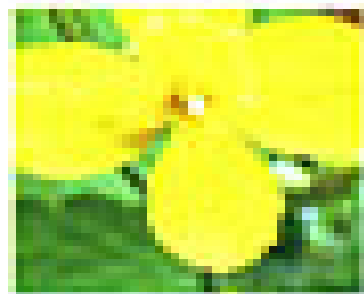
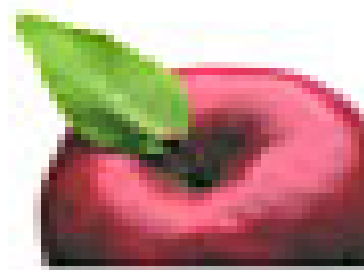
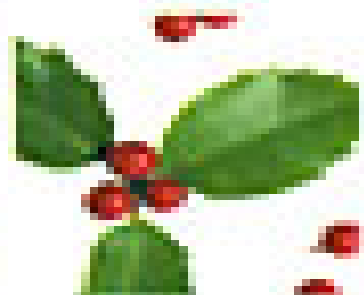


Ученые-агрономы  
из Башкортостана



Нина БАШКИРЦЕВА  
**ЧЕСНОК —**  
целебная приправа



«КРЫЛОВ»

- Бронхиальная астма • Дисбактериоз • Ожирение
- Желчекаменная болезнь • Кашель • Мигрень
- Малокровие • Подарки • Похмелье • Родительство
- Рвотная • Псориаз • Фарингит
- Нарывы и мозоли • Сахарный диабет

## Annotation

Лечение природными лекарствами – одна из животрепещущих тем, к которым обращаются многие авторы. Всеобщее внимание привлекает известное овощное и целебное растение чеснок, которое всегда под рукой. Чеснок стал излюбленным средством лечения и профилактики заболеваний, но в основном простудных – в народе прочно закрепилось мнение, что главное оружие чеснока – фитонциды. Известный фитотерапевт Нина Башкирцева рассказывает о доселе неизвестных свойствах чеснока положительно воздействовать буквально на все органы и системы.

В книге читатель найдет уникальные методики лечения с помощью чеснока, основанные на опыте многих поколений народных целителей и на современных научных исследованиях. Больше узнать об этом удивительном растении помогут его богатая история, описанная на страницах книги, и, конечно, полезные советы: как выращивать и хранить чеснок, готовить из него домашние средства лечения, кулинарные блюда и косметические маски.

- 
- [Нина Башкирцева](#)
    - [Глава 1](#)
      - 
      - [Чеснок – продукт или лекарство?](#)
      - [История применения чеснока в медицине](#)
      - [Библейские предания о могуществе чеснока](#)
    - [Глава 2](#)
      - 
      - [Биохимический состав чеснока](#)
      - [Чеснок в традиционной медицине](#)
      - [Чеснок в народной медицине](#)
    - [Глава 3](#)
      - 
      - [Что это за растение](#)
      - [Выращивание чеснока](#)
    - [Глава 4](#)

- [Глава 5](#)
    - 
    - [Заболевания верхних дыхательных путей](#)
    - [Истории исцеления чесноком простудных заболеваний](#)
    - [Заболевания пищеварительной системы](#)
    - [Желчекаменная болезнь](#)
    - [Истории исцеления чесноком заболеваний пищеварительной системы](#)
    - [Сердечно-сосудистые заболевания](#)
    - [Истории Исцеления чесноком сердечно-сосудистых заболеваний](#)
    - [Заболевания суставов](#)
    - [Кожные заболевания](#)
    - [Истории Исцеления чесноком кожных заболеваний](#)
    - [Нарушения нервной системы](#)
    - [Другие заболевания](#)
    - [Истории исцеления чесноком](#)
  - [Глава 6](#)
    - 
    - [История преобразования с помощью чеснока](#)
  - [Глава 7](#)
-

**Нина Башкирцева**

**Чеснок – целебная приправа**

# Глава 1

## Чеснок

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

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

## Чеснок – продукт или лекарство?

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

Благодаря свойствам долго – в течение месяцев – сохранять свою свежесть и влагу чеснок был причислен к божественным растениям. На Востоке его называли зубами дракона, которые возвращают молодость. Об этом даже придумана красивая сказка.

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

Именно чеснока нечистая сила боится больше всего, поэтому в каждой деревенской избе висели чесночные «ожерелья», которые защищали дома от злых духов и вампиров. Но чесноком не только

отпугивали нечистую силу. Обожествление чеснока не мешало применять его в пищу, одновременно используя как лекарственное растение. Чесночным маслом и вытяжкой из чеснока лечили и людей, и животных, а также боролись с тараканами и клопами, чеснок использовали для защиты огородов от вредителей. Ни одно растение не имело и не имеет такого широкого и разнообразного применения, как чеснок. Его брали с собой в военные походы и кругосветные плавания, именно чеснок спасал моряков и солдат от цинги.

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

## История применения чеснока в медицине

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

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

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

Когда во многих странах бушевали чума и холера, люди спасались от заразы чесноком. Чеснок помогал и в профилактике брюшного тифа. В разных местностях чеснок использовали для борьбы с разными инфекциями и болезнями. Так, в Германии он спасал людей от дизентерии, холеры и туберкулеза, во Франции – от холеры, тифа и легочного туберкулеза. Кстати, история донесла до нас версию о том, как французы убедились в сильных антивирусных и антибактериальных свойствах чеснока. Помог случай. В начале XVIII века, когда по Франции распространилась эпидемия бубонной чумы, люди вымирали целыми семьями и селениями. Этим воспользовались воры. Когда мародеров поймали, правителей поразило, почему они не заразились страшной болезнью. Грабителей пообещали простить, если те откроют секрет своего здоровья. Оказалось, что воры пили вино с чесноком и обтирались чесночной настойкой. Тогда и другие жители этих мест стали использовать чеснок против заразы и так остановили эпидемию.

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



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

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

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

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

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

Отец медицины Гиппократ хорошо знал не только о пользе, но об и опасностях, которые таит неумеренное употребление чеснока. Он рекомендовал принимать чеснок при инфекционных заболеваниях, для лечения ран, желудочных расстройств и даже рака, но сообщал при этом, что чеснок может вызвать тяжесть в голове, газоотделение и жжение в груди. А известный древнеримский ученый – «отец фармацевтики» Диоскорид – советовал использовать эти «отрицательные» свойства чеснока для улучшения здоровья, то есть

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

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

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

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

## **Библейские предания о могуществе чеснока**

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

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

## Глава 2

# Состав и свойства чеснока

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

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

Чеснок настолько полезен, что мы можем простить ему резкий, иногда отталкивающий запах. Тем более что чесночный аромат не так уж плох, если речь идет о гастрономических удовольствиях. Природа позаботилась о том, чтобы лекарство стало аппетитным блюдом. Ну а во время еды самое главное – знать меру, впрочем, как и во всем другом. После неумеренного поедания чеснока может последовать наказание, поскольку в больших количествах чеснок становится агрессивным и вызывает раздражение внутренних органов и перевозбуждение нервной системы. Чеснок требует к себе серьезного и внимательного отношения, только тогда он приносит удовольствие и дарит людям здоровье.

## **Биохимический состав чеснока**

Состав чеснока неоднороден по всему растению, которое имеет не только луковицу – головку, но и стебель с листьями. Хотя листья чеснока не так популярны в салатах, как перья репчатого лука, но они имеют гораздо больше некоторых питательных веществ, чем сам плод чеснока. Особенно много в листьях витаминов, в частности аскорбиновой кислоты – до 150 мг, а в плодах содержится около 70 мг, что составляет 5–8 %. И в луковице, и в листьях чеснока содержится небольшое количество витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub> и РР, а в листьях присутствует каротин – провитамин А.

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

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

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

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

### ***Химические элементы***

В чесноке много микроэлементов, которые имеют огромное значение для жизнедеятельности человеческого организма. Причем в

зубчиках чеснока их около 1,4–3,7 %, а в листьях – до 8,8 %. Микроэлементы участвуют во всех окислительно-восстановительных реакциях. Если эти реакции нарушаются, то человек начинает болеть.

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

**Германий.** Этот элемент тоже содержится только в чесноке, причем в растении его значительно больше, чем в «Кремлевских таблетках». Германий укрепляет стенки сосудов, обеспечивая эластичность сосудистой системы, и предохраняет от варикозного расширения вен. Кроме того, германий активизирует кислород, который является мощным стимулятором иммунной системы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Целебные свойства чеснока***

Благодаря такому широкому спектру питательных веществ и микроэлементов чеснок может сыграть огромную роль в профилактике и лечении даже очень серьезных заболеваний. Ученые предполагают, что антимикробные свойства чеснока и его способность повышать иммунитет должны взять на вооружение медики в борьбе с раком, ВИЧ-инфекцией и СПИДом, поскольку химические лекарства при этих заболеваниях очень токсичны и приносят вместе с пользой много вреда организму. Поэтому у чеснока, как природного и очень сильного

лекарства, необычайно высокий потенциал. Важно, чтобы это понимали не только врачи, но и фармацевты, которым пока, видимо, не выгодно это понимать. Зато в домашнем лечении чеснок нужно стараться использовать как можно эффективнее. Для этого необходимо знать свойства чеснока, которые определяются его составляющими.

Современные данные указывают на то, что наибольшую медицинскую ценность представляет сырой неизмельченный чеснок. Многие лечебные компоненты чеснока разрушаются при тепловой обработке.

1. **Антикоагулянтное свойство.** Это способность препятствовать свертыванию крови. Благодаря ей чеснок растворяет тромбы и предотвращает их образование, то есть является отличным средством для профилактики и лечения атеросклероза, в результате которого на стенках артерии образуется скопление тромбоцитов, что приводит к инфаркту миокарда и тромбоэмболии.

2. **Антигипертензивное свойство.** Это способность понижать артериальное давление. С этой целью чеснок применялся с древности, и сегодня лекарствами на его основе успешно лечат гипертонию.

3. **Противопаразитическое свойство.** Чеснок издавна применяется для борьбы с паразитарными инфекциями у человека и животных: аскаридами, гельминтами, анкилостомой.

4. **Антибиотическое свойство.** Серные соединения считаются с основными противомикробными компонентами чеснока. Чеснок эффективно уничтожает бактерии таких видов, как стафилококки, сальмонеллы, вибрионы, микобактерии и простозои. Раньше чеснок использовали даже для лечения амёбной дизентерии, бушевавшей в Африке.

5. **Противогрибковое свойство.** Свойство это позволяет применять чеснок при различных грибковых поражениях кожи и внутренних органов. Воздействию чеснока поддаются даже такие грибковые инфекции, как кандидоз и криптококки. А в Китае чеснок с успехом применяется при лечении криптококкового менингита.

6. **Противовирусное свойство.** Оно делает чеснок отличным средством для лечения и профилактики вирусных заболеваний. Противовирусные свойства чеснока люди заметили давно, используя



это растение в пищу и оставаясь здоровыми даже во время эпидемий. Да и сейчас те, кто любит приправлять чесноком блюда, практически не болеют простудами. Лабораторные испытания показали, что чеснок эффективно воздействует на вирусы гриппа.

7. **Гиполипемическое свойство.** Это способность чеснока, подтвержденная многими клиническими испытаниями, снижать содержание жиров в крови. Ученые выяснили, что систематическое употребление чеснока снижает содержание в крови холестерина и триглицеридов и повышает количество липопротеинов высокой плотности, то есть чеснок излечивает от атеросклероза, а также уменьшает вероятность развития других заболеваний, связанных с повышением содержания жира в крови: рака, сахарного диабета, тромбоэмболических болезней и коронарных заболеваний сердца.

8. **Детоксификационное свойство.** Это способность обеззараживать яды. Чеснок показал свою эффективность при лечении отравлений свинцом, ртутью, кадмием и мышьяком. Некоторые серные соединения способны связывать и выводить из организма тяжелые металлы и другие яды, содержащиеся в искусственных пищевых красителях, консервантах и заменителях сахара. Благодаря своей способности нейтрализовать токсины чеснок успешно применяется в лечении отравлений.

9. **Противоопухолевое свойство.** Это свойство подтверждается и многочисленными клиническими испытаниями, и народным опытом: те, кто ест чеснок, значительно реже болеют раком желудка. А способствуют противораковым действиям селен и сера, которые обладают антиоксидантными свойствами и выводят из организма канцерогенные вещества, а также поднимают иммунитет.

10. **Витаминное свойство.** Благодаря наличию в своем составе витаминов чеснок является непревзойденным источником этих ценных и жизненно важных веществ и лечит авитаминозы.

11. **Антацидное свойство.** Это способность чеснока оказывать противоокислительное действие, то есть связывать свободные радикалы. Этим качеством чеснок обязан микроэлементам: германию, глутатиону, селену и цинку. Свободные радикалы считаются причиной многих заболеваний, а также старения организма. Чеснок имеет огромный потенциал в борьбе со старением еще и потому, что он препятствует образованию жиров.

12. **Иммуномодулирующее свойство.** Чеснок является мощным модулятором биологических реакций, то есть воздействует на иммунитет на клеточном уровне. Об этом говорят многие исследования ученых.

13. **Оздоровительное свойство.** Чеснок является уникальной природной пищевой добавкой, укрепляющей здоровье и повышающей иммунитет. Это растение – очень сильное средство против истощения организма, потому что оно содержит микро– и макроэлементы, аминокислоты и витамины. Благодаря селену, витамину С и цинку чеснок является хорошим антиоксидантом. Германий, содержащийся в чесноке, стимулирует иммунную систему. Одним из важнейших витаминов, в котором нуждается организм при нервном и физическом истощении, является тиамин (витамин В<sub>1</sub>), а чеснок повышает способность организма усваивать тиамин, то есть восстанавливает иммунитет.

Откуда у чеснока такой резкий и стойкий запах? За пахучесть этого растения отвечает особое вещество – аллиин, которое в 1944 году выделил из чеснока американский ученый Ч. Кавалито. Однако сам по себе аллиин запаха не имеет, а издает специфический аромат только под воздействием особого фермента аллиин-лиазы, который его расщепляет. Действительно, чеснок становится пахучим, когда его начинают резать и крошить. А в целом зубчике распада аллиина не происходит потому, что оба реагента разделены (фермент находится в вакуолях, а субстрат – в цитоплазме). И только при нарушении целостности зубка они вступают во взаимодействие. В результате распада аллиина образуется аллицин, который тоже является аминокислотой. Но аллицин еще более нестабилен: для его распада не нужно даже ферментов, это происходит само собой. Он распадается на более устойчивые соединения, одно из которых – диаллилдисульфид. Это вещество и придает чесноку устойчивый запах. Стоит заметить, что многоступенчатая реакция распада аллиина на простейшие вещества происходит так быстро, что мы не

успеваем этого заметить, ведь чеснок издает аромат сразу после надавливания на него ножом.

## Чеснок в традиционной медицине

Чеснок не сразу был признан официальной медициной. Да это и не удивительно, ведь его любил и применял в основном простой народ, потому что у крестьян не было других возможностей защищаться от болезней. Чеснок шел и в пищу, и в снадобья, его носили на шее для защиты от эпидемий чумы и холеры, спасал он и от брюшного тифа. Народные целители знали множество рецептов с чесноком от всех болезней и с успехом пользовались ими.

Но наконец чеснок взяли на вооружение и представители традиционной медицины, то есть врачи и фармацевты. Произошло это не сразу. Первыми поверили в силу чеснока французские лекари. Именно за границей чеснок стали активно использовать для лечения больных в клиниках. Вскоре чеснок завоевал должное внимание и российских эскулапов. Ученые исследовали действие чеснока на организм человека и выявили его уникальные способности. Так, растертый в кашичу чеснок уничтожает микробы в течение 280 часов. Это происходит благодаря эфирному маслу, которое используется для борьбы с возбудителями многих очень опасных инфекционных болезней, в частности туберкулезной и дифтерийной палочки, стафилококков. В годы Первой мировой войны врачи применяли разведенный в воде сок из свежих головок чеснока как антисептическое средство при лечении гнойных ран. Сегодня всеми признаны лечебные свойства чеснока при самых разнообразных болезнях – холецистите, невралгиях, радикулите, заболеваниях верхних дыхательных путей и других недугах. На его основе создано множество различных препаратов: таблеток, мазей, микстур и капсул.

Официальная медицина признала чеснок как лекарство не только за его ярко выраженные лечебные свойства, но и за растительную природу, которая делает это лекарство наиболее близким человеку, а значит, совершенно безопасным для него. Спиртовая настойка чеснока рекомендуется при атонии кишечника, гипертонической болезни и атеросклерозе. А сухой экстракт чеснока является одним из главных компонентов препарата *аллохол*, который применяется при лечении различных заболеваний желчного пузыря и печени, а также при

постоянных запорах. В последние годы появились новые лекарства на основе чеснока. *Алликор* и *Алисап* показаны при атеросклерозе и гипертонической болезни. Для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний создан препарат *Каринат*. А препарат *Аликсин* – это антистрессовое средство, которое успокаивает нервную систему и защищает организм от стрессов.

Уже давно чеснок применяют в гомеопатии, особенно при заболеваниях дыхательных путей, в том числе бронхиальной астме, а также желудочно-кишечных расстройствах. Рекомендуют чесночные препараты и в косметологии, в частности для укрепления волос.

## Чеснок в народной медицине

Чеснок всегда был любимым средством лечения в народной медицине. Во-первых, потому, что это было наиболее доступное лекарство, а во-вторых, его действие было настолько эффективным, что заставляло поверить в силу природного снадобья даже самых отъявленных скептиков. Люди постепенно познавали свойства растений и реакции своего организма на них. Но результаты часто превосходили ожидания. Так, расстройства пищеварения и другие желудочно-кишечные заболевания быстро проходили после лечения чесноком. Крестьяне заметили, что блюда с чесноком возбуждают аппетит, спасают от инфекций, повышают работоспособность и продлевают жизнь. Настойка чеснока на водке неплохо помогает при камнях в почках и мочевом пузыре. Современные руководства по фитотерапии советуют при гипертонической болезни и атеросклерозе съедать два-три зубка чеснока в день. Это устранит головокружение и бессонницу.

Фитонциды чеснока воздействуют на самых разных микробов. Еще не научившись распознавать мочекаменную болезнь, люди поняли, что чеснок помогает изгонять мелкие камни, и с успехом использовали его в лечении. Применяли чеснок и вместо горчичников, прикладывая чесночную кашу к спине и вискам. А жевать дольку чеснока было вообще вполне распространенным явлением, потому что так избавлялись от бактерий, поселившихся во рту. Свежей чесночной кашей лечили гнойные раны и плохо заживающие язвы. Чесноком изгоняли глистов у детей.

О конкретном применении чеснока в народной медицине будет рассказано в главе 5, посвященной лечению чесноком.

## Глава 3

# Чеснок: описание и выращивание

Каждый садовод-огородник знает, как выглядит и растет этот замечательный овощ, и наверняка употребляет не только головки чеснока, но и его свежую зелень. А вот горожане привыкли иметь дело лишь с основной его частью – луковицей, хотя питательные вещества содержатся во всем растении, включая его зеленую часть. Традиционно главной задачей чеснока было приносить пользу на кухне при засолке и мариновании, жарении и копчении. Зубчики острее и аппетитнее, потому что именно в них заключаются эфирные масла, отвечающие за аромат. А для того чтобы польза от чеснока была двойной – и удовольствие, и лечение, – необходимо знать о чесноке как можно больше и, может быть, даже научиться его правильно выращивать.

Выше я уже упоминала, что на северных почвах чеснок не получает своего важного элемента – селена. Это происходит потому, что кислотные дожди вымывают селен из почвы, и его дефицит необходимо восполнить, чтобы потом лекарство было полноценным. Эти и другие хитрости выращивания чеснока вы узнаете из настоящей главы.

## Что это за растение

Чеснок – это луковичное растение, которое носит ботаническое название *Allium Sativa* и имеет острый вкус и сильный запах. По морфологическим признакам различают стрелкующиеся и нестрелкующиеся виды чеснока. Высота растения достигает до 30–40 см. Стебель у чеснока плотный и короткий, очень слабовыраженный: в виде широкого короткого донца луковицы. Листья у чеснока плоские и линейные. Каждый молодой лист растет внутри предыдущего, образуя ложный стебель. На донце в пазухах листьев вырастают почки-зубки, которые и составляют луковицу чеснока. Чеснок имеет зонтиковидное, заключенное в плотную оболочку соцветие. У стрелкующихся сортов в центре донца формируется цветочная стрелка, в соцветии образуются воздушные луковички – бульбочки. Дикий чеснок дает семена и размножается ими, но он растет в более теплом климате. А в северных широтах сажают культурные виды растения, которые семян не дают.

Чеснок – это однолетнее растение, оно размножается обычно вегетативным путем, то есть через луковицу, состоящую из отдельных долек – зубчиков. Луковицы чеснока издают сильный запах только в очищенном и разрезанном виде, а все растение, включая стебель и листья, имеет тонкий специфический аромат. Если листья пожевать, то аромат усилится. Почему это происходит, мы уже рассказывали в предыдущей главе.

Чтобы вырастить хороший качественный чеснок, то есть содержащий полный набор питательных веществ и элементов, недостаточно просто посадить его дольки в землю и поливать. Необходимо знать некоторые тонкости. Дело в том, что содержание питательных веществ в чесноке повышается, если в почву вносить органические, а также фосфорные и калийные удобрения. И наоборот, снижается, если чеснок не подкармливать, а только неумеренно поливать, особенно в конце вегетации.

Химический состав чеснока и, в частности, количество эфирных масел зависят от биологических и морфологических особенностей



сортов, сроков посадки и уборки, почвенно-климатических условий, режима хранения, видов и сроков внесения удобрений.

## **Выращивание чеснока**

Чеснок бывает озимый и яровой. Озимый чеснок высаживают поздней осенью – в ноябре, чтобы он перезимовал в почве и взошел, как только земля прогреется. Яровой чеснок высаживают ранней весной – он всходит позднее озимого.

Можно размножить чеснок как зубчиками, так и бульбочками. На больших площадях второй способ размножения чеснока удобнее и выгоднее.

### ***Размножение чеснока зубчиками***

Более качественный чеснок вырастает из зубчиков озимого чеснока свежесобранного урожая при их осенней посадке. Для посадки отберите здоровые, хорошо просушенные луковицы и осторожно разделите их на зубки, не задевая нежной оболочки.

Перед тем как сажать чеснок, обработайте его специальным составом для профилактики грибковых и бактериальных заболеваний. Для этого приготовьте два раствора. Для первого раствора возьмите 3 ст. ложки соли на 5 л воды и хорошо размешайте до полного растворения соли. Второй раствор сделайте из 1 ст. ложки медного купороса, разведенного в 10 л воды. Поставьте оба раствора в ведрах или мисках рядом с грядкой. В грядках сделайте бороздки глубиной 6–8 см, с расстоянием между ними 20–25 см. Непосредственно перед посадкой зубчиков чеснока в землю опустите их на 1–2 минуты в раствор поваренной соли, а затем на такое же время – в раствор медного купороса. После этого сразу же сажайте зубчики чеснока в бороздки так, чтобы от поверхности почвы до зубка было 4–5 см, а зубок от зубка – на расстоянии 6–8 см. Зубки при посадке ставят вертикально, донцем вниз, или кладут на бочок.

