

Александр Владимирович Кородецкий

Чеснок для лечения и очищения

Без таблеток.ru —

Александр Кородецкий

ЧЕСНОК

для лечения
и очищения



ПИТЕР

«А. Кородецкий. Чеснок для лечения и очищения»: ООО Издательство «Питер»; Санкт-Петербург; 2015

ISBN 978-5-496-01782-4

Аннотация

Одна из первых книг известного петербургского целителя-фитоэнергетика Александра Кородецкого. Она не только написана живо и интересно, но и раскрывает такие возможности чеснока, о которых читатель и не подозревает!

Вы узнаете, почему чеснок способен излечить практически все заболевания, как приготовить чесночный эликсир для омоложения организма, как почистить печень и кровеносное русло, какие рецепты помогут улучшить цвет лица и восстановить здоровье волос. Автор рассказывает об общеукрепляющей чесночной терапии, об избавлении от инфекций и паразитов с помощью чеснока и даже о чесночных рецептах против энергетических вампиров и нечистой силы.

Это и многое другое вы найдете на страницах интересной и, как всегда, чрезвычайно полезной книги Александра Кородецкого, всегда готовый прийти к вам на помощь в трудную минуту.

Александр Кородецкий

Чеснок для лечения и очищения

ООО Издательство «Питер», 2015

*

От редакции

Александр Владимирович Кородецкий – известный петербургский фитоэнергетик – родился в 1961 году в Ленинграде. После окончания с красным дипломом одного из технических вузов работал в физической лаборатории, исследующей физику полей. Все складывалось в его жизни вполне благополучно. Но неожиданно очень тяжело заболел близкий ему человек. Диагноз неутешительный – артрит коленных суставов. Болезнь прогрессировала. И Александр, оставив защиту кандидатской диссертации, принялся за изучение народной медицины.

Так была predeterminedена его судьба. Около года под руководством деревенского травника он изучал секреты фитоцелительства.

Впоследствии Александр стал изучать методы нетрадиционной медицины самостоятельно, встречался с Валентиной Михайловной Травинкой и ее учениками – Ларисой и Глебом Погожевymi. Является последователем и приверженцем учения Болотова. Его знания не пропали даром, он смог помочь не только своему близкому человеку, но и многим другим людям. А его специальность «физика полей» помогла ему научиться определять места положительных энергетических выбросов.

Сейчас он является практикующим травником. Каждую весну и каждую осень проводит на болотах, заготавливая корни сабельника и другие травы. Летом Александр объезжает глухие места нашей области в поисках новых мест, пригодных с экологической и фитоэнергетической точек зрения для сбора лекарственных растений. Именно там, руководствуясь лунным календарем, заготавливает он свои целительные травы и затем рассылает их людям.

В настоящее время Александр занимается проблемами сохранения энергетики растений при заготовке сырья и приготовлении лекарственных

препаратов. «Найти места силы и собрать травы – это полдела, главное – сохранить бесценную фитоэнергетику и приготовить лекарственный препарат таким образом, чтобы эффективность его была максимальна», – говорил он в одном из своих интервью.

Более того, Александр составляет свой травник, тщательно изучая и исследуя не только дикорастущие, но и домашние растения, составляя собственные уникальные рецепты.

Его неугасающая энергия и удивительная работоспособность позволяют ему не только отвечать на письма людей, высылать им лекарственное сырье, изучать целебные растения, готовить уникальные лекарственные препараты, но и делиться своим опытом с читателями.

Несколько лет назад фитоэнергетик А. Кородецкий написал очень нужную тысячам людей книгу «Как справиться с артритом и артрозом». Кто страдает этими недугами, хорошо знает, что боли в суставах могут отравить человеку жизнь, могут заставить его отказаться от любимого дела, сделать его жизнь совершенно невыносимой. Но можно победить это заболевание, если воспользоваться описанной в этой книжке программой «Живые суставы». Физические упражнения, средства народной медицины, обращение к Радужному сознанию, – все это поможет вернуться к полноценной жизни. Сейчас эту книгу разыскать очень трудно. Однако уже вышло ее дополненное и переработанное издание, куда вошли не только новые народные рецепты от артритов-артрозов, но и очень действенные методики лечения этих заболеваний, в частности с помощью уксуса Болотова и других средств. Вслед за ней вышла вторая книга санкт-петербургского травника – «Чеснок-целитель». Сейчас вы держите перед собой ее второе издание.

В настоящее время из-под пера А. Кородецкого вышли другие замечательные, остроумные и очень живо написанные книги: «Лук-целитель», настоящие народные бестселлеры – «Золотой ус против ста болезней», «Новые тайны золотого уса», «Сабельник – болотный целитель», «Стевия – шаг к бессмертию», «Индийский лук – оружие против боли», «Мухомор-целитель и другие ядовитые лекари», «Зеленая аптека Кородецкого».

И автор, и редакция прикладывают усилия к тому, чтобы вы, дорогой читатель, почувствовали: мы любим вас. мы заботимся о вас. мы хотим вам

помочь! Пишите нам, задавайте вопросы, высказывайте свое мнение.

Ждем ваших откликов по адресу:

194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29а, издательство «Питер», редакция популярной литературы.

Вступление

Чеснок и лук – лучшие доказательства того, что Бог есть.

Лоррейн Росс

Всю свою жизнь я употреблял чеснок: приправлял им мясо, супы, пельмени чесноком сдабривал, да и сырым чесночком тоже не брезговал. Как и все мы, лечился чесноком от простуд, нюхал, клал его в ухо, сосал разрезанные дольки, даже запихивал в нос, хотя это и не лечение вовсе, а издевательство над природой человеческой. Круто чеснок забирает – дух захватывает...

В общем, был я обычный, банальный даже, можно сказать, потребитель чеснока, и в голову мне не приходило, что чеснок не просто продукт, не просто огородная культура, а целая кладовая здоровья. Конечно, я не скажу, что чеснок всему голова, – нет. Чеснок нельзя есть без меры и счета, нельзя только им питаться. Чеснок относится все же к специям, но его всемирная слава проверена веками, и худое слово о чесноке вряд ли где услышишь.

В общем, слово за слово, рецепт за рецептом, рассказ за рассказом – начала складываться у меня в голове будущая книга. И вот что было поразительно: куда ни посмотри – чеснок тут как тут. Возьмем, например, историю. Всюду ведь ели чеснок: в Ассирии, Вавилоне, Египте, Древней Греции и Риме. Мало того, и поэты о нем писали, и ученые мужи слагали трактаты.

Или – алхимия и магия... Без чеснока и тут никуда. Медицина – и традиционная, и народная – чеснок советует употреблять чуть ли не при всех недугах. Даже философия, и та чеснок не обошла вниманием...

