части первоначального количества водки. Несколько раз профильтруйте и дайте хорошенько отстояться.

Промышленное приготовление экстракта предполагает дальнейшие стадии очистки, однако в домашних условиях можно ограничиться полученным. Помните: в ваших руках — сильнейшее вещество, поэтому использовать его следует с особой осторожностью. Не принимайте больше 6–8 капель за один прием.

Экстракт принимают с теплым молоком или с половиной чашки любого натурального овощного сока. Такой экстракт справляется с *большинством вирусов, не поддающихся обычному лечению.*

Чесночный экстракт на яблочном уксусе: на 1 л — измельченные зубчики от крупной головки. Настаивать не менее 20 месяцев, процедить и выпарить уксус на слабом огне. Принимать по 1 ст. ложке утром или вечером.

Быстрая экстракция полезных компонентов чеснока с помощью молочнокислых ферментов кефира: на 1 стакан кефира — 1–2 зубчика толченого чеснока, 0,25 ч. ложки карри и 1 ст. ложка лимонного сока. Все тщательно перемешать и дать настояться в течение 2 часов. Пить небольшими глотками за 1,5–2 часа до сна.



**Вино.** Известно два сорта чесночного вина, и оба применяются для *изгнания кишечных паразитов, лечения лихорадки и общей ослабленности организма.*

Первый сорт — французский. Для его приготовления необходимо очистить и растолочь зубчики от целой головки чеснока, положить кашицу в стеклянную банку. Добавить 10 щепоток свежих, мелко нарезанных листьев полыни. Залить смесь 3,5 стаканами горячего красного или белого вина, закрыть крышкой и оставить на 5 дней. Французское чесночное вино можно пить по 1–2 рюмки в день.

Второй сорт — американский. Это хорошее лекарственное средство *от простуды* для холодного и дождливого времени года. Для того чтобы приготовить такой сорт чесночного вина, нужно залить 1 стаканом неочищенной рисовой водки очищенные зубчики от 1 головки чеснока и настаивать не меньше 1 месяца. Если вы замерзли или простудились, принимайте это вино по 1 ст. ложке каждые 2 часа. Чтобы ослабить запах чеснока, можно растворить немного сахара в кипящей воде и добавить в вино, но это может ухудшить ваше самочувствие, если испытываете тошноту.

**Ликер.** В прозрачную стеклянную бутылку положите годные зубчики чеснока и влейте 3 стакана красного бургундского вина. Закройте крышкой и поставьте на окно, поближе к солнечному свету, на 14 дней. В течение этого времени как можно чаще перемешивайте раствор. Затем отфильтруйте и перелейте жидкость в темную бутылку, плотно закрыв ее пробкой.

Схема приема: 1-й день — 2 капли, 2-й день — 4, 3-й день — 6 и так до 24 капель. Затем таким же образом снижайте количество капель на прием до 2. Повторите схему дважды.

**Уксус.** Используется чесночный уксус для *лечения язв при диабете, лечения чесотки и стригущего лишая, а также мозолей и бородавок (на туловище, половых органах и вокруг заднепроходного отверстия).*

Для приготовления чесночного уксуса необходимо очистить 3 зубчика чеснока и залить 3–4 стаканами винного уксуса (можно заменить винный уксус яблочным), настаивать 2 недели.

Чтобы избавиться от язв и бородавок, нужно приложить на больное место холодный компресс из чесночного уксуса и держать его до тех пор, пока он не согреется теплом тела, после чего заменить его на новый, холодный компресс.

При лечении чесотки и стригущего лишая нужно промыть кожу уксусом и завязать больное место грубой тканью, чтобы облегчить проникновение уксуса в кожу. Для этого же в чесночный уксус можно добавить 2 капли камфорного масла.

Но наилучшим способом лечения мозолей и бородавок с помощью чесночного уксуса является следующий: смочить небольшой лоскуток хлопчатобумажной ткани чесночным уксусом, отжать избыток жидкости и приложить прямо на больное место. Закрепить компресс повязкой и оставить на ночь, а утром сделать новый компресс.

**Чай.** Для приготовления чесночного чая нужно растолочь несколько зубчиков чеснока, положить в маленькую кастрюлю с толстым дном, залить стаканом воды и держать закрытой крышкой в течение 20 минут на слабом огне. В слегка остуженный чай добавить 1 ч. ложку лимонного сока и перемешать. Затем сесть в кресло, поставить кастрюлю на колени и накрыться одеялом. Открыть крышку и дышать над паром, пока чай не остынет. Хороши такие ингаляции *для лечения заболеваний верхних дыхательных путей и гриппа.*

**Сок.** Чесночный сок следует готовить на один раз. Соотнесите потребность с количеством зубчиков, очистите их и воспользуйтесь ручной (ни в коем случае не электрической!) соковыжималкой. Лучше всего сок использовать в его натуральном виде — прежде всего это отменное антисептическое средство. Однако если

по каким-либо причинам вы решите заготовить его впрок, воспользуйтесь спиртовой консервацией: добавьте к соку равное количество спирта и 10-кратное количество дистиллированной воды.

**Сироп.** Чесночный сироп — прекрасное средство, когда речь идет о детях, обычно неохотно соглашающихся принимать препараты из чеснока. Он особенно показан *при кашле, ларингите, заболеваниях носоглотки*. Вот один из рецептов приготовления хорошего чесночного сиропа, рекомендованный известным доктором Хейнерманом. 0,5 стакана очищенного и мелко нарубленного чеснока положить в эмалированную кастрюльку и залить свежим темным медом или хорошего качества патокой. Поставить на огонь и, аккуратно помешивая, нагревать на медленном огне, пока весь чеснок не растворится в сиропе. Затем кастрюльку накрыть крышкой и нагреть повторно, следя за тем, чтобы сироп не пригорал. Снять с огня, пока не остыл, — профильтровать и хранить в холодильнике.

Доза для маленьких детей — по 1 ч. ложке, для взрослых — по 1 ст. ложке. Принимать каждый час.

**Желатиновые капсулы.** Представляют собой чесночное масло или порошок, заключенные в оболочку из желатина. Их выпускает пищевая и фармацевтическая промышленность, и они продаются в аптеках. Капсулы нужно хранить в холодном и сухом месте не более 3 лет.

Лучше всего принимать капсулы на ночь. Чтобы окружающих не беспокоил запах, запейте капсулы зеленым чаем, приготовьте себе салат с петрушкой или перечной мятой. Запах чеснока исчезает достаточно быстро, но у разных людей на него разная реакция.

Капсулы обладают *антибиотическими свойствами, полезны при многих инфекционных заболеваниях*. Для профилактики специалисты рекомендуют принимать 2 капсулы в день. Для лечения серьезных заболеваний

(гепатит или злокачественные опухоли) это количество следует удвоить.

Для *снижения содержания холестерина и триглицеридов в сыворотке крови* обычно достаточно пройти 4-дневный курс. В случае *раннего склероза сосудов* курс можно продолжить.

При *диабете* схема лечения чесночными капсулами несколько другая. Хорошие результаты дает ежедневный прием от 6 до 10 капсул. Но будьте внимательны: чеснок сильно понижает уровень сахара в крови, и, принимая первые 2 таблетки, наблюдайте, не появились ли у вас побочные реакции — головокружение, бессонница, забывчивость. Если они появляются, то курс нужно заменить на более подходящие вам лечебные травы.

**Таблетки.** Фармацевтическая промышленность в настоящее время выпускает и чесночные таблетки. Их можно использовать в жарких странах, поскольку они не покрыты желатином, как чесночные капсулы, и не боятся жары. Однако следует заметить, что, к сожалению, давление и тепловая обработка, которые необходимы для приготовления таблеток, разрушают большую часть летучих компонентов чеснока (ферменты и витамины), поэтому 1 капсуле масляного экстракта чеснока эквивалентны 3 таблетки чеснока.

**Масло.** Чесночное масло — незаменимое средство для *лечения внутренних воспалительных процессов (ухо, носоглотка), воспалениях полости рта, зуда* и т. п. Вот самый простой способ приготовления чесночного масла.

2 головки свежайшего чеснока очищают от кожуры, мелко режут и толкут при помощи деревянной толкушки. Полученную массу складывают в стеклянную банку и приливают понемногу свежего очищенного растительного масла, лучше всего оливкового, примерно с половину стакана. Тщательно все перемешав, банку плотно накрывают крышкой и ставят на

подоконник. Банка должна оставаться на солнечном свете не менее 10 дней, в течение которых смесь перемешивают 2–3 раза в день. По истечении этого времени масло тщательно фильтруют, добавляют несколько капель очищенного глицерина и перекладывают в бутылку из темного стекла, закупорив ее хорошо притертой пробкой. Чесночное масло хранят в холодильнике, следя за тем, чтобы оно не смерзлось.

Считается, что чесночное масло пригодно к употреблению в течение 2–2,5 месяцев с момента приготовления. Перед приемом масла его слегка подогревают — до температуры 30–35 °С.

При закапывании масла детям в слуховой проход требуется некоторая осторожность, хотя препарат и считается практически безвредным.

**Мазь.** Для приготовления мази нужно очистить и мелко нарезать 1 головку чеснока. Положить чеснок в эмалированную кастрюлю, залить 2 стаканами горячей воды, довести смесь до кипения и кипятить на медленном огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое. Смесь профильтровать и смешать с 1 (или 0,5 стакана) стаканом горячего оливкового или любого другого растительного масла. Медленно добавить немного пчелиного воска до густоты рыночной сметаны. Чтобы мазь хранилась дольше, можно добавить также немного древесной смолы.

**Линимент.** Чесночный линимент часто используют для растираний, припарок, компрессов и т. п. Это незаменимое средство *при артритах, псориазе, волчанке, разного рода мышечных растяжениях.*

5–6 крупных зубчиков чеснока очищают от кожуры и слегка толкут деревянной толкушкой. Полученную массу перекладывают в стеклянную банку, затем добавляют 2 стакана яблочного уксуса и половину стакана крепкой водки. Тщательно перемешав содержимое, банку на несколько дней ставят в затемненное прохладное место. Массу перемешивают не менее трех раз в день

на протяжении 2 недель. Затем, после фильтрации, добавляют 1 ч. ложку эвкалиптового масла — оно снимает мышечное напряжение и помогает быстрее проникнуть через кожные покровы. Окончательно перемешав массу, вы получите отличный целебный линимент.

**Свечи.** Чесночные свечи используют для лечения *геморроя, простатита и различных воспалений этой области*. Лечебная методика ничем не отличается от прочих способов использования суппозиториев: свечу вводят в задний проход до полного ее рассасывания.

Рецепт приготовления чесночных свечей прост: истолченные зубчики чеснока (можно пропустить дважды через мясорубку) соединяют с топленным маслом и небольшим количеством кипяченой воды. Смесь слегка остужают, формируют надлежащим образом и кладут в холодильник. Несколько обязательных правил: масло должно быть свежим и несоленым, вода — самой чистой, лучше дистиллированной.

## ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЧЕСНОКА

**Ванны.** Чесночные ванны — испытанное средство для излечения или, по крайней мере, для облегчения многих болезней. Они особенно показаны *при различных расстройствах нервной системы, зуде, заболеваниях простудного характера, проблемах с половыми органами, почками, каменной болезнью* и т. п. Кроме того, это отличное *очистительное средство*. По своему характеру различаются ванны холодные и горячие, сидячие и лежащие, кратковременные и длительные.

Для приготовления хорошей чесночной ванны можно использовать разные способы: для одних готовится особый отвар из чеснока, в других случаях ограничиваются его натуральным состоянием, предварительно завернув несколько зубчиков в холстинку или помес-

тив их в специальный полотняный мешочек, погруженный затем на самое дно ванны. Температура воды в ванне должна быть около 35 °С. Такая ванна хорошо успокаивает нервную систему, особенно если чеснок сочетать с листьями мяты.

При болях в спине особенно показаны сидячие чесночные ванны. Они помогают и при *мигренях, увеличениях щитовидной железы, бессоннице, газах, запорах*. Если это ванна холодного типа, ее нужно принимать не более 1 минуты; в теплой чесночной сидячей ванне можно оставаться от 10 до 15 минут, при температуре воды в 32–35 °С. Теплую ванну следует применять дважды в день — утром и вечером. После теплой ванны следует до легкой красноты растереть кожу полотенцем.

При *варикозном расширении вен, бессоннице, мигрени, повышенном артериальном давлении* хорошо помогают контрастные чесночные ванны, с резкой сменой температурных режимов. Начинают с горячей ванны, опустив в нее ноги примерно на 2 минуты. Затем их перемещают в холодную — не более чем на 30 секунд. Затем снова горячая ванна и т. д. Процедура должна длиться не менее 20 минут, с десятикратной переменой горячей и холодной воды. Заканчивают обливанием ног холодной водой, после чего следует немедленно надеть шерстяные носки.

Вот один из способов приготовления чесночной ванны. Растолочь 30 зубчиков чеснока, переложить их в большую эмалированную кастрюлю и залить 10 л крутого кипятка. Кипятить примерно полчаса, затем настаивать часов 8–10. Полученный настой подогреть до 40 °С и вылить в ванну, доведя ее до нужного объема. Для лежачей ванны соотношение отвара и воды должно быть 1:10, для сидячей — 3:7, для ножной — 1:7.

**Холодный компресс.** Для чесночного компресса берут отвар из чеснока. Холодным отваром пропитыва-

ют полотенце или другую мягкую льняную ткань, добавив в отвар несколько капель лимонного сока, и прикладывают к больному месту. Компресс держат на теле, пока ткань не согреется до температуры кожи. Затем процедуру повторяют, сменив повязку на более прохладную. Холодные компрессы применяются *при ожогах кожи, зубной боли, радикулитах, растяжении связок* и т. п.

**Пластырь.** Это поистине чудодейственное средство — особенно *при разного рода растяжениях, поясничном радикулите, невралгиях и простуде*. Готовят пластырь следующим образом.

Возьмите равные доли растертого чеснока, порошковой горчицы и густого отвара лесного ореха. Соедините все и тщательно перемешайте — до образования однородной пасты.

Готовую пасту нужно намазать ровным слоем на мягкую хлопчатобумажную ткань и прикрыть сверху еще одним слоем той же самой ткани. После этого пластырь накладывают на больное место и плотно прибинтовывают. Когда кожа под пластырем сильно покраснеет, а чувство жжения станет почти непереносимым, пластырь снимают, а кожу промывают или протирают настоем календулы. Если вы приготовили слишком «свирепый» состав, в него добавляют немного ржаной муки.