Для того чтобы чеснок хорошо перенес зиму, через две недели после посадки замульчируйте грядку торфом или перегноем.

### ***Размножение чеснока воздушными луковицами – бульбочками***

Чтобы получить зрелые бульбочки, подождите, когда соцветия чеснока полностью сформируются и начнет растрескиваться пленочка, которая их покрывает. Соцветия срежьте вместе со стрелкой на высоте 20–30 см и хорошо просушите. Если вы собираетесь сажать бульбочки весной, то их надо просушивать и хранить в соцветиях.

При осеннем посеве бульбочки должны просушиться в течение 30–40 дней, то есть сажать их осенью нужно через этот промежуток времени.

Сроки получения чеснока, высаженного из бульбочек, более длительные, но зато чеснок получается лучшего качества, к тому же сохраняется его сортность. Многозубковая луковица получается за 2–3 года. В первый год из бульбочек образуются луковицы-однозубки весом 0,5–5 г, которые называют севком. Из севка вырастает луковица-однозубка более крупного размера, которую тоже надо посадить и дождаться полноценного урожая луковиц, то есть развитие чеснока проходит четыре ступени: бульбочка – чеснок-севок – крупный чеснок-севок – нормальная луковица чеснока. Правда, иногда из первого мелкого севка сразу же вырастает нормальная луковица, что сокращает время ожидания урожая на один год.

### ***Плюсы размножения бульбочками***

1. Применяя бульбочки, можно быстрее размножить ценные сорта.
2. Из бульбочек получают более здоровые, жизнеспособные луковицы.
3. При этом способе размножения чеснока есть возможность избавиться от такого вредителя, как нематода. Считается, что стеблевая нематода поражает донце, но не проникает в соцветие, а значит, бульбочки не будут поражены этим вредителем и из них вырастут здоровые луковицы.

Из бульбочек чеснок можно вырастить двумя способами. Первый способ – выращивание чеснока с пересадкой. Он заключается в посадке севка в тот же год, когда его выкопали, то есть осенью, или на следующую весну. При посадке вторым способом севок не выкапывают, а оставляют зимовать в земле. На следующий год из него вырастает более крупная луковица. Осимый чеснок отличается не

только более качественными, крепкими луковицами, но и меньшим количеством зубчиков, а также наличием стрелки.

### ***Подготовка участка под чеснок и его посадка***

Лучшие предшественники чеснока – тыквенные, капустные, бобовые и зеленые культуры – огурцы и ранняя капуста. Нельзя выращивать чеснок на почвах, где рос лук и чеснок, раньше чем через три-четыре года.

Готовить грядки под чеснок начинайте в августе, то есть за один-два месяца до посадки. Выберите солнечное сухое место с плодородным, хорошо удобрённым под предшествующую культуру участком земли. Кислые почвы нужно заранее известковать. Почву перекопайте и внесите удобрения. На 1 кв. м суглинистой почвы необходимо внести по ведру перегноя и компоста, по столовой ложке суперфосфата и сульфата калия, стакан доломитовой муки, мела или известки-пушонки. Еще раз перекопайте на глубину 20 см. Если почвы глинистые, то добавьте по ведру торфа и крупнозернистого песка. После перекопки грядку разровняйте и немного уплотните. После этого обработайте грядку раствором медного купороса, поливая каждый квадратный метр земли 1 л раствора: 1 ст. ложка медного купороса на 10 л воды. Затем грядку закройте пленкой до самой посадки чеснока.

Высаживать зубки надо так, чтобы они не успели прорасти до зимы, иначе они погибнут и весной уже не взойдут. Но и поздно высаженный чеснок может подстергать опасность – подмерзание. Поэтому с учетом климата выбирают и сроки посадки чеснока. В северных широтах чеснок высаживают в середине или конце сентября.

Лучшие сроки посева – 10–15 сентября. Норма высева бульбочек 100–200 г на 10 кв. м. Сажайте бульбочки рядами поперек грядки. Расстояние между рядами должно быть около 10–15 см, а глубина заделки бульбочек – 3–4 см. После посадки бороздки замульчируйте торфом.

Весной, когда чеснок тронется в рост, растения нужно подкормить аммиачной селитрой – 10 г/кв. м. После этого почву вокруг посадок

разрыхлите. Все лето поливайте, рыхлите и пропалывайте чеснок. А когда его листья начнут желтеть, значит, настала пора уборки севка.

Убранный севок просушивают и высаживают в те же сроки, в которые в прошлом году высаживали зубки.

### ***Весенняя посадка чеснока***

Севек озимого чеснока хорошо хранится в течение зимы, поэтому его можно посадить весной. Но при весенней посадке он позднее трогается в рост и луковицы-однозубки вырастают значительно мельче, чем при осенней.

### ***Беспересадочный способ выращивания чеснока***

При втором способе выращивания чеснока из бульбочек севок остается зимовать в почве. В этом случае сажают меньшее количество бульбочек: 80—100 г/кв. м. Такой чеснок созревает значительно раньше – в середине июля. За два месяца, которые пройдут до новой посадки севка, он может высохнуть и потерять свои качества. Поэтому такой способ хорош только в северных широтах с очень коротким летом.

### ***Уход за озимым чесноком***

Чтобы чеснок не вымерз и не загнил, зимой на грядке должно быть много снега. Если зима малоснежная, позаботьтесь об этом, сгребая снег лопатой на грядку с чесноком. Тогда весной, как только снег растает, сразу же появятся всходы чеснока.

Если весной мало дождей, чеснок необходимо поливать. Необходимы молодому чесноку и подкормки, после которых обязательно проводите рыхление. Первый раз подкармливайте чеснок в апреле – начале мая нитрофоской по 15 г на 1 кв. м. Вторую подкормку производите в июне, в период формирования луковицы,

аммофоской, тоже по 15 г на 1 кв. м. Периодически пропалывайте сорняки.

Прекращайте поливать чеснок за три недели до уборки урожая. У стрелкующихся сортов в июне не забудьте удалить стрелки, которые снижают урожайность. Это нужно делать, когда высота растения достигнет 5–8 см. Стрелки не выдергивайте, а осторожно выламывайте над третьим листом.

Учитывая высокие бактерицидные свойства чеснока, его можно и нужно сажать вместе с другими культурами для предупреждения их заболеваний.

### **Уборка чеснока**

В конце июля – начале августа приступайте к уборке чеснока. Точное время уборки определите по растениям, у которых должны уже пожелтеть верхние листья и слегка подсохнуть нижние. У спелого чеснока головки плотные, зубчики легко отделяются друг от друга, а покрывающая их пленка легко снимается. Чем лучше луковицы вызреют, тем дольше будут храниться. Проверить зрелость чеснока очень просто: у незрелого чеснока луковицы рыхлые. Но и перезрелый чеснок непригоден для длительного хранения. Его зубчики легко отделяются от донца, а чешуйки разрушаются. Кроме того, при запоздалой уборке чеснок начинает вторичный рост. Самой высокой лежкостью обладает чеснок, покрытый не менее чем тремя наружными чешуями. Чтобы убедиться, что чеснок созрел, надо отгрести землю от 2–3 головок и осмотреть состояние чешуек. Если чешуйки прочные – чеснок к уборке готов.

Приступая к уборке чеснока, срежьте стрелки, если вы этого еще не сделали, затем подкопайте растение садовыми вилами и выдерните, осторожно отряхнув с корней почву. Растения уложите на грядку для просушивания. После того как они немного подсохнут, перенесите чеснок в теплое, хорошо проветриваемое помещение на две недели и оставьте там до полной просушки. Затем каждое растение обработайте, осторожно отрезав стебель до пенька высотой 1–2 см и корни, не повредив при этом донце. Но можно ботву оставить, с тем

чтобы сплести растения с головками в косы или вязанки. Для прочности кос в них иногда вплетают пучок соломы. Косы и вязанки подвешивают на кухне. Это и декоративно, и полезно.

Чеснок самого высокого качества – выращенный органическим способом на незагрязненных почвах с высоким содержанием таких микроэлементов, как германий и селен.

### **Хранение чеснока**

Хотя озимый чеснок урожайнее ярового, но он очень недолго хранится, поскольку имеет короткий физиологический период покоя. Озимый чеснок хорош для употребления в течение лета и осени. Чтобы он долежал до зимы, а тем более до весны, необходимы дополнительные условия. Например, садоводы используют парафин для защиты чеснока от усыхания и прорастания. Они опускают в парафин по плечики очищенные от чешуи луковички чеснока, чтобы чеснок имел возможность «дышать» через стебель. В таком виде он хранится дольше. Можно хранить озимый чеснок в перфорированных полиэтиленовых пакетах в холодильнике.

Проросший чеснок теряет бóльшую часть питательных веществ и витаминов.

Лучше всего хранятся более крупные луковички чеснока, поэтому при употреблении начинайте с самых мелких, затем используйте средние чесночины и, наконец, крупные.

Для употребления в пищу и как лекарство озимый чеснок следует хранить при температуре 1–2 °С и влажности воздуха 75–80 %, а семенной чеснок для последующей посадки хранят при температуре около 0 °С. Если температура выше, то чеснок может засохнуть и заразиться болезнями.

Известна способность чеснока впитывать влагу и высушивать воздух вокруг себя. Поэтому хранить чеснок вместе с сочными

овощами нельзя – они скоро засохнут, так как требуют высокой влажности воздуха.

Для продолжительного хранения берут яровой чеснок, то есть чеснок весенней посадки. Яровой чеснок хранится значительно лучше озимого и не требует таких жестких условий. Именно его обычно заплетают в косы и развешивают на кухне. При температуре воздуха 14–20 °С и влажности 50–70 % он отлично сохраняется до весны.

### ***Хранение чеснока в свежем виде***

Помимо традиционных способов хранения чеснока можно использовать и заготовки растения, то есть мариновать и солить, причем не только луковицы, но и молодые стрелки. Некоторые овощеводы перемалывают чеснок и хранят в банках. Но лучше хранить в банках или кастрюле целые головки чеснока, пересыпав их слоями соли высотой 3 см. Главное условие – чтобы и соль, и чеснок были абсолютно сухими.

### ***Засолка чеснока***

При засолке чеснок сохраняет свою свежесть и большую часть полезных веществ в течение восьми месяцев.

На 1 кг чеснока возьмите около 300 г соли. На дно банки насыпьте слой соли, затем уложите неочищенные головки чеснока так, чтобы они не соприкасались. Покройте слой чеснока солью полностью, чтобы его не было видно. И так наполните банку доверху, а сверху засыпьте слоем соли. Закройте банку полиэтиленовой крышкой и поставьте в темное прохладное место.



## Глава 4

# Домашние лекарства из чеснока

В лечебных и профилактических целях лучше принимать свежий чеснок. Причем обратите внимание на то, что чеснок, который долго лежит в холодильнике, со временем теряет свои полезные свойства. А термическая обработка практически полностью разрушает его антибиотические вещества. Но не всегда и не всем свежий чеснок пойдет на пользу. Например, людям, страдающим язвой желудка с повышенной кислотностью желудочного сока, сырой чеснок противопоказан. Не рекомендуется он беременным женщинам, некоторым категориям больных, а иные люди чеснок просто не переносят. Что же, им стоит отказаться от такого универсального лекарства? Вовсе нет. Просто чеснок им нужно употреблять в форме настоев, настоек, чесночного масла и т. п. Кстати, чесночное масло сохраняет антибиотические свойства чеснока, если его не нагревать слишком долго (больше 3–5 минут) и слишком сильно (выше 30–40 °С).

В отварах полностью утрачиваются антибиотические свойства чеснока, но сохраняются все остальные. Поэтому отвары применяются при заболеваниях, не связанных с инфекцией и воспалением: атеросклерозе, тромбозе, бессоннице и т. п.

Если же необходимо использовать чеснок именно как антибиотик, лучше всего его мелко нарезать или растереть. В этом случае его антибиотические свойства удваиваются.

Если народная медицина советует употреблять чеснок в любом виде, то медики рекомендуют использовать для лечения только лекарственные формы, которые легко можно приготовить в домашних условиях. Они объясняют это тем, что каждая такая лечебная форма обладает максимальным эффектом для конкретного заболевания.

Препараты, приготовленные на спирту, могут храниться довольно долго в сухом, прохладном и темном месте. А лекарства, приготовленные с другими компонентами – маслом или водой, – пригодны для быстрого применения. Описывая приготовление каждой лекарственной формы, мы сообщаем, какие лечебные вещества в ней

преобладают, а также даем краткую аннотацию, при каких недугах и как она применяется.

### ***Отвар***

Чесночный отвар полезен тем, что при его приготовлении сохраняются минеральные соли, но бóльшая часть летучих веществ разрушается под воздействием высокой температуры.

Чтобы приготовить отвар, возьмите эмалированную кастрюлю или другую посуду, не имеющую способности окисляться. Налейте туда 2 стакана воды и поставьте на маленький огонь. Как только вода начнет закипать, добавьте в нее 1 ч. ложку мелко нарезанного чеснока. Прокипятите отвар в течение 5 минут. После этого дайте ему настояться около 30 минут, процедите и используйте в течение не более двух дней.

Отвар эффективен только в свежеприготовленном виде, поэтому заготавливать его впрок не стоит. Это очень сильное лекарство, которое рекомендуется употреблять не более 1/2 стакана через 4–5 часов.

Чесночный отвар полезен при различных инфекциях и воспалениях.

### ***Настой***

Настой не подвергается кипячению, поэтому в нем сохраняется часть антибиотических летучих веществ и другие полезные компоненты.

Возьмите головку чеснока, разберите его на зубчики, очистите их и измельчите. Положите чесночную кашицу в керамическую или эмалированную посуду и залейте крутым кипятком (1/2 л). Плотно закройте посуду крышкой и укутайте полотенцем. Настаивайте несколько часов, остудите и процедите. Настой храните в холодильнике не больше двух дней.

Приготовление настоев требует очень чистой воды, поэтому лучше всего использовать колодезную, родниковую или талую воду, в

крайнем случае – дистиллированную, но не водопроводную.

Поскольку настой хорошо сохраняет летучие вещества, то он может применяться практически во всех случаях, включая очистительные клизмы. В описании рецептов (глава 5) вы найдете более конкретные рекомендации по приготовлению настоев.

### ***Настойка***

Это тот же настой, но не на воде, а на спирту или водке. Чесночная настойка является универсальным средством, поэтому она так любима народными целителями, которые издавна применяли ее практически от всех болезней.

Для получения хорошей настойки чеснок должен быть очень свежим и крупным, с большими белыми зубчиками. Водка для настойки не должна содержать никаких примесей, а лучше всего использовать разведенный до нужной пропорции медицинский спирт. Бутылка, в которой будет настаиваться жидкость, должна быть обязательно из темного стекла (можно обернуть прозрачную бутылку темной бумагой), с хорошо притертой пробкой. Кроме того, бутылку рекомендуется нагреть непосредственно перед приготовлением настойки.

Существует и еще одна рекомендация, на которой настаивают некоторые целители: настойку надо делать по лунному календарю, то есть ставить чеснок для настоя в фазе новой луны, а считать настойку готовой, когда луна станет полной.

Итак, в приготовленную полулитровую бутылку положите нарезанную ножом головку чеснока, залейте 2 стаканами чистой водки или разбавленного до 40° спирта, закройте пробкой и поставьте в теплое и темное место настаиваться на 7—10 дней. Два раза в день – утром и вечером – бутылку надо встряхивать. Затем настойку тщательно процедите и поставьте в прохладное место.

Принимают чесночную настойку по 10–15 капель, растворенных в воде, утром и перед сном.

В отличие от свежего чеснока, который от длительного хранения портится, чесночная настойка со временем лишь умножает свои полезные качества. Во время выдержки в настойке образуются

ферменты, которые обладают противоопухолевым действием и разжижают кровь, подобно аспирину. Поэтому выдержанные 2–3 года настойки самые целебные.

### ***Классическая чесночная настойка***

Возьмите 2 зубчика чеснока, очистите и разомните его. В стеклянной посуде залейте чесночную кашицу 1/2 стакана спирта или водки, плотно закройте крышкой и поставьте в темное место. Настаивайте в течение 10 дней, затем процедите и добавьте несколько капель мятной эссенции.

Обычно настойку принимают по 10 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

### ***Чесночное масло***

Чесночное масло – отличное средство для лечения воспалительных заболеваний носоглотки, уха, полости рта.

Возьмите 2 головки свежего чеснока, очистите, измельчите и растолките его при помощи деревянной толкушки. Полученную массу сложите в стеклянную банку и залейте 1/2 стакана рафинированного растительного масла, лучше всего оливкового. Тщательно перемешайте, банку плотно закройте и поставьте на подоконник. Настаивайте на солнечном свете не менее 10 дней, встряхивая раствор 2–3 раза в день. Затем масло хорошо процедите и добавьте несколько капель очищенного глицерина. Перелейте масло в бутылку из темного стекла и закупорьте пробкой.

Чесночное масло храните в холодильнике в течение 2–2,5 месяца. Перед применением масло слегка подогрейте до температуры 30–35 °С.

### ***Чай для ингаляций***

Возьмите 2 зубчика чеснока, очистите и растолките их. Положите чеснок в маленькую кастрюлю с толстым дном и залейте 1 стаканом кипятка. Накройте крышкой и поставьте на маленький огонь на 20 минут. Затем добавьте 1 ч. ложку лимонного сока и перемешайте.

Этот чай используется не для питья, а для ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей и гриппа. Кастрюлю поставьте на стол, наклонитесь над ней, покрыв голову полотенцем. Дышите парами, пока чай не остынет.

### *Сок*

Чесночный сок – это отличное асептическое средство, но его лучше готовить непосредственно перед применением. При этом нельзя пользоваться соковыжималками, потому что в них происходит процесс окисления чеснока, из-за чего теряются его полезные свойства. Чеснок нужно растолочь деревянной толкушкой и отжать сок с помощью марли.

Заготовленный впрок сок теряет некоторые качества, но все равно может использоваться для смазывания ран и нарывов, добавления в ингаляции и лекарства. Он удобен как быстрое средство лечения, когда свежего чеснока не оказалось под рукой или нет времени для отжимания сока.

Для приготовления консервированного сока нужно очистить зубчики чеснока и выжать из них сок через марлю. Затем добавить к соку такое же количество спирта и 10-кратное количество дистиллированной воды.

### *Сироп*

Чесночный сироп – хорошее лечебное средство для детей. Его применяют при кашле, ларингите, заболеваниях носоглотки.

Для приготовления сиропа возьмите 1/2 стакана очищенного и мелко нарезанного чеснока, положите его в эмалированную кастрюлю и залейте свежим темным медом или патокой. Поставьте на огонь и, аккуратно помешивая, нагревайте на медленном огне, пока весь чеснок

не растворится в сиропе. Затем кастрюлю накройте крышкой и еще раз осторожно нагрейте, следя за тем, чтобы сироп не пригорал. Снимите с огня и, пока он не остыл, процедите его. Храните в холодильнике.

Давайте детям по 1 ч. ложке каждый час. Сироп могут принимать и взрослые, но уже по 1 ст. ложке каждый час.

### **Экстракт**

Экстракт – это сильно концентрированная настойка. Его концентрация в десять раз превосходит обычную спиртовую настойку. Поэтому действие экстракта намного сильнее и эффективнее. Он справляется с большинством вирусов, не поддающихся обычному лечению. Экстракт готовится очень сложным способом, для которого требуется специальное оборудование, поэтому в домашних условиях его сделать сложно, но некоторым удается.

Существует два способа приготовления экстракта – холодный и горячий. Горячим способом экстракт готовят только в производственных условиях, а холодным способом можно попробовать приготовить его дома.

Для приготовления экстракта вам понадобится неокисляемая емкость с краником в нижней части. Это может быть канистра из пластмассы или нержавеющей стали. А также нужна частая проволочная сетка, помещаемая на дно канистры.

Возьмите 2–3 кг чеснока и 2 л крепкой чистой водки. Установите на дно емкости сетку так, 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. Поставьте емкость на холод на неделю. Затем добавьте вторую четверть чеснока, еще через неделю – третью, еще через неделю – четвертую. Еще через две недели откройте краник и начинайте собирать жидкость, которая должна быть маслянистой и желтоватой. Если вы будете сливать жидкость спустя первые две недели, то долейте в емкость такое же количество водки. Затем продолжайте сливать экстракт. Его должно получиться в десять раз меньше первоначального объема. Несколько раз процедите и дайте хорошенько отстояться.

Этим способом можно добиться довольно слабой очистки настоя, но в домашних условиях лучшей очистки не получить. Тем более при употреблении домашнего экстракта нужно тщательно соблюдать дозировки и правила приема.

Экстракт принимают с теплым молоком или с любым натуральным овощным соком, причем не более 6–8 капель за один прием.

### ***Чесночный экстракт на яблочном уксусе***

Приготовление этого экстракта потребует длительного времени. На 1 л яблочного уксуса потребуется 3 крупные головки чеснока. Чеснок очистите и измельчите. Затем залейте яблочным уксусом и настаивайте под крышкой в темном месте около трех месяцев. Затем настой процедите и поставьте для выпаривания на маленький огонь. Когда останется десятая часть объема, экстракт будет готов.

Принимайте по 1 ст. ложке утром или вечером.

### ***Чесночное вино***

Чесночное вино издавна применяют для изгнания кишечных паразитов, лечения лихорадки и общего истощения организма. Существуют два способа приготовления чесночного вина.

Первый способ – французский. Для его приготовления очистите и растолките зубчики от целой головки чеснока, положите кашицу в стеклянную банку. Добавьте 10 щепоток свежих мелко нарезанных листьев полыни. Залейте смесь 3,5 стакана горячего красного или белого вина, закройте крышкой и настаивайте в течение 5 дней.

Принимайте французское чесночное вино по 1–2 рюмки в день.

Можно приготовить вино американским способом. Такое вино полезно от простуды и для ее профилактики в холодную и дождливую погоду. Очистите и измельчите 1 головку чеснока. Залейте чеснок 1 стаканом неочищенной рисовой водки и настаивайте в течение 1 месяца. Затем процедите.

При простуде принимайте вино по 1 ст. ложке каждые 2 часа. Для ослабления чесночного запаха добавьте немного мятных капель или меда.

### ***Чесночный ликер***

В прозрачную стеклянную бутылку положите нарезанные на мелкие кусочки зубчики одной головки чеснока. Залейте 3 стаканами красного бургундского вина. Закройте крышкой и поставьте на окно, поближе к солнечному свету. Настаивайте в течение 14 дней, несколько раз в день встряхивая бутылку. Затем хорошо процедите и перелейте жидкость в темную бутылку, плотно закрыв ее пробкой. Храните в холодильнике.

Принимайте по несколько капель в день с водой или по схеме, начиная с одной капли и увеличивая их количество до 24 – каждый день по 1 капле. Затем уменьшая количество капель в том же порядке.

### ***Уксус***

Чесночный уксус применяется для лечения язв при сахарном диабете, а также чесотки и стригущего лишая, мозолей и бородавок.

Для приготовления чесночного уксуса очистите 3 зубчика чеснока и залейте 3–4 стаканами винного уксуса. Настаивайте в течение двух недель.

Применяйте в виде холодного компресса для лечения язв и бородавок. Компресс держите до тех пор, пока он не нагреется до температуры тела, после чего замените его на новый.