И ничего в этом нет ни странного, ни удивительного. Вы только вдумайтесь в слово «философия», это ведь означает «любовь к мудрости». А мудрые давно заметили, что чеснок стимулирует мыслительные процессы.

Тут начал я и сам философствовать. Задумался, что человеку для жизни нужно? Много чего. И кефир, и умная книжка, и покладистый начальник на службе. Самые разные вещи. Мой друг Николай без своего садового участка жить не может, а его жена Наталья сухие букеты составляет и без них, глядишь, зачахнет. Но это конкретные люди. А если взять человечество в целом?

Тут вам и материальные блага: пища, одежда, жилье и многое другое; и духовные – искусства, науки, философия та же. И решил я составить таблицу всего того, чем снабдила нас природа. Таблицу того, что нужно человеку, вернее человечеству, для удовлетворения его многочисленных материальных и духовных потребностей.

Эта работа, конечно, огромная и под силу разве что большому научному институту. Но прикинуть, что и как, можно и самому. Я как фитотерапевт работаю над той частью таблицы, где расположены растения, которые на протяжении веков помогают человечеству удовлетворять самые разные потребности: первичные и вторичные материальные, а также и духовные, то есть те, что обеспечивают человеку возможность мыслить и чувствовать.

Начнем с материальных потребностей. Без одежды и пищи человеку никак не обойтись. Тут у меня в первую голову идут злаковые, пасленовые растения (картофель, томат), хлопок. Ну а вслед за ними и чеснок, опережающий многие огородные культуры. Вы спросите, отчего же так? Почему чеснок оказывается впереди капусты и даже лука, с которым его вроде бы многое роднит, недаром часто говорят «лук и чеснок»? Поставил я чеснок впереди многих других растений не случайно. Вы читайте дальше, тогда и поймете мои соображения. А уж согласиться или нет, ваше дело. А я пока вернусь к таблице.

Материальные потребности человека пищей и одеждой не ограничиваются. Потому как человеку надо не только наготу прикрыть (или, бывает, выставить напоказ), не только набить желудок подходящей пищей, но и поднять авторитет среди себе подобных. Зачастую это очень важно для человека, да и не так-то просто. Иначе зачем мы усложняем себе жизнь, когда идем в дорогой ресторан, укутавшись в меха, если можно поужинать дома в старом халате?

Какие же растения служат человеку в этих нелегких дерзаниях? Ну, во-первых, цветы. Розы, лилии, фиалки и многие другие. Затем в таблицу попадают эфиросодержащие растения, обладающие приятным запахом и идущие на изготовление духов и одеколонов. Надушенный кавалер преподносит своей даме букет роз. Она ведь их не есть будет. Этот букет – материальное свидетельство любви и уважения. А запах одеколона, исходящий от кавалера, говорит о том, что он старался понравиться. Другими словами, и букет роз, и духи имеют, кроме прямого, символическое значение. Они удовлетворяют потребность дамы в уважении, или, как сейчас принято говорить, поднимают ее престиж. Этим же целям служат и модная одежда, и дорогая машина, и счет в банке, и кредитная карточка.

Важное место среди растений, служащих индустрии престижа, принадлежит так называемым «экзотическим» экземплярам. Подать гостям печеный топинамбур, салат из креветок с авокадо, ломтики манго – это ли не повод для гордости. Или: «Мои дети на десерт любят папайю».

Ну уж, скажете, чесноку тут не место среди разных жасминов и авокадо. Вряд ли кто будет повышать свой престиж, надушившись чесноком или выложив его на тарелочке перед гостями. И тем не менее в графе «вторичные материальные потребности» чесноку нашлось почетное место. Во-первых, среди приправ и пряностей. Не многие, кстати, знают, что первые географические открытия происходили именно благодаря любви к пряностям. За ними в далекую Индию поплыл Марко Поло, а потом и многие другие мореплаватели. За чесноком, правда, плыть не пришлось – он был дома, на грядке. Но это несколько не уменьшает его роль в истории кулинарии. Чеснок значительно улучшает вкусовые качества пищи, делает ее полезнее, питательнее.

Впрочем, дело не только в этом. В этой графе таблицы я разместил и лекарственные растения. Потому как известно, что «было бы злоповье –

лекарственные растения. Потому как известно, что «если вы здоровы, остальное будет». А чеснок – это первое, самое древнее и самое испытанное средство от самых разных недугов. Тысячи, если не миллионы людей, живших до эры таблеток, живы-то остались только благодаря чесноку. Об этом я еще много буду говорить.

Не обошлось без чеснока и в косметике. Он способствует нормализации обмена веществ, что приводит к улучшению самочувствия человека, а это, в свою очередь, сразу отражается и на его внешнем виде. Здоровье и красота неотделимы друг от друга. Чеснок поможет справиться с кожными проблемами, улучшит рост волос, укрепит зубы и десны. Кстати, он поможет вам сбросить и лишние килограммы, которые порой так мешают нам жить.

К тому же в наше время быть здоровым – очень престижно. Так что чеснок в определенном смысле – залог успеха. Конечно, чеснок – не роза и не экзотический фрукт, но место свое на шкале ценности растений занимает весьма и весьма почетное.

Однако, как было сказано, «не хлебом единым жив человек». Не розами и не топинамбуром. И даже не пасленовыми. Ни один человек, кроме Маугли и Тарзана, не мог обойтись без духовных ценностей. Духовное наследие и традиции есть и у пигмеев в Африке, и у эскимосов в Гренландии. Есть они и у нас. Но тут я хочу сказать вот что. Я врач, а не поэт и уж тем более не мистик, а потому утверждаю: духовная жизнь человека непосредственным образом связана со сложнейшими биохимическими процессами, происходящими в его организме. Я вовсе не из нигилистов, которые твердили, что картина и хороший обед – вещи одного порядка. Но факт остается фактом: люди, у которых в результате ранения или травмы оказываются поврежденными отдельные участки головного мозга, совершенно теряют способность воспринимать музыку и живопись, утрачивают способность понимать не информационную, а художественную составляющую текста. Вот другой пример – нехватка определенных соединений в организме (да-да, обычных химических веществ) может привести к глубокой депрессии, когда уже ничего не мило. Стоит восполнить недостаток этих соединений (принять нужную таблетку), и депрессию как рукой снимет. Но надо ли принимать таблетки? Ведь все необходимые вещества содержатся в пище. Поняли, куда я клоню? Ведь чеснок, как я люблю повторять, – это таблица Менделеева в миниатюре! Практически все редкие вещества, которыми бедны другие

растения, содержатся в чесноке.