**Обертывания.** Можно сделать водные чесночные процедуры более щадящими. Для этого нужно обернуть торс натертым чесноком полотенцем и походить или полежать так некоторое время в тепле, а затем смыть с себя чесночный запах и впитавшийся сок под душем.

Аналогичные обертывания можно делать и на запястьях, на голенях ног, можно даже обертывать шею *при ангине*. Единственное, в чем надо быть уверенным, — в том, что у вас нет аллергии на чеснок. После обертываний вы, возможно, будете испытывать некоторое возбуждение. Бояться этого состояния не надо — оно быстро



проходит, а окончательно его должен снять теплый шадающий душ.

**Растирания.** Для растираний используют чесночную мазь или масло. Можно пользоваться и натуральным, слегка раздавленным зубчиком чеснока. Чеснок втирать в кожу круговыми движениями пальцев, в течение 10–15 минут. Процедуру повторять каждый день, на протяжении 5–7 дней. Некоторые фитотерапевты считают чесночные растирания действенным средством *от импотенции*. Для этого они советуют энергично растереть чесноком основание позвоночника.

**Горчичники.** Разложить мелко нарубленный чеснок на предварительно смазанных растительным маслом тряпочках и наложить их на грудь или спину. Если кожа у вас чувствительная, следует сначала положить на тело тряпицу, смоченную растительным маслом, а на нее уже накладывать чесночный горчичник.

Держать такие горчичники надо не более 15–20 минут, чтобы не вызвать перевозбуждения организма.

**Припарки.** Это наружное средство с успехом применяют *при кожных инфекциях, открытых язвах, ранах, опухолях, заболеваниях верхних дыхательных путей*. Чесночную припарку готовят следующим образом. Очень мягкую хлопчатобумажную ткань (сгодится и махровое полотенце) пропитывают горячим отваром чеснока. Отжав лишнюю жидкость, ткань накладывают на больное место, предварительно обработанное эвкалиптовым маслом. На припарку сверху накладывают кусок клеенки или полиэтиленовой пленки; далее следует грелка, бутылка с горячей водой или лучше — мешочек с высеками. Меняют по мере остывания.

**Ингаляции.** Для приготовления ингаляции настойка из чеснока заливается литром воды, доводится до кипения, а затем выливается в глиняный кувшин. Дышать чесноком надо минут пять.

Если же у вас нет чесночной настойки, для ингаляций можно использовать обычный чеснок. Настояв его

предварительно в малом количестве воды, разбавить кипятком и после этого приступить к ингаляции.

Чесночная ингаляция *облегчает боли в груди*, дышать становится легче; как любят говорить больные, «в голове у них проясняется».

**Курение.** Из всех возможных вариантов использования чеснока этот наиболее любопытен. Если вы смешаете чеснок с травами, то обнаружите, что чесночное курение — прекрасный способ избавиться от *кашля, бронхитов и кашля курильщика*.

Для приготовления чесночных сигарет нужно очистить и крупно нарезать зубчики от 2 головок чеснока и высушить их.

Чтобы избавиться от застоя в бронхах, нужно смешать сухой чеснок с листьями мать-и-мачехи и куколя. Такое курение особенно полезно при астме. При сухом кашле можно смешать чеснок с листьями речной мяты и розмарина.

Если вы собираетесь бросить курить, то ослабить зависимость от никотина (хоть и не избавиться от нее) вам поможет чеснок, смешанный с лобелией (индийским табаком).

Вещества, содержащийся в этом табаке, и ароматические серосодержащие компоненты чеснока снижают пристрастие к обычному табаку, а также лечат бессоницу, стресс, которые толкают людей к сигарете.

Разложите сухой резаный чеснок на чистой бумаге и разрежьте его как можно мельче. Смешайте его с сухой травой, набейте этой смесью скрученную папиросу — и можно начинать лечебное курение.

**Клизмы.** Теплые чесночные клизмы показаны в разных случаях: *при желудочно-кишечных инфекциях, при запорах, для устранения кишечных паразитов*. Для клизм используют чесночный отвар, несколько более концентрированный, чем обычно. Клизмы повторяются неоднократно, с интервалом в несколько часов. Методика процедуры — обычная.

# РЕЦЕПТЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЧЕСНОКОМ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## Антисептическое средство

Зубки чеснока натереть на мелкой терке, выложить массу на стерильную ткань (или хотя бы постиранную с мылом и многократно проглаженную), через которую отжать сок, сразу же растворяя его в дважды прокипяченной воде.

Приготовленный раствор используют для промывания загрязненных ран (разведение 1:50), для полоскания полости рта при стоматитах (разведение 1:100–150).

## Артрит

Это коварное заболевание отравило жизнь не одному человеку. Между тем существует одно старинное средство, при помощи которого деревенские знахари с успехом пользовали болящих.

Больной принимал внутрь по 10 капель чесночного сока 4 раза в день, запивая теплым молоком.

Одновременно для ослабления болей и уменьшения опухолей к больному месту на ночь привязывали тряпицу, пропитанную чесночной кашицей.

Пользоваться этим средством следовало с большой осторожностью, иначе можно было получить чувствительный ожог. Во избежание неприятностей кожу над больным местом густо намазывали гусиным салом.

\*\*\*

Для приготовления средства от артрита взять:

<i>Корень сельдерея</i>	<i>4 кг</i>
<i>Чеснок</i>	<i>100 г</i>

<i>Хрен</i>	400 г
<i>Лимоны</i>	4 шт.
<i>Мед</i>	500 г

Все компоненты пропустить через мясорубку, сложить в 3-литровую банку и на 10 дней оставить в темноте. После настаивания отжать образовавшуюся жидкость через марлю, добавить мед.

Принимать по 1 ст. ложке за 10–15 минут до еды 2–3 раза в день.

### **Астма**

Тонко нарезанные кусочки чеснока разложить на дне эмалированной кастрюли. Залить черной патокой так, чтобы чеснок был покрыт слоем патоки полностью. Оставить в теплом месте на ночь. Утром перемешать, дать отстояться и принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день.

Предлагаемое средство хоть и не излечивает астму окончательно, зато дает больному передохнуть от изнуряющих приступов.

### **Атеросклероз**

При атеросклерозе и некоторых других заболеваниях в пожилом возрасте наблюдаются головокружения. Существует средство, помогающее справиться с такими состояниями.

<i>Чеснок</i>	10 средних головок
<i>Лимоны (тонкокожие)</i>	10 шт.
<i>Мед</i>	500 г

Лимоны вместе с кожицей и чеснок прокрутить через мясорубку, добавить мед и настаивать в течение 5 дней.

Готовое средство принимать на ночь по 4 ч. ложки, медленно рассасывая смесь.

\*\*\*

Можно также приготовить антисклеротический настой из чеснока без запаха.

*Чеснок* 6 крупных долек  
*Лимон (неочищенный)* 0,5 шт.

Чесночные дольки и половину неочищенного лимона измельчить и залить 0,5 л кипяченой холодной воды, после чего 4 дня настаивать в темном месте. Затем настой профильтровать, отжав массу.

Настой хранить в холодильнике и принимать по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 1 раз в день.

### **Боль в ушах**

При ушной боли на ватный фитилек поместить немного чесночного масла и заложить в ухо, как можно глубже. Сверху обмотать шерстяным платком, а поверх платка приложить мешочек разогретых отрубей, подогревая его по мере остывания. Внутрь принимать настой шиповника или слабый отвар ромашки — обильно.

### **Бородавки, папилломы, пигментные пятна**

Для удаления *бородавок*, *папиллом* можно использовать следующее средство.

Сырую луковицу, чеснок подержать 2 часа в уксусной эссенции, привязать на ночь только на бородавку. Несколько раз повторить.

\*\*\*

*Бородавки*, *пигментные пятна* на лице и других частях тела хорошо выводятся срезом чеснока, который можно местно приклеить лейкопластырем или просто натирать им место поражения.

\*\*\*

Еще один способ лечения *бородавок*. Нарезать кожуру спелого банана кусочками в 2–3 см. Извлечь несколько капель чесночного сока или одуванчикового молочка и накапать на бородавку сверху, затем при помощи пластыря желтой стороной к телу прикрепить кусочек банановой кожуры. «Нашлепку» менять каждое утро на протяжении 7–10 дней, до полного исчезновения бородавок.

### Воспаления горла

При глубоких простудных *воспалениях миндалин* несколько капель свежего чесночного сока наносят на кончики пальцев, а затем смазывают горло так глубоко, как только можно достать. После этого таким же образом поступают с настоем прополиса. Ощущения самые кошмарные, но пользу вы ощутите в самом скором времени. При этом «варварском» способе лечения нужна крайняя осторожность, иначе ожог слизистой вам обеспечен.

\*\*\*

При боли в горле воспользуйтесь следующим рецептом.

Чеснок                      8 крупных зубчиков

Уксус винный            8 ч. ложек

Мед                         60 г

Зубчики чеснока растереть до консистенции однородной пасты. Затем к кашнице добавить винный уксус и тщательно перемешать. Смесь оставить на ночь в холодильнике. На следующий день добавить к чесночной пасте разогретый темный мед и снова перемешать. При боли в горле положить в рот 2 ч. ложечки средства и держать сколько можно долго, до полного растворения, а затем медленно проглотить как можно более маленькими глоточками.

## Воспаления ротовой полости

При воспалении на пораженный участок десны накладывают компресс из чесночной пасты, который меняют каждые 4 часа. В момент смены компресса рот прополаскивают тепловатой водой или слабым содовым раствором.

\*\*\*

Для лечения язвочек на деснах можно приготовить следующее средство.

<i>Чеснок</i>	<i>3 крупных зубчика</i>
<i>Йогурт</i>	<i>2 ч. ложки</i>

Чесночные зубчики растереть и соединить с йогуртом. Смесь слегка подогреть и держать во рту, стараясь языком распределять ее по всем пораженным местам. Не обращая внимания на неизбежное жжение, повторить процедуру несколько раз. Курс лечения 4–5 дней.

## Геморрой

Для лечения геморроидальных узлов можно приготовить следующую мазь. Мелко нарезанные зубки чеснока залить молоком так, чтобы оно лишь покрывало чеснок, добавить мед из расчета треть 1 ч. ложки меда на 100 г чеснока. Варить на медленном огне до размягчения и загустения массы. Затем массу растереть и настаивать несколько часов.

Готовую мазь прикладывают к больным местам для уменьшения болей и заживления.

\*\*\*

Это противогеморроидальное средство было популярно у старых казаков, к которым из-за их многолет-

ней привычки к кавалерийскому седлу геморрой привязывался особенно часто.

Обычно брали невысокую металлическую емкость — типа молочного бидона — и помещали на дно сильно разогретый булыжник. Затем мелко резали чеснок и тонким слоем сыпали его на камень. Когда чеснок начинал дымить, а затем и подгорать, больные, освободившись от одежды, садились верхом на емкость, получая таким образом «дымовую» ванну. Когда камень остывал, его разогревали вновь. Самые изобретательные пользовались двумя такими бидонами попеременно: на одном сидели, второй кто-нибудь из домашних готовил к очередному «сеансу».

Облегчение наступало почти мгновенно. Для более основательного лечебного эффекта требовалось не менее 10 процедур.

\*\*\*

Другое средство. Несколько очищенных зубчиков не крупного чеснока тщательно растереть или дважды пропустить через мясорубку. Взять свежайшее (ни в коем случае не соленое!) сливочное масло и, подогрев его до мягкости, смешать с чесночной кашицей. Дать немного остыть и сформовать в виде небольших свечек. Лучше это делать при помощи свернутого «фунтиком» листа чистой белой бумаги. Заготовки поместить в холодильник и остужать до тех пор, когда свечу можно будет безбоязненно держать в руках.

Свечу вставляют в задний проход перед сном. Не следует заготавливать много чесночно-масляных свечей впрок, весь эффект как раз в их свежести. Средство простое, но необычайно радикальное, многие больные получили облегчение после трех-четырёхкратного повторения процедуры.



## Гипертония

Этот рецепт сообщает американский специалист по изучению полезных свойств чеснока Дж. Хейнерман.

Каждое утро натощак нужно принимать мелко нарубленный зубчик чеснока, запивая его чашкой разбавленного водой яблочного уксуса. Курс продолжается несколько недель. Процедура не показана больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

## Глисты

Наилучшее средство для изгнания глистов готовят по очень старому французскому рецепту. Горсть крупных зубков чеснока очистить и нарезать пластинками толщиной 3–4 см, обжарить на растительном (лучше оливковом) масле. Следите, чтобы чеснок не пригорел. В кастрюлю с литром холодного молока высыпать обжаренный чеснок и довести молоко до кипения. Затем без подогрева при тщательном помешивании заправить суп хорошо перемешанными желтками двух яиц. Соль, перец, добавить по вкусу. К столу лекарственный суп подают с гренками.

\*\*\*

Верный способ изгнать солитера такой. 10 головок чеснока или чесночной пасты принимать с большим количеством кипяченого молока. Процедуру начать ранним утром и растянуть прием до двух часов. По истечении времени принять слабительное.

Сеанс повторяют в течение недели, с небольшими перерывами.

Есть и другой способ: натощак есть много чеснока с маринованной селедкой.

## Диатез, аллергия

При аллергии можно воспользоваться следующим рецептом.

Растолочь чеснок, поместить кашицу вместе с соком в марлю, сложенную в 4–5 слоев, и как тампоном на ночь втирать чесночный сок в область позвоночника, от шеи до копчика.

Этот способ помогает снять аллергические проявления.

## Дизентерия

При дизентерии рекомендуется мелко нарезать головку чеснока, залить 1 стаканом воды, настаивать 10–12 часов, изредка помешивая. В течение суток сделать 2 клизмы с добавлением раствора и одновременно пить по 1 ч. ложке раствора утром и вечером — для детей. Взрослым для приготовления клизм — 1 ст. ложка чесночного раствора на 400 мл воды; пить по 1 ст. ложке.

Раствор использовать в течение дня.