При лечении чесотки и стригущего лишая в чесночный уксус нужно добавить 2 капли камфорного масла, чтобы не было ожога кожи. Компресс в этом случае привяжите грубой тканью, чтобы облегчить проникновение уксуса в кожу.

На мозоли и бородавки компресс накладывайте на всю ночь, а утром смывайте остатки уксуса теплой водой.

### ***Мазь***



Очистите и мелко нарежьте 1 головку чеснока. Положите чеснок в эмалированную кастрюлю и залейте 2 стаканами горячей воды. Доведите смесь до кипения и кипятите на медленном огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое. Затем жидкость процедите, смешайте с 1 стаканом горячего оливкового или другого растительного масла. Постепенно добавляйте немного пчелиного воска – до консистенции густой сметаны.

### *Свечи*

Чесночные свечи используют для лечения геморроя, простатита и заболеваний женской половой сферы.

Очистите зубчики чеснока и дважды пропустите их через мясорубку. Затем соедините с очень свежим топленным маслом и небольшим количеством очищенной или родниковой кипяченой воды, чтобы масса оставалась густой. Смесь слегка остудите, пока она не застыла, и сделайте из нее свечи. Храните свечи в холодильнике.

## Глава 5

### Лечение чесноком

Чеснок дает огромные возможности не только для поддержания хорошего физического и душевного самочувствия, но и для избавления от многих заболеваний, с которыми иногда не справиться медикаментозными средствами, или химические препараты дают аллергию и оказывают нежелательные побочные действия. Никакое лекарство не может сравниться с тем, что приготовила сама природа. Воздействие натуральных средств более мягкое и длительное, но зато оно положительно влияет на весь организм в целом, не вызывая побочных эффектов. Однако и здесь важно соблюдать известную предосторожность и знать чувство меры. Острое воспаление или сердечный приступ нельзя лечить самостоятельно, надеясь на могущество народной медицины. В этих и других серьезных случаях необходима врачебная помощь, а чеснок может стать лишь подручным средством или поможет при восстановительном лечении. К тому же лечение чесноком необходимо согласовать с врачом, который скорректирует дозировки и схему приема.

С лечебной целью необходимо использовать только свежий чеснок или после непродолжительного хранения. Антибактериальные свойства чеснока, пролежавшего четыре месяца в холодильнике, уменьшаются в два раза и полностью теряются при хранении чеснока при комнатной температуре в течение восьми месяцев.

Наши рецепты для тех, кто будет их использовать во благо, а не во вред своему здоровью. Зная о своих хронических недугах, вы получите возможность избавиться от них с помощью чеснока или облегчить страдания, применяя домашние лекарства, сделанные на основе чеснока. А если недомогание случилось с вами впервые и вы не можете поставить себе диагноз, вам поможет краткое описание болезни, советы по лечению которой с применением чеснока мы даем. Когда нет времени или необходимости тут же обратиться к доктору,

можно воспользоваться этими рекомендациями. Но, повторяем, это нужно делать только в тех случаях, когда болезнь не слишком опасна и не развивается стремительно.

Существует много разных способов применения чеснока. Какой способ выбрать, зависит от заболевания, его тяжести и индивидуальных особенностей организма. В одних случаях помогает чесночная настойка, в других более эффективна чесночная ингаляция, в третьих – отличным обезболивающим средством служит мазь, сделанная на основе чеснока, а в четвертых – спасают от надвигающейся инфекции чесночные капли. Как приготовить препараты из чеснока в домашних условиях, мы уже рассказывали в предыдущей главе.

Особый вид лечения – чесночные ванны, на них стоит остановиться подробнее. Это старинное и испытанное средство исцеления от многих заболеваний, особенно эффективное при нервных расстройствах, кожной сыпи аллергического характера, простудных инфекциях и многих других недугах. Лечебные ванны надо уметь правильно готовить и знать, от какого заболевания поможет та или иная ванна, потому что они бывают разные – холодные и горячие, сидячие и лежащие, короткого и длительного воздействия. В одних случаях готовится специальный отвар из чеснока, в других более эффективным будет чесночный настой в самой ванне, то есть опущенный в воду полотняный мешочек с растолченными зубчиками чеснока. Все эти важные подробности вы найдете в рецептах, которые надо читать внимательно, чтобы получить от лечения пользу, а от жизни – удовольствие.

### **Предупреждение!**

Чеснок не рекомендуется маленьким детям до трех лет, женщинам с осложненной беременностью и людям с сильными нарушениями сердечной деятельности и желудочно-кишечного тракта (при обострении гастрита или язвенной болезни желудка). Осторожно нужно употреблять чеснок при обострении геморроя и воспалительных заболеваниях почек.

## **Заболевания верхних дыхательных путей**

Мы уже перечислили лечебные свойства чеснока, которые делают его лекарством от множества болезней. Напомним о самом главном свойстве – оно ставит это растение в один ряд с сильными антибиотиками. Исследования доказали, что сырой чеснок по своим свойствам не уступает, а в чем-то даже превосходит широко известный препарат тетрациклин. Чеснок способен уничтожать разные виды бактерий и микробов, благодаря этому он очень широко применяется при лечении простудных заболеваний.

### **Предупреждение!**

Средства, основанные на чесноке, нельзя принимать долгое время в больших количествах, так как чеснок начинает подавлять микрофлору кишечника и становится причиной ее раздражения.

### ***Простудные инфекционные заболевания***

Любая простуда вызывается вирусами, которые проникают в организм от больного человека с кашлем или чиханием и размножаются, вызывая болезненные симптомы и состояния в ослабленном, незакаленном организме. Ведь если человек имеет сильный иммунитет, то он может справиться с «чужими» вирусами, сколько бы на него ни чихали. Поэтому главная задача – поднимать иммунитет и закаливать организм. Непревзойденным помощником в этом вам будет чеснок. Он же поможет справиться с вирусами в самом начале развития ОРЗ, когда они еще не так агрессивны, и затормозит развитие простудного заболевания. Ну а если болезнь уже вступила в свои права, лечиться нужно серьезно. В зависимости от заболевания и его тяжести чеснок станет или подручным средством, или самостоятельным лекарством.

### ***Лечение простудных заболеваний***

\* Возьмите 4–5 долек чеснока, очистите и измельчите. Положите чеснок в фарфоровую или эмалированную посуду и залейте 1 стаканом сухого вина или уксуса. Настаивайте под крышкой в течение трех часов.

Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

\* Возьмите головку чеснока, очистите и измельчите. Положите в фарфоровую или эмалированную посуду и залейте 1 стаканом охлажденного растительного масла. Настаивайте под крышкой в течение 8 часов. Принимайте 2 раза в день за 20 минут до еды.

\* Возьмите 2–3 головки чеснока, очистите и нарежьте тонкими ломтиками, затем дайте подсохнуть в течение суток. После этого чеснок разотрите в порошок и добавьте мед – так, чтобы можно было скатать маленькие пилюли. Принимайте медово-чесночные пилюли по 1 штуке 3 раза в день за 10 минут до еды.

### ***Контрастные ванны для ног***

Для профилактики и в первые часы болезни очень эффективны бывают контрастные чесночные ванны с резкой сменой температурных режимов.

Возьмите 2 головки чеснока, очистите и измельчите его. Залейте 3 л крутого кипятка и поставьте на огонь. Подержите на медленном огне 5—10 минут. Затем охладите в течение 15 минут до температуры 40 °С и процедите. Настой разделите на две половины и вылейте в два тазика с холодной и горячей водой.

Начинайте процедуру с горячей ванны, опустив в нее ноги примерно на 2 минуты. Затем переместите ноги в холодную ванну на 30 секунд. Сразу же после холодной следует горячая ванна – 2 минуты, и вновь холодная – 30 секунд. Общая процедура длится 20 минут. Для того чтобы вода в горячей ванне не остывала, добавляйте в нее немного кипятка по мере необходимости. Закончите процедуру холодной ванной, после которой тщательно вытрите ноги и сразу же наденьте шерстяные носки.

### ***Пластырь от простуды***

Для приготовления пластыря понадобятся несколько зубчиков чеснока, горчица в порошке и лесные орехи. Хорошо разотрите чеснок и смешайте его с горчичным порошком в равных частях. Затем

приготовьте густой отвар лесного ореха – его должно быть такое же количество, как каждого из ингредиентов. Для этого измельчите орехи и залейте водой в соотношении 1: 2. Варите под крышкой на маленьком огне 40 минут, затем процедите. После перемешивания отвара с чесноком и горчицей должна получиться однородная паста. Ее можно хранить в холодильнике

Перед употреблением чесночную пасту чуть подогреть. Затем намазать ровным слоем на хлопчатобумажную или льняную ткань, другим куском ткани прикрыть сверху. При кашле готовый пластырь наложить на область груди и прибинтовать с помощью шарфа или полотенца. Появится чувство жжения, как от обычных горчичников. Держать пластырь следует до тех пор, пока можно терпеть. Затем снять, а кожу протереть настоем календулы или ромашки.

Если у вас очень чувствительная кожа или вы не переносите жжение, то можно вместо пластыря приготовить лечебную лепешку, добавив в пасту немного муки. Лепешку приложить к больному месту и держать около двух часов – она не вызывает сильного жжения.

## ***Насморк***

Многие люди не считают насморк серьезным заболеванием, а между тем этот недуг может иметь разную природу, именно от этого зависит его тяжесть и последствия. Так, бывает насморк вазомоторный, при котором из носа выделяется водянистое содержимое, а нос постоянно закладывает. Существует насморк аллергический, он возникает при соприкосновении с аллергеном – пылью растений, домашней пылью и т. д. Есть насморк инфекционный, например при ОРЗ или гриппе. Бывает даже травматический и атрофический насморк. Но мы остановимся на тех видах насморка, которые связаны с простудами и аллергическими проявлениями.

Итак, вазомоторный насморк обусловлен расширением кровеносных сосудов и возникает под влиянием эмоциональных переживаний, гормональных нарушений, табачного дыма и даже острой или горячей пищи. Этот насморк проявляется заложенностью попеременно то одной, то второй ноздри, чиханием, слезотечением,

выделением водянистой слизи, тяжестью и болью в голове. Этот вид насморка может протекать довольно тяжело: с сильной слабостью, повышенной утомляемостью, бессонницей и раздражительностью, ухудшением памяти и даже сердцебиением.

Аллергический насморк, как правило, сезонный. Хотя он может развиваться как реакция на определенные пищевые продукты, домашнюю пыль, шерсть животных и другие аллергены. Больные часто чихают, их беспокоит зуд, жжение и покалывание в носу. Аллергический насморк доставляет много неприятностей. Кроме того, он опасен полиаллергиями, когда насморк проявляется уже не на один, а на множество аллергенов, а от этого недалеко и до другой аллергической болезни – бронхиальной астмы. Вот почему аллергический насморк нельзя допускать и нужно лечить.

Инфекционный насморк может быть вирусным, бактериальным и микотическим, то есть вызванным грибами. Этот вид насморка возникает при различных простудных заболеваниях. Насморк начинается с ощущения жжения и сухости в носоглотке. Вот на этой первой стадии его лучше всего лечить, чтобы не допустить распространения вируса на горло и бронхи. Если насморк не лечить вообще, то он может перейти в хронический и привести к воспалению гайморовых пазух – гаймориту, с которым справиться будет уже сложнее.

### ***Лечение насморка***

\* Возьмите головку чеснока, очистите и измельчите. Затем выжмите сок и добавьте в него несколько капель облепихового масла. Храните жидкость в холодильнике.

Закапывайте в каждую ноздрю по 1–2 капли каждый час при сильном насморке и 3–4 раза в день при небольшом насморке.

\* Приготовьте 3 зубчика чеснока, сок алоэ, лимон и отвар мяты. Выжмите из лимона сок, смешайте с соком алоэ и отваром мяты в равных количествах. Затем накройте посуду крышкой и настаивайте в течение часа. Чеснок очистите, измельчите и протрите через сито. Добавьте к смеси соков. Храните жидкость в холодильнике.

Закапывайте по 2–3 капли в каждую ноздрю 6 раз в день.

\* Возьмите 3 зубчика чеснока и 1 среднюю луковицу, очистите, выжмите из них сок. Разбавьте 1/2 стакана кипяченой воды.

Перед промыванием налейте раствор в неглубокую тарелку. Зажмите одну ноздрю пальцем, а другой ноздрей втяните воду. Затем нагнитесь над раковиной, зажмите пальцем вторую ноздрю, а первую отпустите, чтобы через нее вылилась жидкость. Процедуру делайте по очереди каждой ноздрей, пока не закончится жидкость в блюдце (по 3 раза). Процедуру выполняйте несколько раз в день в зависимости от тяжести заболевания.

\* Возьмите стакан растительного масла, налейте его в стеклянную посуду и поставьте на водяную баню на 40 минут. Затем, пока масло охлаждается, приготовьте смесь чеснока с репчатым луком. Возьмите 3 зубчика чеснока и примерно 1/2 головки репчатого лука, так чтобы их было поровну. Лук и чеснок измельчите и залейте приготовленным охлажденным маслом. Прикройте крышкой и настаивайте в течение двух часов. Затем процедите.

Закапывайте в нос по 2–3 капли в каждую ноздрю несколько раз в день.

## **Ангина**

Ангина – это воспаление нёбных миндалин, возникающее в результате острого инфекционного заболевания. Его вызывают стрептококки, стафилококки и другие бактерии. Заражение происходит при непосредственном контакте с больным человеком, воздушно-капельным путем, через грязную посуду и предметы личной гигиены.

Чаще всего ангиной болеют молодые люди. Объясняется это тем, что у них бóльшая восприимчивость к воспалению нёбных миндалин. Существует несколько типов заболевания, которые характеризуются степенью поражения миндалин. Это катаральная или поверхностная ангина, лакунарная или умеренно глубокая ангина и фолликулярная, то есть очень глубокая ангина.

### **Лечение ангины**

\* Возьмите 3 зубчика чеснока и 3 ч. ложки не очень густого меда. Хорошо разотрите чеснок и смешайте его с медом.

Принимайте смесь по 1 ч. ложке каждые 1–2 часа. При улучшении состояния сократите прием до 3 раз в день.



\* Возьмите головку чеснока и 1 стакан свежесжатого яблочного сока. Очистите и измельчите чеснок, добавьте его в яблочный сок. Смесь в эмалированной посуде поставьте на огонь и кипятите на маленьком огне в течение 5 минут под крышкой. Затем немного остудите при комнатной температуре и процедите.

Принимайте в горячем виде небольшими глотками по 1–3 стакана в день в зависимости от тяжести заболевания.

\* Ингалятор для горла. Приготовьте бинт или марлю размером 10 г 40 см. Натрите на терке несколько долек чеснока и смажьте этой кашицей всю поверхность бинта. Затем быстро опустите бинт в чайник так, чтобы он покрывал его дно и края, и закройте чайник крышкой. Сразу же начинайте делать ингаляцию, взяв в рот носик чайника и зажав пальцами нос. Медленно вдыхайте через рот чесночный запах и так же медленно выдыхайте его носом, разжимая при этом пальцы. Ингаляцию делайте не менее 10 минут.

\* Возьмите головку чеснока, очистите и разрежьте каждый зубчик на две части. Затем хорошо натрите чесноком хлопчатобумажную ткань или полотенце. Оберните полотенцем шею. Держите от 30 минут до 1 часа в зависимости от чувствительности вашей кожи. После процедуры можно протереть кожу полотенцем, смоченным теплой водой, и тут же насухо вытереть. Такую процедуру рекомендуется делать на ночь до улучшения состояния.

## **Фарингит**

Фарингит острый – это воспаление горла, вызванное вирусной инфекцией, которое протекает на фоне основного заболевания верхних дыхательных путей – гриппа, катара дыхательных путей, ОРЗ.

Признаки фарингита – ощущение саднения в глотке и небольшая боль при глотании, причем гораздо чаще при проглатывании слюны, а не во время проглатывания пищи. При фарингите слизистая оболочка глотки и небных миндалин красная, рыхлая, иногда с налетами, а на задней стенке заметны ярко-красные точки – фолликулы, язычок отечный.

Хронический фарингит развивается в том случае, если болезнь не лечить. Когда причиной фарингита являются внешние раздражители –

курение, загазованный воздух, аллергены, – тоже развивается хроническое заболевание. Возникновению хронического фарингита способствуют насморк, тонзиллит, гайморит, кариес зубов, нарушение обмена веществ, болезни сердца, легких, почек и другие заболевания.

### ***Лечение фарингита***

При фарингите тоже подойдут обертывания. Можно просто прикладывать к горлу в области миндалин полотняные мешочки с чесноком. Для этого натрите или растолките чеснок до кашицеобразного состояния. Положите в тканый мешочек или просто заверните в кусочек тонкой хлопчатобумажной ткани чесночную кашу. Каждый раз нужно готовить свежую чесночную кашу. Прикладывать к горлу такой мешочек нужно 2–3 раза в день.

## ***Отит***

Отит – это воспаление в области среднего уха, которое выражается расстройством вентиляционной функции слуховой трубы и способствует венозному застою в слизистой оболочке барабанной полости.

Острый средний отит уха развивается, как правило, в результате обострения хронического насморка или гайморита, сильного воспаления носоглотки. При этом инфекция через слуховую трубу попадает в среднее ухо. Заболевание может носить катаральную и гнойную формы. Усиливает симптомы болезни падение иммунитета на фоне общего простудного заболевания – ОРЗ или гриппа.

### ***Лечение отита***

Из чеснока выжмите сок и смешайте его с оливковым маслом в пропорции 1: 3.

Закапывайте по 1 капле в каждое ухо 3 раза в день. Перед закапыванием жидкость чуть подогрейте на водяной бане.

## ***Грипп***

Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание, которое провоцируют разные возбудители, чаще всего вирусы А, В и С. Эти вирусы циркулируют попеременно в разные годы, иногда встречаются вместе. Грипп – заразное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем, то есть от человека к человеку во время кашля и чихания, а также через общие носовые платки и одежду.

Мягче всего протекает грипп вируса А, тяжелее – вирусов В и С. Подъем заболеваемости гриппом начинается в холодное время года. Инкубационный период продолжается от 1 до 5 дней.

В неосложненной форме, если лечение начато с первых дней болезни, грипп продолжается 3–5 дней, а уже на 5–7-й день человек чувствует себя здоровым. Но грипп опасен повторным инфицированием бактериями, то есть осложнениями. Вот почему нельзя переносить болезнь «на ногах». Дело в том, что организм после болезни очень ослаблен и восприимчив к другим вирусам и бактериям. Поэтому уже через пару дней после кажущегося выздоровления человек может вновь почувствовать признаки простуды и недомогание. Особенно часто это бывает у маленьких детей.

### ***Лечение гриппа***

\* Ставьте перед кроватью больного тарелку с мелко нарезанным чесноком. Меняйте тарелку 1 раз в день. Выздоровление пойдет намного быстрее.

\* Возьмите 2–3 зубчика чеснока, мелко нарежьте их и залейте 1/3 стакана кипятка. Накройте крышкой и настаивайте 2 часа. Затем процедите. Закапывайте по 2–3 капли в каждую ноздрю 5–6 раз в день.

\* Возьмите 0,5 л светлого некрепкого пива и 1 головку чеснока. Чеснок очистите. Налейте пиво в алюминиевую кастрюлю и поставьте на огонь. Когда пиво начнет закипать, положите в него зубчики чеснока, накройте крышкой и кипятите на слабом огне еще 10 минут. Затем снимите с огня, процедите и немного остудите. Пейте мелкими глотками в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день.

\* Возьмите 3 головки чеснока, 0,5 л кипяченой или родниковой воды, 1/3 ч. ложки мяты. Очистите чеснок и залейте его водой. Варите на маленьком огне в течение 15 минут. Затем снимите с огня и добавьте мяту. Накройте крышкой и настаивайте до остывания. Затем процедите. Настоем полощите горло 4–5 раз в день.

\* Возьмите по 3 ст. ложки цветков ромашки, листьев мяты и травы душицы. Травы перемешайте и залейте 1 л кипятка. Накройте крышкой и поставьте на маленький огонь на 5 минут. Тем временем растолките 3 зубчика чеснока. Снимите травяной отвар и бросьте туда чеснок. Сразу же делайте ингаляцию над отваром, накрыв голову полотенцем. Можно быстро перелить отвар в чайник и, захватив губами носик чайника, вдыхать ртом, а выдыхать через нос. Ингаляцию делать в течение 10 минут, лучше перед сном.

\* Возьмите 3–4 зубчика чеснока, немного гусиного жира, 1 ст. ложку горчичного порошка и мятную эссенцию или мятный отвар (1 ч. ложку мяты залейте кипятком и проварите 5 минут, затем процедите). Измельчите чеснок, натерев его на мелкой терке, смешайте с гусиным жиром в пропорции 1: 1, добавьте горчичный порошок и несколько капель мятного отвара или эссенции. Хорошо размешайте. Смесью натирайте шею и грудь, поверх повязав шерстяной или пуховый платок. Рекомендуется натираться на ночь.

\* Возьмите 2 зубчика чеснока и 2 ст. ложки горчичного порошка. Чеснок очистите и натрите на мелкой терке до кашицеобразного состояния. Смешайте с горчичным порошком и залейте 1 ст. ложкой воды. Тщательно разотрите. Смажьте ступни ног и сразу же наденьте теплые шерстяные носки. Процедуру делайте на ночь. Утром носки надо снять, а ноги вымыть теплой водой.

\* Японцы спасаются от простуды, употребляя горячую отварную вермишель с чесноком. Его количество зависит от переносимости организмом. Обычно на тарелку вермишели берут 2 зубчика чеснока. Лечебное блюдо является потогонным средством, поэтому его рекомендуется есть вечером незадолго до сна.

## **Бронхит**

Бронхит бывает острый и хронический. Острый бронхит – это острое воспаление бронхов, при котором их слизистые оболочки сильно набухают, а кровеносные сосуды расширяются и переполняются кровью. Такие изменения бронхов вызывают сильный кашель, сопровождающийся болью в груди и отделением мокроты. Острый бронхит может продолжаться несколько недель.

Если болезнь не лечить, то она переходит в хроническую форму. При этом воспаление прогрессирует, затрагивая все более глубокие слои бронхов и даже легкие. Хронический бронхит характерен постоянными приступами кашля, не проходящими в течение нескольких месяцев и повторяющимися в течение нескольких лет.

Лечение бронхита очень длительное, с применением антибиотиков и противовоспалительных средств. Лучше лечить заболевание в его острой стадии, не допуская до развития хронического недуга, справиться с которым значительно тяжелее.

Народные средства при бронхите очень эффективны, но принимать их нужно часто и до тех пор, пока не пройдет кашель.

### ***Лечение бронхита***

\* Возьмите 3 зубчика чеснока, натрите на мелкой терке и выжмите сок. Смешайте 1 ч. ложку чесночного сока с 1 стаканом теплого (не горячего!) молока. Накройте крышкой и дайте настояться 5—10 минут. Принимайте в теплом виде 2–3 раза в день по 0,5–1 стакану. Рекомендуются при кашле для отхождения мокроты, а также как общеукрепляющее средство.