Чеснок поможет вновь обрести утраченный интерес к жизни. Он восстановит (или усилит) музыкальный слух, остроту художественного зрения. Другими словами, он снабдит вас той глубиной ощущений, которая необходима для восприятия художественных произведений, будь то музыка, живопись, поэзия, да что угодно. Более того, чеснок создаст предпосылки для прилива творческих сил. «И пальцы просятся к перу, перо к бумаге, минута – и стихи свободно потекут».

Так вот и получается, что в таблице растений, необходимых человечеству, чеснок занимает особое место, попадая сразу в три основных графы. Его нет только в четвертой, последней графе, куда попали растения, употребляемые во вред: наркотические средства, яды. Чесноком не отравишь ни себя, ни другого. Напротив, он сам является как известным с древности противоядием, так и помощником в избавлении от вредных привычек. Ну, об этом я еще расскажу подробнее.

Взглянул я на свою таблицу и подумал: что же получается? Чеснок нужен людям в качестве пищи, вкусной и полезной приправы, которая нормализует работу кишечника и избавляет нас от многочисленных недугов. Тот же чеснок оказывается совершенно необходимым человеку для того, чтобы не оставаться биологическим «животным», а стать духовным существом. Именно чеснок обеспечивает организм теми необходимыми веществами, без которых наше тело окажется просто неспособным эффективно мыслить и чувствовать: без них наш мозг и нервная система не смогут создавать нужные импульсы. Мы потеряем вкус не только к обычной, но и к духовной пище. Музыка покажется скучной, а творения великих художников вызовут лишь зевоту. А где нет чувств, нет и сострадания, желания делать добро, быть полезным людям. Вот и предстает перед нами убогое существо, больное физически и ущербное духовно. Вернуть его к жизни поможет чеснок. Он сдобрит казавшуюся прежде пресной пищу, он обеспечит нервную систему и мозг веществами, которые помогут им работать с полной отдачей, делая человека здоровее и духовно богаче.

Почему же именно чеснок? Почему не капуста, не морковь, не лук, наконец? Ответ прост. Дело в том, что чеснок – одно из тех немногих растений, которые содержат так необходимую человеку серу. В других продуктах растительного (да и животного) происхождения ее или очень

продуктах растительного (да и животного) происхождения есть или нет совсем. Ну а недостаток важнейшего элемента может привести к самым плачевным последствиям.

Животные, как известно, чеснок не едят. Значит, им он не нужен. А человек употребляет его повсеместно с самых незапамятных времен. Я задумался: что же отличает человека от животных? Мыслительная деятельность! Именно ее поддерживают те элементы, которые дает нам чеснок. Снова вспомнились древние мыслители. А может быть, мудрыми они стали, помимо всего прочего, еще и потому, что были равнодушны к чесноку?

Вот оно, настоящее золото. И главное, из-за него не надо ни убивать, ни грабить, ни завоевывать новые земли. Его на всех хватает. Высадил на своих шести сотках, да что там на шести – одной хватит за глаза и за уши! И вот тебе – ароматные плоды земли, непререкаемый помощник человека во всех его делах. Наш чудодейственный чеснок!

Что же это получается, подумал я? Чеснок как будто нашу жизнь структурирует, мы как будто в зависимость от него попадаем. Разве может быть такое?

Эти-то вопросы и заставили меня сесть за книгу, которая, на первый взгляд, находится вне русла моих прямых интересов. Но это – лишь на первый взгляд. Меня, как любого фитотерапевта, интересует целостная картина мира, связи человека с живой природой, естественная природная аптека. Чеснок занимает в ней не последнее, а одно из первых мест. Чеснок лечит, чеснок делает блюда вкуснее, чеснок наводит чистоту в нашем организме, чеснок помогает работать нашему мозгу. В общем, да здравствует чеснок!

И вот еще что: я выражаю глубочайшую благодарность моему другу Николаю, который своими замечаниями, вопросами, а иногда и насмешками помог мне справиться с необъятным материалом, систематизировать его, привести в порядок, да и написать про чеснок так, чтобы это было интересно всем. Он был моим первым слушателем. Первым читателем, первым критиком. Я даже не стал скрывать его помощь, ввел его действующим персонажем в книгу о чесноке. Он это заслужил. И, думаю, вы со мной согласитесь.

Приятного вам чтения и полезного времяпрепровождения!

приятного вам чтения и полезного времяпрепровождения:

Глава 1. О том, как я написал первую главу



Увидел я однажды в доме у своего приятеля связку чеснока на кухне. Сначала, когда я взглянул издали, никаких вопросов у меня это не вызвало – висит себе связка чеснока в углу и висит. Красиво даже... Но когда мы сели за стол чайку попить, взгляд мой опять на этот чеснок упал. Тут-то я все и понял: чеснок-то ненастоящий! Хорошо, даже искусно сделанная связка чеснока красовалась на стене у моего закадычного друга и нисколько, судя по всему, его не смущала!

Ну я, конечно, не выдержал: как, говорю, ты мог повесить на стенку какой-то пластмассовый чеснок. Сам мог такую же красавицу-связку сделать и всю зиму благодаря ей здоровым быть. А может, он тебе еще и в чем другом помог бы, голову твою темную просветил... Друг посмотрел на меня как-то укоризненно, но ничего не сказал. Я, впрочем, не обиделся. Друг у меня обладает умом критическим, ничего на веру не берет, всегда мои фантазии, а бывает, и не только фантазии, подвергает доскональному разбору.

разбору.

Ладно, думаю, посмотрим, что дальше будет. Не может он мое замечание просто так пропустить. И точно: поговорили мы про то про се, даже планами на лето поделились – у Николая-то участок лучше моего. У меня там трав всяких множество, издали даже можно подумать, что участок совсем не ухожен. Не будешь же каждому объяснять, что хозяин этого участка – фитотерапевт, что для него эти травы просто жизненно необходимы! А у Николая – и тыквы, и помидоры «Бычье сердце», и кабачки разных сортов, и земляника, и смородина. Да все и не упомнишь... Ну так вот; поговорили мы про то, как к посевной готовиться, Николай и спрашивает:

– Ну, так что ты мне про чеснок заливал? Я сам с его помощью против простуды борюсь, как-то раз даже на водке настаивал, в огурцы всегда кладу, когда солю... Но все эти забавы – косы из чеснока плести да связки делать – дело несерьезное, да и портится он на кухне – копоть ведь от газовой плиты идет, потом есть его нельзя. А тут – висит, глаз радует, и выбросить потом не жалко. Ну, что скажешь?

– Скажу, что древние шумеры лечили чесноком разрывы связок.

– Шу... кто? – оторопел друг мой Николай.

– Шу-ме-ры. Это народ, который жил на землях около Евфрата и Тигра приблизительно во втором тысячелетии до нашей эры.

