Автор: admin
22.07.2011 12:00 -

В чём лечебные свойства чеснока?

Чеснок – одно из самых древних и наиболее широко распространённых культурных растений. Уже более 6 тысяч лет он не только употребляется в пищу, но и используется в качестве природного лекарства. Родина чеснока – Средняя Азия, откуда он распространился в Египет, Малую Азию, страны Европы, а оттуда – по всему миру.

О целебных свойствах чеснока упоминается ещё в древнеегипетских папирусах, возраст которых – свыше 4 тысяч лет, в Библии, в священных книгах древней Индии и Китая. Популярность чеснока среди славян, на Руси была не меньше, чем в южных и восточных странах. Они лечились с его помощью от заразных болезней, включая чуму, от многих других заболеваний и от укусов змей.

Издавна считалось, что люди, регулярно употребляющие в пищу чеснок, отличаются смелостью, мужеством, крепким здоровьем, повышенными репродуктивными способностями. Чеснок обладает мощным антибиотическим действием. Входящее в его состав лекарственное вещество ***аллицин***, разведённое даже в пропорции 1:125000, препятствует развитию многих болезнетворных бактерий, в том числе возбудителей тифа. Свежий сок чеснока применялся во время военных действий для лечения ран. Изучение аллицина показало, что спектр его влияния на болезнетворные бактерии даже шире, чем у пенициллина.

Чеснок содержит биологически активные вещества – алкалоиды, которые по своему действию аналогичны инсулину – понижают уровень сахара в крови. Приём свежего чеснока регулирует кровяное давление, уменьшает риск артериосклероза, предупреждает тромбозы, укрепляет защитные силы организма, уничтожает болезнетворные бактерии и паразитов, снижает уровень холестерина. Кровеносные сосуды при приёме чеснока делаются более эластичными, особенно у пожилых людей, поэтому начинать есть его никогда не поздно.

Установлено, что приём свежего чеснока замедляет рост раковых клеток: в тех местах, где люди употребляют его в пищу регулярно и в большом количестве, число больных раком значительно меньше. При этом надо отметить, что против рака полезны именно луковицы чеснока, а не выделенные из него препараты. Видимо, положительное действие этих препаратов проявляется только в комплексе с другими веществами, содержащимися в чесноке.

Характерно, что, уничтожая болезнетворные микроорганизмы, чеснок одновременно благотворно действует на процесс пищеварения, являясь лечебным средством при его нарушениях. Оказалось, что он активно борется с бактерией, вызывающей язву желудка. Содержащиеся в чесноке серные соединения связывают тяжелые металлы, образуя соединения, которые легко выводятся из организма человека. В народной медицине чеснок рекомендуется также при лечении бронхита и лёгочных заболеваний.

О том, что чеснок полезен от болезней сердца и сосудов, известно давно. Более 100 лет наука утверждала, что главное в чесноке – аллицин, летучее вещество, образующееся в момент разрезания зубчика чеснока и недолго сохраняющееся в его соке. Но недавно в США было выяснено, что дело не в аллицине, а в одном из его компонентов. Каково же было удивление учёных, когда оказалось, что этот компонент – сероводород, известный всем по запаху гниющих продуктов. Исследование показало, что именно сероводород расслабляет гладкие мышцы, покрывающие стенки кровеносных сосудов, снимая спазм и предотвращая его последствия в виде инфаркта и инсульта.

Естественно, был проведён опыт на крысах: одну группу животных кормили свеженарезанным чесноком, а другую – сушёным. Затем у крыс смоделировали сердечный приступ и установили, что в группе, которая ела свеженарезанный чеснок, сердечная мышца восстановилась гораздо быстрее.

И что же теперь делать с массой таблеток, капсул и порошков из сушёного чеснока, которыми забиты витрины аптек и которые предлагаются как средства для защиты сердца? Оказывается также, что во всём, что остро пахнет (капуста), режет глаза (лук) или жжёт язык (хрен), содержатся сульфиды – соединения серы, такие же, как и сероводород. И всё это, как теперь ясно, полезно для сердца и сосудов.

Обширные целебные свойства чеснока объясняются его богатым химическим составом. Содержание сухого вещества, в котором и находятся лечебные соединения, намного выше, чем в других овощах, а имеющихся в нём углеводов и азотистых веществ больше, чем в луке. Чеснок содержит более 400 полезных компонентов, в том числе и антиоксиданты. В его состав, кроме азотистых веществ, входят кальций, магний, натрий, кислоты кремниевая, серная и фосфорная, витамины C, D и B, фитонциды и эфирные масла. Из числа целебных растений чеснок выделяется повышенным содержанием селена.

Лечебный эффект от чеснока достигается ежедневным приёмом 2-3 зубков в день. Для сохранения лечебных свойств в пище его не следует подвергать действию высоких температур, а в блюда нужно добавлять за несколько минут до готовности. В тибетской медицине настойка чеснока применяется для омолаживания организма и продления жизни человека. Принимать её надо с 50 мл молока курсами через каждые 6 лет. В русской народной медицине имеется средство аналогичного назначения, которое готовят в горячем виде из молока, чеснока, перги и пьют остуженным.

Если вы хотите жить лучше и дольше, снабжайте свой организм чесноком – этим древним чудодейственным средством, которое вот уже более 6 тысяч лет люди почитают как источник энергии и панацею от всех болезней. И только в последние годы наука начала понимать, почему это так, и всё шире рекомендовать применение чеснока и препаратов из него в медицине.

Автор - **Богдан С. Петров**
Источник