\* Возьмите 3 зубчика чеснока и 3 головки репчатого лука. Все измельчите и залейте 0,5 л свежего молока. Поставьте на огонь и доведите до кипения, кипятите под крышкой до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавьте в отвар несколько капель мятной эссенции и 1 ст. ложку жидкого меда. Принимайте по 1 ст. ложке каждый час в течение дня.

\* Несколько зубчиков чеснока натрите на мелкой терке и распределите по смазанному растительным маслом полотенцу. Приложите полотенце с чесноком на спину больному чесноком вверх. Поверх положите еще одно полотенце и теплый шарф. Держите горчичник не более 20 минут, так как чеснок может вызвать перевозбуждение нервной системы. Если это ощущение все же наступило, не стоит его пугаться – оно скоро пройдет.

\* Приготовьте отвар чеснока. Для этого очистите и измельчите 3 зубчика чеснока, залейте его 1 стаканом кипятка и проварите 15 минут. Затем процедите.

В горячем отваре чеснока смочите очень мягкую хлопчатобумажную ткань, например махровое полотенце. Хорошо

отожмите лишнюю жидкость и наложите ткань на грудь или спину, предварительно смазав кожу эвкалиптовым маслом. Поверх положите кусок полиэтилена или клеенки, а на нее теплую (не горячую!) грелку. Держите припарку 15–20 минут.

\* Измельчите 3–4 зубчика чеснока и залейте 1/2 стакана теплой воды. Накройте крышкой и настаивайте в течение 30 минут. Затем процедите и вылейте настой в чайник. Добавьте 0,5 л кипятка и сразу же делайте ингаляции. Можно приготовить раствор для ингаляций в эмалированной кастрюле, и еще лучше – в глиняном горшке. Дышите чесночными парами 5—10 минут.

\* Возьмите 1–2 головки чеснока, очистите и измельчите их так, чтобы вся масса занимала 1/2 стакана. Переложите чесночную массу в эмалированную кастрюлю и залейте жидким медом, пока он не покроет весь чеснок. Нагрейте эту смесь на маленьком огне, помешивая до получения однородной массы. Снимите с огня и через несколько минут вновь нагрейте, не доводя до кипения. Затем немного остудите и процедите. Храните сироп в холодильнике, согревая его перед употреблением.

Давайте детям старше трех лет по 1 ч. ложке каждый час. Взрослые могут принимать этот сироп по 1 ст. ложке каждый час. Перед употреблением убедитесь, что у вас и ваших детей нет аллергии на мед.

### ***Бронхиальная астма***

Бронхиальная астма – это хроническое заболевание, которое имеет аллергическую и инфекционную природу. Характерные признаки астмы – приступы кашля с затрудненным выдохом и удушьем. Приступы могут начаться внезапно, без видимых причин. Однако провоцируют их контакты с аллергенами, переохлаждение, инфекционные заболевания, нервные перенапряжения и стрессы.

Существенную роль в развитии заболевания играет наследственная предрасположенность, а также климатические условия. Повышенная влажность и сырость, низкая облачность и ветреность создают неблагоприятные условия для больных

бронхиальной астмой, провоцируют развитие приступов и способствуют возникновению болезни у ранее здоровых людей.

Бронхиальной астмой можно заболеть в любом возрасте, но чаще всего это происходит в раннем детстве до 10 лет. Диагноз ставится врачом-пульмонологом и подтверждается аллергологом после проведения аллергологических тестов.

Считается, что совсем избавиться от бронхиальной астмы невозможно, она непременно проявит себя, как только появится пусковой момент – стресс, встреча с аллергеном или сильная инфекция. Поэтому основное лечение заболевания состоит в серьезных профилактических мерах. Исключение аллергенов – домашней пыли, шерсти животных, некоторых продуктов питания – шоколада, цитрусовых, на которые реагирует больной, значительно сокращает количество и тяжесть приступов. А закаливание организма и здоровый образ жизни позволяют вообще забыть о них на длительное время.

Приступы бронхиальной астмы необходимо быстро купировать, чтобы избежать удушья. Для этого в аптеках продаются специальные ингаляторы с сосудорасширяющим действием. Но лучше вообще не допустить развитие приступов и принимать лечебные настои, особенно в периоды, опасные осложнениями: в сырую погоду, во время простуд и при наличии в жилище аллергенов, которые невозможно исключить.

### ***Лечение бронхиальной астмы***

Очистите и измельчите 2 головки чеснока. На мелкой терке натрите 5 лимонов вместе с кожурой. Чеснок перемешайте с лимонами и залейте 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Накройте крышкой и настаивайте 5 дней, затем процедите и храните в холодильнике.

Принимайте по 1 ст. ложке, чуть подогрев, 5 раз в день за 15 минут до еды. Курс лечения 3–5 дней в период наибольшей вероятности развития приступов.

Для лечения бронхиальной астмы принимайте по 1 ст. ложке настоя в теплом виде 2 раза в день в течение месяца осенью и весной.

***Коклюш***

Коклюш – это инфекционное заболевание, которое вызывает бактерия *Bordetella pertussis* или коклюшная палочка. Характерным признаком недуга являются тяжелые приступы кашля, сопровождаемого спазмами с ощущениями удушья. Коклюшная палочка выделяет особый токсин, который воздействует на нервные рецепторы и блокирует их, вызывая характерные приступы кашля, нередко сопровождающиеся рвотой, так как в процесс вовлекаются соседние нервные рецепторы. У маленьких детей могут возникнуть судороги.

Коклюш – заразное заболевание, передается воздушно-капельным путем. Несмотря на то что микроб очень неустойчив и гибнет при ярком солнечном свете и высокой температуре, он переходит от человека к человеку не только в периоды затяжного кашля, но и в течение трех недель после него. Заболевание передается только при близком контакте. Инкубационный период длится от трех дней до двух недель.

Принято считать, что коклюшем болеют только дети, однако этому недугу подвержены и взрослые, но диагностировать коклюш у взрослых очень сложно. После болезни у человека появляется пожизненный иммунитет к коклюшу. Вакцина против коклюша тоже дает стойкий иммунитет против коклюшной палочки.

### ***Лечение коклюша***

Очистите и измельчите 5–6 зубчиков чеснока, залейте 1 стаканом свежего молока и поставьте на огонь. Доведите до кипения и тут же снимите с плиты. Остудите.

Давайте детям с трехлетнего возраста по 1 ч. ложке 5–6 раз в день.



## **Истории исцеления чесноком простудных заболеваний**

### *Отит спорту не помеха*

Мама записала Ваню в бассейн. Мальчик очень любил плавать в озере, когда отдыхал летом на даче. Он не просто купался и брызгался, как все мальчишки, а учился плавать и нырять. Когда Ване было шесть лет, он сам научился держаться на воде и воды нисколько не боялся. Поэтому родители решили, что из Вани может получиться спортсмен.

Теперь, когда Ване исполнилось семь лет и он пошел в первый класс, можно было приступить к серьезным спортивным занятиям. Ване очень нравилось осваивать разные стили плавания, а после тренировок играть с ребятами в водное поло. Уже через год Ваня принял участие в своих первых соревнованиях. Он стал победителем среди новичков. Мама и папа не могли нарадоваться на сына, а сам Ваня был горд и счастлив.

Летом мальчик поехал в спортивный лагерь, где еще больше окреп и преуспел в плавании. Осенью он показал новые результаты и сдал на юношеский разряд. Ване нравилось быть первым, и само плавание по-прежнему доставляло ему удовольствие. Ваня стал главной надеждой тренера.

Но вдруг мальчик заболел. Мама очень удивилась, ведь плавание закалило Ванин организм и он давно забыл о насморке и простуде. Но теперь у него заболело ухо, а вечером поднялась температура. Всю ночь мама просидела у Ваниной кровати. Ребенок не мог уснуть, а стоило ему задремать, он вновь просыпался от боли. Утром мама вызвала врача, а сама решила посоветоваться с подругой, которая лечила всю свою семью народными средствами. Подруга дала рецепт чесночных капель и сказала, что лечение надо начинать быстрее, пока состояние не ухудшилось, потому что гнойный отит – очень серьезное заболевание.

Женщина приготовила настой с чесноком и принялась закапывать в ухо ребенку. После первого же закапывания боль стала ослабевать.

Когда пришла доктор, мама Вани уже успела три раза закапать в ухо чесночный настой. К этому времени боль прошла, а температура упала. Врач похвалила маму за такую оперативность. Она подтвердила слова подруги мамы, что отит лучше остановить в самом начале болезни. Мама была удивлена, а доктор сказала, что чеснок – очень сильное средство, и порекомендовала пользоваться им всякий раз, когда появятся признаки простуды, добавив, что подцепить инфекцию мальчик мог в бассейне, через воду.

Несмотря на досадную неприятность, Ваня не бросил плавание, а продолжал радовать родителей и себя спортивными успехами.

### ***Чеснок оказался сильнее южного солнца***

Настя давно собиралась отдохнуть на море вместе с семьей. Да все не получалось: сначала дети были маленькие, потом денег не стало. Наконец Насте удалось скопить нужную сумму, и она купила путевки за границу, на море.

Вся семья собиралась на юг с надеждой покупаться, позагорать, увидеть много нового и интересного – словом, хорошо отдохнуть. А Настя еще надеялась подлечить свой насморк, с которым она мучилась каждый год, как только наступали холода. Насморк начинался в сентябре и с небольшими перерывами продолжался до самого летнего тепла. Он просто изводил бедную женщину, она не могла выйти из дома без нескольких носовых платков и пузырька нафтизина. Сколько она ни лечилась, сколько средств ни перепробовала, ничего не помогало или помогало только на время.

На море Настя купалась, грелась на солнышке и радовалась жизни. Заканчивалась вторая неделя отдыха. Семья набралась хороших впечатлений, дети загорели и окрепли, родители тоже получили запас бодрости и здоровья. Через день надо было возвращаться домой. Но, когда пришло время ехать в аэропорт, Настя проснулась с головной болью и знакомым ощущением жжения в носоглотке. Как она могла подхватить этот злосчастный насморк на юге?! Домой Настя вернулась совсем разбитой: из носа текло, голова болела. Женщина не знала, что делать и чем лечиться. Она села на диван, не в силах даже разбирать вещи. А соседка, которая встретила Настю, увидела, что юг не пошел

ей впрок, и посоветовала отдыхать в своих краях – на даче. «Тем более, – сказала она, – уже пора собирать ягоды и озимый чеснок. Его нынче много уродилось». Тут Настя вспомнила, что именно про чеснок говорила ей одна женщина из туристической группы, с которой они ездили за границу, дескать, он помогает от насморка. Настя стала искать рецепты, которые написала ей эта женщина. Она нашла бумажку и прочитала: «Капли для носа, настоянные на чесноке, ингаляции». Это было то, что нужно. Настя решительно встала, разобрала вещи и сообщила мужу, что нужно срочно ехать на дачу собирать чеснок.

В тот же вечер Настя начала закапывать в нос чесночные капли и делать чесночные ингаляции. Наутро голова уже не болела, а отек в носу уменьшился. Весь следующий день женщина лечилась чесноком. К вечеру ее состояние стало еще лучше, а через три дня от насморка не осталось и следа. Так быстро насморк у нее еще никогда не проходил. Она поняла, что нашла отличное средство, и мысленно благодарила ту женщину, которой, по правде сказать, сначала не поверила.

Теперь Настя знала, что, как только насморк начнется, она примется лечить его чесноком и болезнь быстро отступит. Но прошло лето, осень, наступил Новый год, а Настя прекрасно себя чувствовала. Собрав летом большой урожай чеснока, Настя каждый день добавляла чеснок в какое-нибудь блюдо – салат или мясо. Неудивительно, что весь год у нее было отличное самочувствие. И даже дети ни разу не простудились в этом году. Муж видел причину в том, что они хорошо отдохнули на юге, а Настя была уверена: это помог чеснок.

### ***А лекарство было так близко***

В пять лет маленькому Мише поставили диагноз: бронхиальная астма. Ребенок страдал от приступов, которые случались несколько раз в году. Родители во время бесконечных простуд по ночам дежурили у его кровати, опасаясь за здоровье сына. Они возили его к докторам, лечили самыми современными средствами, но болезнь вновь и вновь напоминала о себе, как только наступали холода и начинались эпидемии вирусов.

Однако ребенок рос, и приступы астмы становились все реже и реже. К 15 годам они прошли совсем, а в 18 лет молодому человеку сняли этот диагноз. Родители были счастливы, а Михаил считал себя абсолютно здоровым человеком.

Как-то раз на молодежной вечеринке Михаил выпил вина. Придя домой и уже приготовившись лечь спать, он вдруг почувствовал, что ему трудно дышать. Он хотел откашляться, но воздух стал проходить все труднее и труднее, как будто ему было не протиснуться в легкие. Особенно трудно давался выдох. Кашель становился все сильнее, а дыхание тяжелее и прерывистей. Мать услышала кашель и бросилась в комнату к Михаилу. Она увидела своего сына, сидящего на коленях и с усилием выдыхающего воздух. Женщина вызвала «скорую помощь», потому что в доме давно уже не было ингаляторов от астмы. К счастью, врач приехал вовремя и купировал приступ удушья. На этот раз все обошлось, но болезнь вновь вернулась к Михаилу, и он понимал, что теперь приступы могли случиться с ним когда угодно.

Михаил стал опасаться простуд и перестал играть в футбол с ребятами во дворе, потому что после физической нагрузки его мучили приступы кашля с удушьем. Он приобрел ингалятор и теперь не расставался с ним. Но жизнь от этого не становилась веселее – он постоянно ловил себя на мысли, что ему многое нельзя, что он какой-то неполноценный. Из-за этого он даже не хотел знакомиться с девушками.

Мама сбилась с ног в поисках средства, которое помогло бы ее сыну справиться с болезнью и забыть о тяжелых приступах. Она испробовала разные современные методы, водила его по врачам, но болезнь то отступала, то появлялась вновь.

А средство, которое женщина так долго искала, было у нее под рукой. Как-то, придя с работы, она вскипятила чаю и открыла холодильник, чтобы сделать себе бутерброд. Ее взгляд упал на чеснок, который она иногда добавляла в жаркое. «Мало я использую чеснок, – подумала Мишина мама, – а ведь сейчас идет эпидемия гриппа, Миша может заболеть, и тогда вновь начнутся приступы». Вместо бутерброда для себя она сделала салат из свежих овощей и заправила его чесночным соусом, который тут же приготовила. И позвала ужинать сына. Михаил пришел, держа в руках газету. Он был очень взволнован. «Мама, давай попробуем новое средство. Здесь написано, что оно

помогает при бронхиальной астме», – обратился он к матери. Женщина взяла газету и прочитала, что бронхиальная астма успешно лечится с помощью обыкновенного чеснока.

«Вот это совпадение», – подумала она. Переписав рецепт, она сразу после ужина приготовила чесночный настой. «Начнешь принимать настой прямо сегодня», – сказала мама сыну. Он с удовольствием согласился.

Результаты не заставили себя долго ждать. Постепенно Михаил стал приходить в норму, даже начал закаливаться – обливаться холодной водой и бегать. Чеснок он принимал курсами каждые два месяца. Весной, когда потеплело, стал выходить на улицу – играть в футбол. Летом активно купался, занимался спортом, такую же активную жизнь продолжал осенью. Приступы не повторялись. Здоровье Михаила окрепло. Он вновь приобрел уверенность в себе и радость жизни. Казалось, бронхиальная астма опять отступила, но Михаил теперь знал, как коварно это заболевание. Оно может вернуться в тот момент, когда организм ослаб или переутомлен, потому старался всегда быть в тонусе. И каждый сезон принимал чесночный настой для профилактики приступов и укрепления иммунитета.

## **Заболевания пищеварительной системы**

### ***Дисбактериоз***

Дисбактериоз кишечника – это нарушение микробного равновесия, то есть уменьшение полезной микрофлоры в кишечнике. Дисбактериоз оказывает негативное влияние на иммунитет и работу всего желудочно-кишечного тракта. Эта патология возникает из-за неправильного питания, в результате стрессов и нервного перенапряжения, а также после приема антибиотиков и других сильнодействующих лекарств. Для восстановления нормальной микрофлоры кишечника очень эффективен чеснок, который подавляет развитие патогенных микроорганизмов в кишечнике. Однако его длительный прием может вызвать раздражение слизистой оболочки, поэтому следует точно соблюдать дозировки и не принимать настои больше двух недель. Желательно согласовать прием чеснока с врачом.

#### ***Лечение дисбактериоза***

\* Возьмите 4–5 долек чеснока, очистите их и измельчите. Залейте 1 стаканом вина или уксуса. Настаивайте в течение 3 часов, затем процедите. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 10 минут до еды.

\* Возьмите головку чеснока, очистите, измельчите. Залейте холодным растительным маслом. Накройте крышкой и настаивайте в течение 8 часов. Затем процедите. Принимайте 2 раза в день за 20 минут до еды.

\* Возьмите 2–3 головки чеснока, очистите его и нарежьте тонкими дольками. Положите на тарелку и подождите, пока чеснок подсохнет. Затем разотрите сухие ломтики чеснока в порошок и добавьте к ним немного желатина и меда так, чтобы получилась густая масса. Скатайте из этой массы маленькие шарики – пилюли. Принимайте по 1 шарик 3 раза в день за 20 минут до еды.

### ***Запоры***

Запоры могут быть вызваны разными причинами, как физиологическими, характером питания, так и заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Одной из самых распространенных причин является дисбактериоз кишечника. Другой – нарушение в работе печени и желчного пузыря. Кроме того, запор часто провоцируют стрессы и нервное перенапряжение, которые вызывают спазмы кишечника.

Не так страшен сам запор, как его последствия, ведь хронические запоры приводят к отравлению организма, снижению иммунитета, развитию неврозов и даже провоцируют развитие рака кишечника.

Чтобы избавиться от запоров, необходимо исключить причины, его вызвавшие, а также принимать средства, улучшающие работу кишечника: употреблять в пищу побольше клетчатки – сырых овощей и фруктов, ежедневно пить много жидкости (не менее 1,5 л), принимать травяные настои, мягко действующие на перистальтику кишечника. Иногда рекомендуется прибегать к клизмам. Одним из эффективных средств против запоров является чеснок, который не только оказывает послабляющий эффект, но и устраняет кишечные бактерии.

### ***Лечение запоров***

\* Ежедневно употребляйте вместе с пищей по 2–3 зубчика чеснока, который усиливает перистальтику кишечника.

\* Приготовьте чесночный отвар. Для этого возьмите 2 головки чеснока, очистите и измельчите. Залейте чеснок 1 л холодной воды и доведите до кипения. Проварите еще 10 минут. Затем снимите с огня, немного остудите и процедите. Разбавьте теплой водой до 2 л. Делайте теплые чесночные клизмы 1–2 раза в неделю (не более трех недель).

## ***Колит***

Колит – это воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Острый колит сопровождается воспалениями в других отделах желудочно-кишечного тракта – желудке и тонкой кишке. Причина колита – болезнетворные микробы, среди которых сальмонеллы, стафилококки и стрептококки. Заболевание характерно вздутием

живота, болью, поносом со слизью и иногда примесью крови, а также небольшим повышением температуры. Такие симптомы появляются в результате нарушения работы кишечника. Болезнь протекает в течение нескольких дней, а иногда и недель.

Помимо острой формы колита встречается хронический колит, который развивается на фоне воспалений в других внутренних органах – желчном пузыре или поджелудочной железе, а также в результате однообразной, острой и грубой пищи, злоупотребления алкоголем. При хроническом колите появляются тошнота, плохой аппетит, общее недомогание. Боли имеют другой характер: они возникают в разных частях живота, отдают в поясницу и паховую область, вызывают позывы к дефекации. Стул неустойчивый, понос сменяется запором, в испражнениях присутствует слизь, иногда с кровью.

Обострение колита вызывают острые блюда, маринады, цитрусовые, капуста, огурцы, которые раздражают толстую кишку. Другая причина обострения – стрессы и переутомление, прием антибиотиков.

Лечение острого колита заключается в первоначальном голодании в течение 1–2 дней, а затем в переходе на щадящую диету. При этом необходимо нормализовать работу кишечника. Лечение проводят под контролем врача.

### ***Лечение колита***

Возьмите 2–3 зубчика чеснока, очистите и измельчите. Выжмите из чеснока сок. Принимайте по 1 ч. ложке чесночного сока, разбавленного в 1/2 стакана воды, 1 раз в день.

## ***Холецистит***

Холецистит – это воспаление желчного пузыря, одно из самых распространенных заболеваний в мире. В его основе лежит неправильное питание с преобладанием жирной пищи, богатой холестерином, а также других высококалорийных продуктов. Кроме того, развитие заболевания провоцирует воспаление желчного пузыря и нарушение выделения желчи.



Бывает острая и хроническая форма холецистита, а также калькулезный (камни в желчном пузыре) и бескаменный холецистит. Болезнь проявляется болью в правом подреберье, общей слабостью, иногда повышается температура. Окончательный диагноз ставит врач после диагностических исследований (УЗИ).

### ***Лечение холецистита***

Возьмите головку чеснока, очистите и измельчите. Залейте 1 стаканом спирта. Настаивайте под крышкой в темноте трое суток. Затем процедите и храните в холодильнике.

Принимайте настой по такой схеме:

1-й день: 1 капля на 1/3 стакана воды перед едой.

2-й день: 2 капли на 1/3 стакана воды перед едой.

3-й день: 3 капли на 1/3 стакана воды перед едой.

И так увеличивая с каждым днем по одной капле – до 15 капель на 15-й день. С восьми капель увеличить количество воды до 1/2 стакана. Начиная с 16-го дня количество капель следует уменьшать на одну каплю в день в обратном порядке.

16-й день: 14 капель на 1/2 стакана воды.

17-й день: 13 капель на 1/2 стакана воды. На 29-й день выпиваете 1 каплю на 1/3 стакана воды. Лечение закончилось.

## **Желчекаменная болезнь**

Желчекаменная болезнь – это заболевание желчного пузыря и печени, при котором нарушено выделение желчи и обмен веществ. В результате в желчном пузыре и в желчных протоках образуются камни. В той или иной степени они появляются почти у 10 % людей, причем у женщин в два раза чаще, чем у мужчин.

Желчные камни бывают трех типов: однородные камни (холестериновые, билирубиновые, известковые), смешанные камни (самые распространенные), состоящие из холестерина, билирубина и солей кальция, и сложные камни, которые состоят из камней первого и второго типа. Огромную роль в образовании камней играют застой желчи, повышенное содержание холестерина и нарушение моторики желчного пузыря.

При этом заболевании больных беспокоит ноющая боль в правом подреберье, которая бывает очень сильной, отдающей в правое плечо, при так называемой желчной колике. Помимо этого, отмечаются тошнота, рвота, горечь во рту, плохой аппетит, непереносимость жирной пищи и повышение температуры. Иногда желчекаменная болезнь протекает вообще бессимптомно, и наличие заболевания выявляется лишь при диагностическом обследовании (УЗИ).

Провоцируют развитие болезни ожирение, сахарный диабет и беременность. Чесночные ванны оказывают обезболивающее, противовоспалительное и снимающее спазмы действие.

### ***Лечебная ванна***

Приготовьте ванну с водой, температура которой около 35 °С. Опустите на дно ванны полотняный мешочек с хорошо измельченным чесноком (2–3 головки). Можно добавить к чесноку несколько листиков свежей мяты или чайную ложку сухих мятных листьев.