– Да-да, – ехидно вздохнул Николай. – В школе слышал... колыбель человечества!

Тут я не выдержал.

– Что, – говорю, – ты ведешь себя как нелюбопытный и ленивый двоечник. Как тебе не стыдно!

Люди жили, открывали для тебя тайны природы, учились уважать ее и пользоваться ее дарами, учились жить с ней в мире, а ты? Ты – как нерадивый хозяин, который все уже взял что мог и решил, что больше ничего ему не нужно! Люди эти даже на своих глиняных табличках записывали, как надо готовить из чеснока целебные настои и притирания, чтобы потомкам была помощь и назидание...

– Ну, хватит, хватит, – улыбнулся мой друг. – Давай, рассказывай. Что помнишь. Будут у нас с тобой чесночные вечера. Может, ты потом книжку новую напишешь, а мне тоже на пользу пойдет. Чеснок, говорят, между кустиками земляники, например, на грядках хорошо сажать. Чтобы долгоносики и прочая тварь не заводилась.

Так это и началось. Так началась моя книга, и первым читателем ее, конечно, был мой друг.

Глава 2. Про то, как нашли первые упоминания о чесноке, и что из этого следует



Ашшурбанипал, последний великий царь Ассирии, собрал по всем землям своей страны Месопотамии горы глиняных табличек, на которых были записаны клинописью разнообразные сведения о жизни, нравах и обычаях тех мест. Были среди десятков тысяч томов той глиняной библиотеки и «тома», полностью посвященные лекарственным растениям. В том первом «Ассирийском травнике» чеснок занимает особое место.

Когда его крупно крошили и настаивали в глиняном горшке под крышкой в паровой бане около получаса, он служил как жаропонижающее средство. Если в него добавляли твердой благовонной камеди, то употребляли этот отвар как слабительное. Из чеснока делали отвар для припарок, эмульсии для лечения растяжений. А еще микстуру против кишечных паразитов, тонизирующее средство для улучшения общего состояния (его добавляли в хлеб и пиво). В общем, не будь чеснока, неизвестно – жили бы мы с вами или нет.

На миг представьте себе многолюдные улицы Ниневии, столицы Ассирийского царства. Шумит пестрая толпа, кричат торговцы, предлагают родниковую воду водоносы, идет работа в мастерских. Но вот простой люд почтительно расступается. На улице появляется пышная процессия. Это едет сам царь Ашшурбанипал. Несметны его сокровища. Даже выдавших виды археологов поразили выложенные драгоценными камнями царские покои. Но красноречивее всего о его невиданном богатстве рассказали глиняные таблички, в изобилии найденные на раскопках: та самая библиотека Ашшурбанипала. Долгое время их не могли прочитать, а когда прочли, оказалось, что значительная их часть – хозяйственные записи. Ассирийские цари не только умели копить богатства, но и знали им счет. Каждая золотая чаша, каждый светильник был у них аккуратнейшим образом учтен. Образцовый порядок царил при дворе.

И чеснок, как я уже говорил, в этих табличках упомянут не единожды. Сколько чеснока и когда поступило в царские закрома, на что и как он был истрачен. Чеснока уходило много. Цари его не обошли вниманием. Золотая чаша не излечит болезнь, не поднимет дух, не рассеет печаль, разве что ненадолго. Эти недуги и у бедных, и у богатых лечил чеснок. Разумеется, царя несли на носилках невольники, а простой водонос шел сам, сгибаясь под тяжестью своей ноши. Царь ел редкие и дорогие яства, а водонос довольствовался ячменной кашей. Но когда у них случался понос, и тот и другой лечились одним и тем же чесноком. Ведь в подобном состоянии яства не выручат. Так демократичный чеснок уравнивал в правах всех – и царя, и последнего бедняка.

И вообще, стоит задуматься, почему древнейшие цивилизации возникли именно в Междуречье, в Египте и в Китае? Не потому ли, что это те самые области, где люди с давних пор распознали в чесноке настоящее чудо природы? Ведь доказано, что чеснок – одно из первых окультуренных человеком растений. А может быть, не «один из», а именно «первый»?

Я представил себе это вот как. Люди начали специально сажать чеснок, чтобы он всегда был под рукой. Это оказалось несложно, так появились первые грядки. И только потом кому-то пришло в голову, что таким же образом можно поступать и с другими растениями. Вот с чеснока и началось земледелие.

Когда это замечание услышал мой друг Николай, он скептически хмыкнул и поинтересовался, не слишком ли я усердствую. Но я настаивал на своей догадке и настойчиво искал все новые сведения о чесноке. Так добрался и до Китая.

Китай – древнейшая цивилизация. Ученые до сих пор спорят, где раньше возникло земледелие: в долине Нила или в долине Хуанхэ? А ведь Дальний Восток – это те края, где до сих пор в изобилии растет дикий чеснок, а также очень близкая к нему черемша. Я сам когда-то по весне под Владивостоком собирал нежные зеленые побеги дикого чеснока. Мелко рубил его и засаливал. Приправа получилась чудодейственная, она любое блюдо делала шедевром кулинарного искусства. Отварные рожки из серой муки (больше ничего в те времена нельзя было достать) становились такими вкусными, что за уши не оттащишь. А потому я уверен: предки китайцев наверняка ели чеснок в большом количестве задолго до того, как стали его выращивать специально. Так они и пришли к земледелию. Их дальнейшую судьбу во многом определила пища, в частности то, что она обильно сдабривалась чесноком.

Да и правда, почему же нельзя сказать, что мы – это то, что мы едим? Ведь различаются, и весьма серьезно, культуры народов Севера и Юга, и различие традиционных кулинарных пристрастий играет тут не последнюю роль. Французы даже родную страну делят на северную «цивилизацию сливочного масла» и южную «цивилизацию масла растительного». Не очень-то патриотично, но зато по сути верно. Так, например, известно, что древние племена, поедая растения или животных, верили, что приобретают их силу, магию, их свойства. Именно интерес к травам, в силу великого разнообразия их вкусов и свойств, наверняка обусловил развитие

разнообразия их вкусов и свойств, наверняка содействовало развитию гастрономии, а там было недалеко и до рождения народной медицины.