## Дисбактериоз

Дисбактериоз — это следствие нарушения микроэкологии, когда условно патогенной микрофлоры больше, чем нормальной, а также нарушения водно-солевого обмена, анемия, дисфункция желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), печени, почек, поджелудочной железы, злокачественные новообразования и другие расстройства. Практически всегда нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта сопровождается явлениями дисбактериоза: нормальной-то микрофлоры нет, только гнилостные и бродильные процессы, вызываемые кандидами, дрожжевыми грибами, ста-

филококками и т. п. В результате дисбактериоза, особенно у детей, происходит дополнительная интоксикация организма продуктами жизнедеятельности патогенной микрофлоры.

Укоренившаяся в России система родовспоможения, когда ребенка дают прикладывать к груди матери в лучшем случае через несколько часов после родов, а то и через несколько дней, лечение той же стафилококковой инфекции антибиотиками выводит из строя физиологическую флору, и в 99% случаев, по некоторым данным, ребенка выписывают уже с так называемыми явлениями дисбактериоза.

Нормальная микрофлора кишечника не просто способствует расщеплению пищи, но от нее также зависит синтез витаминов, аминокислот, гормонов, запуск иммунной системы, 3/4 которой находится в ЖКТ, и т. п. Именно отсюда берет начало иммунодефицит. И это не говоря о том, что пища в кишечнике при отсутствии нормальной микрофлоры гниет, а токсические продукты, всасываясь, вызывают аутоинтоксикацию. Один из специалистов, знающих о роли ЖКТ в развитии различных заболеваний, а это более 90% всех заболеваний, доктор медицинских наук А. П. Хачатрян пишет: «Человек подобен дереву, только корни его находятся внутри организма, в кишечнике. От того, какие “удобрения” туда попадают, как мы за “ними” ухаживаем, и зависит, цветущим или больным, с пожухлыми листьями будет весь организм, все дерево. Ни одному садоводу не придет в голову реанимировать засыхающие листья, он прежде заботится о корнях, удобряет почву. Врачи же зачастую лечат и стараются поправить “листья”, а не “корневую” причину заболевания». Лучше не скажешь.

Удивительной способностью, оказывается, обладает кишечная палочка: она даже может служить диагностическим тестом о наличии онкозаболевания, причем тогда, когда еще нет видимых клинических проявлений. Методика довольно проста. Из фекалий пациента

высевают кишечную палочку, помещают в питательную среду, в которой находится культура раковой клетки. Кишечные палочки здорового человека уничтожают раковые клетки, в то время как кишечная флора больного к такой культуре пассивна.

Оказывается, на мембране здоровой кишечной палочки есть жгутики, которые, прицепившись к мембране больной клетки, выделяют специфический фермент, разрушающий пораженную клетку. Профессор Шахломов, обнаруживший это явление, даже поставил перед собой следующую задачу: выделить фермент кишечной палочки (его в естественных условиях мало) у здорового человека и использовать для лечения раковых больных. Загвоздка только в том, что нет денег на дальнейшие исследования.

Причина развития дисбактериоза у родившихся кроется также в том, что у ребенка, как доказал профессор Я. Д. Витебский, еще не сформирован клапан илеоцекального отдела — между тонким кишечником и толстым, из которого поэтому в тонкий кишечник забрасывается его микробная флора, для тонкого кишечника являющаяся патогенной. Отсюда диатезы, аллергические реакции, лекарственная непереносимость и т. п.

Чеснок является хорошим средством борьбы с *дисбактериозом*, ибо это практически единственный продукт, в котором содержится очень много германия, способствующего укреплению ЖКТ и клапанного аппарата сердечно-сосудистой системы, а также перинеуральной оболочки; к тому же этот элемент обладает выраженным антихолестериновым действием.

\*\*\*

Для профилактики и лечения дисбактериоза рекомендуется на ночь съедать по 1 дольке чеснока или немного свежего лука. Чтобы избежать неприятного за-

паха во рту, надо растолочь дольку чеснока, завернуть ее в мякиш черного хлеба и проглотить. Ничем запивать, заедать нельзя.

Первое время может наблюдаться чувство жжения в области желудка, двенадцатиперстной кишки, особенно у тех, кто страдает гастритом, язвенным процессом, а также сердцебиениями. Потерпите, результат стоит того.

## Зубная боль

Один знаменитый собиратель народных рецептов сообщает, что у сибирских молокан было принято спастись от мучительной зубной боли довольно любопытным способом.

Внутреннюю часть запястья обильно натирали тертым чесноком. Затем мелко крошили несколько долек чеснока и крепко прибинтовывали к области пульса. Считалось, чем плотнее прибинтовано «лекарство», тем выраженной обезболивающий эффект. При этом чесночный компресс накладывали на руку, «противоположную» стороне боли: болит справа — манипулировали с левой кистью, беспокоит слева — с правой.

Важное замечание: прежде чем наложить чесночную повязку, кожу защищали тонкой чистой тряпицей, иначе могло случиться довольно чувствительное раздражение.

Возможно, кое-кто отнесется к этому рецепту с иронией, однако один маститый журналист был спасен от душераздирающей зубной боли именно таким способом, — правда, в Монголии...

\*\*\*

Другой способ: поместить ломтик чеснока в полость зуба.

## Икота

Кто не знаком с этим докучливым явлением? И кто под хохот товарищей не следовал их издевательским рекомендациям — лишь бы отвязаться от замучившего «ик!». Между тем есть способы быстро прекратить приступы икоты, в том числе с помощью чеснока.

Например, нужно взять в чайную ложечку немного чесночной кашицы, добавить столового уксуса и намазать этой массой примерно треть поверхности языка. Ощущение будет могучее, зато икота быстро пройдет, — в течение двух минут.

## Камни в почках

Помочь избавиться от камней в почках (или предотвратить их образование) может следующее средство.

<i>Чеснок</i>	<i>100 г</i>
<i>Водка</i>	<i>100 мл</i>

Натереть чеснок на мелкой терке, залить водкой, настаивать в темном месте в течение недели. Процедить настойку.

Принимать по 20–30 капель 3 раза в день после еды.

Перед началом лечения следует проконсультироваться с врачом.

## Кожные заболевания

Вот простой способ лечения *экземы*. Растертый с коровьим маслом чеснок втирают в пораженные места. Могут быть полезными также чесночные ванночки для рук и ног, холодные чесночные компрессы или холодный экстракт. При экземных поражениях нельзя пользоваться спиртовыми настоями чеснока, болезнь от этого только усугубится.

\*\*\*

Для лечения *крапивницы* нужно приготовить кашицу из 1 зубчика чеснока и 1 ст. ложки холодной воды. При помощи ватки смачивать пораженные места. Скоро зуд смягчается, а прорвавшиеся пузырьки понемногу начинают заживать. Чередовать с холодными обмываниями. При этом следует выяснить, нет ли у больного аллергии на чеснок, как переносит чесночную терапию его кожа. При малейшем подозрении на ухудшение процедуру прекратить.

\*\*\*

Зубчик чеснока может снять *зуд*, он же способствует и заживлению *язвочек* на коже. Лучше, однако, для лечения крапивницы, как и всех кожных заболеваний, не использовать цельный чеснок. Полезнее в таких случаях будут его отвары, холодные экстракты, сок и линимент — помните, что чеснок может вызывать раздражение кожи.

\*\*\*

Стоит напомнить и то, что чесночные компрессы лечат *грибковые* заболевания, которые вообще очень плохо поддаются лечению. А грибковые поражения приносят много хлопот, тем более что поражаются ими обычно пальцы на ногах, ногти или даже пальцы на руках. И вид неприятный, и больно.

При лечении компрессами, примочками и так далее, то есть при наружном применении чесночных препаратов, их воздействие необходимо поддерживать и приемом чесночных препаратов внутрь. Хорош для этого и чесночный чай, и чесночный отвар, и чесночная настойка. Такая интенсивная терапия при кожных заболеваниях обычно дает хорошие результаты через 3–4 дня.

\*\*\*

Вот старинный способ избавления от *прыщей*. Известно, сколько неприятностей доставляют молодым людям неизбежные спутники юности — прыщи. Между тем в старину их лечили без всякой «химии».

Прежде всего, рекомендовалось потреблять чеснок в его натуральном виде. Кроме того, нужно приготовить раствор для смазывания пораженных участков из 8 частей водки и 1,5 частей свежепротертого чеснока. Смесь эту хранить надо на холоде, а перед употреблением нагревать до комнатной температуры. Когда лицо намазано этим составом, рекомендуют прикрыть его чистой мягкой тряпичей. Смесь держат на лице до появления ощущения тепла, но не более 10 минут. Затем лицо споласкивают теплой водой.

\*\*\*

Для избавления от *угрей*, особенно розовых, нужно каждый день делать свежую кашу из нескольких долек чеснока и накладывать на лицо. Держать эту маску следует минут 10–15, не больше.

Если ваша кожа будет неспособна выдержать такой довольно суровый метод, например она покраснеет или будет слишком болеть, то от данного вида лечения необходимо отказаться и попробовать извести угри методом, который предлагается для борьбы с прыщами.

Кроме этого старинного способа, современные врачи рекомендуют пациентам, которые страдают от прыщей, регулярно употреблять чеснок в пищу или же принимать несколько капсул или таблеток чесночных препаратов в день.

Не вдаваясь в подробности механизма действия предлагаемых средств, стоит лишь напомнить, что чеснок — прекраснейший натуральный дезинфектор. Конечно, на этом его свойстве и основано воздействие чесночных настоек, отваров и мазей, которые вы наносите на проблемный участок кожи. Но для того, чтобы лечение было



эффективным, обязательно надо поддерживать его терапевтическими процедурами — принимать чесночную настойку по несколько чайных ложек в день. В этом случае чеснок начинает работать с составом крови, с обменными процессами. А ведь именно из-за нарушений в этих областях и возникают прыщи и фурункулы.

\*\*\*

*Фурункулы* часто возникают у подростков в период от 12 до 16 лет. В этом нет ничего странного — организм перестраивается, вступает во «взрослую» фазу существования, ребенок созревает как мужчина или женщина. Новым гормонам, новым элементам, которые вырабатываются в процессе обмена веществ, вроде как некуда деваться, вот и находят они такой специфический способ «самовыражения» — образование фурункула, да бывает, и не одного, а нескольких. Врачи давно пришли к выводу, что заболевание это поражает весь организм, но проявляется очень локально, в одном месте. А раз так, то и лечить фурункулы надо с двух сторон — улучшать обмен веществ, чистить кровь, печень, почки, а с другой стороны, лечить сам фурункул, который причиняет боль, мучает человека. Чеснок годится и для одного лечения, и для другого.

Нужно взять несколько узких полосок мягкой льняной ткани, пропитать их растительным маслом и натереть мелконашинкованным чесноком. Получиться у вас должен ровный масляно-чесночный слой. Потом ленту эту сворачивают намазанной стороной внутрь накладывают на фурункул или на волдырь и прибинтовывают к пораженному месту. Повязку надо менять 2 раза в день. Пробки под воздействием чеснока быстро разрушаются, и гной вытекает наружу. А это значит, что больному становится легче.

\*\*\*

Для лечения *свежих нарывов* есть замечательное средство, которым *вовсю* пользуются в деревнях. На больное место положить компресс с кашицей из нескольких долек чеснока, смешанной со сметаной в соотношении 2:1. Компресс держать не более 2 часов.

## Коклюш

Существует и простой способ *противококлюшной «чесночной»* терапии. Известнейший знаток народной медицины П. М. Куреннов рассказывает, как в одной детской клинике от тяжелейших приступов погибал ребенок: никакие медицинские средства не помогали. В это время из соседнего монастыря к врачу заехала игуменья. Она предложила навязать пучок чеснока на шейку ребенка, а когда тот засыпал, чеснок пододвигали к самому его носику. Уже на следующий день маленький страдалец получил облегчение.

\*\*\*

Другой способ. Взять головку чеснока средних размеров. Отделить 5–6 зубчиков, истолочь в ступке или мелко нарезать, залить стаканом свежего, но ни в коем случае не пастеризованного молока и довести до кипения. Давать пить детям утром, перед каждым приемом пищи, и на ночь.

\*\*\*

Еще способ. Очистить зубчики чеснока от кожицы и так тонко измельчить, чтобы получилась почти однородная масса. Намазать этой массой ступни ног, предварительно смазав их свиным несоленым жиром или любым жирным кремом; затем обмотать ноги шерстяной тканью и оставить на ночь. Можно использовать старый вязаный носок, следя чтобы во время сна он не

сполз с ноги. Удивительное дело — после такой процедуры дыхание больного отдает чесноком.

### **Лишай**

Очень хорош деревенский способ лечения этого неприятного кожного заболевания. Нужно разрезать дольку чеснока и смазать пораженное место срезом. Затем втереть смесь березового угля и сока подорожника, приготовленную в пропорции 1:1.

### **Малокровие**

В старину считалось, что чеснок — лучшее средство от малокровия, способное к тому же «возвращать память». В таких случаях чеснок должен был употребляться постоянно, однако не всякий мог есть его в натуральном виде. Поэтому особой популярностью у деревенских знахарей пользовалась чесночная настойка. Готовили ее следующим образом.

0,75 фунта (1 фунт равен примерно 400 г) хорошо очищенного и промытого чеснока складывали в литровую бутылку и заливали водкой или чистым спиртом. Настаивать надлежало около 3 недель.

Способ употребления: по 20 капель настойки на половину стакана теплого молока, 3 раза в день. Курс лечения — 4 недели, а затем, после недельного перерыва, его следовало повторить.

### **Малярия**

Это старинный сибирский рецепт. Способ отличается высокой эффективностью и, к сожалению, довольно жестокими ингредиентами.

<i>Молоко кислое</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Чеснок</i>	<i>1 головка средних размеров</i>
<i>Перец черный молотый</i>	<i>1 ч. ложка</i>

Взять кислое, но не дошедшее до состояния простокваши, молоко. Мелко нарезать (но ни в коем случае не натереть на терке) средних размеров головку чеснока, соединить с кислым молоком и всыпать черный молотый перец. Все тщательно размешать и постараться выпить залпом. Будьте внимательны: способ довольно рискованный, и он не показан людям со слабым сердцем и выраженными заболеваниями печени, желчного пузыря и поджелудочной железы.

## **Мозоли**

Из-за ношения тесной обуви для многих это становится проблемой. Лечить мозоли можно так. Головку чеснока обернуть в мокрую тряпку и испечь в золе. Наружную часть выбросить, а внутреннюю — приложить к мозоли (на распаренные ноги), как компресс, на сутки. Сделать это 3–5 раз.