Ванны нужно принимать в течение 20 минут 1 раз в день в течение недели. Рекомендуется проводить процедуру на ночь или по мере необходимости.

Геморроем страдает большинство людей на планете. Его основная причина кроется в гиподинамии, то есть малоподвижном, преимущественно сидячем образе жизни. Вот почему это одно из самых распространенных заболеваний во всем мире. По-гречески «геморрой» означает «кровотечение внутренних органов». Хотя это название сохранилось с древних времен, оно не всегда соответствует характеру заболевания. Главным признаком геморроя является набухание и воспаление венозных узлов прямой кишки, которые кровоточат, если болезнь запущена. То есть причина заболевания состоит в варикозном расширении вен. И геморроидальные узлы образуются из-за нарушения венозного оттока крови, заполняющей ткани прямой кишки; затем она свертывается и образует узлы.

Геморрой может быть как внутренним, так и внешним. Если переполненные кровью уплотненные вены – геморроидальные узлы – находятся у самого ануса и выпадают наружу, то это внешний геморрой, а чуть подальше, в глубине, – внутренний. Последний можно определить по уже начавшимся кровотечениям.

Узлы увеличиваются в размерах и кровоточат при напряжении, а в спокойном состоянии уменьшаются.

Острая форма геморроя характеризуется утолщением геморроидальных узлов, болезненностью, ощущением инородного тела в заднем проходе и кровотечением. Эти симптомы усиливаются при дефекации, ходьбе и в положении сидя. Острый геморрой переходит в хронический и постепенно прогрессирует, если болезнь не лечить. К осложнениям болезни относятся сильные кровотечения, отек анального отверстия и гнойный парапроктит.

Существуют натуральные средства, позволяющие снять воспаление геморроидальных узлов и повернуть болезнь вспять. Среди них – чеснок, обладающий противовоспалительным и заживляющим свойствами.

### ***Чесночная ванна***

Помимо чеснока вам понадобятся железный или эмалированный таз небольшого диаметра и средней высоты и кирпич. Раскалите кирпич на огне или в духовке и положите его на дно таза. На кирпич насыпьте измельченный чеснок (несколько головок). Чеснок начнет

дымить. Сядьте на тазик или присядьте над ним так, чтобы дым доходил до анального отверстия.

Выполнять процедуру, пока дым не прекратится. Это эффективное средство для заживления трещин и снятия воспаления.

## **Истории исцеления чесноком заболеваний пищеварительной системы**

### *Как чеснок от дисбактериоза помог*

Николай почти никогда не болел. Ему было уже сорок лет, а он ни разу в жизни не брал больничный лист. На работе это был незаменимый человек. Он готов был взять на себя любую работу, если его об этом просили, потому что не умел отказывать людям. К тому же у Николая было большое чувство ответственности, он просто не позволял себе хворать, когда его ждали собственные и чужие дела, которые он обещал сделать. В общем, Коля был палочкой-выручалочкой и на работе, и дома. Жена устанет – он моет посуду и готовит обед, дети ленятся – он решает задачки за сына и пишет сочинение за дочь.

Но вот Коля все-таки заболел, причем не чем-нибудь, а ангиной. Лечиться ему пришлось антибиотиками, причем довольно долго, целых десять дней. Врач строго предупредила Николая, что прекращать лечение антибиотиками нельзя, даже если температура упадет и он станет чувствовать себя хорошо. Иначе болезнь может повториться, и тогда придется назначать более сильные лекарства. Николай, как всегда, послушался и... заполучил дисбактериоз.

Сначала он даже не понял, что с ним происходит, потому что раньше никогда не жаловался на кишечник. Но теперь у него был постоянный дискомфорт в животе, который то распирало, то в нем что-то урчало, то болело. Пришлось обратиться к гастроэнтерологу. К счастью, серьезных заболеваний не нашли, а вот дисбактериоз, провоцирующий множество болезней, был налицо. Николай и спать стал хуже, и нервы расстроились. Словом, надо было что-то делать. И он начал пить кефир с бифидобактериями. Пил неделю, другую, но симптомы не проходили, а колики даже участились. Тогда за дело взялась жена, которая увлекалась медициной на уровне газет и журналов. Она объяснила мужу, что прежде надо уничтожить

болезнетворные бактерии, а уж потом восстанавливать здоровую микрофлору с помощью молочнокислых продуктов.

«Для кардинального решения проблемы нужен всего-навсего чеснок, – добавила супруга и протянула Коле головку чеснока, – можно с маслом, можно с медом, а можно даже с вином. Выбирай на вкус». Коля почитал рецепты и остановился на настое с медом. Готовил настой сам и принимал строго по рецепту. Он очень хотел вновь стать здоровым. Да и коллеги заждались его на работе со своими незаконченными делами. Без Николая они совсем «осиротели».

Через две недели Николай уже бодро шагал на работу, забыв о своих недомоганиях. Правда, кефир он теперь пил каждый вечер, а чеснок всегда держал под рукой.

### ***Геморрой на нервной почве***

Вике стыдно было признаться кому-нибудь в такой болезни, как геморрой, а о врачах она и слышать не хотела. Еще десять лет назад после родов врач сказала ей, что геморрой возник в результате сильного напряжения и должен вскоре пройти. Но минуло десять лет, а узел не только не рассасывался, но и стал гораздо больше, причем периодически болел и кровоточил.

Виктория терпела, ждала, когда болезнь в очередной раз отпустит, как это бывало всегда. Но тут у нее случились неприятности на работе. Она потеряла одну очень важную бумагу, и начальник обвинил ее в халатности, а под горячую руку и в остальных «смертных грехах», к ней не относящихся. Виктория, как женщина эмоциональная, вспыхнула, ответила начальнику в довольно резкой форме и сказала, что уходит в отпуск. Она написала заявление и положила шефу на стол, а на следующий день не вышла на работу.

Виктория хотела отдохнуть несколько дней, ведь она уже год работала без отпуска, не жалея ни сил, ни времени. Ей было очень обидно слушать обвинения шефа, но она понимала, что тоже была не права, нагрубив ему. В общем, женщина не находила себе места. На нервной почве у нее обострилось заболевание, геморрой стал сильно кровоточить, и дошло до того, что она уже была готова пойти к врачу.

Но врач пришел сам. Это была подруга Виктории, которая занималась фитотерапией и знала множество эффективных природных средств.

Виктория стыдливо рассказала подруге о своей беде, а та порекомендовала делать чесночные ванны. Для того чтобы соорудить устройство, пришлось поискать специальный тазик – бидон да еще купить в строительном магазине кирпич. Надо было нагреть кирпич. Решили положить его в духовку. Дымовая ванна получилась очень хорошая, а эффект дала просто потрясающий.

Проделав несколько процедур, Вика наконец почувствовала себя здоровым человеком. Нервы немного успокоились, и она обдумала ситуацию на работе. Будучи еще на больничном, Виктория решила съездить в фирму и найти потерянные ею бумаги. Они оказались у нее в столе. Она отнесла их начальнику, извинившись, что не могла это сделать в тот злополучный день. В ответ шеф извинился за собственную несдержанность и сказал, что очень ценит Викторию как высококлассного специалиста. Конфликт был разрешен. А болезнь вылечена. И все это благодаря нескольким зубчикам чеснока.

# Сердечно-сосудистые заболевания

## Гипертония

Гипертония – это повышение артериального давления, не зависящее от естественных реакций организма (испуг, стресс), а вызванное его органическими нарушениями, то есть сбоями в работе систем, отвечающих за регуляцию давления крови.

Признаки гипертонии – головная боль, особенно в области затылка, головокружение, быстрая утомляемость, слабость, снижение работоспособности, перепады настроения. Многие люди принимают эти симптомы за усталость, даже не подозревая, что у них повышено давление. Привыкая к своему плохому самочувствию и подавленному состоянию, они стараются не замечать его. А тем временем гипертония прогрессирует. Только спустя годы некоторые гипертоники обращаются к врачу, с удивлением узнавая о том, что болезнь уже приняла довольно серьезную форму.

Гипертоническая болезнь может развиваться у людей не только старшего, но даже молодого возраста. Это хроническое заболевание, которое обусловлено наследственностью, образом жизни, наличием вредных привычек, в том числе неумеренного употребления крепкого кофе и алкоголя, постоянными тяжелыми физическими нагрузками и другими факторами. Осложнения гипертонии приводят к развитию мозговых инсультов, сердечной и почечной недостаточности, инфарктов миокарда.

Чтобы давление пришло в норму, необходимо изменить образ жизни, больше отдыхать, умеренно двигаться, не реагировать на раздражители, а при тяжелых формах болезни принимать лекарства, регулирующие уровень давления. Применение чеснока позволяет медленно, но эффективно привести давление в норму. Но это лечение противопоказано при сильных скачках давления, когда требуются более сильные препараты или инъекции.

### *Лечение гипертонии*



\* Нормализации давления способствует ежедневное употребление 2–3 зубчиков чеснока вместе с пищей.

\* Известный натуротерапевт Г. П. Малахов рекомендует принимать каждое утро натощак по 1 измельченному зубчику чеснока, запивая его разбавленным яблочным уксусом (1 ч. ложка яблочного уксуса на 1/3 стакана воды).

\* Это средство Малахов рекомендует приготовить заранее. Очистите несколько зубчиков чеснока, мелко нарежьте их и разложите тонким слоем на марле. Высушите при комнатной температуре в течение двух суток. Затем просмолите высушенный чеснок в кофемолке, сложите в стеклянную банку и плотно закройте ее крышкой. Храните в темном и прохладном месте.

Принимайте по 1/2 ч. ложке 3 раза в день до еды, запивая настоем листьев мяты перечной или мелиссы (1/2 ч. ложки на стакан кипятка).

\* Это средство нужно готовить заранее. Возьмите 20 зубчиков чеснока, 5 средних луковиц репчатого лука и 5 небольших лимонов. Чеснок и лук очистить, а лимоны использовать вместе с кожурой. Все пропустить через мясорубку и смешать с 1 кг сахарного песка. Затем массу залить 2 л холодной кипяченой воды. Накрыть крышкой и настаивать в темном прохладном месте в течение 10 дней, периодически встряхивая. После этого хранить массу в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

\* Возьмите 4–5 зубчиков чеснока с фиолетовой кожурой и 1 среднюю луковицу. Очистите их и измельчите, затем переложите в эмалированную кастрюлю. Добавьте 1 ст. ложку сухих ягод красной рябины, перемешайте и залейте смесь 5 стаканами холодной воды. Накройте крышкой и варите на маленьком огне 15 минут. После этого добавьте в отвар по 1 ст. ложке травы сушеницы топяной, семян укропа и сухой травы петрушки. Вновь прокипятите отвар в течение 15 минут, затем снимите кастрюлю с огня и дайте отвару настояться 45 минут. После этого процедите. Хранить в холодильнике не больше 5 дней.

Принимайте по 1,5 ст. ложки 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10 дней, затем 2 недели перерыв и вновь 10 дней лечения.

\* Возьмите 3 ст. ложки желтой фасоли и 3 зубчика чеснока. Все пропустите через мясорубку и залейте 0,5 л крутого кипятка. Закройте крышкой и укутайте. Настаивайте чай 15 минут. Затем процедите и пейте с медом (1 ч. ложка на стакан чая). Принимайте 2 раза в день в первой половине дня. Курс лечения – 7 дней. После недельного перерыва лечение можно повторить.

## ***Атеросклероз***

Атеросклероз – самое распространенное заболевание сосудов, обусловленное сужением артерий и недостаточностью кровообращения. Одна из причин атеросклероза состоит в избытке холестерина в крови, который скапливается в сосудах в виде холестериновых бляшек, сужая их просвет. Другая причина – изменение стенки сосудов на клеточном уровне, которое вызвано не только переизбытком и малоподвижным образом жизни, но и генетической предрасположенностью человека.

От того, какой сосуд страдает, зависит кровоснабжение органа, находящегося к нему ближе всего. Так, атеросклероз коронарных артерий сердца приводит к сердечным заболеваниям. Самые распространенные осложнения атеросклероза – сахарный диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда.

Лечить уже начавшуюся болезнь гораздо сложнее, чем заниматься ее профилактикой, к которой прежде всего относится правильное питание с ограничением мяса и включением в рацион рыбы ценных пород, а также использованием растительного, особенно оливкового масла вместо сливочного. Эти продукты препятствуют накоплению атеросклеротических отложений в стенках сосудов.

Однако даже при запущенном атеросклерозе не стоит опускать руки. Вместе с лечебными препаратами, назначенными лечащим врачом, будет разумно использовать рецепты народной медицины, в которые входит чеснок. Чеснок хорошо очищает сосуды и способствует профилактике атеросклероза и его осложнений.

### ***Лечение атеросклероза***

\* Принимайте по 2–3 зубчика чеснока вместе с едой каждый день, но не перед сном, так как чеснок немного возбуждает нервную систему. Этот совет подходит и для лечения, и для профилактики атеросклероза, но лечение будет длительное, поэтому результаты ждите не раньше чем через месяц.

\* Возьмите 3 крупные головки чеснока и 3 лимона. Чеснок очистите от шелухи, а лимоны – от кожуры и косточек. Все пропустите через мясорубку и залейте массу 1,5 л кипятка. Плотно закройте посуду крышкой и поставьте в теплое и темное место. Настаивайте в течение суток, периодически встряхивая настой. Затем процедите и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10 дней. После двухнедельного перерыва курс лечения можно повторить.

## ***Стенокардия***

Стенокардия – клиническая форма ишемической болезни сердца, при которой происходит спазм сосудов и сердечная мышца испытывает острый недостаток кровоснабжения. В результате этого сердце перестает получать кислород в нужном количестве, что и вызывает приступ внезапной боли в груди. Чаще всего приступы возникают при ходьбе и ускорении движения – подъеме в гору или поднятии тяжестей, а также в результате нервного перенапряжения.

Стенокардия опасна своим осложнением – травмой сердечной мышцы или инфарктом миокарда, поэтому приступы нельзя допускать или их нужно вовремя останавливать. Для борьбы с приступами стенокардии необходимо лечить ишемическую болезнь сердца, в том числе методами народной медицины.

### ***Лечение стенокардии, сопровождаемой одышкой***

\* При стенокардии, сопровождаемой одышкой, заранее приготовьте лечебную пасту. Возьмите 1 л меда, 10 лимонов и 5 головок чеснока. Из лимонов выжмите сок. Чеснок очистите и натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку. Соедините с лимонным соком и медом, хорошо перемешайте. Накройте крышкой и поставьте в прохладное место. Настаивайте в течение недели.

Принимайте лечебную пасту по 4 ч. ложки (очень медленно, с паузами после каждой ложки) 1 раз в день. Курс лечения – 1 месяц.

\* Возьмите несколько зубчиков чеснока, очистите и натрите на терке. Залейте светлым пивом в пропорции 1: 3. Накройте крышкой и настаивайте в темном месте три дня, периодически встряхивая настой. Затем процедите. Принимайте по 1 ст. ложке после еды 3 раза в день.

## *Ревматизм*

Ревматизм – это хроническое заболевание, которое поражает сердце, кровеносные сосуды и суставы. Болезнь развивается постепенно, часто возникает как осложнение вирусной инфекции, перенесенной «на ногах». Но спровоцировать болезнь могут и другие причины – плохое питание с недостатком белков и витаминов, частые переохлаждения, нервные переутомления, генетические факторы.

Возбудители болезни – бета-гемолитические стрептококки группы А, вызывающие ангину, фарингит, скарлатину и, как осложнение при сбоях в иммунной системе, ревматизм. Ревматизм развивается у небольшого числа людей, перенесших стрептококковую инфекцию. Очевидно, что эти люди имеют особую предрасположенность к ревматизму, потому что их иммунная система выходит из-под контроля и вырабатывает вещества, уничтожающие не только стрептококки, но и клетки соединительной ткани. В результате в органах, где разрушаются эти клетки, появляются воспалительные очаги.

Признаки ревматизма – сильная слабость, температура, боль в суставах, чаще всего в коленных, локтевых и стопах. Ревматический артрит носит волнообразный характер: боль и отеки то появляются, то исчезают без лечения. Поэтому человек долго не обращается к врачу, а болезнь прогрессирует. Бывает скрытая форма заболевания, когда держится субфебрильная температура (около 37 °С), но человек не ощущает себя больным. Одновременно с суставами ревматизм поражает сердце, поэтому еще один признак ревматизма – неравномерная частота пульса, перебои в сердечном ритме, боли в сердце, а также одышка, слабость, потливость и головная боль.

Существенного облегчения состояния больного можно добиться, принимая чесночную настойку, которая оказывает

противовоспалительное, успокаивающее и болеутоляющее действие. Это средство не только уменьшает боль и снимает местное воспаление суставов, но и благотворно действует на сердце и сосуды.

### ***Лечение ревматизма***

Возьмите 2 головки чеснока, очистите и разотрите. Залейте чесночную кашицу 0,5 л 70 %-ного спирта. Настаивайте в закрытой банке или бутылке в темном месте в течение недели. Затем процедите и храните настой в холодильнике. Принимайте по 20–30 капель 2–3 раза в день в течение месяца.

## ***Варикозное расширение вен***

Варикоз (варикозное расширение) затрагивает поверхностные вены ног. Это можно обнаружить невооруженным глазом. Вены набухают и сильно выделяются на икрах.

Почему это происходит?

Кровь совершает свой круговой цикл по всему организму, в том числе по ногам, и возвращается обратно к сердцу. Если человек стоит, то кровь должна преодолеть силу тяжести, чтобы вернуться из ног к сердцу. Поддерживают течение крови в нужном направлении специальные клапаны – односторонние заслонки в венах. А управляют работой клапанов мышцы ног. Сокращаясь, они открывают внутренние клапаны, и кровь направляется к сердцу. А когда мышцы ног расслаблены – клапаны закрываются и кровь продолжает идти в нужном направлении, не имея возможности вернуться обратно. Для нормального кровообращения в ногах мышцам необходимо постоянно работать. Если этого не происходит (например, человек много сидит), то нарушается работа клапанов и кровь застаивается в венах. От этого они набухают, стенки сосудов истончаются и развивается варикоз.

Симптомы болезни – тяжесть в ногах, усталость, утомление или боль. Если вы сидите или стоите продолжительное время, симптомы могут усилиться. Варикозным расширением вен чаще страдают женщины.

### ***Лечебная ванна***

Возьмите головку чеснока, очистите и натрите на мелкой терке. Полученную кашицу положите в тканый мешочек и завяжите его.

Приготовьте два тазика с холодной и горячей водой (около 60 °С). В горячую воду опустите мешочек с чесноком. Подождите 10 минут. За это время вода остынет до той температуры, когда можно держать в ней ноги, не обжигаясь. Но следите, чтобы вода была все же горячей, а не теплой.

Процедура состоит в попеременном опускании ног то в горячую (на 2 минуты), то в холодную (на 30 секунд) воду. Повторяйте процедуру 20 минут, подливая в тазик с горячей водой кипяток для поддержания требуемой температуры воды. Закончите процедуру холодной ванночкой, после чего сразу же наденьте шерстяные носки.

Процедуры выполняйте ежедневно перед сном. Курс лечения – 2 недели.

## **Истории Исцеления чесноком сердечно-сосудистых заболеваний**

### ***Виноваты огурцы, а помог чеснок***

Антонина Евгеньевна все лето проводила на даче. Несмотря на то, что ее садоводство было далеко от города, она с удовольствием оставалась одна на даче, не боясь за свое здоровье, хоть была уже в летах. Она даже не тревожилась о том, что медицинская помощь не придет, если у нее прихватит сердце или случится еще какая-нибудь неприятность со здоровьем. Но многие пожилые люди отличаются сильным духом, вот и Антонина Евгеньевна храбрилась. Ей хотелось жить на воздухе, судачить с соседями, ухаживать за своими грядками.

Дети отвезли мать в деревню. Пожилая женщина хорошо себя чувствовала, поэтому не жалела сил на огород. Лето выдалось засушливое, и она носила тяжелые ведра с водой, поливая огурцы и помидоры. А вечерами сидела с соседками на веранде и пила чай под разговоры.

Дождей так и не было, так что воду приходилось таскать из пруда. Антонина Евгеньевна каждый день бегала с ведрами. У нее были слабые вены, и однажды она поняла, что сил у нее больше не осталось.

Соседка застала ее лежащей у себя дома на кровати. Женщина не могла встать от боли и тяжести в ногах. Вены сильно раздулись и, казалось, вот-вот могли порваться. Антонина Евгеньевна пролежала несколько дней, а боль в ногах не унималась. Она знала, что это варикозное расширение вен – этот диагноз ей уже давно поставили в поликлинике и даже советовали серьезно лечиться. Но женщина спасалась одним «рецептом»: полежит несколько дней, и все проходит. Но теперь не проходило. Надо было что-то делать, а врача поблизости не было. Правда, дети оставили ей телефон на случай крайней необходимости. Они звонили матери и справлялись о ее здоровье. Но Антонина Евгеньевна решила не рассказывать им об обострении варикоза, чтобы они не увезли ее в город, ведь ей было так хорошо в деревне. Однако лечиться все же надо было. И она стала спрашивать у

людей, не знают ли они средства для уменьшения боли и улучшения самочувствия.

Так о болезни Антонины Евгеньевны узнал местный знахарь Василий. Он сам пришел к пожилой женщине и принес обыкновенный чеснок. Потом рассказал, как делать чесночные ванночки для ног, и ушел, пообещав навеститься через пару дней. Соседка помогла Антонине Евгеньевне сделать настой и приготовить ванночки. И женщина стала делать процедуры. День ото дня ей становилось лучше. А на пятый день она уже спокойно ходила, не чувствуя усталости и боли. К тому времени начались теплые дожди, и Антонине Евгеньевне больше не надо было таскать тяжелые ведра. Да она бы и не стала, даже если бы огурцы засохли. Женщина поняла, что здоровье важнее.

### ***Ревматизм после ангины***

Говорят, что болезнь не пристает к тому, кто ее не боится. Борис был твердо убежден в этом, поэтому с легкостью относился к своим простудам и разным недомоганиям. Если что-нибудь заболит – голова или горло, то примет таблетку и, не обращая внимания на боль, идет на работу или занимается другими делами. Обычно боль проходила, он вновь чувствовал себя хорошо.

Борис не только сам презирал болезни, но и не любил, когда жаловались члены его семьи. Он вообще не выносил никаких жалоб. Даже детей был готов отправить в школу с температурой. «Ничего, только закалят свой организм», – считал Борис. Но его жена была другого мнения и детей берегла – лечила, а закаливала совсем по-другому. Она водила их в бассейн и кормила фруктами. Поэтому дети болели редко.

Но в один прекрасный момент замечательная теория Бориса лопнула, как воздушный шарик. Борис простудился, а таблетки не помогали. Конечно, он храбрился и старался не поддаваться гриппу. Даже с высокой температурой ходил на работу. Приходя домой, вел себя как ни в чем не бывало, так что жена даже не заметила, что он болен. Головную боль Борис старался заглушить таблетками и сиропами, о которых кругом «кричала» реклама и которые ему предлагали в аптеке. Затем у Бориса заболело и отекло горло. Ангину



он тоже поначалу старался игнорировать. Когда боль стала очень сильной, Борис купил ингалятор, который облегчал его страдания. Так он мучился почти месяц. А потом симптомы простуды прошли, и Борис торжествующе сообщил семье, что он победил грипп и ангину, не потратив на них времени. Жена ужаснулась, хоть и привыкла к мужниной стойкости, но она переживала за детей – как он их-то не заразил?