Даже с самой что ни на есть научной точки зрения разные продукты и блюда могут оказывать разное влияние на организм. Ведь что значит съесть тот или иной продукт? Получить определенный набор химических элементов, изменить химический баланс в организме, а значит – изменить обмен веществ, состояние нервной системы, поведение и, наконец, сознание. Существует даже теория, утверждающая, что некоторые растения и грибы весьма много сделали для развития речи, умственных способностей и вообще эволюции человеческого вида. Так что пища нас все-таки в определенной мере создала. Вспомните, как по-разному мы определяем то, что едим: грубая пища, простая пища, изысканная пища, обильная, скудная, вкусная... И вот что забавно: к чесноку можно отнести любое из этих определений. Если мы говорим «грубая пища», то это значит, что человек ест ржаной хлеб, никаких деликатесов в пищу не употребляет, а довольствуется чесноком да луком, ну, наверное, еще картошкой и подсолнечным маслом. Все незатейливо и недорого. Сколько веков питались так крестьяне России? Да и не только России: такая грубая пища (разница будет только в том, какой хлеб сеется в стране, рожь или пшеница) была привычной для простого люда всей Европы. Пшеничные или ржаные лепешки, растительное масло, бобы или горох, а с XVIII века картошка, – вот и весь набор продуктов для крестьян Италии, Франции, Германии, Чехии, России. Молоко уже признак зажиточности, а лук и чеснок обеспечивали людей витаминами, служили для борьбы с нечистой силой и всяческими болезнями.

А теперь возьмем другое определение – изысканная пища. Что это значит? А то, что вкус у подаваемого блюда тонкий – не сразу определишь, какой. К таким блюдам обычно относятся соусы, бульоны, паштеты – словом, все, что включает в себя букет пряностей. В общем, как ни старайся, а в кулинарном искусстве без чеснока никак не обойтись. Куда ни посмотри, всюду чеснок. На нем и водку настаивают, его и растирают, и мелко рубят, и сушат, и целые головки к потолку подвешивают. Без чеснока нет ни похлебки, ни жаркого, ни капусты квашеной, ни огурчиков соленых да маринованных... Так что, выходит, вся наша цивилизация, европейская по крайней мере, на чесноке возвращена, чесноком обихожена, от злых сил и болезней сохранена...

Ну и тут сам собой вопрос напрашивается: как же все это у нас на Земле

началось? Думаю, придется мне на несколько страничек превратиться из фитотерапевта в фантаста и пригласить вас в незапамятные времена, когда человека еще и не было, а были его дальние-предальные предки, которые назывались *Hominēs erecti* – Люди прямоходящие...

Думаю, дикорастущий чеснок можно было найти во многих местах земли, которую только-только заселяли люди. Чем могли питаться эти первые люди, которые еще и людьми-то себя не считали – они ощущали себя частью природы, так же как звери, птицы, растения. Ели они, думается, все, что можно было найти. Что оказывалось невкусным или опасным для здоровья, они извергали обратно, если, конечно, успевали сделать это вовремя... Думаю, поиски пищи – а это было наверняка главным занятием – не прекращались ни на минуту. Да и потом, это ведь тоже своеобразное умственное упражнение. Мало того что человек должен был найти среди всех прочих растений то, которое он считал съедобным, так ведь за ним надо было еще и наклониться, именно его вытащить, потом сообразить и вымыть корни, потом – попробовать, подождать, не случится ли с тобой чего, потом принести соплеменникам... Целое научное открытие, достижение мысли. Вполне, между прочим, укладывается в формулу открытия: через наблюдение – к анализу, через анализ – к синтезу...

Ну так вот, нашли эти первые прямоходящие чеснок, а он, как уже было сказано, растет почти по всей Земле, и заметили, что вкус у него – необычный, острый, специфический, что когда разгрызаешь его, распространяется вокруг сильный запах, который может кое-кого и отпугнуть. Заметили также, что хранится он долго, что употреблять в пищу можно как луковицы чеснока, так и его листья... А может быть, через какое-то время кинули из любопытства чеснок в кипящую воду и получили чесночный отвар, а потом... и в похлебку добавили. А вокруг людей тем временем непогода сменяла жару, ветры дули с разных сторон и приносили с собой тучи песка, выпадали дожди, а потом и снега, сами люди кочевали по древним, наверное, прекрасным тогда в своей нетронутости диким землям. Переходили люди в поисках пищи из одних климатических зон, как мы бы сейчас сказали, в другие, может быть, с одних материков на другие, но всюду встречали они чеснок. И этот верный друг помогал им выносить лишения, а может быть, уже и лечил... Тогда, возможно, люди стали его собирать и хранить... А вскоре – даже разводить... Но что очевидно, так это то, что чеснок был выделен из всех растений, окружавших первобытных людей. И что еще любопытно: звери чеснок не ели, а люди – ели, и с большим удовольствием. Спустя многие века чеснок

ели, а люди — ели, и с большим удовольствием. Спустя многие века ученые скажут, что серные соединения, которые в нем находятся, очень много сделали для обмена веществ в человеческом организме. А кто знает, может быть, какие-то эксперименты древних людей с чесноком позволили развиваться их умственным способностям?

Я уже говорил, что человек — единственное живое существо, которое ест чеснок. Ни корова, ни лошадь его жевать не станут, я не говорю уже о кошке и собаке. Мы не знаем, в какой день и час первый из «прямоходящих» попробовал чеснок. Но утверждаю: этот день можно было бы отмечать в качестве настоящего чесночного праздника. Потому что именно в тот момент, когда наш отдаленный предок взял в рот и начал жевать зеленые листья незнакомого ему пока растения, приговаривая «м-м-м, вкусно!», вся история человечества пошла по новому пути.

Человек получил общедоступный, дешевый и вкусный источник веществ, необходимых для его дальнейшего развития. Мыслительная деятельность стала интенсивнее, чувства обострились, да и сами люди стали жить значительно дольше. По свидетельствам археологов, изучавших костные останки древних людей, средняя продолжительность жизни в те далекие времена была поразительно небольшой: двадцать с лишним лет. Достигший сорока считался настоящим долгожителем, аксакалом. Про пятьдесят-шестьдесят и говорить нечего. Очень редко кто-то доживал до такого преклонного возраста. А это значит, что люди за свою короткую жизнь не успевали практически ничего свершить, не могли накопить достаточно опыта для того, чтобы сделать какое-то открытие. На зрелую жизнь человека приходился в среднем лишь десяток лет. Культурный и технический прогресс происходил крайне медленно.

И вот у людей появился чеснок. Благодаря его целительным, противовоспалительным и бактерицидным свойствам люди стали жить дольше. Первоначально они, конечно, еще не умели использовать его как лекарственное средство. Он шел прежде всего в пищу как приправа. Но эта «приправа» медленно, но верно делала свое благое дело. Люди получали больше витаминов, чеснок очищал их организм, боролся с внутренними паразитами, помогал окрепнуть после болезни. Постепенно, поколение за поколением, человечество становилось здоровее, продолжительность жизни увеличивалась. Одновременно содержащиеся в чесноке вещества стимулировали мозговую деятельность людей. И люди сделали потрясающее открытие: чеснок является лекарственным растением, с его

помощью можно бороться с многочисленными недугами.