\*\*\*

Остро наточенным ножом разрежьте крупный зубчик чеснока на тоненькие пластинки — так, чтобы не попадала сердцевина. Затем при помощи пластыря прикрепите чесночные пластинки к мозолям — по одной на каждую. Лучше, если перед процедурой вы хорошенько распарите ноги в горячей воде. Лечение проводить в течение недели. После исчезновения мозоли постарайтесь устранить неизбежное раздражение кожи — при помощи хорошо известных средств.

\*\*\*

Еще одно средство для удаления мозолей. Испечь несколько долек чеснока, растереть в кашицу, смешать

со сливочным маслом или сметаной в соотношении 1:1. Эту смесь наложить на больное место на несколько дней.

Можно вместо печеного чеснока применить компресс из двух долек чеснока, сваренных в молоке.

### **Нарушения менструального цикла**

Измельчить на терке 1 среднего размера головку чеснока и 10 средних луковиц репчатого лука. Полученную смесь залить 1 л молока, довести до кипения, настоять, укутав, ночь, добавить сок из травы будры плющевидной и мед по вкусу. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день до приема пищи.

### **Неврит слухового нерва**

При неврите слухового нерва рекомендуется приготовить следующее средство.

<i>Мед</i>	<i>1 кг,</i>
<i>Лимоны (сок)</i>	<i>10 шт.</i>
<i>Чеснок (кашица)</i>	<i>10 головок</i>

Все перемешать и поставить настаиваться на 6 дней, каждый день помешивать.

Готовое средство принимать 1 раз в сутки по 4 ч. ложки, после каждой ложки делать минутный перерыв.

\*\*\*

Существует и такой рецепт.

<i>Чеснок</i>	<i>40 г</i>
<i>Водка</i>	<i>100 мл</i>

Чеснок растолочь, залить водкой и настаивать в течение 10 дней. Готовое средство принимать по 10 капель 3 раза в день за 10 минут до еды.

## Нейтрализация нитритов

Китайские ученые установили, будто квашеная капуста с чесноком не содержит нитритов. Чесночный сок препятствует росту концентрации нитритов и удерживает их содержание на низком уровне в течение всего процесса брожения капусты.

## Облысение, стимуляция роста волос

Замечательное средство, которое эффективно поможет вам остановить *выпадение волос*. Для того чтобы приготовить лечебную смесь, понадобится хорошо смешать 1 ст. ложку сока алоэ с 1 ст. ложкой меда и 1 ч. ложкой сока чеснока. Кроме того, перед тем как мыть голову, приготовьте отвар из полевого хвоща, ромашки и крапивы, взятых по 1 ст. ложке (травы залить 1 л воды и кипятить 30 минут на водяной бане, не забывая помешивать). Отвар можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

Достав из холодильника готовую чесночную смесь и добавив в нее яичный желток, как следует все перемешать и приступить к лечебной процедуре.

Для начала разделить волосы на пряди, после чего легкими движениями втирать свежеприготовленную смесь. Потом укутать голову платком, надеть сверху целлофановый пакет. Через 20 минут хорошо промыть волосы мылом или нейтральным шампунем, втереть еще 1 желток, а потом волосы хорошо промыть водой.

В заключение ополоснуть голову заранее приготовленным травяным отваром.

\*\*\*

При *гнездной плешивости* самое обычное втирание свежей кашицы из нижних половинок (это очень важно!) здорового чеснока дает хорошие результаты.

Делать это надо ежедневно, а можно через день, чередуя с втиранием лукового сока.

\*\*\*

Курс *стимуляции роста волос* проводится не менее 2 месяцев, но не больше 3 месяцев.

Для того чтобы приготовить лечебное чесночное средство, необходимо очистить несколько долек здорового, крупного чеснока, измельчить и растереть в кашу. Если волосы жирные, то необходимо добавить буквально несколько капель растительного масла; если нормальные, то разбавьте кашу растительным маслом на четверть; при сухих волосах необходимо добавить растительного масла в половину объема чесночной кашицы.

Легкими движениями втереть приготовленную чесночную суспензию в корни волос. Через 2 часа вымыть голову нейтральным шампунем. Лечебную процедуру делать 2 раза в неделю.

\*\*\*

Этот метод *укрепления корней волос* предлагается использовать и тем, у кого волосы в порядке, в качестве профилактики, 1 раз в неделю. Если же волосы выпадают, то уж постарайтесь проводить этот курс в течение 2–3 раз в неделю.

Как следует растереть чеснок, залить водой в пропорции 1:10, настоять в течение 1 часа, а затем как следует прополоскать этим раствором волосы. Через полчаса смыть теплой водой, после чего хорошо (но не обязательно) промыть волосы отваром ромашки или крапивы.

\*\*\*

Очень действенное и простое средство против *перхоти*: необходимо сделать чесночную кашу из 2–3 долек чеснока и за 2 часа до мытья головы втирать ее в корни волос.

Затем как следует промыть голову с мылом или нейтральным шампунем.

Делать это надо в течение 2 месяцев, после чего перхоть обычно исчезает на много лет.

### Общеукрепляющие средства

Превосходным общеукрепляющим средством является прополисно-чесночный бальзам.

Сначала нужно приготовить настойку чеснока.

*Чеснок (свежеизмельченная масса)* 200 г

*Спирт медицинский* 200 мл

*Мед* 50 г

*Настойка прополиса (20 %-ная)* 30 мл

Очищенные зубчики чеснока дважды пропустить через мясорубку, полученную чесночную массу выложить в бутылку темного стекла, залить медицинским спиртом и выдерживать в темном месте 10–12 дней. По истечении этого срока профильтровать, добавить свежий пчелиный мед, спиртовую настойку прополиса, размешать до полного растворения меда и выдерживать еще 2–3 дня.

Принимать препарат каплями по следующей схеме, растворяя дозу в 50 мл молока 3 раза в день, за 20–30 минут до еды.

День приема	Количество капель		
	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1



С 11-го дня препарат принимают по 25 капель 3 раза в день до конца 30-го дня. После пятимесячного перерыва курс повторяется. Схема предложена известным специалистом А. Ф. Синяковым.

Препарат оказывает хороший терапевтический и профилактический эффект при *атеросклерозе (организм очищается от атерогенных жиров, увеличивается эластичность артерий, гармонизируется обмен веществ, снижается опасность стенокардии и инфаркта)*. Средство полезно также при *язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, хроническом энтероколите, хроническом бронхите, пневмонии, острых респираторных заболеваниях*.

\*\*\*

Еще одно замечательное общеукрепляющее средство — чесночный напиток (из тибетской медицины). Экспедиция ЮНЕСКО 1972 года обнаружила и расшифровала тибетский рецепт чесночного напитка, который рекомендовался при очень многих заболеваниях, в том числе и как омолаживающее средство. Тибетская медицина авторитетна в наши дни и служит источником пополнения современной фармакопеи. Обширность списка заболеваний, при которых следует принимать чесночный напиток, по мнению известного врача-гомеопата Т. Д. Поповой (1988), вполне обоснована, поскольку известны случаи, когда одно средство, попав в самую главную цель, ликвидирует многие побочные болезненные явления. Это означает, что они были связаны единым механизмом возникновения.

Чесночный тибетский напиток *очищает организм от жировых и солевых отложений, резко улучшает обмен веществ в организме, сосуды становятся эластичными, что предупреждает стенокардию, инфаркт миокарда, склероз, паралич, образование различных опу-*

*холей, улучшает зрение.* При точном выполнении рецепта организм *омолаживается*. Чесночным напитком рекомендуется лечиться после 30 лет, повторные курсы лечения проводят не ранее чем через пять–шесть лет.

Для приготовления напитка собирают чеснок, как только растения созреют (полегание листьев); снимают его утром после высыхания росы и сразу же готовят напиток; 350 г очищенных зубков чеснока мелко нарезают и растирают в сосуде деревянной ложкой, 200 г этой массы, взяв снизу, где больше сока, помещают в стеклянную тару, добавляя туда же 200 мл 96 %-ного спирта; сосуд очень плотно закрывают и в течение десяти дней настаивают в темном прохладном месте; затем образовавшуюся массу процеживают через плотную ткань, отжимают; жидкость выдерживают еще два–три дня при комнатной температуре, после чего начинают лечение; хранят препарат в холодном месте не более трех месяцев.

Принимают напиток в 0,25 стакана холодного молока (50 мл) добавляют несколько капель напитка и выпивают за 15–20 минут до еды по следующей схеме (доза в каплях):

День приема	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1
11-й	25	25	25
12-й	25	25	25

Далее по 25 капель в день до полного употребления настоя.

\*\*\*

Можно также приготовить общеукрепляющий чесночно-лимонный эликсир для *очистки кишечника, сосудов, избавления от тромбов, повышения иммунитета* и др. Противопоказания: язва желудка, двенадцатиперстной кишки, гастрит.

*Чеснок* 3–4 головки

*Лимоны (крупные)* 4 шт.

Взять крупные лимоны, разрезать на дольки (кожуру не снимать, удалить семечки). Чеснок почистить. Все пропустить через мясорубку и поместить в 3-литровую банку, залив кипяченой холодной водой. Закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в темное место на 3 дня.

Процедить, принимать по 50–100 мл до еды, а за 30 минут до этого выпить стакан горячей воды.

Пить этот эликсир можно сколько хотите, особенно в осенне-зимний период.

### Одышка

Это средство особенно показано тучным, вялым, что называется, «рыхлым» людям.

*Чеснок* примерно 400 г

*Лимоны (отборные)* 24 шт.

Чеснок очистить и пропустить через мясорубку или тщательно растолочь в ступке. Потратиться на отборные лимоны, выжать из них сок, предварительно избавившись от тонкой белой пленки. Соединить лимонный сок с протертым чесноком и поместить смесь в широкогорлую банку. Настаивать в течение 24 дней в затемненном месте. Не забудьте завязать сосуд легкой тканью, лучше всего — марлей. По истечении указанного срока можно принимать, всякий раз перед употреблением взбалтывая.

Принимать 1 ч. ложку смеси на 0,5 стакана холодной воды, пить 1 раз в день, перед сном. Первые результаты скажутся через 10–15 дней: появится здоровый крепкий сон, отступит вялость, уменьшится одышка. Утверждают, что этому способу не менее 500 лет.

### **Онкологические заболевания**

Надо запомнить следующие правила, наработанные народной медициной, которые должны соблюдать больные с онкологическими заболеваниями.

Придерживаться отдельного питания. Исключить из пищи копчености, жареное, жирное, соленое, мучные изделия высокого помола (белый хлеб и т. п.), кондитерские изделия, сахар, крепкий кофе, чай, табак.

Употреблять нежирные сорта мяса (в вареном виде, тушеном), свиное сало, нерафинированное растительное, сливочное масло, крупы, обезжиренное молоко, кисломолочные продукты, простоквашу, кумыс, пахту, мацони, домашний сыр, яичные желтки, соевые продукты.

Не забывать о чесноке и луке, которые нужно употреблять в любом виде.

\*\*\*

При *раке кожи* применять следующее лечение. 200 мл свежеежатого калинового сока довести до кипения, настоять в течение часа, слить сок без остатка и смешать с 200 г подогретого меда. В полученной смеси смачивать ватку и прикладывать к месту поражения. Компрессы менять 4–5 раз в сутки.

Одновременно принимать внутрь по 40–50 капель 10 %-ного спиртового экстракта прополиса 3 раза в день.

Через небольшое время съедать по 3 зубчика чеснока.

При *раке пищевода* сок чеснока, подорожника и мед принимать 2 раза в день по следующей схеме: первую пятидневку по 10 капель сока чеснока на прием, вторую — по 20, третью — по 30 и т. д., то есть каждую последующую пятидневку дозу увеличивают на 10 капель, доводя таким образом прием до 2 ч. ложек. Затем дозу доводят до столовой ложки. Сок чеснока запивать 10 мл свежего сока подорожника, а через полчаса проглотить 1 ст. ложку меда. Несмотря на малоаппетитный состав средства и некоторые неприятные явления (головная боль, жжение), лечение следует продолжать.

Через несколько недель состояние больного несколько улучшается. Через 3 месяца от начала лечения дозу принимаемого сока чеснока постепенно снижают, пока она не вернется к первоначальным 10 каплям: их следует принимать в течение 5 дней.

После указанного срока лечение чесночным соком прекращают, но прием сока подорожника (1 ст. ложка 4 раза в день) продолжают еще в течение года (сок консервируют спиртом в соотношении 1:1).

Специалисты утверждают, что это средство способствует облегчению состояния больного и служит хорошим дополнением к химиотерапии и другим способам излечения.

### Простудные заболевания, грипп

Наблюдения установили бесспорный целебный эффект вдыхания паров чесночной кашицы в течение 10–15 минут, 3 раза в день *при гриппе, ангине, остром катаре верхних дыхательных путей и воспалительных процессах в легких*. При простудных заболеваниях полезно закапывать разбавленный в воде чесночный сок в нос, делать орошения горла.

Возьмите 2–3 дольки чеснока и половину небольшой луковицы, мелко размельчите. Положите полученную кашицу в розетку, потом, максимально приблизившись к содержимому, сделайте 10 вдохов, попеременно вдыхая то носом, то ртом. Повторите процедуру несколько раз в день. Разбавив смесь небольшим количеством воды, ее можно закапать в нос. Можно и просто пожевать дольку чеснока, натереть им корочку хлеба. И вкусно, и целебно!

\*\*\*

Вот один «зверский», зато весьма результативный способ лечения *тяжелого насморка*. Натереть несколько зубчиков некрупного чеснока и отделить сок. То же самое проделать с небольшой луковицей. Оба сока соединить и при помощи пипетки закапать в каждую ноздрю по 1–2 капли. Однако прежде позаботьтесь, чтобы поблизости не оказалось детей, а заодно и бьющихся предметов: через мгновение брань, проклятья и шум опрокидываемой мебели известят ближних, что настал ваш последний час. Но не спешите прощаться с жизнью: минут через 5 наступит значительное облегчение. Если наберетесь мужества и повторите процедуру перед сном — скорое выздоровление от насморка вам обеспечено. Многие разбавляют эту адскую смесь свежим растительным маслом: в этом случае вы уберете слизистую от неприятностей, правда и лечебный эффект не будет таким поразительным.