Однако радоваться Борису пришлось недолго. Через несколько дней у него начали болеть суставы, да так сильно, словно кто-то вытягивал из ног и рук жилы. Боль была очень неприятной и странной. Борис вновь почувствовал недомогание и первый раз в жизни немного испугался. Но быстро отбросил страх и принял обезболивающие пилюли. Таблетки совершенно не подействовали, а боль усилилась. Кроме того, появилась сильная слабость и одышка. Так продолжалось неделю, тревожные симптомы сопровождались повышенной температурой. Борис стал плохо спать. Хроническое недосыпание сделало его раздражительным. Шутки перестали сыпаться из его уст, и он уже не так радовался жизни, как прежде. Приходил с работы усталым и, опускаясь на диван, угрюмо потирал колени.

Жена поняла, что муж серьезно заболел, и уговаривала его пойти к врачу. Борис согласился только тогда, когда боль и слабость стали преследовать его постоянно и окончательно истощили его организм. Врач поставил диагноз: ревматизм, который развился в результате перенесенной на ногах ангины, а та появилась как осложнение после гриппа. И Борис в корне изменил свое отношение к болезням. Теперь он уже панически боялся своего недуга, ведь доктор сказал, что ревматизм – это хроническое заболевание. «Что ж, я был наказан за свою самонадеянность, – думал Борис. – Но можно ли теперь исправить свою ошибку?»

«Лечиться никогда не поздно», – успокоил его врач и выписал лекарства, которые Борис должен был принимать постоянно. «Но я хочу поправиться, а не жить на таблетках», – воскликнул пациент. «Ну, тогда принимайте чеснок, – улыбнулся врач, – вот вам рецепт».

Борис сам приготовил чесночный настой и начал принимать его. Параллельно он прошел курс лечения, назначенный врачом. Одышка прекратилась, боли в суставах прошли, и Борис стал чувствовать себя намного лучше. Но он не прекращал лечения чесноком. Он понял, что

таблетки, которыми он так увлекался, снимали лишь симптомы болезни, а не лечили причину заболевания, и кроме того, они пагубно воздействовали на кишечную флору и снижали иммунитет. Теперь он решил внимательно относиться к своему здоровью и здоровью близких. Сам проверял, чтобы дети не ходили в школу с кашлем и насморком, а вовремя лечили простуду. Восстанавливать свое здоровье Борис решил природными средствами. Еще через месяц его уже не беспокоили ни боль, ни слабость, и настроение стало, как и прежде, жизнерадостным.

## **Заболевания суставов**

### ***Подагра***

Подагра – самое старое заболевание, которое известно со времен Гиппократ. Это заболевание суставов, обусловленное отложением солей мочевой кислоты. Чаще подагрой страдают мужчины после 40 лет. В основном подагра поражает суставы пальцев кистей рук и стоп. Признаки подагры – внезапная и интенсивная боль, покраснение и жар в суставе. К этому заболеванию существует наследственная предрасположенность. Провоцируют его развитие гипертония и сахарный диабет, а также неправильное питание – употребление большого количества мяса, копченостей и жиров, алкоголя. Способствуют развитию заболевания стрессы.

#### ***Лечение подагры***

\* Измельчите 1 головку чеснока и залейте 1 стаканом подсолнечного масла. Накройте крышкой, настаивайте в течение суток. Процедите и храните в холодильнике. Натирать мазью пораженные места 2 раза в день по мере необходимости.

\* Возьмите 3 лимона и 2 головки чеснока. Все пропустите через мясорубку. Полученную массу залейте 1,5 стакана холодной кипяченой воды. Накройте крышкой и настаивайте в течение суток, затем процедите. Принимайте утром натощак по 1/4 стакана 1 раз в день. Курс лечения – 2 недели.

### ***Ревматизм суставов***

Это хроническое заболевание, которое поражает в основном коленные, локтевые суставы, а также суставы стопы. Заболевание носит характер периодических обострений и ремиссий. В период обострения болезни появляются сильная боль, отечность, затруднение в движениях. Может подниматься температура.

Существенного облегчения состояния можно добиться с помощью чесночных обертываний.

### **Обертывания**

Возьмите одну головку чеснока, очистите и измельчите ее. Затем нанесите тонким слоем на сложенную в несколько слоев марлю или хлопчатобумажное полотенце. Можно предварительно смазать полотенце подсолнечным маслом, чтобы не жгло кожу и чеснок не осыпался. Оберните чесночным полотенцем больной сустав – локоть, коленку или стопу. Подержите чесночное полотенце в течение двух часов, затем смойте теплой водой остатки чеснока, а кожу можно смазать маслом, если она слишком раздражена.

Эмульсия при растяжении мышц и разрывах связок

Возьмите 4–5 зубчиков чеснока, очистите их и мелко нарежьте. Смешайте с 3 ст. ложками измельченных эвкалиптовых листьев. Залейте смесь 3/4 стакана растопленного свиного жира. Прокипятите в течение двух минут и остудите. Масса должна стать густой и полутвердой.

Втирайте мазь в кожу в местах растяжения или разрыва связок.

## **Кожные заболевания**

### ***Псориаз***

Псориаз – еще одно хроническое заболевание, тесно связанное с состоянием нервной системы. В его основе лежат генетические факторы, а пусковым моментом являются стрессы, нервное перенапряжение, инфекционные заболевания, эндокринные нарушения и лекарственная аллергия.

Заболевание может начаться в любом возрасте: как в детстве, так и в старости. Признаки псориаза очень характерные: преимущественно на висках, лбу, шее и волосистой части головы появляются розовые пятна с четкими контурами, покрытые белыми чешуйками. Они нестерпимо чешутся и распространяются все больше по поверхности кожи. Иногда бляшки появляются в местах сгибов – локтевых и коленных.

Псориаз в запущенной форме может оказать сильное влияние на состояние нервной системы человека, нарушение которой в свою очередь приведет к еще большему прогрессированию псориаза. Поэтому даже небольшие первые признаки псориаза необходимо сразу же лечить в комплексе, воздействуя не только на кожу, но и на более глубокие причины, вызвавшие недуг.

#### ***Лечение псориаза***

Возьмите несколько зубчиков очень свежего чеснока, натрите его на мелкой терке. Чесночную кашу заверните в марлю (1–2 слоя) и приложите к пораженной коже на 10–15 минут. Процедуру повторяйте 2–3 раза в день в течение недели.

### ***Стригуций лишай***

Стригуций лишай – это заболевание животных, которое легко передается человеку. Болезнь вызывают различные виды микроскопических грибков – дерматомицетов. Грибы имеют нитчатое,

неразветвленное тело и образуют большое количество спор, поэтому быстро распространяются. Они очень устойчивы к теплу и дезинфицирующим веществам, вот почему они долго сохраняются на одежде, на полу, в почве, на дереве.

Носителями болезнетворных дерматомицетов являются мыши, крысы и другие грызуны, а также бездомные кошки и собаки. Людям, особенно детям, заболевание передается через царапины на руках и другие небольшие повреждения кожи, которая соприкасалась с больным животным.

Инкубационный период у людей длится от недели до месяца. Заболевание начинается с появления на коже небольших пятен округлой формы, покрытых чешуйками и корочками серого цвета. Чаще всего поражается кожа головы, шеи и конечностей. Если болезнь запустить, то пятна разрастаются и сливаются друг с другом, занимая уже большие поверхности кожи. Они не чешутся, или отмечается очень слабый зуд.

Для постановки диагноза проводится микроскопическое исследование соскобов с пораженных участков кожи, но врач может предположить заболевание и по клинической картине, то есть по внешнему виду. Это же можете сделать и вы, так как стригущий лишай выглядит очень характерно, а главное его отличие от дерматозов и других незаразных кожных заболеваний – отсутствие зуда.

### ***Лечение лишая***

Чеснок очистите и каждый зубчик разрежьте пополам. Срезами чеснока натрите пораженные лишаем места. Затем вотрите в кожу следующую смесь: в равной пропорции сок корня лопуха с истолченным березовым углем (можно купить в аптеке активированный уголь). Втирайте этот состав в кожу в течение 10–15 минут. Повторяйте процедуру 2 раза в день в течение двух недель.

## ***Бородавки***

О том, как выглядят бородавки, известно многим. Однако бородавку легко перепутать с другими образованиями на коже,

например папилломами. Чтобы этого не случилось, важно знать, почему появляются бородавки, что это такое и как они выглядят.

Итак, бородавки – это своеобразные опухоли, возникающие на коже под воздействием вирусов. Вирусы могут передаваться через рукопожатие, одежду или другие непрямые контакты. Величина бородавки варьируется от очень маленькой, размером с булавочную головку, до двух сантиметров в диаметре. Бородавки также различаются по форме. Они бывают обыкновенными и плоскими. Обыкновенные, или вульгарные, бородавки узнать довольно просто. Они напоминают плотные узелки серого или коричневого цвета, шероховатые и совершенно безболезненные. Обыкновенные бородавки вырастают на коже целыми семействами, нередко сливаясь между собой. Но среди них всегда заметна главная «материнская» бородавка – она самая крупная. Плоские бородавки отвечают своему названию – они имеют гладкую поверхность и нечеткий неправильный профиль. Плоские бородавки называют еще юношескими, так как они появляются в детском или юношеском возрасте. Плоские бородавки чаще всего возникают на тыльной стороне рук и на лице, по несколько штук в одном месте. Они очень долго существуют на коже, плохо поддаваясь медикаментозному лечению и часто появляясь вновь после их выведения. Бывают и болезненные бородавки. Они обычно располагаются на подошвах ступней и напоминают мозоли. Это подошвенные бородавки.

Одним из эффективных средств удаления бородавок является чеснок. После его использования бородавки, как правило, больше не появляются на коже.

### ***Лечение бородавок и мозолей***

Существуют два способа лечения бородавок чесноком.

*1-й способ:* разрежьте очищенный зубчик чеснока и натирайте бородавку срезом (так, чтобы выделялся сок) несколько раз в день до исчезновения бородавки.

*2-й способ:* измельчите 3 зубчика чеснока до кашицеобразного состояния и смешайте его со свиным салом в пропорции 1: 1. Эту мазь нанесите на бородавку и дайте подсохнуть. Затем смойте водой. Процедуру проводите несколько раз в день.

## ***Нарывы и мозоли***

\* Возьмите головку чеснока и испеките его в духовке на среднем огне. Затем очистите и смешайте с 2 ст. ложками размягченного сливочного масла.

Накладывайте массу на мозоли и нарывы. Это средство способствует созреванию нарывов и размягчению мозолей. Проводите процедуру 2–3 раза в день.

\* Очистите головку чеснока и залейте стаканом молока. Поставьте на огонь, варите в течение 15 минут. Затем выньте чеснок и разотрите его до состояния кашицы. Прикладывайте массу к нарывам и мозолям.

\* Возьмите 3–4 головки чеснока, очистите и натрите на мелкой терке. Затем измельчите 2 ст. ложки листьев подорожника, смешайте их с чесночной кашицей. Вскипятите 5 ст. ложек молока и, немного остудив его, присоедините к полученной массе. Туда же добавьте несколько капель сока алоэ. Все хорошо перемешайте. Прикладывайте смесь к мозолям и нарывам несколько раз в день до заживления.

\* Возьмите головку чеснока и положите ее в разогретую духовку. Испеките чеснок на среднем огне. Затем выньте из духовки, немного остудите и очистите. Печеный чеснок разомните и прикладывайте к мозолям, предварительно распарив ноги. Держите в виде компресса в течение суток. Процедуру делать 1 раз в день до излечения.

\* Остро наточенным ножом разрежьте крупный зубчик чеснока на тоненькие пластинки. Удалите сердцевину зубчика. Затем при помощи пластыря прикрепите чесночные пластинки к мозолям, предварительно распарив ноги в горячей воде. Процедуру делать 1 раз в день в течение недели.

### ***Рецепт от ожогов***

Возьмите по 2 головки лука и чеснока. Очистите, натрите на мелкой терке и выжмите сок. Добавьте 2 ст. ложки дикого меда и перемешайте.

Мазь накладывайте на обожженную поверхность в виде повязки. Мазь каждый раз должна быть свежей. Процедура длится не менее недели.



## **Истории Исцеления чесноком кожных заболеваний**

### *Исчезновение бородавки*

Марина собиралась на дискотеку. Она знала, что увидит там Сашу, который ей давно нравился, но молодые люди все никак не могли встретиться и поговорить друг с другом. А ведь Марина чувствовала, что и она не безразлична Саше.

Сборы начались с самого утра. Марина отгладила юбку, выбрала самую красивую кофточку, начала продумывать макияж, ведь ей надо было выглядеть особенно хорошо в этот вечер. Перебрав все свои тюбики и баночки, Марина махнула рукой и пошла завтракать – все равно время еще есть. К тому же она собиралась сходить в салон красоты и сделать маникюр.

Счастливая от предчувствия предстоящего свидания, Марина села в кресло и положила руки с тонкими пальцами на стол маникюрши. Вдруг ее взгляд упал на собственный большой палец, на котором красовался перстень: рядом с перстнем возвышалась большая коричневая бородавка. Она была так отвратительна, что не заметить ее было невозможно. Марина глазам своим не поверила, ведь еще утром бородавки не было. «Откуда она взялась?» – с ужасом подумала девушка. Но тут же другая страшная мысль пронеслась в ее голове: «Как я смогу подать такую руку Саше?»

Увидев замешательство девушки, маникюрша догадалась, почему она вдруг расстроилась. Увидев на ее руке большую бородавку, тут же успокоила Марину. «Я знаю средство, которое вам поможет, только нужно применять его как можно чаще», – сказала она. «Но я все равно не успею вывести бородавку до вечера! – воскликнула Марина. – А с ней мне стыдно идти на дискотеку!»

Очень расстроенная, Марина вернулась домой. Даже модный цвет ногтей ее не радовал. Она точно знала, что на дискотеку не пойдет. С такой бородавкой она не может показаться на глаза Саше. Но слезами горю не поможешь, и Марина все же решила испробовать рецепт,

который ей дала маникюрша. Она достала из холодильника чеснок, натерла его на терке и приложила к бородавке холодную приятную кашицу. Подержав несколько минут, Марина смыла кашицу и не заметила никаких положительных изменений на коже. Ей даже показалось, что бородавка стала еще больше. Но Марина продолжала прикладывать к коже кашицу, делая ее из свежих зубчиков чеснока. Все равно ей теперь никуда идти было не надо, поэтому она совсем успокоилась. «Не судьба – значит, не судьба», – подумала Марина.

Так прошел вечер. Марина успела сделать несколько процедур с чесноком, но результата не было. «Придется идти к косметологу», – подумала она, слабо веря в то, что эту злосчастную бородавку вообще можно чем-то извести. Она знала, как ее подруга старалась вывести бородавки на ладони: ни прижигания, ни мази – ничего не помогало.

На следующее утро Марина пошла в институт со слезами на глазах. Она думала о том, что больше никогда не увидит Сашу. Вернувшись домой, девушка все равно продолжала прикладывать к пальцу чеснок, уже без энтузиазма, а так, на всякий случай. Вдруг раздался телефонный звонок. Это звонил Саша. Он весь вечер ждал Марину и узнал у ее подруги номер телефона. Саша приглашал девушку на свидание. Марина светилась от счастья, разговаривая с ним, но решиться на встречу не могла.

Однако она понимала, что если откажется, то Саша может подумать, что он ей совсем не нравится. Потому Марина согласилась встретиться с Сашей через день.

Положив трубку, она начала строить разные планы, как скрыть бородавку. Хотела даже надеть хлопчатобумажные декоративные перчатки, но на улице стояла теплая погода и перчатки были не к стати. Марина ломала голову и по инерции уже прикладывала к бородавке чеснок. Она натирала его на терке с каким-то остервенением, потому что по-прежнему не замечала никаких сдвигов.

Наступило утро дня свидания. Марина встала и с тоской направилась в ванную. Вечером она последний раз приложила чеснок и решила больше не верить народным средствам, потому что бородавка ее не уменьшилась ни на четверть миллиметра. Умываясь, Марина случайно задела перстнем за крючок в ванной, и он плавно соскользнул с пальца. Марина подняла перстень и только собралась снова надеть его на палец, как застыла от удивления. Место, где еще

вчера красовалась бородавка, было чистым. «Вот почему соскользнул перстень», – подумала Марина. Она недоверчиво потрогала палец, не в силах понять, как бородавка могла так быстро исчезнуть. Но факт оставался фактом. С отличным настроением Марина позавтракала и стала собираться в институт. Она надела самую красивую кофточку и ту самую юбку, которую приготовила для дискотеки три дня назад, и вышла из дома. Сегодня она наконец встретится с Сашей!

## **Нарушения нервной системы**

### ***Бессонница, повышенная нервная возбудимость, тики***

Нарушение нервной системы, как правило, возникает, когда человек перенес стресс, недосыпает, постоянно раздражен, у него возникают конфликты с окружающими. Иногда причина нервной возбудимости не в психическом истощении, а в тревожно-мнительном характере больного. Часто эти две причины накладываются друг на друга и получается замкнутый круг: от постоянного недосыпания возникают нервные срывы, а в результате эмоционального перенапряжения появляется бессонница.

Вообще бессонница – это характерный признак переутомления и нервного истощения. Ее можно определить так: человек не может заснуть в течение 3–4 часов ночью, ворочается, не может найти удобное положение, просыпается среди ночи и лежит с открытыми глазами. Иногда бессонница является проявлением того или иного психического или соматического заболевания.

Для профилактики нервного истощения и связанных с ним неприятных последствий – неврозов, бессонницы – необходимо соблюдать режим отхода ко сну. То есть спать надо ложиться постоянно в одно и то же время. Кроме того, взрослый человек должен спать не менее 7–8 часов в сутки, детям и подросткам в возрасте с 8 до 14 лет требуется 10 часов сна в сутки, а людям старше 50 лет достаточно 5–7 часов сна.

Облегчить засыпание и снять нервное возбуждение помогут народные рецепты, в которые входит чеснок.

#### ***Лечение от бессонницы и усталости***

\* Возьмите головку чеснока, очистите и измельчите. Переложите чесночную кашицу в банку с широким горлышком. Из пяти лимонов выжмите сок и залейте им чеснок. Завяжите банку холщовой салфеткой и поставьте в темное место настаиваться на три недели. Каждые 2–3 дня встряхивайте настой. Смесь не процеживать. Хранить в холодильнике.

Принимать 1 раз в день перед сном по 1 ч. ложке, разведенной в 0,5 стакана воды. Курс лечения – 2 недели.

\* Возьмите 3–4 зубчика чеснока, очистите и измельчите его. Положите в банку, сверху залейте растительным маслом так, чтобы покрыть весь чеснок. Накройте банку холщовой салфеткой и завяжите, поставьте на солнце настаиваться (на 10 дней), периодически встряхивая банку. Затем перенесите настой в тень и настаивайте еще сутки, после этого процедите через марлю, сложенную в несколько слоев. Храните настой в темном прохладном месте, можно в холодильнике. Принимайте по 1 ч. ложке 2 раза в день через 30 минут после еды. Курс лечения – 2 недели.

### ***Лечебная ванна***

Возьмите 30 зубчиков чеснока, очистите и растолките их. Переложите чесночную кашицу в большую эмалированную кастрюлю и залейте 10 л крутого кипятка. Кипятите около 30 минут, затем настаивайте под крышкой в течение 8 часов. После этого настой процедите, а затем подогрейте до 40 °С. Вылейте в ванну, температура воды которой 37–38 °С.

Принимайте чесночные ванны в течение 20 минут ежедневно. Курс лечения – 7—10 дней.

## ***Депрессия***

Депрессии случаются у многих людей. Их причины связаны с эмоциональной неудовлетворенностью, затяжными нервными переживаниями. Особенно характерны депрессии для людей мнительных и ранимых. Наиболее часто депрессии возникают осенью, в темное время года. Вообще недостаток света плохо действует на эмоциональное состояние людей, вызывая ощущение подавленности и тоски, особенно это имеет значение для жителей северных территорий, которые получают мало солнечных лучей. Но такие депрессии относятся скорее не к болезни, а к эмоциональному состоянию.

Бывают депрессии, которые люди переносят гораздо тяжелее, они замыкаются в себе, теряют аппетит, у них появляется ощущение

одиночества и страха, а иногда и мысли о суициде. Такие депрессии необходимо лечить под контролем врача.

Состав трав с чесноком оказывает мягкое антидепрессивное действие, при этом повышая жизненный тонус. К тому же природные средства практически не имеют побочных эффектов и показаны тем, кто страдает депрессией, для ее лечения и профилактики.

### ***Лечение депрессии***

\* Возьмите 2–3 зубчика чеснока, очистите и измельчите его, чтобы получилась 1 ч. ложка чесночной кашицы. Смешайте чеснок с 2 ст. ложками травы чабреца. Залейте смесь 0,5 л воды, накройте крышкой и варите на слабом огне в течение 10 минут. Затем охладите при комнатной температуре и процедите.

Принимайте этот настой в течение дня до, во время и после еды вместо напитков. Курс лечения – 2 недели.

\* Возьмите по 4 головки чеснока и репчатого лука средних размеров. Очистите и пропустите через мясорубку. Масса должна содержать сок. Отдельно в 1 л воды отварите стакан ячменных зерен. Излишки воды слейте, а зерна тоже пропустите через мясорубку. Так же приготовьте стакан овсяных зерен. Чесочно-луковую массу перемешайте с ячменем и овсом, добавьте к ней 900 г меда и 3 ст. ложки измельченного корня валерианы.

Смесь поместить в эмалированную кастрюлю и варить на медленном огне до тех пор, пока масса не приобретет консистенцию жидкого теста. Затем массу снять с огня и тут же размазать по большой деревянной доске. Когда масса полностью остынет, она должна немного затвердеть. Разрежьте ее на небольшие квадратики, сложите в банку и храните в холодильнике. Принимайте по 1–3 квадратика 1–3 раза в день непосредственно перед едой.

\* Возьмите 3 головки чеснока, разберите на зубчики и очистите. Положите чеснок в пол-литровую бутылку и залейте 1 стаканом спирта. Закройте горло бутылки холщовой салфеткой и поставьте в темное место. Настаивайте в течение трех недель, затем процедите и храните в холодильнике.

Принимайте по 20 капель, разведенных в 0,5 стакана молока, 1 раз в день. Это средство не только укрепляет нервную систему, но и является отличной профилактикой склероза.

## ***Кардионевроз***

Кардионевроз – это функциональное расстройство сердечной деятельности. При этом заболевании у человека учащенное или замедленное сердцебиение, слабость, аритмия. Все эти симптомы не имеют серьезной причины, а вызваны нарушением работы вегетативной нервной системы. Однако, несмотря на то что они не угрожают жизни человека, они доставляют много неприятностей больному, поэтому кардионевроз надо лечить. Природные средства для этого подходят лучше всего.