Со временем (на это ушла не одна сотня лет) люди научились делать чесночные отвары и настои, узнали, как смешивать толченый чеснок с медом и другими целебными веществами. В результате они победили многие желудочные инфекции, научились бороться с простудными заболеваниями, врачевать раны. Теперь стали выживать те, кто, безусловно, умер бы раньше, когда целебные свойства чеснока были еще не известны. Если раньше любое ранение или болезнь были смертельно опасны, то теперь раны, полученные во время схватки со зверем, затягивались, лихорадка проходила, понос заканчивался. Увеличение продолжительности жизни сразу сказалось во всем. У человека появилось больше времени, чтобы накапливать знания, появился опыт, стало больше возможностей для того, чтобы эти знания применить. И прогресс пошел быстрее. А умственная деятельность стала еще интенсивнее, благодаря увеличению потребления чеснока. Человек стал бодрым, активным, здоровым. Наконец, он перешел к земледелию. Не боясь громких фраз, можно сказать, что человек начал творить свою историю.

Я бы это выразил так: все мы – чесночные братья.

А если не верите в глобальную роль чеснока в истории человечества, то вспомните хотя бы, как ваш собственный организм с ним взаимодействует. Чеснок-то ведь активное растение, воздействует и на органы вкуса, и на органы обоняния, и на обмен веществ. Вас никогда не бросало в пот после того, как вы съедите слишком много чеснока? Не замечали? А я так наблюдал такое и за собой, и за другими. Не всегда это хорошо, но сам факт свидетельствует о том, что, получив чеснок, организм моментально вступает в реакцию с его элементами, привыкает к ним, а может быть, даже вырабатывает своеобразное химическое пристрастие...

Николай, практичный человек и мой закадычный друг, конечно, не смог удержаться от замечания.

– Что же, – спросил он меня, – выходит, человек с каких-то незапамятных времен попал в чесночную зависимость? Что ж ты такое пишешь? Я знаю, что зависимость – алкогольная, да и наркотическая – это зло, а ты тут про какое-то чесночное привыкание говоришь... Я, пожалуй, вообще брошу этот твой чеснок потреблять. Зачем мне от него зависеть? Соображаешь,

что наплел?

Но я не испугался, а даже такому возмущению обрадовался. Не зря же говорят: «Устами младенца глаголет истина», а Николай мой в вопросах биологии да науки и есть сущий младенец. Он только то воспринимает, что потрогать можно, пальцами пощупать. Посадить там, вырастить, урожай получить, а вся эта высокая материя не для него. Все бы ничего, да только он считает, что материя эта научная да философская никому не нужна. Вот от такого примитивного понимания жизни решил я моего друга отучить.

– Слушай, – говорю, – ты сколько хлеба в день съедаешь?

– Сколько? Да иногда даже половинку ржаного умять могу... Да и белым хлебом не брезгую. – Николай задумался. – А что ты, собственно, хочешь сказать? Почему спрашиваешь?

– Подумай, друг ты мой любезный! Ведь, по-твоему рассуждая, ты находишься и в «хлебной зависимости», и в «картофельной»... Зачем все так однозначно понимать? Человек ведь не в безвоздушном пространстве живет. Он в определенной среде живет. Понимаешь? В определенной среде. А это значит, что он от среды зависит, зависит от того, что ест, потому что его организм, который, должен тебе заметить, питается определенными химическими элементами, зависит от пищи, в которой эти элементы и содержатся. Элементы эти могут вызывать и положительную зависимость, и отрицательную. Поэтому не надо пугаться слова «зависимость», это то же самое, что бояться есть хлеб. А те элементы, что в чесноке находятся, помогают и пищу переваривать правильно, и держать организм в чистоте и порядке.

Если не нравится выражение «положительная зависимость», можно сказать по-другому. Это полезная привычка. Как чистить зубы по утрам или делать гимнастику. Наш организм привыкает к этим полезным для здоровья действиям и уже не может обойтись без них. Вспомни, как ты мучился в турпоходе, когда забыл дома зубную щетку, а купить новую было негде. Организм начинает требовать того, к чему привык.

Скажу даже больше. Я заметил, что любовь к чесноку возникает, например, у тех, кто бросает курить. И это не удивительно. Стремление избавиться от вредной привычки, вредной зависимости, является сознательным. Оно контролируется мозгом. И тот, в свою очередь, требует от нас помощи,

получения дополнительных элементов, которые будут поддерживать организм в этой борьбе. Борясь с никотиновой зависимостью, организму приходится задействовать все свои ресурсы, ведь перебороть годами укоренившуюся дурную привычку очень непросто. Требуется дополнительная энергия. Многие люди начинают из-за этого больше есть и стремительно полнеют. Однако этого не происходит с теми, кто вовремя начинает есть чеснок.

Бросить пить, пожалуй, еще труднее, чем бросить курить. Синдром абстиненции, посталкогольная депрессия, бессонница... Трудно преодолеть все это. Кажется, будто чей-то голос нашептывает: «Выпей, и сразу станет легче, веселее, черные думы развеются». Борьба идет не на жизнь, а на смерть. Человек теряет сон и аппетит. Но на помощь ему придет все тот же острый и ароматный друг – чеснок. Он поможет значительно быстрее вывести остатки алкоголя из организма, а значит облегчит, а то и совсем снимет синдром абстиненции. Он поднимет общий тонус, и черная меланхолия, свойственная тем, кто вышел из запоя, очень скоро сменится оптимистическим взглядом на жизнь. Ну и, наконец, чеснок быстро восстановит аппетит. А тут, глядишь, и бессонница прекратится.

Я заметил, что тяга человека к чесноку, особенно если раньше она не особенно была ему свойственна, часто бывает связана с такой вот перестройкой образа жизни в лучшую сторону. Это своего рода «зеленый свет» – сигнал того, что мы идем правильным путем. Организм перестраивается на новый лад, и ему нужна чесночная помощь, чтобы вынести дополнительные нагрузки. И если чеснок на помощь придет, то, будьте уверены, организм с этими нагрузками справится.

Так что если хочешь что-то изменить в жизни, начинай с чеснока!

Не знаю, что Николай из моей тирады понял, но как-то он на меня посмотрел без любви и удалился в комнату. А вернулся он с книжкой про всякие огородные культуры и сунул мне ее под нос. Почитай, мол, про то, как надо огород в порядке содержать, чеснок, лук и прочие овощи сажать и удобрять. Я, конечно, книжку взял, поблагодарил и даже кое-что из нее почерпнул, но сначала я хотел закончить свои исторические изыскания.