\*\*\*

Можно приготовить и настой для смазывания слизистой носа. Растительное масло надо кипятить на водяной бане 30–40 минут. Затем мелко нарезать 3–4 дольки чеснока и 4 головки лука средних размеров и залить охлажденным маслом. Смесь настаивать не менее 2 часов и процедить.

\*\*\*

Вот старинное средство от *кашля*.

*Чеснок* 1 головка

*Лук* 10 головок среднего размера

Мелко нарезанный или истолченный чеснок и лук кипятить в свежем молоке до тех пор, пока они не станут совершенно мягкими. Растереть прямо в том же молоке и добавить сок собачьей мяты. Затем положить 2 ложки липового меда.

Принимать: каждый час по 1 ст. ложке в течение дня.

\*\*\*

При *гриппе* и *простуде* смешать свеженатертую чесночную смесь с пчелиным медом в соотношении 1:1 и принимать, запивая теплой водой, по 1 ст. ложке смеси перед сном или по 1 ч. ложке 2 раза в день.

\*\*\*

Для лечения *простуды (лихорадки)* на губе нужно приготовить следующий состав.

*Йогурт* 0,5 чашки

*Кофе растворимый* 1 ч. ложка

*Чеснок* 2 зубчика

*Мед* 1 ст. ложка

*Мука кукурузная* 1 ст. ложка

Растворимый кофе размешать в йогурте, добавить мелко нарубленный чеснок, мед и кукурузную муку. Все перемешать и смазывать пораженные места. Когда смесь подсохнет и отвалится, повторить процедуру. Способ не очень эстетичен, зато дает хороший терапевтический эффект.

## Рассеянный склероз

Для лечения этого заболевания рекомендуется следующий рецепт.

Чеснок

примерно 350 г

Водка

1 стакан

Чеснок залить крепкой водкой и настаивать в затемненном месте, встряхивая емкость по нескольку раз в течение дня. Троекратно профильтровать, дать отстояться и употреблять по схеме. Начальная доза — 1 капля на стакан теплого молока. Каждый день прибавлять по 1 капле, доведя дозу до 25 капель на прием.

### Ревматические боли

Рекомендуется следующее средство. Небольшой кусочек чеснока — среднюю часть крупного зубчика — положить на проекцию ревматических болей или невралгии. Затем чесночную дольку накрыть небольшим пучком полыни. Все прибинтовать к телу и оставить на ночь. Утром чеснок снять, и если кожа покраснела, протереть ее спиртовым раствором календулы или окопника аптечного.

Процедуру повторяют троекратно.

\*\*\*

Для облегчения ревматических болей используют кашицу из листьев черемши и чеснока. Свежие молодые листья черемши или чеснока мелко нарезать, размять, сбрызнуть растительным маслом. Полученную кашицу завернуть в марлю и прикладывать к больным местам на 1–1,5 часа.

### Сердечно-сосудистые заболевания

Новосибирские ученые установили, что *инфаркт* — это не только закупорка сосудов. Внутри клетки сердечной мышцы есть белковые структуры — миофиб-



риллы — своего рода резинки, которые во время работы сердца сокращаются и растягиваются. Так вот, под влиянием приема различных лекарств, алкоголя, длительного голодания и других факторов происходит нарушение синтеза белка в организме, что приводит к запуску запрограммированного механизма самоуничтожения клетки — апоптозу. Клетка, устав перерабатывать поступающие чужеродные вещества, принимает решение: «Лучше умереть, чем жить такой жизнью». Примечательно, что на вскрытии у инфарктников не находят тромбов, а констатируют потерю клеток сердечной мышцы до 30%. После такой потери оставшиеся клетки не могут выдержать той нагрузки, которая на них ложится. Какой здесь можно сделать вывод? Необходимо восстановить работу клеток. Перейдите на здоровый образ жизни — проблемы исчезнут.

Следует сказать, что чеснок и лук для сердечно-сосудистой системы очень полезны, так как в них много сульфидных соединений, благотворно влияющих и нормализующих нарушенный обмен веществ, особенно в соединительнотканых структурах, сосудах. Кроме этого, в них содержатся провитамины, витамины, флавоноиды, цитраты, тостерины, способствующие очистке и нормализации работы печени, а также много микроэлементов, эфирных масел и антиоксидантов, регулирующих обменные процессы, в том числе улучшающих работу клеточных мембран. Вот почему чеснок служит хорошим профилактическим средством против инфарктов и инсультов.

Однако неумеренное (большое) потребление чеснока может стать причиной головной боли, сгущения крови, что ухудшает состояние сердечно-сосудистой, нервной системы. Кроме того, избыток чеснока может вызвать за грудиной боли, кожные высыпания. Все должно быть в меру.

\*\*\*

После перенесенного инфаркта больных часто беспокоят боли за грудиной, одышка. Для того чтобы помочь справиться с этими состояниями существует следующий рецепт.

Лимоны	3 шт.
Чеснок	1 головка

Средние по размеру лимоны хорошо помыть с мылом, разрезать на 4 части, выжать сок. Кожицу мелко нарезать. Измельчить 1 головку чеснока, смешать с нарезанной кожицей, залить 1 л кипятка и в теплом месте в закрытом виде настаивать в течение суток (можно в термосе). Через сутки полученный состав процедить и влить к нему лимонный сок. Принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

\*\*\*

При приступах стенокардии можно принимать следующий состав.

Бульон куриный	2 чашки
Чеснок	1 головка
Петрушка	2 пучка

В небольшую эмалированную кастрюльку влить крепкий куриный бульон. Очистить головку чеснока и положить зубчики в ту же посуду. Кипятить на слабом огне примерно 15 минут. Затем добавить петрушку и все тщательно перетереть. Дать настояться и пить минут за 30–40 до еды.

\*\*\*

При стенокардии можно также воспользоваться следующим рецептом.

Мед	1 кг
Лимоны	10 шт.
Чеснок	5 головок (не зубцов!)

Очищенный и промытый чеснок и лимоны дважды пропустить через мясорубку. Массу тщательно переме-

шать, сложить в стеклянную банку, залить медом, закрыть крышкой и поставить в прохладное место. Через неделю средство готово.

Принимать по 4 ч. ложки 1 раз в день, за 20–30 минут до еды. Проглотив одну ложку, перед приемом следующей делать перерыв в 1–2 минуты.

\*\*\*

Неплохие результаты при *ишемической болезни сердца, варикозном расширении вен, эндартериите*, а также при *атеросклерозе* дает средство, приготовленное по следующему рецепту.

Чеснок	250 г
Мед	350 г

Очищенный и измельченный на терке чеснок залить жидким, лучше свежим медом, хорошо перемешать и настаивать в темном месте в течение недели.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, за 30–40 минут до еды. Курс лечения — 1,5 месяца; после небольшого перерыва его следует повторить.

\*\*\*

Для профилактики и лечения *сердечно-сосудистых заболеваний*, а также для *нормализации обменных процессов* можно воспользоваться следующим рецептом.

Чеснок	300 г
Спирт или водка	300 мл

Чеснок очистить, истолочь, залить спиртом или водкой, настаивать в течение 10–12 дней. Принимать 3 раза в день за 5–10 минут до еды по следующей схеме: в 1-й день по 1 капле; во 2-й — по 2 капли; в 3-й — по 3 и так до 10 капель на 10-й день, а в дальнейшем до конца приема настоя по 10 капель.

Такой курс достаточно проводить 1 раз в 5 лет.

\*\*\*

*Очистить кровеносные сосуды* поможет средство, приготовленное по следующему рецепту.

<i>Чеснок</i>	<i>1 головка</i>
<i>Лимон</i>	<i>1 шт.</i>

Натереть на терке целый лимон и чеснок, залить 1,5 л охлажденной кипяченой воды. Настоять в течение 4 дней при комнатной температуре, процедить и пить натошак по 50 мл в день курсами — осенью, зимой, весной. В таком настое содержатся все необходимые витамины (в том числе В, С), комплекс микроэлементов, то есть это универсальное средство, в котором содержится все, что необходимо организму.

\*\*\*

В США процедуру *очищения артерий* рекомендуют делать пожилым людям каждые 12 месяцев и считают прекрасным средством от инфаркта, атеросклероза, гипертонической болезни, стенокардии. Стеклянную банку нужно наполнить на треть чесноком, полностью залить водкой и плотно укупорить. Выдержать смесь не менее двух недель в теплом месте (в дневное время рекомендуется даже выставлять ее на солнце), затем процедить.

Начинать принимать с 2 капель, разведенных в теплой воде, за 20–30 минут до обеда. Постепенно, добавляя по 1 капле в день, довести дозу до 25 капель, а затем уменьшить ее в обратном порядке.

### **Трихомонадные кольпиты**

В качестве наружного средства при трихомонадных кольпитах 2–3 измельченных в кашицу зубчика чеснока нужно залить одним стаканом кипятка, через 1 час использовать настой для примочек и спринцевания.

## Туберкулез

Приготовить 0,5 кг чеснока и распределить на несколько ежедневных доз. Начинать с 30 г, предварительно измельчив зубчики и запивая их чашкой капустного рассола. Принимать 3 раза в день — перед обедом, завтраком и ужином. Постепенно увеличивать дозу — так, чтобы в конце недели набралось не менее 90–150 г в день. Не пугайтесь, когда начнется обильное выделение шлаков, хотя ощущения будут не из приятных. Каждый вечер нужно делать очистительную клизму, не слишком налегая на активные очищающие средства. Принимать как можно больше жидкости, лучше всего кипяченой воды. Чеснок принимать после каждого очищения кишечника.

## Укусы насекомых

Если потереть зелеными листьями чеснока место укуса насекомым (мошки, комара, овода, пчелы), быстро ослабевают боль и уменьшается припухлость кожи. Если укусы многочисленны, из листьев чеснока готовят кашицу, помещают ее в марлевый мешочек и прикладывают к пораженным местам.

\*\*\*

Если вас ужалило насекомое, то сразу разрежьте зубчик чеснока и смажьте срезом больное место. Но сначала аккуратно удалите жало. Это сразу принесет облегчение.

\*\*\*

Некоторые из препаратов чеснока могут быть использованы для уменьшения зуда, боли и жжения, появляющихся при укусах насекомыми. Они могут применяться в виде жидкого экстракта, свежего чесночного сока, линимента, масла, мази и припарок.

## Усиление половой потенции

Для усиления половой потенции рекомендуется приготовить следующее средство.

Чеснок 1 головка

Водка 300 мл

Взять головку чеснока (2–3,5 см), каждую дольку очистить, разрезать вдоль на две части, положить в бутылку с широким горлом и залить водкой (или спиртом, разбавленным пополам водой). Бутылку завернуть в темную бумагу и в темном месте (в шкафу) настаивать 3 дня. Затем настой процедить и держать в холодильнике.

В районах Сибири такую настойку можно делать из лесного лука-черемши (колбы), но только надо при этом брать нижний ствол (он всегда белого цвета), остальное отрезается. 50 г такой черемши разрезать на дольки и еще пополам вдоль, также залить 300 мл водки или разбавленного спирта.

Мужчинам принимать по 30–35 капель, а женщинам по 20–25 капель 3 раза в день перед едой.

\*\*\*

Другое старинное средство для увеличения половой активности женщин и мужчин, а также для восстановления способности к деторождению, следующее.

Измельченную в кашицу головку чеснока среднего размера положить в белое крепленое вино, например портьвейн (200 мл). Нагревая эту смесь на медленном огне, довести до кипения и кипятить полминуты. После охлаждения перелить полученную смесь в закрытую посуду и хранить при комнатной температуре в темном месте.

Принимать 3 раза в день за 15–20 минут до приема пищи по 1–2 ч. ложки в течение 3 дней с начала нового месяца, повторяя данный курс через каждые 10 дней в течение месяца.

## Фиброма матки

Для лечения фибромы матки приготовить следующий состав.

Чеснок	100 г
Водка	300 мл

Чеснок растереть в кашицу и залить водкой, настаивать в темном месте при комнатной температуре 1 месяц, периодически, раз в 3–4 дня, встряхивая содержимое. Процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

## Ячмень

Как только ячмень начинает созревать, надо его потереть заостренным кончиком чеснока, конечно, надо немного потерпеть, но ячменя не будет.

«Житина, житина, возьми свою жичину» — наговор от жичины, ячменя глазного, причем слегка колют его ячменным зерном, которое потом отдают петуху.

## Глава 4

# ТА ДУША НЕ ЖИВА, ЧТО ПО ЛЕКАРЯМ ПОШЛА

Я уже много раз говорил в своих предыдущих книгах, но не перестану повторять: дорогие мои люди, ваше здоровье зависит прежде всего от вас самих! От вашего отношения к своей собственной жизни, которая, как это ни банально звучит, дается лишь один раз. И все, что вы со своей жизнью, своим здоровьем сделаете, — отменить нельзя. Можно лишь попытаться исправить последствия. «Если б молодость знала! Если б старость могла!» — это грустно, но это правда. К сожалению, осознание нашей собственной ответственности за свое здоровье приходит, как правило, в зрелом возрасте, когда состояние организма уже далеко от задуманного Природой. Но не опускать же руки! Давайте начнем здесь и сейчас. От нас многое зависит. И хотя подчас кажется, что и силы не те, и воли не хватит, все-таки — глаза боятся, а руки делают.

По своей природе человек, в принципе, не должен болеть, так как представляет собой хорошо организованную саморегулирующуюся систему. Однако своей деятельностью он сам себе создал условия, далекие от природных, в связи с чем находится в постоянном экстремальном состоянии.

Особенно сильными разрушительными факторами для здоровья являются отрицательные мысли, страх и его производные, беспокойство по любому поводу, жадность, ревность, зависть, гнев, враждебность, обида, жалость к самому себе и другим, дурные предчувствия. Только позитивное мышление ведет к повышению



духовности человека и является мощным фактором не только для профилактики, но и для лечения различных заболеваний. Однако на деле вместо любви к жизни нередко приходит страх к ней, возрастает уровень агрессии, в которой человек долго не может находиться; вот почему жизнь становится короче.

Конечно, на психику людей влияет то, как ведет себя власть. Если она ставит человека на первое место, изменив нравственно-духовный вектор, создав условия жизни, когда понятия «жить» и «творить» совпадают, или, иначе, жизнь ассоциируется с демократической (а не демагогической) свободой, показатель озлобленности людей резко падает, что соответственно ведет к демографическому подъему, увеличению продолжительности жизни и рождаемости населения.