### ***Лечение кардионевроза***

Возьмите 5 зубчиков чеснока, очистите и измельчите их. Залейте чеснок 0,5 стакана водки, закройте и настаивайте в течение 10 дней в темном прохладном месте. После этого процедите и добавьте в настой несколько капель мятной эссенции. Принимайте по 10 капель, разведенных в 0,5 стакана воды, 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

## Другие заболевания

### *Цистит*

Цистит – это воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря. Этим заболеванием чаще страдают женщины, поскольку инфекция быстрее проникает к мочевому пузырю через широкий и короткий женский мочеиспускательный канал, чем через длинный и узкий мужской. Но причины у заболевания другие: кишечная палочка, хламидии, уреаплазма, кандидоз.

Развитие цистита провоцируют нарушения кровообращения в стенке мочевого пузыря и малом тазе, которые, в свою очередь, возникают при малоподвижном образе жизни и сидячей работе, длительных запорах, при ношении тесного белья из синтетики. Снижение иммунитета также ведет к возникновению цистита. Заболевание часто развивается в период менопаузы, на фоне нарушенного обмена веществ, при неправильном питании с избытком острой и пережаренной пищи.

Признаки острого цистита – частое мочеиспускание с болезненностью внизу живота и в области промежностей, иногда с выделением крови. В запущенной стадии заболевания боли бывают очень сильные, а мочеиспускание – каждые 15 минут. В особо тяжелых случаях бывают рвота и повышение температуры тела.

Лечение цистита заключается в приеме противовоспалительных средств, среди которых очень эффективным являются чесночные лечебные ванны.

#### ***Лечебные ванны***

Для лечения цистита используют сидячие ванны с температурой воды 35 °С. Возьмите 1 головку чеснока, очистите и измельчите ее. Залейте чесночную кашицу 1 л воды и варите 5—10 минут. Затем остудите до 35 °С и процедите. Вылейте отвар в тазик с водой такой же температуры. Можно добавить несколько капель мятной эссенции или мятного настоя (1 ч. ложка на стакан кипятка). Принимайте чесночные



ванны в течение 15–20 минут ежедневно перед сном. Курс лечения – 7 дней.

### ***Вагинит или кольпит***

Вагинит – это воспаление слизистой оболочки влагалища, которое сопровождается выделениями, зудом и болезненными ощущениями. Причины вагинита – бактериальная инфекция или низкое содержание в организме гормона эстрогена, которое обычно наблюдается после климакса. Чаще всего вагинит возникает при несоблюдении правил личной гигиены.

#### ***Лечение вагинита***

\* Возьмите головку чеснока, очистите и выжмите из нее сок. Смешайте сок с глицерином в пропорции 1: 20. Добавьте желатин и сформируйте свечи, которые надо хранить в холодильнике. Свечи вставляйте во влагалище на 5 часов 1 раз в день. Курс лечения – 7–10 дней.

\* Возьмите головку чеснока, очистите и измельчите ее, выжмите сок. Разбавьте чесночный сок холодной кипяченой водой в пропорции 1: 10. Затем смочите полученным раствором кусок стерильной ваты и вставьте ее во влагалище на 12 часов. Процедуру делайте через день 3–5 раз. Этот же настой можно употреблять для спринцевания, которое делают 1 раз в день в течение недели.

\* Возьмите головку чеснока и 3 ст. ложки черных оливок. Чеснок разберите на зубчики и очистите. Вместе с оливками пропустите через мясорубку. Всю массу хорошо перемешайте и храните в холодильнике в течение недели. Принимайте по 1 ч. ложке, запивая 0,5 стакана воды, за 15 минут до еды 3 раза в день.

### ***Климакс***

Климакс – это возрастная гормональная перестройка в организме женщины, во время которой угасают ее половые функции и детородные возможности. Этот физиологический процесс у всех

протекает по-разному. Некоторые женщины даже не замечают его наступления, в то время как другие очень страдают от симптомов климакса.

Характерные особенности климакса – приливы жара, нарушения сна, раздражительность, утомляемость, боли в мышцах и суставах, нарушение обмена веществ, при котором женщина резко набирает в весе.

Сама перестройка организма протекает довольно длительное время и отмечается разными изменениями в организме, поэтому климакс можно разделить на два периода: предменопауза и постменопауза. Предменопауза – это начальный этап климакса, который длится от двух до шести лет. В этот период яичники постепенно теряют свои функции. В результате нарушается месячный цикл и месячные постепенно прекращаются. Постменопауза – это уже более спокойный период, который начинается с окончания последних месячных и продолжается до полного окончания функционирования яичников. Он может растянуться до восьми лет.

Чтобы не испытывать дискомфорта в этот сложный для женщины период, рекомендуется принимать успокоительные средства, травяные и чесночные настои, а в наиболее тяжелых случаях назначают гормональную терапию.

### ***Для снятия симптомов климакса***

Очистите и измельчите головку чеснока. Залейте чесночную кашу стаканом белого крепленого вина (можно портвейна). Поставьте смесь на огонь и доведите до кипения на медленном огне. Прокипятив в течение 30 секунд, охладите и перелейте полученную жидкость вместе с чесноком в бутылку. Храните в темном месте при комнатной температуре.

Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение месяца. Через две недели курс лечения повторите.

## ***Головная боль***

У головной боли может быть масса причин. Но самая распространенная из них – волнение и эмоциональное

перенапряжение. Заболевание так и называется: головная боль напряжения. Оно обычно появляется у людей с высоким уровнем тревожности, во время депрессии и стрессов.

Мигрень – это особый вид головной боли, которым страдает почти треть населения земного шара. Чаще болеют женщины молодого возраста, иногда – дети. Мигрень характеризуется сильной головной болью в какой-либо одной половине или части головы. Болит либо вся левая сторона, либо правая, либо затылок. Часто боль сосредоточивается в висках и во лбу. Приступы носят пульсирующий характер и возникают внезапно, причем могут продолжаться достаточно долго, 2–3 дня. Иногда они сопровождаются тошнотой, усиливаются от физической нагрузки, яркого света, громких звуков. После приступа наступает период вялости и сонливости. Приступы мигрени и другой головной боли легко снять с помощью чеснока.

#### ***Лечение головных болей***

\* Прикладывайте разрезанную дольку чеснока к вискам, затылку, лбу или переносице, то есть к месту сосредоточения боли. Потрите эти места чесноком, и боль утихнет.

\* Очистите головку чеснока, возьмите 3 ст. ложки бобов и все это пропустите через мясорубку. Массу залейте 0,5 л кипятка и проварите на маленьком огне 20 минут. Остудите и процедите.

Принимайте при головной боли по 0,5 стакана отвара 3 раза в день.

### ***Мигрень***

Мигрень – это приступы головной боли, повторяющиеся периодически и носящие пульсирующий характер. Как правило, они возникают в какой-то одной части головы – слева или справа. В переводе с французского *migraine* – это боль в половине головы. Ее вызывают периодические сужения и расширения артерий головного мозга. Длительность болей может колебаться от нескольких часов до нескольких дней. Иногда они сопровождаются тошнотой и рвотой, а также свето- и звукобоязнью.

Причины мигрени кроются в наследственности и сильном умственном напряжении, поэтому мигрень называют еще болезнью умных людей. А приступы заболевания провоцируют стрессы, нервное и физическое переутомление, недосыпание или, наоборот, избыток сна, перемена погоды и гормональные перестройки организма. Мигрень – это хроническое заболевание, которое преследует человека всю жизнь. Но приступы мигрени можно гасить с помощью травяных и чесночных настоев.

### ***Старинный рецепт от мигрени***

Возьмите 2 зубчика чеснока и по 0,5 ч. ложки следующих компонентов: травы пырея ползучего, цветков ромашки, травы полыни, шишек хмеля, цветков тысячелистника, ивовых листьев и коры дуба. Чеснок измельчить и смешать с сухими травами. Залить 0,5 л кипятка. Поставить на огонь и кипятить 3–5 минут под крышкой. Затем настаивать в тепле в течение 40 минут, процедить и добавить ванильного порошка на кончике ножа (для уменьшения горечи). Сахар и мед добавлять нельзя.

Принимать в теплом виде по 1 стакану во время приступа. Боль исчезает через 5—10 минут.

## ***Малокровие***

Анемия, или малокровие, – это патологическое состояние, которое характеризуется уменьшением уровня гемоглобина в крови. Кроме того, при анемии резко уменьшается количество эритроцитов в крови. Анемия может появиться в любом возрасте. К причинам анемии относятся различные заболевания, а также некоторые физиологические состояния, например беременность, усиленный рост, лактация.

Особенно опасна анемия у детей раннего возраста, так как она может привести к нарушениям физического развития и усвоения железа. Развитие анемии может быть связано с климактерическим периодом, гормональными нарушениями, характером питания, заболеваниями пищеварительного тракта, печени, почек, нарушением

всасывания, аутоиммунными состояниями, оперативным вмешательством и другими факторами.

В любом случае анемию необходимо лечить. Поднимать уровень гемоглобина в крови можно с помощью железосодержащих препаратов химической природы, но это не всегда безопасно – они могут вызвать различные осложнения. Есть продукты, содержащие железо, тоже малоэффективно, потому что их тогда придется съесть слишком много. А вот чеснок считается одним из самых эффективных средств лечения малокровия. Важно только уметь его использовать, ведь много чеснока съесть трудно. Поэтому народные лекари придумали, как применять чеснок, не нагружая чрезмерно желудок.

### ***Лечение анемии***

Помогает повысить уровень гемоглобина в крови настойка чеснока на спирту, которую нужно употреблять с молоком. Для этого возьмите 3 головки чеснока, очистите его и залейте 1 л спирта. Настаивайте под крышкой в темном месте в течение трех недель. Затем процедите и храните в холодильнике.

Принимать по 20 капель в 0,5 стакана молока 3 раза в день.

## ***Заболевания зубов и десен***

Заболевания зубов и десен очень часто возникают из-за бактерий, которые осаждают поверхность зубов. В результате этих бактериальных налетов появляются кариес, пародонтоз и другие заболевания полости рта.

Для профилактики этих заболеваний и снятия воспалений рекомендуется использовать чеснок и другие растения, обладающие противовоспалительным и антисептическим действием.

### ***Лечение заболеваний зубов и десен***

\* Возьмите чеснок и репчатый лук в равных частях и натрите на мелкой терке. Добавьте такое же количество соли, размешайте. Кашицу положите в дупло, прикрыв сверху кусочком ватки. Держите 10–15 минут.

\* На большой палец руки со стороны, противоположной той, где болит зуб, в области ногтя наложите разрезанный очищенный зубчик чеснока или кашицу из чеснока, завернутую в кусок бинта или марли. Примотайте чеснок к пальцу. Через некоторое время боль утихнет.

\* Приготовьте отвар из чеснока. Для этого возьмите 3–4 зубчика, очистите и измельчите. Залейте чесночную кашицу 1 стаканом кипятка. Проварите в течение 5—10 минут, остудите и процедите. Добавьте в отвар несколько капель лимонного сока.

Холодным отваром пропитайте полотенце или мягкую льняную ткань и прикладывайте к щеке в области больного зуба. Когда ткань согреется, вновь смочите ее в холодном отваре и приложите к щеке. Холодные компрессы продолжайте, пока боль не пройдет.

### *Глисты у детей*

Энтеробиоз – весьма распространенное заболевание у детей. При нем кишечник заселяют острицы – мелкие тонкие гельминты белого цвета, длиной до 1 см. Чаще всего они встречаются у детей от 3 до 14 лет.

Заболевание заразно. Его переносят самки остриц, которые ночью, когда ребенок спит, выползают из анального отверстия откладывать свои яйца на складках кожи промежности. Из-за этого появляется зуд, ребенок спит тревожно, во сне скрипит зубами, ворочается. Так яйца попадают на постельное белье, на одежду ребенка, затем на его руки, а от рук – в рот и к другим людям.

Помимо мучительного зуда энтеробиоз сопровождают головная боль, тошнота, рвота, боли в животе, снижение аппетита, потеря веса, отставание в росте, утомляемость, снижение умственной активности. Иногда, если болезнь запущена, появляется недержание мочи и развиваются воспалительные процессы в области промежности, а у девочек – вульвовагинит.

Проблема состоит в том, что острицы нелегко обнаружить. Обычное исследование на энтеробиоз дает результат только в крайне запущенной стадии болезни, а ее начало почти не поддается лабораторной диагностике, поэтому определить наличие глистов у

детей можно только по поведению ребенка, изменениям, которые с ним происходят, повышенной тревожности и усталости.

### ***Рецепт от глистов***

Очистите и разотрите головку чеснока. Залейте чесночную кашу 0,5 л топленого молока и дайте настояться в течение 20 минут. Принимайте в течение дня. Через два часа после последнего приема выпейте слабительное средство.

## ***Аллергия***

Кожная сыпь, крапивница, дерматит – все это проявления аллергии, которая проявляется у людей по-разному. Сама аллергия – это повышенная чувствительность организма к тому или иному веществу или продукту питания – аллергену. Наиболее распространенные аллергены – пыль, шерсть животных, рыба, цитрусовые, шоколад.

Поскольку проявления аллергии очень индивидуальны, люди, подверженные ей, сами знают, на что и в какой степени реагирует их организм. Но бывает аллергия другой природы – инфекционной. Она развивается на фоне вирусных заболеваний и нередко вызывает кашель или насморк уже не вирусного, а аллергического характера. Аллергические проявления возникают и на коже. Поэтому, если простуда затянулась, вместе с противовоспалительными нужно принимать антигистаминные средства.

Чеснок является хорошим антиаллергическим и очищающим кожу средством. Его употребляют в виде настоев как питье, для смазываний и обтираний пораженных участков кожи, а также добавляют в лечебные ванны.

### ***Лечение аллергии***

Очистите и разотрите один зубчик чеснока. Разбавьте кашу 1–2 ст. ложками кипяченой воды. Это доза для одного приема. Принимать 3–4 раза в день после еды.

## ***Малярия***

Малярия, или «болотная лихорадка», – это острое инфекционное заболевание, которое вызывают комары рода *Anopheles*. Признаки заболевания – повторяющиеся приступы сильного озноба, высокой температуры и обильного пота. В основном малярия распространена в странах с теплым и влажным климатом.

Малярия то исчезает, то вновь появляется на планете. В настоящее время эта болезнь еще встречается в Южной Америке и Вьетнаме. Однако бывают случаи, когда малярийные комары попадают на другие территории, вызывая вспышки малярии.

### ***Лечение малярии***

Возьмите стакан кислого молока и мелко нарежьте маленькую головку чеснока. Положите чеснок в кислое молоко, добавьте 1 ч. ложку черного молотого перца. Все тщательно перемешайте и выпейте залпом.

Принимать 1 раз в день в течение трех дней.

## ***Сахарный диабет***

Диабет – это заболевание, при котором поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин или вырабатывает его очень мало. Поэтому сахар не усваивается или усваивается в недостаточных количествах и, вместо того чтобы превращаться в энергию, накапливается в крови, а затем выводится из организма с мочой. Так, повышение уровня сахара в крови и в моче свидетельствует о начале заболевания.

Существует первый тип сахарного диабета – инсулинозависимый, при котором необходимы ежедневные инъекции инсулина, которого не хватает в организме. Этим типом диабета болеют молодые люди и дети. Второй – инсулинонезависимый – тип сахарного диабета развивается уже в зрелом возрасте и в большинстве случаев не требует постоянных инъекций инсулина.

Несмотря на то что сахарный диабет – это серьезное заболевание, можно так наладить свой образ жизни, что вы будете всегда хорошо себя чувствовать. Диета, употребление специальных продуктов,



способствующих снижению уровня сахара в крови, а также умеренная физическая нагрузка – вот то, что вам нужно.

### ***Лечение диабета***

Зеленые перья чеснока, а также свежие зубчики способствуют снижению сахара в крови. Поэтому старайтесь ежедневно употреблять чеснок, особенно зеленый. Летом его можно выращивать на даче, а осенью и зимой – на подоконнике.

Чтобы после приема чеснока не появился неприятный запах, надо пожевать свежую петрушку или кинзу, кофейное зернышко или дольку лимона. Можно также выпить стакан молока, а лучше всего есть пищу с чесноком в самом начале обеда или ужина – примерно за 20 минут до основного блюда.

Еще один способ – глотать чеснок, не разжевывая, натошак. Но тогда вы не почувствуете изысканного вкуса блюд, заправленных чесночным соусом или приготовленных с сырым тертым чесноком.

Наконец, можно заменить свежий чеснок капсулами с чесноком, которые продаются в аптеке. Эти препараты сделаны на основе высушенного чеснока, а специальная оболочка капсулы растворяется только в желудке.

## ***Радикулит***

Острый пояснично-крестцовый радикулит в народе называют прострелом. Это заболевание встречается у людей любого возраста. Недуг проявляется внезапной острой болью в области поясничного отдела позвоночника, чаще всего во время движения или наклона с разгибанием в сторону.

Причина радикулита – изменения, которые произошли в межпозвонковых дисках и суставах, связках, мышцах или нервных волокнах. Во время большой нагрузки на позвоночник, каковой являются различные наклоны – разгибания в сторону, в нем происходят повреждения каких-либо тканей, в результате возникает

«прострел». Вместе с болью человек испытывает другое неприятное ощущение – ему не разогнуть спины, он застывает в определенном положении. Острая боль в спине может отдавать в другие части тела. Человеку трудно найти такое положение тела, чтобы боль прекратилась.

### ***Лечение радикулита***

\* Ванны с чесноком. Очистите и измельчите 30 зубчиков чеснока. Кашицу переложите в большую эмалированную кастрюлю и залейте 10 л крутого кипятка. Поставьте кастрюлю на огонь и кипятите 30 минут. Затем настаивайте в темном месте в течение 8 часов. Процедите и подогрейте настой до 40 °С и вылейте в ванну с такой же температурой воды.

Принимайте ванну от 10 до 15 минут 2 раза в день – утром и вечером. После ванны разотрите кожу полотенцем до легкой красноты.

\* Холодный компресс. Возьмите 5 зубчиков чеснока, очистите и измельчите его до кашеобразного состояния. Залейте 2 стаканами кипятка. Проварите на медленном огне в течение 15 минут. Процедите и остудите. Добавьте несколько капель мятной эссенции или лимонного сока.

Намочите в холодном отваре полотенце или мягкую льняную ткань и приложите к спине, прибинтуйте. Когда полотенце нагреется до температуры тела, вновь смочите его в холодном чесночном отваре и приложите к телу. Повторяйте так несколько раз в течение 15–20 минут.

\* Чесночный пластырь. Приготовьте отвар из чеснока, горчичного порошка и лесных орехов, взятых в равных количествах (см. рецепт пластыря от простуды). Намажьте готовую пасту на мягкую хлопчатобумажную ткань ровным тонким слоем. Сверху прикройте еще одним полотенцем. Приложите готовый пластырь к спине и прибинтуйте. Держите до ощущения жжения, которое трудно терпеть. Покрасневшую кожу смажьте растительным маслом.

\* Растирать кожу вдоль позвоночника можно свежим срезом чеснока или чесночной кашицей. Чеснок втирать в кожу круговыми движениями пальцев в течение 10–15 минут. Еще лучше заранее приготовить чесночное масло или мазь, о которых рассказывалось в

главе 4. Эти домашние средства не вызывают ощущения жжения. При покраснении кожи протрите ее настоем календулы или ромашки.

### ***Табакокурение***

Привычку к курению можно искоренить, если... продолжать курить, но – сигареты из чеснока. Их можно сделать самим.

Для приготовления чесночных сигарет очистите и крупно нарежьте 2 головки чеснока, положите их на тарелку и оставьте на открытом воздухе на двое суток, пока они не подсохнут. Затем смешайте сухой чеснок с листьями мать-и-мачехи и розмарина. Сверните сигаретные трубочки и набейте их «табаком» из приготовленной смеси. А теперь курите на здоровье. Такое курение не только отвратит от обычного табака, но и избавит от хронического кашля курильщика.

Еще лучше ослабляет зависимость к табакокурению другая смесь. Смешайте сухой чеснок с лобелией – индийским табаком. Набейте папиросу и курите, пока не надоест. После такого курения вы заметно охладеее к сигаретам.

## Истории исцеления чесноком

### *Климакс пришел не вовремя*

Всегда веселая и доброжелательная, Надя вдруг стала замечать за собой вспышки гнева и раздражительности. Началось с того, что она поссорилась с коллегой на работе и потом никак не могла простить ей обиды. С чего началась ссора, Надя уже не помнила, но в порыве гнева обе наговорили друг другу много обидных слов. Этот скандал стал известен всем членам дружного коллектива, половина из которого поддерживала Надю, а другая половина – ее противницу. Эта ситуация еще больше раздражала Надежду, которая теперь уже во всех людях подозревала своих недоброжелателей.

Приходя домой, женщина срывала злость на муже и детях. Если ей звонили по телефону, то она отвечала грубо и резко. Так Надежда отвадила всех подруг, а по ночам плакала в подушку, жалея о своей грубости и бестактности. Но остановиться не могла. Она не понимала, что с ней происходит. Всюду ей мерещились враги, поэтому на работе Надежда вела себя как разъяренная тигрица, а вечерами у нее раскалывалась голова от нахлынувших проблем. Кроме того, Надя заметила, что у нее появилась сильная потливость, особенно по ночам. Женщина вынуждена была принимать душ два раза в день, чтобы выглядеть свежей и бодрой. Но это не помогало.

Тогда она обратилась к невропатологу с жалобами на головную боль, бессонницу и сильную раздражительность. Надежда думала, что во всем виноваты нервы, а оказалось, что у нее начался климакс. Наде было всего сорок лет, и она не могла представить, что климакс может начаться так рано. Но доктор объяснила, что такое бывает по разным причинам, в том числе наследственным. Надежда вспомнила, что ее мама тоже еще молодой женщиной перенесла все тяготы гормональной перестройки организма и как-то очень быстро потеряла форму – у нее появились морщины, а фигура расплылась. Надежда и за собой заметила эту тенденцию: юбки и брюки уже не так красиво облевали тело, а скорее обтягивали его, оставляя на талии следы от пояса.

Обдумав свое состояние, Надежда поинтересовалась у врача, можно ли избежать подобных неожиданностей. «Конечно, – ответила доктор, – если принимать гормональные таблетки. Правда, они не помогут от полноты, скорее наоборот, но зато у вас пройдут потливость и приливы». Но у Надежды были серьезные противопоказания ко многим медикаментам, в том числе гормонам. Она была жутким аллергиком. «Тогда можете попробовать народные средства», – посоветовала врач, хотя ничего конкретного порекомендовать не смогла. Надежда стала обзванивать своих знакомых и подруг, но те тоже не могли ей помочь. Тогда она обратилась к народному целителю, который рассказал ей о чудесном лекарстве. По его словам, уже через неделю после его приема женщина не узнает себя – она становится спокойной, а физические симптомы климакса проходят. Но это средство надо принимать долго, чтобы неприятное состояние не вернулось вновь. «Наверное, оно очень дорогое», – подумала Надя, но решила не жалеть денег, потому что жить с симптомами климакса стало очень трудно. А когда узнала, что речь идет об обыкновенном чесноке, рассмеялась.

Чесночные капли Надя начала принимать сразу же, как только приготовила целебную настойку. Она лечилась старательно, по часам, не пропуская ни одного приема капель. Вскоре к ней вернулась прежняя доброжелательность и улыбочивость, потому что пришло в норму самочувствие и успокоились нервы. Надежда уладила все конфликты на работе, извинилась перед подругами и стала прежней спокойной и веселой Надей, которую знали ее друзья и коллеги.