Все известные нам древние народы считали чеснок одной из главных приправ. Египтяне, персы, греки, древние римляне, древние жители

...древние египтяне, персы, греки, древние римляне, древние жители
Израиля, древние славяне... Использовали они чеснок и в еде, и в
напитках. Кое-какие рецепты до сих пор сохранились и пользуются
большой популярностью, например чечевичная похлебка.

Как в Афинах готовят чечевичную похлебку

Промывают 200 г чечевицы и заливают их 4 стаканами воды. В ту же
кастрюлю кладут три картофелины, нарезанные кубиками, мелко
нарезанную луковицу, 2–3 моркови, нарезанные кружочками, доводят все
до кипения, а потом накрывают крышкой и томят еще час.

Затем нужно добавить мелко нарезанные помидоры, стакана этак полтора.
Потом 3 измельченные дольки чеснока и варить до готовности. Посолить
похлебку и добавить в нее базилик нужно по вкусу, а еще не помешает 1
лавровый листик. Особого же блеска добавит этому рецепту лимонный сок
в количестве 2 чайных ложек... Если похлебка окажется слишком густой,
можно разбавить или томатным соком, или просто водой.

Приятного аппетита!

Кое-какие рецепты, столь же древние, дошли до нас и от других народов,
но об этом позже. А пока хочу рассказать о египетских пирамидах, вернее,
об их строителях.

Древнегреческий историк Геродот писал: «Надписи на плитах одной из
египетских пирамид сообщают нам о том, сколько редиса, лука и чеснока
употребляли в пищу ее строители... Читавший мне надписи переводчик
пояснил, что на эти овощи было истрачено 1600 таланов серебра». 1600
таланов серебра – это приблизительно 30 000 000 долларов – немало!
Значит, чеснок и в создании чудес света сыграл свою роль.

Поразительно в этой истории вот еще что. Конечно, рабочих на
строительстве пирамид было немало, это ясно. Механизация ведь была
нулевой. Достаточно только представить себе, сколько «человеческих сил»
требовалось для того, чтобы вручную волоком перетащить на огромное
расстояние гигантские каменные плиты, из которых складывались

пирамиды. Рабочих, которые делают такую работу, хочешь не хочешь, а кормить надо. И питание должно быть правильным, таким, чтобы пища без остатка превращалась в мускульную энергию. Что же это было за питание? На пирамиде написано: лук, редис и чеснок. Разумеется, строители не могли питаться только одним луком и чесноком. Питательность этих растений невелика, и одними ими сыт не будешь. Но эти растения были неременной и значительной составной частью пищи, которую получали рабочие. С одной стороны, они служили источниками витаминов. Чеснок, разумеется, в первую очередь. Но тут дело не только в витаминах. Редис, лук и в особенности чеснок – единственные серосодержащие овощи. Сульфиды (серосодержащие соединения) обладают антибактериальным свойством, другими словами, убивают вредные бактерии. Можно себе представить, насколько важным это их качество было для строителей древности. Ведь при огромных скоплениях людей неизбежно начались бы эпидемии, прежде всего, желудочно-кишечных заболеваний. Этого, к счастью, не происходило именно благодаря интенсивной чесночной профилактике.

Чеснок выполнял при этом и еще одну важную функцию. Он был незаменим как пищевая добавка, которая помогает повысить усвояемость, а значит и калорийность других продуктов. Ясно, что древнеегипетские строительные рабочие питались чем-нибудь незамысловатым, вроде гороховой или ячменной каши. Однообразная пища вообще-то усваивается довольно плохо. Примерно треть полезных веществ идет в дело, а остальное просто выводится из организма. Если бы не чеснок, который рабочие потребляли в больших количествах, они очень скоро едва волочили бы ноги, не говоря уже о том, чтобы волочь за собой гигантские плиты. Так что тому факту, что пирамида Хеопса все-таки была построена, мы обязаны, помимо всего прочего, нашему невзрачному чесноку.

Чеснок действительно обладает свойством повышать качество пищи, вместе с которой он употребляется. Пища становится не просто более калорийной, но и более полезной.

Услышав об этом, жена Николая Наталья заявила, что теперь полностью исключит чеснок из своего рациона, так как давно и безуспешно пытается похудеть. Пока это у нее, правда, получается плохо, несмотря на все возможные и невозможные модные диеты. А раз чеснок способствует лучшему усвоению пищи, значит, его-то надо исключить в первую очередь. Приравняет к сладкому! И резонно, сказала Наталья, питаться

очередь. приравнять к сладкому: и вообще, сказала Наталья, питаться нужно одними ананасами, потому что они – настоящие сжигатели жира! Так делает Софи Лорен.

Ну что на это ответить... Никому, в том числе и Софи Лорен, я не порекомендовал бы питаться одними ананасами, да и вообще чем-то одним. Это крайне вредно. А имеет ли смысл худеть, нанося непоправимый вред организму? Между тем чеснок может помочь тем, кто хочет похудеть, но понимает при этом, что терять по килограмму в день без ущерба для здоровья невозможно. Жить с постоянным чувством голода тоже не рекомендую. Любой, кто когда-либо сидел на голодной диете, знает это чувство. В конце концов человек вдруг срывается с тормозов и в один присест уничтожает все, что есть в холодильнике, съедая все то, что недобрал в предыдущие дни.

Как же сделать так, чтобы есть не хотелось? На помощь придет наш знакомый чеснок. Он заметно снижает потребность человека в пище. Сделайте его постоянным компонентом ваших трапез, и вы скоро заметите, что насыщаетесь быстрее. Более того, чувство голода, это противное сосание «под ложечкой», станет приходить реже. После обеда, хорошо сдобренного чесноком, ощущение сытости продлится значительно дольше. Ужинать, во всяком случае, не захочется. В результате по прошествии определенного времени вы начнете сбрасывать лишние килограммы. Повторяю – именно лишние, а не необходимые, как происходит в случаях применения разных «радикальных» диет. Моя родственница, замечательный врач, в свои шестьдесят лет стройна, как двадцатилетняя девушка. Каждый день за обедом она непременно съедает несколько долек чеснока.

Наталья задумалась и решила воспользоваться моим советом. Сначала ничего не происходило, но скоро уже все заметили, что платье на ней заметно обвисло, а еще через пару недель она явилась в джинсах!

– Не ужинаю и, главное, совершенно не хочется! Обедает хватает до следующего дня! А ем все то же самое. Только с чесноком.

На первый взгляд, в моих словах можно найти противоречие. Как же так, чеснок улучшает аппетит и одновременно снижает потребность в пище? Никакого противоречия тут нет. Чеснок нормализует питание. Вы приучаетесь есть столько, сколько необходимо вашему организму, – не

меньше, но и не больше. А потому постепенно приобретаете оптимальный вес. Я потому и оговорился, что чеснок поможет сбросить именно лишние килограммы, а не худеть во вред здоровью.