Так как эта книга посвящена, главным образом, целебным свойствам чеснока, то в этой главе, где я хочу повести разговор о жизненных установках в целом, я обязательно отмечу те моменты в формировании здорового образа жизни, когда это удивительное растение может оказать вам свою неоценимую помощь. Однако все в мире взаимосвязано и, как вы уже наверняка поняли, нельзя надеяться спастись некоей панацеей, даже если это природный дар. Поэтому необходимо не только лечить имеющиеся недуги, но и усиленно заниматься профилактикой болезней, выбирая для этого самые совершенные в мире лекарственные средства — природные, а также наладить питание, не забывать о двигательной активности и регулярном, как можно более длительном пребывании на свежем воздухе.

## **ЗДОРОВЬЕ И ГЕОПАТОГЕННЫЕ ЗОНЫ**

Вам наверняка уже приходилось неоднократно слышать о геопатогенных зонах, их отрицательном и положительном воздействии. Разберемся, что же такое

геопатогенные зоны и в чем заключается их отрицательное влияние на живые организмы?

Сущность геопатогенных зон фрактальная физика объясняет следующим образом. В пространстве образуются вихревые зоны за счет электрической природы тяготения и магнитного действия между Солнцем и Землей, что создает не только своего рода нити между ними, но и трубы, пригодные даже для полетов кораблей со световой и выше скоростями и свободные от космической пыли, метеоритов. Такие вихревые структуры наблюдаются и между электроном и ядром. Эти структуры не являются электронейтральными, а имеют магнитное поле, имеющее слабые электромагнитные связи и на границе вихревых зон образующее излучение 2,7, которое нынешняя наука ошибочно называет «реликтовым излучением». В ряде регионов Земли эти связи становятся очень сильными, и там наблюдаются различные катаклизмы: землетрясения, наводнения, конфликтные ситуации между людьми, что тесно связано между собой. Сегодня установлено, что людей, осуществляющих насилие над другими людьми, окружают тяжелые микролептоны в виде серых или темных сгустков, оставляющих свой след и на портретах умерших.

Так как в Природе все взаимосвязано, при широком распространении социальной напряженности это темное облако биоэнергетических связей становится громадной разрушительной силой, последствия воздействия которой трудно предсказать. То, что наблюдается в ряде регионов бывшего СССР: разрыв тесных, в том числе родовых связей, межнациональные конфликты, в которых удовлетворение политических амбициозных устремлений превалирует над решением нравственных, экологических проблем, ведет к тому, что общество утрачивает всякие перспективы, в таком состоянии долго существовать оно не может. Это в глобальном плане.

Геопатогенные зоны существовали всегда, только им не во всякий период времени придавали должное значение. С развитием биоэнергетики игнорировать это явление стало невозможно. Помимо мощных геопатогенных зон на Земле существует довольно значительная геобиологическая сетка, линии которой идут с севера на юг на расстоянии друг от друга в 2 м, а с запада на восток — 2,5 м. Как доказано в последнее время, эта сетка уплотняется, уменьшается в местах разломов земли, в низинах, поймах рек, что еще больше сказывается на здоровье людей, животных. Вот почему раньше жилища, как правило, строили на возвышенных местах.

Геопатогенные зоны концентрируют не только электромагнитное излучение физических полей Земли, но и отрицательно влияют на здоровье людей. В местах пересечения линий геобиологической сетки над плюсами и минусами образуются как бы сгустки энергии. Как доказал В. Пичугин, эта энергия, которую он не только видит, но и фотографирует, идет снизу вверх. Что еще характерно, эта энергия является питательной средой для так называемых бесов, которые, по мнению В. Пичугина, М. Дмитрука и др., не что иное, как одна из разновидностей полевой формы жизни на низшем уровне. Эти отрицательные электромагнитные излучения (бесы) живут в местах пересечения зон там, где электрические сети, и, главное, в человеческих душах, психосфера которых также опутана темными мыслями, чувствами.

Непротивление злу — это основа жизни «нечистой силы», которая, как вампир, питаясь энергией человека, превращает его жизнь в кошмар. Экстрасенсы, которые не умеют регулировать собственную биоэнергетику, во время как индивидуальных, так и коллективных сеансов, воздействуя, пробивают ослабленную ауру людей, подпитываются и превращают человека в энергонезащищенного и энергозависимого, то есть еще больше усугубляют его состояние, болезнь.

Оказывая влияние на тонком энергетическом уровне на психику человека, эти отрицательные энергетические сгустки могут даже принимать материализованные формы, образы (человек действительно видит чертей), от чего люди сходят с ума. В настоящее время погубленная душа, как считает М. Дмитрук, — это средство существования нечистой силы, которая, провоцируя человека на греховные дела, вводит его в неустойчивое эмоциональное состояние, когда он меньше контролирует свои поступки, она живет этой отрицательной энергией и делает человека больным, приводит к гибели. Вот где непочатый край работы для психиатров, которые должны наконец понять, что в зависимости от направленности биоэнергии можно быть как здоровым, так и превратиться в больного. Не в этом ли кроется сущность многих психических заболеваний, перед которыми официальная медицина, как правило, оказывается бессильной?

Спасение человека от «бесов» в одном: идти по праведному, христианскому пути. Неуязвимыми для всяческой нечистой силы становятся люди, не поддающиеся жадности, страху, гордыне, зависти, злобе, унынию, корысти.

Вера, надежда, любовь — это сила, которая делает вас устойчивой системой в биоэнергетическом плане. Если же у вас возникнут какие-либо проблемы, связанные с указанными выше процессами, то уже существуют способы и методы защиты от таких отрицательных геопатогенных зон, не говоря уже о специалистах, которые вам окажут биоэнергетическую помощь.

Определить наличие отрицательных геопатогенных зон можно с помощью *маятника* — нитки длиной 20 см, на конце которой привязан какой-либо предмет: кольцо, бусинка и т. п.

Над «плюсом» такой маятник в соответствии с заданной вами программой будет вращаться по часовой стрелке, над «минусом» — против. Когда вы спите и верхняя

часть тела находится над «плюсом», за счет постоянной аккумуляции отрицательной энергии вы можете заболеть, в том числе и онкологическими заболеваниями. Передвиньте кровать, поставьте ее в центр квадрата (образованного линиями геобиологической сетки), проблем со здоровьем, при прочих равных условиях, не будет (то же самое относится к месту, где приходится проводить длительное время, например на работе).

В связи с этим следует также помнить, что спать надо головой на север, северо-запад, северо-восток. Кровать размещать по центру комнаты и спать головой к окну. Если кровать стоит возле стенки и упирается в прямой угол, это также создает излишне отрицательное биоэнергoinформационное поле.

Обратите внимание, как строили дома раньше: углы комнат были закруглены так же, как и столы, тумбочки, что создавало оптимальные комфортные условия для здоровья. Имеются интересные сообщения, касающиеся рождения детей. Если у вас рождаются все время девочки, а вы хотите мальчика, переставьте кровать под углом  $90^\circ$  и как по заказу получите то, что желаете. С изменением направления силовых полей изменяется характер движения сперматозоидов, они становятся более активными.

Что же делать, если у вас квартира малых размеров? Для устранения неблагоприятного влияния геопатогенных зон можно использовать канифоль, янтарь, вар, железную руду, куски мрамора, битое зеркало, из растений — *чеснок*, лук, каштан, папоротник, разложив их на лоточке под кроватью в местах «плюса». Это связано с тем, что любое живое или неживое вещество имеет свою резонансную частоту, отличие их только в том, что неживое имеет постоянную частоту, а у живого, как динамической системы, она меняется, что может усиливать или уменьшать электромагнитное влияние.

Не каждому подходят золотые изделия, будь то украшения или зубные протезы. Если вы заметили, что у

вас усиливаются головные боли при ношении золотых изделий или начались неприятности во рту — уберите золото. Заметьте, что за рубежом золотые зубные протезы являются анахронизмом, там вставляют только индифферентные: фарфоровые, пластмассовые.

Хорошо влияет на состояние организма дерево. Дома имейте куски вашего дерева. Тополь или осина хорошо снимает головную боль, отрицательную энергию, если приложить кусок дерева к виску. Дуб, яблоня, береза подкачивают, нормализуют положительную энергию, они хороши при заболеваниях сердца, положительно влияют на потенцию мужчин, женщин.

Дети и животные являются хорошими сенситивами. Ребенок, например, всегда будет невольно избегать зон, где в комнате «плюс», поэтому поставьте кровать там, где он играет. Кошка, наоборот, любит «плюс», в то время как собака — предпочитает только нейтральное поле, то есть середину квадрата. Замечено, что в будку, которая стоит над «плюсом», собака не войдет, и это не каприз. Переместите будку чуть в сторону, собака будет вам за это признательна и быстро освоит свой дом.

Курица никогда не поднимется на насест, стоящий над «плюсом», и будет плохо нестись. Муравьи строят свои муравейники над «плюсом». Дерево, стоящее над «плюсом», болеет, например, у березы появляются чаги — своего рода рак дерева. То же самое наблюдается и у плодовых деревьев. Если вы заметили, церкви всегда стоят на пригорках, в местах, где нет геопатогенных зон, а их строительство начиналось так. Пригоняли стадо овец, и там, где оно ложилось отдыхать, ставили церковь, конечно, учитывая ландшафт местности. Дома, построенные в низине, в пойменных землях, на дне высохших рек, то есть в местах пересечения водных потоков, имеют повышенную геопатогенность. Здесь наблюдается повышенный риск онкологических, сердечно-сосудистых и аллергических заболеваний.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Жизнь — это постоянная борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию. По мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания и как следствие этого — в нарушении биоэнергетических процессов в организме. Следовательно, болезнь — это состояние организма, которое можно (и нужно!) корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

Приведу основные правила питания. Уже одно только соблюдение этих правил даст вам верный шанс изменить качество своей жизни в лучшую сторону.

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).
- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20–25%, белковой — 15–20%. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры — 5–10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте сладкое.

Если хотите обеспечить себе здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше продуктов, содержащих горечи — специи, пижма, крапива, полынь, лук, *чеснок* и др.

- *Чеснок* знатоки рекомендуют употреблять следующим образом. Тщательно растерев его дольки (лучше это делать в деревянной ступке деревянным пес­тиком), оставить перетертую массу на 5–10 минут, чтобы выделилось как можно больше аллицина, алликсина и аденозина. И уже после этого использо-

вать чеснок для приготовления салатов, первых и вторых блюд.

Между прочим, белокочанная и цветная капуста, лук, редис, хрен содержат аналогичные биоактивные вещества. А теперь вспомним, как хозяйки готовят свежую капусту для салата или квашения — тщательно перетирают ее руками, пока не выделится сок. Догадываются ли они, что тем самым способствуют появлению веществ, способных предотвратить многие заболевания? Врач-нефролог Н. Самохина, например, рассказывает, как лучше всего подготовить зеленый лук для окрошки: мелко нарезать и тщательно истолочь его деревянным пестиком, чтобы получилась жидкая масса с обилием лукового сока.

- Жидкость можно пить не позднее чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. После еды 2–3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть больше. Разбавление желудочного сока любой жидкостью уменьшает его концентрацию так же, как и желчи, и панкреатического сока, и силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике. Тем самым мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

- Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8–10 минут до углеводной или белковой пищи.
- Как правило, не рекомендуется смешивать углеводную пищу с белковой.
- Пейте только талую воду.



- Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30–40 и 3 г в сутки). Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.
- Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем тщательнее пережевывается пища, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте, согретая во рту, пища усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная — тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как нарушенная работа желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связан-

ные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Итак помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Если хотите жить долго, помните: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер). Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

- Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.
- Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.
- Принимать пищу желательно не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.
- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая талую воду, урину.
- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.
- Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

- Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38°C.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

- Так как пища требует трудоемкого энергетического процесса ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, однородную, свежую, с большим количеством растительного компонента пищу, ограничивать долю сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.
- Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать 1 стакан воды комнатной температуры и в течение дня, каждые 2–3 часа, по 50–70 мл, что особенно важно для пожилых. Обратите внимание, в какой позе вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы (этого лимфатического сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх), из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту.

Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15–20 см, поставленная под ноги. Бедрa при этом прижмутся к животу, а колени окажутся перед лицом; это «поза орла». Укрепив мышцы живота, спины упражнениями, при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы вы спокойно будете испражняться. Только не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20–30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

### КАКУЮ ВОДУ ПИТЬ

В отличие от западных стран, где в целях дезинфекции воду озонируют, у нас ее хлорируют, а это вредно для здоровья. Соединяясь с органикой, хлор образует яд, своего рода разновидность диоксина, и хотя его мало, постепенно накапливаясь, он способствует отравлению организма. К тому же хлор вызывает коррозию труб, а потому вода, которую мы пьем ко всему прочему еще и ржавая. И наконец, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а при примеси солей железа — бурая). При употреблении кофе, чая, приготовленных на такой воде, эти соли попадают в организм и способствуют его зашлакованности и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т. п.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но, оказывается, при кипячении вредные свойства хлора лишь усиливаются, он переходит в тригалометан — канцерогенное вещество, которое, например, при приеме

ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей.

Что же делать? Нужно немного потрудиться, и у вас будет полезная вода.

Полезной считается вода *талая*. По своему строению она идентична физиологическому раствору, а это вся наша жидкость в организме, кровь, плазма межтканевая, внутрисуставная, спинномозговая, внутрисуставная и др., то есть вся наша жизнь. Именно такая жидкость становится тем электролитом, который несет воду в клетку, раскрывая ее мембраны, то, что ей необходимо, и убирает из нее шлаки. Но этого мало. Надо не только приготовить талую воду, но и добавить в нее соли, лучше морской, но можно и обычной, каменной, простого помола: 1 ч. ложку соли без верха (4–5 г) на 500 мл воды, это и будет 0,9%-ный физиологический раствор, необходимый клетке.

Готовится талая вода следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше: она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, а потом оттаять и тогда уже только пить.

Однако это еще не все. В воде содержится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 т воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8–3,5°C, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия). В этот момент воду надо слить, а лед выбросить, оставшуюся же воду снова заморозить на 3/4 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре остается лужица, в которой и находятся

все вредные примеси, поэтому ее нужно вылить. Если вы пропустили момент с лужицей, и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипятилок и маленькой струйкой лейте по центру. Дав немного растопиться, выливайте. Оставшуюся часть оттаивайте — и вот она, полезная вода.