### *Лекарство в салате*

У Аллы был уже взрослый сын, который с недавних пор жил отдельно. После развода с мужем женщина никак не могла устроить свою личную жизнь. И она целиком и полностью углубилась в работу. У Аллы была творческая работа: она делала иллюстрации к книгам, одновременно руководя небольшим коллективом. Работе она отдавала все свое время, с утра до вечера сидя перед компьютером. Лишь изредка женщина делала перерывы и вновь стремилась на свое рабочее место. Она была настоящим трудоголиком. Впрочем, ей было

ради чего стараться: ее труд оценивался довольно хорошо. А получая достойную зарплату, женщина могла позволить себе отдыхать за границей, покупать красивые вещи, обедать в элитных кафе. Такая жизнь ей нравилась, но усталость брала свое, тем более что с детства Алла страдала приступами мигрени. После рождения сына эти приступы были очень редкими, а потом и вовсе пропали, так что Алла даже забыла о своем заболевании. Но в последнее время, приходя с работы, она вновь стала хвататься за голову. Боль в левой половине головы будто сдавливала ее тисками, так, что невозможно было заснуть. Она прикладывала к виску холодную тряпку, пила анальгин, но ничего не помогало. Иногда Алла так и сидела полночи, держась за голову, и только под утро засыпала.

На работе она стала рассеянной. От постоянных недосыпаний приступы мигрени участились. Коллеги заметили, что Алла как-то изменилась за последнее время, они стали предлагать свою помощь, но Алла уже не верила ни в какие средства. Ей казалось, что мигрень излечивает только гильотина. И молча терпела боль.

Приближался день рождения Аллы. По традиции она собиралась принести на работу напитки и закуски и уже обдумывала стол, который устроит сослуживцам. Несмотря на мучившие ее приступы, надо было держать себя в руках, что Алла и делала. Она всегда удивляла коллег каким-нибудь новым блюдом. На этот раз женщина нашла рецепт очень вкусного салата с чесночным соусом. Салаты она готовила дома накануне. Как раз в это время у нее разыгрался приступ мигрени. Но сидеть сложа руки не было времени, и Алла, преодолевая боль, направилась на кухню. Она решила сначала приготовить чесночный соус. По мере того как она чистила и резала чеснок, головная боль утихала и вскоре совсем прошла. Алла почувствовала, что аромат чеснока ей очень приятен, и стала вдыхать его все больше и больше. Интуитивно она поняла, что именно чеснок помог ей. Тогда Алла открыла Интернет и стала искать там народные рецепты от мигрени. Когда она нашла рецепт травяного настоя с чесноком, то поняла, что это и есть ее спасение.

Приготовив салат и другие блюда, она сложила их в миски и поставила в холодильник, чтобы завтра взять на работу, а сама отправилась в аптеку за целебными травами. Купив все, что требовалось в рецепте, Алла приготовила настой, в который входил

чеснок. На следующее утро, в день своего рождения, она начала пить целебный настой. А вечером, когда ее друзья и коллеги собрались за праздничным столом, она рассказала им о своем чудесном открытии. Через месяц приступы мигрени прекратились, но Алла помнила о том, что мигрень может вернуться, и пила чесночные настои, когда очень сильно уставала и переутомлялась – для предупреждения головной боли. Трудоголиком она так и осталась.

### ***Малокровие перед родами***

До родов оставался месяц. Еще недавно Нонна чувствовала себя хорошо, а теперь появились слабость и головокружения, особенно по утрам. Девушка списывала эти ощущения на счет естественного страха перед тем, что ей предстоит пережить. Но анализы говорили о совсем другой причине ее недомоганий. У Нонны оказался очень низкий уровень гемоглобина. Малокровием она страдала в раннем детстве. Но мама старалась кормить ее гранатами, зелеными яблоками и жареной говядиной, как советовали доктора, и количество железа в крови вновь оказывалось в норме. Когда Нонна выросла, то эта проблема уже не беспокоила ее. На свое здоровье девушка не жаловалась. И вот в последний триместр беременности всплыла давно забытая болезнь – малокровие.

Самое ужасное было то, что врачи собирались ей делать кесарево сечение, если гемоглобин не поднимется, поскольку самостоятельные роды были чреваты кровотечением. Нонна не хотела ложиться на операцию, она готовилась к родам, собиралась рожать сама. Но рисковать своим здоровьем тоже не могла. Синтетические препараты железа ей были противопоказаны, так как они могли плохо отразиться на развитии ребенка. Но и гипоксия, которую испытывал плод из-за малокровия матери, была вредна и опасна. Нужно было искать выход.

Как это ни странно, но решение нашел муж Нонны. Обычно в таких случаях супруги теряются и не знают, чем помочь своей половине. А Сергей записался на прием к натуротерапевту и узнал средства, которые могли бы помочь Нонне быстро поднять уровень железа в крови. Самым действенным из них оказался чеснок. Тем более что его нужно было принимать в виде настойки, что полностью

исключало его отрицательное действие на организм (перевозбуждение и усиление тонуса). В этом виде чеснок был абсолютно безопасен даже во время беременности.

Сергей сам приготовил жене настойку и давал ей чесночные капли с молоком 3 раза в день. Через две недели гемоглобин поднялся на 15 единиц, а к сроку родов его уровень достиг нормы.

Нонна родила крепкого здорового малыша, которого назвали Кириллом. После родов она чувствовала усталость, что было совершенно естественно, ведь она рожала сама, без помощи врачей. Выспавшись, Нонна прижала к груди свое дитя и улыбнулась от переполнявшего ее счастья. Все получилось так, как она хотела. И малыш, и мама были здоровы.



## Глава 6

### Чеснок и красота

Трудно представить, что чеснок может сделать вашу кожу более нежной и чистой, руки – красивыми, а волосы – здоровыми и шелковистыми. А все потому, что чеснок имеет довольно резкий запах, который сколь приятен во время застолья, столь неприятен во время косметических процедур. Действительно, чесночный парфюм был бы не к месту на танцевальном вечере или в театре. Но вспомните, что за этим ароматом скрываются сильные антибактериальные, очищающие и повышающие тонус свойства. Ведь и розы имеют шипы. Просто надо уметь пользоваться чесночными лосьонами и масками так, чтобы получить отличные результаты и при этом не испытывать проблем с запахом. Для этого все процедуры с применением чеснока рекомендуется делать на ночь или во второй половине дня, то есть когда вы дома и никуда не собираетесь больше идти. Наутро вы проснетесь свежей и бодрой, смоете остатки масок, если это еще не сделали вечером, и сможете вкушать плоды удивительного лечения.

#### *Рецепт молодости*

Чтобы сбросить десяток лет и вновь почувствовать себя молодой и красивой, попробуйте принимать настойку чеснока по специальной схеме. Нельзя пропускать время приема и менять количество капель по своему усмотрению, иначе нужного эффекта не будет. Весь смысл этого рецепта состоит в постепенном увеличении и таком же постепенном уменьшении дозировки. Наберитесь терпения, и вы вернете себе молодость.

Возьмите 5 головок чеснока, очистите и выжмите из него сок. Перелейте сок в бутылку и смешайте его с 1,5 стакана спирта. Закройте бутылку крышкой и поставьте в темное место. Настаивайте в течение 10 дней. Затем процедите настой через 2–3 слоя марли и настаивайте еще три дня, только уже при обычном освещении. Храните настой в холодильнике.

Принимайте капли, растворив их в 1/4—1/3 стакана холодного молока, по следующей схеме: пейте молоко с настойкой 3 раза в день, начиная с 1 капли и увеличивая количество капель на одну с каждым приемом. Дойдя на пятый день до 15 капель на прием, постепенно уменьшайте количество капель на одну каплю. Лучше принимать капли до или во время еды. Курс омоложения длится 10 дней.

Так, в первый день утром вы принимаете 1 каплю в молоке, в обед – 2 капли, а в ужин – 3 капли настойки. На следующий день утром вы пьете уже 4 капли, в обед – 5 капель и так далее. На пятый день утром вы принимаете 13 капель в молоке, в обед – 14 капель, а в ужин – 15 капель, а на шестой день утром вы пьете вновь 14 капель, в обед – 13 капель, а в ужин – 12 капель. Так, постепенно уменьшая капли, вы дойдете до десятого дня. В десятый день утром вы принимаете 3 капли, днем – 2 капли, а вечером – 1 каплю. Курс омоложения закончен. Теперь можно радоваться результатам.

### ***Для красоты волос***

#### ***Рецепт от перхоти***

Чеснок – отличное средство избавления от перхоти. Для этого возьмите 2 головки чеснока, очистите и натрите его на терке так, чтобы получилась каша.

Каждый вечер в течение недели накладывайте кашу из чеснока на волосистую часть головы. Держите в течение двух часов, затем смойте теплой водой.

#### ***Рецепт для роста волос***

Возьмите 2 стакана корней репейника, измельчите его, положите в эмалированную кастрюлю и залейте водой в соотношении 1: 5. Варите на медленном огне, пока не испарится 1/3 часть воды. Увар потомите еще немного и остудите при комнатной температуре. Затем процедите через мелкое сито и добавьте 2 капли чесночного сока. Настаивайте 3 часа.

Ежедневно смачивайте отваром корни волос, втирая его в кожу головы. Через 2 часа смывайте. Процедуру выполняйте в течение недели.

### ***Средство для укрепления волос***

Возьмите 3 ст. ложки сухих корней аира болотного, измельчите и залейте 1 стаканом воды. Кипятите в эмалированной кастрюле в течение 15 минут. Затем добавьте 1 ст. ложку цветков и листьев аира болотного, а также измельченный зубчик чеснока. Кипятите еще 5 минут. Остудите при комнатной температуре и процедите.

Натирайте отваром корни волос и кожу головы каждый вечер перед сном в течение недели. Утром голову надо вымыть.

## ***Для красоты рук***

### ***Расслабляющие ванночки для рук***

Вам понадобятся головка чеснока, 1 ч. ложка спирта и 2–3 картофелины. Очистите и нарежьте чеснок на тоненькие дольки. Приготовьте спиртовой раствор: 1 ч. ложка спирта на 3 ст. ложки воды. Залейте чеснок спиртовым раствором. В закрытой посуде настаивайте в течение трех дней. В последний день приготовления настоя вымойте картофелины, снимите с них кожуру и отварите в воде в течение 20 минут. Слейте отвар в глубокую миску и остудите до комнатной температуры. Затем добавьте в этот отвар 5 капель настойки чеснока и хорошо перемешайте.

Опустите чистые руки в миску с отваром и держите 10–15 минут. Затем быстро вытрите руки хлопчатобумажным полотенцем и смажьте их питательным кремом. Делайте эту процедуру при усталости рук и вялости кожи.

## ***Для красоты лица***

### ***Питательная и увлажняющая маска для любой кожи***

Для нормальной кожи эту маску можно применять 2 раза в неделю, для жирной кожи – не чаще 1 раза в неделю, а для сухой и чувствительной кожи нужно делать маску 3 раза в неделю.

Возьмите 1 желток, по 2 ч. ложки растительного масла и 20 %-х сливок, по 1 ч. ложке морковного сока и сока из свежей капусты, 1

каплю чесночного настоя и 0,5 ч. ложки лимонного сока. Разотрите желток и добавьте к нему остальные ингредиенты. Все хорошо перемешайте.

Наносите маску на лицо ватным тампоном, окуная его в приготовленную массу. После нанесения первого тонкого слоя подождите несколько минут и нанесите второй слой маски. Затем, еще через несколько минут, нанесите третий слой. Подержите маску 15 минут и смойте теплой кипяченой водой.

### ***Маска для сухой и чувствительной кожи***

Возьмите зубчик чеснока, по 1 ч. ложке цветков ромашки и жимолости и 1 ст. ложку порошка морской капусты. Ромашку и жимолость залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и настаивайте 30 минут. Добавьте морскую капусту, измельченный чеснок и еще 1 стакан кипятка. Настаивайте в течение трех часов, затем процедите. Настой храните в холодильнике. Добавляйте в увлажняющий крем для лица по 1 ч. ложке настоя и наносите тонким слоем на кожу. Держите 20 минут, затем маску смойте косметическим молочком или лосьоном.

## ***Как избавиться от угрей и прыщей на лице***

Чтобы избавиться от прыщей на коже, рекомендуется не только применять косметические средства с чесноком, но и употреблять его внутрь. Ведь кожа – это зеркало организма, а на лице отображаются прежде всего неполадки с кишечником и нарушение обмена веществ. Употребление чеснока поможет избавиться от дисбактериоза, уничтожить патогенные микроорганизмы в кишечнике и нормализовать обменные процессы. Тогда и лицо станет чистым и свежим. Но это процесс не быстрый. Поэтому одновременно с внутренним очищением нужно помочь коже стать здоровой и красивой: делать маски, припарки и протирать кожу чесночными настоями.

### ***Маска для угреватой кожи***

Нужно приготовить раствор для смазывания пораженных участков из 8 частей водки и 1,5 части свежепротертого чеснока. Смесь эту следует хранить на холоде, а перед употреблением нагревать до комнатной температуры. Лицо намазать этим составом и прикрыть чистой мягкой тряпицей. Смесь держат на лице до появления ощущения тепла, но не более 10 минут. Затем лицо споласкивают теплой водой.

### ***Припарка для угреватой кожи***

Поскольку чеснок является сильным антибиотиком, то косметические средства на его основе прекрасно очищают кожу и уничтожают бактерии, которые являются причиной распространения прыщей и угрей. Кроме того, чеснок стимулирует кровообращение, освежая и омолаживая кожу лица. Против сильно угреватой кожи рекомендуется применять не только маски, но и чесночные примочки.

Приготовьте зубчик чеснока, вазелин или растительное масло и кусочек марли, сложенной в 2–3 слоя, которую будете накладывать на лицо. Чеснок очистите и измельчите. Кашицу распределите тонким слоем на марле. Смажьте поверхность кожи вазелином или растительным маслом. Затем осторожно приложите марлю с чесноком к коже, а сверху прикройте хлопчатобумажной тканью, смоченной в горячей воде. Чтобы примочка держалась, закрепите ее пластырем. Держите около 10 минут. Если почувствуете сильное жжение, которое может появиться при очень чувствительной коже, то снимите примочку раньше, чтобы не было раздражения кожи. В следующий раз положите ее на лицо другой стороной – марлей к коже и подержите чуть дольше. Делайте такие припарки через день до полного исчезновения угрей и прыщей.

### ***Лосьон для очищения кожи***

Возьмите 1/2 ч. ложки меда, 1 ч. ложку глицерина, 1 ст. ложку чесночного настоя, буры на кончике ножа и 1/4 стакана воды. Все хорошо перемешайте.

Протирайте кожу лица вечером после снятия макияжа. Приготовленный раствор годен в течение трех дней.

### ***Чесночный компресс от пигментных пятен***

Приготовьте 3 зубчика чеснока и 3 стакана яблочного уксуса. Чеснок очистите и измельчите. Залейте его яблочным уксусом, закройте посуду крышкой настаивайте в течение двух недель. Затем процедите и храните при комнатной температуре.

Смочите в холодном чесночном настое кусок тонкой хлопчатобумажной ткани или марли, сложенный в 2–3 слоя, и наложите его на те места на лице, где есть пигментные пятна. Лягте на спину и расслабьтесь. Держите марлю на лице около 40 минут. Не смывайте. Процедуру выполняйте ежедневно в течение 1–2 недель в зависимости от силы пигментации.

Чтобы пигментация была не так заметна, протирайте кожу очищенным и разрезанным пополам зубчиком чеснока. Чем чаще вы будете это делать, тем лучше будете выглядеть.

### ***Лосьон от пигментных пятен***

Возьмите 1–2 зубчика чеснока, очистите и натрите на терке, выжмите сок. Приготовьте сок из свежего одуванчика или крепкий водный настой из сухих листьев одуванчика (2 ст. ложки на 0,5 стакана кипятка, настаивать 30 минут). В чесночный сок добавьте такое же количество сока одуванчика и размешайте.

Приготовленным лосьоном смазывайте кожу лица с пигментными пятнами в несколько приемов. Не давая испариться влаге, приложите к коже банановую кожуру. Лягте на диван, придерживая кожуру руками, и расслабьтесь. Держите банановую кожуру 10–15 минут. Затем снимите ее и сполосните лицо холодной водой. Делайте процедуру ежедневно в течение недели.

## История преображения с помощью чеснока

### *Красота от чеснока*

Жирная угреватая кожа досталась Алисе от матери по наследству. Глядя на свою выросшую дочь, Анна Дмитриевна вспоминала молодость и думала: почему все повторяется? Ведь она так и не смогла ничего сделать со своей кожей, которая была для нее причиной постоянных страданий. Из-за этого, возможно, у нее так и не сложилась личная жизнь. Анна стеснялась своего лица, которое всегда было покрыто мелкими прыщиками и угрями. Они то воспалялись, то становились меньше, но никогда не проходили совсем. Она ходила к косметологу, делала маски и другие процедуры, после которых лицо становилось красным и горело и только на несколько дней после процедуры приобретало более-менее сносный вид. Но вскоре все возвращалось на круги своя. Щеки и подбородок покрывались прыщами. Так Анна и жила. Потом вышла замуж за нелюбимого человека, потому что на любимого боялась поднять глаза и он женился на ее подруге. Через год у нее родилась дочь, а затем последовал развод с мужем. Зато к сорока пяти годам кожа у Анны Дмитриевны стала значительно лучше, она сделалась более сухой, исчезли жирные поры и угри. И косметические кабинеты ей уже стали не нужны. Тем более что подросла дочь – Алиса.

Теперь женщина повторяла свой путь вместе с дочерью, водя ее по косметическим салонам и врачам-дерматологам в надежде, что современные методы помогут Алисе. Действительно, у косметологов появилось гораздо больше возможностей воздействовать на кожу, но даже они не избавили шестнадцатилетнюю девушку от прыщей. Специалисты разводили руками и ссылались на возрастные явления, против которых они бессильны. Анна Дмитриевна возмущалась, отвечая, что она и не просит тормозить физическое развитие девушки, а хочет избавить ее от проблем с кожей. Последним средством оставались гормональные препараты, от которых женщина категорически отказалась.

«И правильно сделали, – поддержала ее соседка, – я все болезни и проблемы кожи лечу только чесноком, и ты попробуй. Чеснок и очищает, и дезинфицирует, и силу придает. Поэтому его надо употреблять и внутрь и наружно». И она научила Анну Дмитриевну делать чесночные примочки и чесночные маски и еще дала много кулинарных рецептов с чесноком.

Каждый день мама делала дочке чесночные средства для кожи и не забывала готовить с чесноком различные блюда. А если Алисе не удавалось пообедать дома, то мама давала ей чесночные пилюли. Каждый день Алиса отмечала небольшие улучшения, правда, они были столь незначительные, что были заметны только ей. Однако Алиса верила в успех, а вот мама стала сомневаться в эффективности народного средства. Но на шестой день произошло чудо, которое было заметно уже и Анне Дмитриевне. Кожа на щеках девушки стала ровной и приобрела приятный матовый оттенок. Только в некоторых местах остались небольшие прыщики, которые были почти незаметны. Алиса сияла от счастья, а Анна Дмитриевна с радостью думала о том, что дочь теперь уж точно не повторит ее судьбу. Она будет бороться за свое счастье и непременно найдет его.



## Глава 7

# Чеснок в кулинарии

Без чеснока не обходится настоящий праздничный стол, поскольку он придает блюдам изысканный вкус и аромат, приятную остроту и пикантность. Употреблять чеснок в пищу люди стали едва ли не раньше, чем научились лечиться этим растением. На Руси чеснок разводили в каждом дворе, и в каждом хозяйстве он был запасен на целую зиму. С чесноком солили огурцы, мариновали грибы и запекали мясо, его добавляли в квас и подмешивали в пиво, им приправляли блюда круглый год.

На Руси много и часто употребляли чеснок. Иностранцы удивлялись русским блюдам, от которых исходит слишком резкий запах, особенно это касалось мясных блюд. Некоторые иноземцы даже не могли питаться непривычной пищей, отдавая ее прислуге. А «виноват» во всем был чеснок. Наравне с репчатым луком он был самым популярным овощем в нашей стране.

До нас дошло множество старинных рецептов с использованием чеснока в кулинарии. Его ценные качества взяла на вооружение и пищевая промышленность. Каких только продуктов не выпускают с добавлением чеснока: и колбасы, и сыры, и копчености, и даже творог. А уж про консервы и говорить нечего.

Но мы остановимся лишь на некоторых домашних рецептах особенно вкусных салатов, соусов и закусок, которым чеснок придает необычный аромат и неповторимый вкус.

### ***Чесочно-овощной салат***

Вам потребуются головка чеснока, 1 средняя морковь, 1 небольшая свекла, сок из половинки лимона, соль и перец.

Морковь и свеклу очистите и натрите на мелкой терке, затем осторожно перемешайте, чтобы не выделялся сок, но масса приобрела вид овощного пюре. Добавьте в него мелко нарезанный очищенный чеснок и сбрызните соком лимона. Еще раз аккуратно перемешайте. Перед самым употреблением добавьте соль и перец.

Этот салат хорошо подавать с мясными блюдами.

### ***Чесночная приправа***

Вам потребуются 2–3 головки чеснока, 1 небольшой корень хрена, 1–2 ст. ложки растительного масла и 1–2 ст. ложки густой сметаны.

Чеснок и корень хрена очистите и натрите на мелкой терке или очень мелко нарежьте. Перемешайте с маслом и сметаной. Приправа делается на один раз, ее нельзя хранить в холодильнике.

Приправу добавляйте в первые блюда, особенно вкусны с ней щи и борщ, а также намазывайте приправу на бутерброды.

### ***Приправа острая***

Вам потребуется головка чеснока, половинка лимона, 1 острый перчик и 1 яблоко.

Выжмите из лимона сок и положите в него вымытый перчик. Накройте посуду крышкой и оставьте на 3 часа на столе для настаивания. Испеките в духовом шкафу яблоко в кожуре так, чтобы оно не успело сильно сморщиться. Немного остудите, снимите кожицу и удалите сердцевину. Мякоть яблока разомните в пюре. Из лимонного сока вытащите перчик, добавьте настоявшийся сок в яблочное пюре и тщательно перемешайте. Чеснок очистите и измельчите ножом. Затем добавьте его в яблочное пюре. Еще раз все хорошо перемешайте.

Приправу подавайте к горячим мясным блюдам.

### ***Чесночные сухарики***

Вам потребуется несколько кусков ржаного хлеба, 2–3 зубчика чеснока, а также 2–3 головки чеснока для пропитки хлеба.

Хлеб нарежьте небольшими кубиками размером примерно 2 г 3 см. Зубчики чеснока очистите и нарежьте мелкими пластинками. Каждый кубик хлеба нашпигуйте кусочками чеснока. Затем возьмите приготовленные головки чеснока, очистите их и выжмите сок. В этот сок опустите на несколько минут нашпигованные чесноком кусочки хлеба. Затем выньте их и подсушите в хорошо нагретом духовом шкафу.

Чесночные сухарики подавайте к гороховому супу.