Именно такую воду пьют долгожители в горах, чтобы продлить жизнь. Такую воду пьют птицы, которые преодолевают громадные расстояния. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не потребует большого труда и не займет много времени.

Вода должна быть обязательно *очищена*. Для очистки воды в настоящее время рекомендуются различные устройства с фильтрами. Однако наиболее физиологичными из них являются магнитотроны В. С. Патрасенко, одного из ведущих биофизиков страны. Его магнитотроны от своих аналогов отличаются не только конструктивной простотой устройства в целом, обеспечившего им отличительную стабильность работы. Магнитотроны освобождены от невоспроизводимости при повторении опытов. Изготовлены они на ферритобариевых постоянных магнитах и не требуют ни источника энергии, ни регулировки, ни специальной подготовки обслуживающего персонала. И если при замораживании вся содержащаяся в воде грязь собирается внутри, то при использовании магнитотронов, вода, становясь диполем, выдавливает грязь наружу. И при проникновении воды внутрь организма через мембраны клеток, грязь остается снаружи на стенках кишечника с последующим ее удалением.

Главным в магнитотронах является то, что по структуре и градиенту они точно повторяют магнитное поле

Земли, без чего наш организм жить не может. Доказано, что каждая клетка живого организма является генератором электромагнитного излучения, соизмеримого с линейными размерами клетки. Комбинация постоянного и переменного магнитного поля влияет на транспорт ионов через мембраны клеток. Эффект омагничивания магнитотронами реализуется через принцип ядерно-магнитного резонанса (увеличение энергоемкости атомов), магнитострикции (изменение объема при намагничивании) и как следствие — диспергирование — дробление крупных молекулярных ассоциатов, образующихся в результате обезвоживания организма, восстановление структурной однородности, повышение текучести (реологии) и растворяющей способности. Вот почему использование магнитотронов В. Патрасенко, как ни одно другое устройство подобного рода, обеспечивает нормализацию работы жидкостного «конвейера», а следовательно, и всех органов и систем организма.

Очистить воду в домашних условиях можно следующими способами.

На 1 л обычной воды добавьте по 1–2 ч. ложки яблочного уксуса, меда и 3–5 капель йода. Микробы не только не могут размножаться в такой — кислой — среде, но и погибают через несколько минут.

Можно сделать и так. В воду положите небольшой кусочек кремня — вода становится чистой через 3–5 дней. При этом нижний слой воды употреблять нельзя.

Даже болотная вода, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой.

Обеззараживает воду и перекись водорода (1 ч. ложка на 1 л воды).

Существует до смешного простой народный способ определить, можно или нельзя пить воду из природного водоема, озера или пруда: надо плюнуть в воду, и, если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна — держитесь от нее подальше.

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ О СОЛИ

О соли, так же как и о сахаре, много говорят как о «белой смерти». Однако дело не столько в их пагубности, сколько в их излишестве. Напомню, что наша межтканевая жидкость, кровь имеют концентрацию соли в 0,9% (физиологический раствор, вводимый в тех или иных ситуациях, он имеет указанную концентрацию). Надо знать, что соль является продуктом деятельности биохимических реакций в организме, а в растительных продуктах, овощах ее нет, они могут быть только кислыми, горькими, сладкими. Употребляете вы соль или нет, организм должен у себя находить возможность точно поддерживать указанную концентрацию. Многие, в том числе вегетарианцы, совсем отказываются от приема соли. Этого делать ни в коем случае нельзя, 3–5 г соли в день никому не повредят, особенно в жаркое время, когда с потом теряется ее большое количество.

Много органической соли содержится в различных растениях, используемых для приправ: укроп, сельдерей, хрен, редька, петрушка, все морские продукты и т. п. Уместно здесь вспомнить рецепт Б. В. Болотова, который советует перед едой или через 20–30 минут после еды кончик ложки окунуть в соль и что на ней останется взять в рот, подержать и проглотить, тем самым вызывая дополнительное образование желудочного сока, который будет использован организмом для переработки отживших, в том числе раковых, клеток.

Однако при большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем рекомендуется употреблять не больше 2,5–3 г соли в день, а остальное заменять травами, пряной зеленью: укропом, петрушкой,



мятой, морской капустой, кислыми соками, клюквой, лимонами и т. д.

Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а калиево-натриевое равновесие в организме очень важно — это нормальная работа сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, однако даже малая доза поваренной соли инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например, с хреном, то это равновесие не нарушается. Если вы в пищу будете употреблять «острые» овощи, ароматические травы, то не только с избытком будете получать необходимые вам микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. Теперь вы понимаете, чем еще может быть полезен вам *чеснок*? Отменным природным заменителем соли считается хрен, затем идут лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурец с помидором.

8–10%-ный раствор поваренной соли обладает хорошим сорбирующим свойством и в зависимости от места приложения, будь то кишечник или кожа, тянет жидкость тела на себя, тем самым освобождая организм от шлаков, устраняя застойные явления в органах и тканях организма. Если такой гипертонический раствор применяется наружно, то надо использовать только воздухопроницаемую ткань, гигроскопические простыни, блузки, брюки. Будь то заболевание печени, суставов, опухоли (их характер не имеет значения) — 4-слойные марлевые прокладки или хлопчатобумажные полотенца, на 8–10 часов накладываемые на места заболевания, или солевая ванна при заболеваниях суставов, принесут не только облегчение, но и избавление от многих проблем, связанных со здоровьем.

В случае общих заболеваний — белокровие, лейкоз и др. — надо надевать на себя смоченное в рассоле хлопчатобумажное белье, ежедневно на ночь, а сверху еще

пару белья. Это довольно сильная процедура, поэтому вначале ее надо делать продолжительностью не более 3–5 часов.

Подытожу. Низкосолевая или вовсе бессолевая диета чревата своими последствиями: увеличивает в крови количество ренина, вызывающего спазм сосудов, снижает выработку инсулина, нарушает равновесие в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма. Излишек же соли — это напряжение в работе всей выделительной системы, задержка воды в организме (отеки), повышение кровяного давления и т. п. Просто надо знать меру во всем, в том числе и в употреблении соли — одного из необходимых элементов работы любой системы организма.

## ЧЕМ ПОЛЕЗНА ГЛИНА

Глина содержит практически все микроэлементы, особенно кремний, без которых не может жить организм, и концентрирует в себе различные виды электромагнитных излучений и солнечной энергии. Это одно из общедоступных средств народной медицины.

Европейская медицина не признает так называемое землеедение, так же как и наша официальная медицина, вместе с тем многие народы используют глину — в Африке, Южной Америке. Если взять долгожителей Абхазии, якутов, то их роднит, например, то, что и те, и другие употребляют глины, первые — глины монтмориллонитовой группы (смектиты), а вторые — цеолитовой. Как знать, почему они долгожители? Не в минеральных ли веществах дело? В организме этих веществ всегда не хватает, а их сбалансированность практически невозможна, при приеме же глины организм не только в достаточном количестве получает, но и сам регулирует баланс необходимых ему минеральных веществ.

В России наиболее физиологичной глиной являются цеолиты типа «Литовит» Холинского месторождения.

Замечено, что у людей, работающих с глиной, нет проблем с кожными, желудочно-кишечными заболеваниями. В глине много биологически активных веществ со сложным электролитным составом, являющихся хорошими переносчиками энергии. Глина работает как своего рода естественный электрофорез. Мелкие частицы глины имеют на своей поверхности большое напряжение, за счет чего и идет обмен энергией между организмом и глиной: положительная энергия идет на подпитку организма, а отрицательная, выводя из него ослабленные и больные клетки, восстанавливает новые клетки и нормализует обмен веществ.

Лучше всего использовать жирную, так называемую *каолиновую* глину. Определить жирность поможет простой способ: нужно развести глину водой — если она медленно выпадает в осадок, то глина хорошая, если быстро, то глина тощая и для использования не годится.

Жирную глину высушивают, размельчают, удаляют примеси (осадок убирают), заливают водой, доводя до сметанообразного состояния. Затем ее подогревают на водяной бане до 40–50 °С, добавляют 2–3 дольки *чеснока* и немного скипидара для улучшения рассасывающего действия.

Противопоказаний к употреблению глины практически нет, главное, чтобы глина была пищевой, максимально очищенной от примесей и проверенной радиационным и бактериологическим контролем.

В числе показаний можно назвать следующие: *кожные заболевания, артриты, остеохондрозы, маститы* и т. д.

И еще одно замечание. Когда будете снимать глину, предварительно завернутую в холстину или марлю, с больного органа, она обязательно будет пахнуть. Это значит, что процесс лечения идет активно. Использо-

ванную глину нужно обязательно выбросить, повторно ее применять нельзя.

Для приема внутрь 1 ч. ложку глиняного порошка нужно растворить в 100 мл теплой воды, размешать и до осадка выпить, делая это 1–2 раза в день перед едой.

Имейте в виду, что собирать глину надо только деревянными лопатками, ибо при соприкосновении с железом она теряет свои радиэстезийные свойства — способность работать как конденсатор. И еще не менее важно — местно прикладывать глину нужно не более чем на 2–3 часа, когда она втягивает в себя всю патологическую информацию из больного очага. По истечении указанного времени глина начинает возвращать ее в тот же орган, и вместо блага вы получаете отсутствие эффекта.

Разогревать глину надо не более чем до 40 °С, при превышении этой температуры она теряет свои лечебные свойства. Чем большую массу глины вы применяете, тем больший эффект получаете.

И последнее. По своей эффективности глины (в порядке убывания) распределяются так: голубая, зеленая, темная, красная и желтая — самая слабая.

## Глава 5

# ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ВЫРАЩИВАТЬ ЧЕСНОК САМИ

С медицинской точки зрения нет большой разницы, какой чеснок вы будете использовать в лечебной практике — покупной или выращенный на своих шести сотках. Пожелание одно: старайтесь не иметь дела с импортным чесноком, как бы внушительно он ни выглядел. И причина даже не в том, что привозной продукт хуже. Просто практика показывает, что там, где речь идет о человеческом здоровье, лучше всего использовать «коренные», издавна приспособившиеся к нашим условиям растения. Такая связь между живой и неживой природой подмечена давно, и нынче вряд ли кто возьмется ее отрицать.

### УСЛОВИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ

*Подготовка почвы к посадке.* При подготовке к посадке сначала вносите в почву перегной или хороший компост, сульфат калия и суперфосфат, стакан доломитовой муки или мела. Нормы подкормки неизменные: ведро на квадратный метр перегноя, например, а минеральные удобрения измеряются столовыми ложками. Не переложите, а то сами себе сотворите избыток нитритов и нитратов!

Во время возделывания грядки вспомните, что песчаные почвы под чеснок стоит сдобрить глиноземом и наоборот. А против вредителей, конечно, можно ис-

пользовать медный купорос из расчета 1 л раствора на квадратный метр грядки.

Когда земля для посадки готова, накройте ее плотно пленкой и не снимайте до самой высадки чеснока.

*Подготовка для высадки чеснока.* Использовать можно только луковицы последнего урожая, причем луковицы должны быть сухие, крепенькие. Нужно разобрать головки чеснока на зубчики. После этого на 2 минуты опустить зубчики в раствор поваренной соли (2 ст. ложки соли на 3 л воды), а потом, на минуту, в раствор медного купороса (столовая ложка купороса на 10 л воды). Теперь можно сеять.

С осторожностью выбирайте сорта чеснока для посадки в вашей местности. Наши климатические условия не всегда подходят для южных сортов чеснока. Здесь лучше доверяться традиционным, проверенным сортам.

Для озимого чеснока выбирайте время посадки от 20 сентября до 20 октября, потому что зимовать чеснок должен уже с хорошей корневой системой, однако без листьев снаружи. Так что будьте внимательны — в вашем распоряжении всего один месяц!

Посаженные на глубине 6–8 см чесночинки неприхотливы. Поливки они, конечно, требуют, но не более одного раза в неделю. Подкормка — тоже весьма экономная. Убирают же чеснок в сухую погоду — это обязательно, потому что урожай закладывается на хранение. Сначала собранные головки чеснока просушивают 2 недели при температуре 25–26 °С, затем вносят в теплое помещение и сушат дня три при температуре от 30 до 35 °С. Можно, конечно, для красоты и уверенности обработать высушенный чеснок перемолотым мелом.

*Тепло.* Чеснок не предъявляет высоких требований к теплу и относится к группе холодостойких растений. Корни у зубков чеснока начинают прорастать уже при температуре 2–3 °С. Вслед за зубками прорастают однозубки, а при температуре 7–8 °С прорастают и

воздушные луковички. Обычные весенние заморозки ( $-3-4^{\circ}\text{C}$ ) всходы чеснока переносят без вреда.

Считают, что оптимальная температура для роста чеснока в первый период вегетации находится в пределах от  $5$  до  $10^{\circ}\text{C}$ ; со времени образования зубков — от  $15$  до  $20^{\circ}\text{C}$ , а в период созревания — от  $20$  до  $25^{\circ}\text{C}$ . Повышение температуры в период прекращения вегетативного роста и оттока питательных веществ из листьев в луковицу способствует ускорению этого процесса и вызреванию луковиц. Установлено, что при температуре воздуха  $27^{\circ}\text{C}$  вызревание луковиц заканчивается за  $8-13$  дней после прекращения роста листьев, а при температуре  $22^{\circ}\text{C}$  — через  $11-18$  дней.

Температура в период хранения и особенно в начале роста у нестрелкующихся сортов оказывает большое влияние на процессы ветвления и продолжительность вегетации. Хранение посадочного материала чеснока при комнатной температуре ( $20^{\circ}\text{C}$  и выше) резко задерживает в дальнейшем образование зубков и созревание луковиц. Хранение при температуре от  $0$  до  $10^{\circ}\text{C}$  может вызывать стрелкование у нестрелкующихся сортов. У чеснока, хранившегося до весны при температуре около  $0^{\circ}\text{C}$ , созревание наступает примерно в те же сроки, что и при подзимней посадке. Это позволяет заменить подзимнюю посадку весенней, что важно для тех районов, где при подзимней посадке чеснок вымерзает.

Чеснок очень устойчив к отрицательным температурам при условии укоренения высаженного материала с осени. Однако при поздних подзимних посадках известны случаи вымерзания ярового и озимого чеснока. Большому вымерзанию подвергаются зубки настоящих луковиц, луковицы-однозубки более стойки, а меньше всего страдают от вымерзания бульбочки.

*Свет.* Чеснок не очень требователен к интенсивности освещения, но и не теневынослив. При повышении освещенности он быстрее вызревает, но при этом урожайность снижается. Чеснок относится к растениям

длинного дня. На коротком дне у него отмечается непрерывное нарастание листьев без формирования луковиц. Укороченный день и в жаркое, и в дождливо лето влияет на сроки стрелкования. Чем короче световой день, тем позднее образуются стрелки при интенсивном нарастании вегетативной массы листьев. Цветение или совсем отсутствует, или значительно запаздывает.

При длинном световом дне вырастают более крупные луковицы, с большим размером зубков и высокой стрелкой.

*Влага.* Чеснок предъявляет повышенные требования к почвенной влаге. Особенно высока его потребность в воде в начале роста и во время образования и нарастания луковиц. Растения обладают слаборазвитой корневой системой, находящейся в верхнем слое почвы.

При недостатке влаги в почве в начале роста чеснок засыхает недозревшим. Во время подсыхания листьев потребность в воде снижается. В условиях сухой почвы и воздуха после полегания листьев ускоряется созревание луковиц и повышается их лежкость.

*Питательные вещества.* Для получения высоких урожаев чеснока и продукции наилучшего качества необходимо определенное сочетание отдельных элементов питания. В выборе видов и количества того или иного удобрения следует учитывать кислотность почвы (реакцию почвенного раствора), концентрацию вносимых солей и наличие запаса элементов питания в самой почве. Основными элементами питания являются азот, калий и фосфор. Большое значение имеют и микроэлементы: железо, марганец, медь, цинк, бор и молибден, которые повышают урожай, ускоряют созревание, улучшают химический состав луковиц. Каждый вид удобрения оказывает различное действие на рост и развитие растений.

Азот входит в состав важных для растений органических соединений — белка и хлорофилла. Он особенно необходим в начале жизни чеснока, способствует формированию листьев и получению хорошего урожая.



Недостаток азота задерживает рост, листья приобретают желтоватую окраску. Однако избыток азота ведет к чрезмерному разрастанию надземной массы, задерживает вызревание луковиц, снижает устойчивость к заболеваниям и лежкость.

Азотные удобрения легко растворимы и доступны для растений. Поэтому вносить их следует незадолго до посадки в виде подкормок.

Калий играет важную роль в обмене веществ и накоплении сахаров, он повышает лежкость луковиц чеснока во время хранения. Недостаток калия задерживает рост растений, снижает их устойчивость к засухе и заморозкам.

Фосфор ускоряет формирование луковиц, повышает устойчивость растений к пониженным температурам, способствует быстрому развитию корневой системы, что особенно важно в начальные фазы роста. Недостаток фосфора приостанавливает рост, резко задерживает формирование луковиц. Фосфорные удобрения медленно растворяются и сильно поглощаются почвой. Их вносят заблаговременно с осени или рано весной под перекопку.

В первую половину вегетации чеснок больше всего нуждается в азоте, а в конце вегетации — в калии. Фосфор потребляется в течение всего периода сравнительно равномерно.

Рациональное использование удобрений значительно унижает их расход и позволяет выращивать при этом высокий урожай чеснока. Выгоднее применять гранулированные удобрения, которые более полно используются растениями.

## **ВЫБОР СОРТА**

Чеснок отличается высокой чувствительностью к изменениям внешних условий и плохо приспособлен

вается к новой экологической обстановке. Поэтому, как уже было сказано, специалисты рекомендуют в каждом регионе выращивать в основном местные формы чеснока, хорошо приспособившиеся к условиям конкретного микрорайона.

Подбирая сорт для посадки, необходимо в первую очередь определить его требовательность к сроку посадки — озимый он или яровой. Установить это можно осенью. К этому времени у озимых сортов зачаток зубка отрос, а у яровых — в глубоком покое. Озимые сорта, посаженные весной, теряют способность размножаться: из зубков нормально стрелкующихся и нестрелкующихся луковиц вырастают однозубки. Яровые, посаженные осенью, без дополнительных укрытий вымерзают.

Лучше всего сажать два или три сорта чеснока с разной скороспелостью, а для гарантированного получения урожая — озимые и яровые сорта.

В нашей стране выращивают много сортов чеснока, которые обычно разделяют на три группы: озимые стрелкующиеся, озимые нестрелкующиеся и яровые, преимущественно нестрелкующиеся.

Собственно озимый чеснок, зимующий с листьями, высаживают под зиму с таким расчетом, чтобы он укоренился, но не успел сформировать листья. Яровой чеснок высаживают весной.

С озимостью и яровостью связаны основные хозяйственно ценные признаки чеснока. Озимые стрелкующиеся и нестрелкующиеся сорта — высокоурожайные, крупнолуковичные и крупнозубковые. Период от высадки зубков до созревания (при подзимней посадке) составляет 270–290 дней, а от всходов весной до созревания — от 80 до 120 дней. В условиях Северо-Запада зрелость луковиц наступает в конце июля-августе, когда идет консервирование огурцов и томатов. Но, к сожалению, они плохо хранятся. Яровые сорта (как правило, нестрелкующиеся) менее урожайны, мало- и среднезубковые, луковицы некрупные. Период от всходов

до созревания — 90–120 дней, убирают их в конце августа-сентябре. Лежкость луковиц хорошая. Продукция предназначена для длительного хранения. Однако из этого правила часто бывают исключения. Например, в условиях Ленинградской области местный стрелкующийся сорт из Кировской области (озимый) много лет дает крупные луковицы с крупными зубками и прекрасно хранится до середины следующего лета при температуре 15–18 °С.

Делить все разнообразие сортов чеснока на две абсолютно обособленные группы озимых и яровых, все-таки, нельзя. Те сорта, которые в данном районе при весенней посадке не развивают многозубковых луковиц, будут лишь для данного района озимыми, а не вообще озимыми для любого региона, и, наоборот: сорта, которые в данном районе при весенней посадке образуют многозубковые луковицы являются яровыми именно для этого района, а не вообще для любого района страны. Температурные условия, а также продолжительность длины дня в отдельных регионах различны. Поэтому нередки случаи, когда яровые сорта, будучи высажены в других условиях, ведут себя, как озимые. Не все озимые сорта в одинаковой степени озимые и не все яровые сорта в одинаковой степени яровые.

Вот несколько сортов, которые лучше всего выращивать не очень опытному огороднику.

*Брейтовский*, сорт яровой, нестрелкующийся. Период развития 100 дней. Луковица округлая, массой до 30 г. В луковице образуется до 40 зубков. Этот чеснок хорошо хранится.

*Брянский*, сорт яровой, нестрелкующийся. Период развития 115 дней. Луковица достигает массы до 50 г. В луковице образуется до 20 зубков. Этот чеснок хорошо хранится.

*Грибовский*, сорт озимый, стрелкующийся. Период развития 100–110 дней. Луковица достигает массы до

100 г. В луковице образуется всего около 10 зубков. Луковица хранится не очень хорошо.

*Ленинградский*, сорт яровой, нестрелкующийся, среднеспелый. Период развития до 105 дней. Луковица достигает массы в 40 г. В луковице образуется около 20 зубков. Хранится хорошо.

*Старобельский белый 62*, сорт стрелкующийся, озимый, среднепоздний. Период развития до 120 дней. Масса луковицы до 50 г. В луковице образуются очень крупные зубки, в количестве от 3 до 6, а масса одного зубка достигает 7 г. Этот сорт чеснока хорошо хранится. Высота стрелки — 150 см.

*Шунтукский белый*, сорт нестрелкующийся, яровой, позднеспелый. Период развития до 130 дней. Луковица достигает массы до 50 г. В луковице образуется до 30 зубков. Этот сорт чеснока хорошо хранится.

Все эти сорта годятся и для яровой, и для озимой посадки и хорошо «живут» в наших широтах. А это для огородных работ самое важное. Погода-то ведь какая? То тепло, то холодно, но дождь — единица погоды постоянная. Так что позаботимся, чтобы чеснок не сгнил, чтобы оказался устойчив к вредителям, да и урожай принес такой, чтоб не стыдно было.

Можно порекомендовать также следующие сорта чеснока — Отраденский, Московский, Белорусский, Комсомолец.

## ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ

Чеснок хранят цельными луковицам. Высохший стебель-донце материнской луковицы препятствует проникновению влаги и воздуха к донцу зубка. Будучи разделенными, зубки быстро усыхают, теряют всхожесть и продовольственные качества.

Подготовку к зимнему хранению начинают в период уборки урожая, просушивая на солнце выбранные

из земли растения. От прямых солнечных лучей погибают плесневые грибы и клещи; в то же время надо оберегать луковицы от возможных ожогов. В южных районах чеснок досушивают под навесом на сетчатых стеллажах, а в средней полосе Нечерноземной зоны и в северных районах — в обогреваемых помещениях.

Хранилища и тару заблаговременно дезинфицируют — окуривают серой, сжигая  $50 \text{ г/м}^3$ , опрыскивают формалином (40 %-ного водного раствора) в 2 %-ной концентрации из расчета  $1 \text{ л/м}^2$ . Через двое суток помещение тщательно проветривают.

Лучший способ хранения чеснока — подвешивание в пучках или сплетенным в косы.

Посевной чеснок держат в планчатых ящиках емкостью 5–8 кг или на планчатых полках (стеллажах) слоем 20–25 см, продовольственный — в ящиках 15–60 кг, при активной вентиляции — в планчатых контейнерах или закромах высотой до 3 м; масса  $1 \text{ м}^3$  чеснока 400–430 кг.

Чеснок для продовольственных целей лучше хранить при температуре, близкой к 0, или даже при небольшой отрицательной ( $-1, -2 \text{ }^\circ\text{C}$ ) и относительной влажности воздуха около 70–75 %. При более высокой температуре от 1 до  $10 \text{ }^\circ\text{C}$  относительная влажность воздуха должна быть в пределах 50–70 %. Хранят чеснок в планчатых ящиках и, как уже указывалось, в «косах»; можно размещать его и на стеллажах, насыпая слоем от 20 до 40 см.

Чеснок для посадки хранят при положительной температуре, и чем она выше, тем больший урожай можно получить, но вегетирует он дольше — позднее созревает. При этом необходимо учитывать особенности сортов, географическое местоположение района выращивания, с чем тесно связаны продолжительность времени роста и почвенно-климатические условия выращивания.

Вообще-то на кухне постоянно нужен чеснок, но особенно стрелкующийся озимый плохо хранится и быстро теряет исходные качества. Когда-то в деревнях чес-

нок в пучках коптили в печном дымоходе и хранили до весны.

Ныне есть несколько других способов хранения. Один из них — парафинирование головок. Это позволяет продлить срок хранения более чем на пять месяцев.

Пищевой парафин нужно нагреть до 60–70 °С. В расплавленную массу на две секунды опустить головки чеснока, на их поверхности появится тонкий пленочный слой (расход парафина 0,7–0,75 кг на 10 кг чеснока). Затем головки складывают в капроновые сетки и хранят при температуре минус 1–3 °С и относительной влажности воздуха 75–80 %.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Кородецкий А. А. Чеснок — целитель. — СПб., 2000.
2. Котов В. П. Чеснок. — СПб., 2000.
3. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений/ Б. М. Коршиков, Г. В. Макарова, Н. Л. Налетько и др. Под ред. М. И. Борисова, С. Я. Соколова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск, 1985.
4. Лисовский В. А., Мухин И. М., Грухин Ю. А. Домашняя диетология, или Как правильно питаться во имя здоровья и долголетия. — СПб., 1994.
5. Мурых В. И., Стекольников Л. И. Целебные кладовые природы. — Минск, 1990.
6. Самохина Н. Чеснок, преодолевший стресс// Будь здоров. — 2002. — № 4.
7. Хейнерман Дж. Целительные свойства чеснока. — СПб., 1995.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

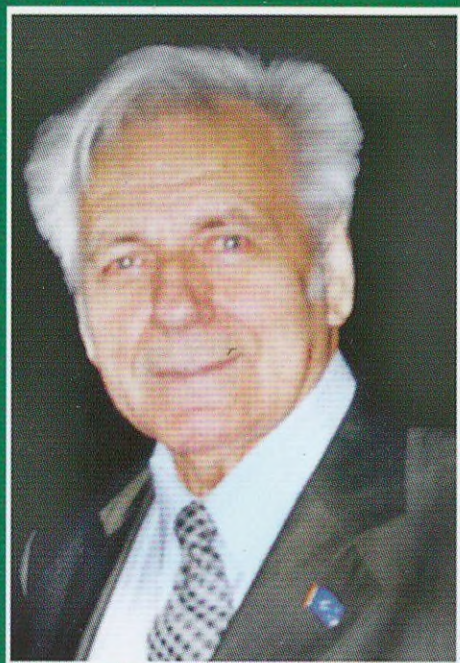
<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Поживи на свете, погляди чудес</b> .....	7
<b>Глава 2. Тысячелетия лечебной практики: почему чеснок целебен</b> .....	18
<b>Глава 3. Лечение чесноком</b> .....	44
Лекарственные формы, приготовленные на основе чеснока .....	44
Лечебные процедуры с применением чеснока .....	53
Рецепты профилактики и лечения чесноком различных заболеваний .....	58
<b>Глава 4. Та душа не жива, что по лекарям пошла</b> .....	95
Здоровье и гепатогенные зоны .....	96
Правильное питание — основа здоровья и долголетия .....	102
Какую воду пить .....	107
Несколько слов о соли .....	111
Чем полезна глина .....	113
<b>Глава 5. Если вы хотите выращивать чеснок сами</b> .....	116
Условия выращивания .....	116
Выбор сорта .....	120
Правила хранения .....	123
<b>Литература</b> .....	126



**Неумывакин Иван Павлович**

**ЧЕСНОК**

**МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**



*Неумывакин Иван Павлович*, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

Известный пропагандист здорового образа жизни Уокер писал: «Когда мы используем наш разум, природа улыбается нам. А когда мы не пользуемся им, то она стоит рядом с безграничным терпением и состраданием, удивляясь тому, почему ее создание оказалось таким глупым». Так не будьте глупцами, по собственной лени и невежеству впустую растрачивающими бесценный дар жизни. Стремитесь к полезным знаниям, а главное реализуйте их, пользуясь неисчерпаемыми природными богатствами.