Ну а теперь вернемся к исторической справке. Оказывается, древние израильтяне тоже чесноком не брезговали. Он постоянно упоминается в их рационе вместе с рыбой, дынями, луком... Здоровая ведь получается пища – рыба, которая богата фосфором, огурцы и дыни, обладающие очищающим действием, аминокислоты, содержащиеся в редисе, луке, луке-порее, чесноке, способствуют росту белых кровяных телец, а также лимфоцитов, которые подавляют всевозможные инфекции.

Думаю, что еда эта древнейшая, ветхозаветная, можно сказать, была недурна. Рецепт, который оставил человечеству Иаков, купивший за некую похлебку первородство у своего брата, таков.

Рецепт Иакова

Варить 1 стакан чечевицы минут тридцать, потом добавить в кастрюлю острый томатный соус по вкусу, лавровый лист, чеснок (два мелко порубленных зубчика), черный перец, красный перец, гвоздику (1–2 гвоздички) и тушить под крышкой еще полчаса.

В этот «супчик» добавляется морковь, картофель, немного кукурузного крахмала, лук (три средних луковицы). Когда овощи сварились и чечевица стала мягкой, надо бульон слить, а овощи откинуть на дуршлаг и добавить к ним граммов триста обжаренной баранины.

Приятного аппетита!

Встречаются в древних текстах и упоминания о чесночном масле, которое весьма любили и по сию пору любят жители Средиземноморья. И что вы думаете? Оказывается, холестерина у них в крови значительно меньше, чем у европейцев, которые гораздо реже использовали в пищу чеснок.

Сделать такое масло – тоже вовсе не трудное мероприятие.

Чесночное масло

Возьмите граммов сто сливочного масла (впрочем, это зависит от того, сколько у вас в семье человек) и либо пропустите его вместе с двумя-тремя дольками чеснока через мясорубку, либо натрите его на терке, вместе с чесноком, конечно. Так можно приготовить сливочное чесночное масло. Любители добавляют в него мелко нарубленную зелень.

Как приготовить чесночный сыр

Надо взять мягкий сыр (брынза, фета), размять его вместе с мелко нарубленным чесноком, пучком петрушки и сельдерея, и угощение готово. Сыр можно подавать как закуску, как приправу и как самостоятельное блюдо на завтрак.

Единственное замечание: если брынза очень соленая, ее стоит предварительно вымочить.

Как приготовить чесночное растительное масло

Это-то уж проще простого. Надо в емкость с растительным маслом (250 мг) положить два-три зубчика чеснока. Чеснок надо обязательно разрезать или размять, ибо все свои чудодейственные свойства он приобретает, только когда его режут или разминают. Целый чеснок, целая головка – вещь в себе: ни запаха не дает, ни вкуса.

А вот с кем бы мне и в самом деле хотелось поговорить, так это с кашеварами древнеримской армии. Да-да, нечего смеяться – именно в армии всегда рождались рецепты самой простой, питательной и быстрой в

приготовлении пищи.

Итак, IV–III века до нашей эры. Земля уже не дика, но еще девственна и невинна по сравнению с той, которую мы имеем возможность наблюдать в наше время. Но людьми уже овладела жажда покорения новых земель. И здесь не понять, где кончается любопытство и рождается дух завоевателя и жажда власти. Недаром английский поэт Киплинг услышал в колониальном покорении Индии высокую поэзию. Как бы мы ни относились к завоеваниям, но вышли у него замечательные стихи. Ну да бог с ней, с поэзией, вернемся в Древний Рим.

Воевал Рим много, это вы знаете. Первыми покорили Европу именно римляне, и их войны с кельтами, населявшими Европу от Ирландии до Испании, были продолжительными и тяжелыми.

Но вдумайтесь только в то, какие задачи ставились их полководцами перед солдатами: пройти нехоженными дорогами тысячи километров, пройти «без багажа», потому что одно оружие и панцирь весили больше десятка килограммов.

Что из этого следует? А то, что никакого пайка эти солдаты с собой не носили. А кормить их надо было отменно. Какой выход придумали древнеримские интенданты?

Римские солдаты добывали в пути дичь, заготавливали ее впрок с соком граната, фисташками и конечно чесноком ! Это называлось тяжелой пищей.

Если времени было в обрез, ели что-нибудь попроще, например похлебку из проса, прокипяченного с белым вином, или ячмень с тем же белым вином, или отварной ячмень, мед, гранаты и чеснок .

В напитки тоже крошили чеснок. В бобовые похлебки и каши – опять же чеснок...

Все это зафиксировано в старых книгах, не я это придумал. Чеснок настаивали и на воде, и на вине, полагая, и не без оснований, что именно он помогает солдату быть здоровым и энергичным. Чеснок приходил на помощь всегда, когда другие средства были недоступны...

– Вино с чесноком можно и попробовать, – задумчиво заключил Николай, когда я ему прочел итоги первых моих изысканий. Ты что же, – спросил он меня, – рецептик-то заодно не приложил? Многим бы пригодилось...

– Знаешь, – говорю, – уж как водку на чесноке настаивать никто у нас в России, верно, не спрашивает. А у них водок не было. У них виноград рос. Они вино пили и водой разбавленное, и водой не разбавленное, а чеснок туда добавляли и для вкуса, и, уверен, для лечебных целей. В тех же, думаю, пропорциях, в каких ты его в водку для лечения от простуды добавляешь.

На том и расстались. Николай пошел настойку из чеснока делать, а я его огородную книгу про чеснок изучать.

Как Николай делает настойку на чесноке

Во-первых, чеснок должен быть свежий, крупный. С большими белыми зубчиками. Во-вторых, водка для приготовления настойки должна быть без всяких примесей. А еще лучше – разведенный медицинский спирт. В-третьих, бутылка должна быть обязательно темного стекла, а перед приготовлением настойки ее нужно нагреть.

Теперь – самое интересное: как делать? В приготовленную поллитровую бутылку всыпьте одну головку очищенного и не мелко нарезанного чеснока, залейте чеснок двумя стаканами самой чистой водки и поставьте настаиваться на срок от ранней до полной луны, то есть дней на двадцать – двадцать пять. Бутылку надо раза два в день встряхивать. А когда настойка будет готова, жидкость надо тщательно профильтровать и поставить в прохладное место.

Принимают чесночную настойку по 10–15 капель утром и перед сном. А лечит она и легкие, и воспаление верхних дыхательных путей, и сосуды ваши от холестерина освобождает, и профилактическую функцию выполняет неизменно. Так что мы с Николаем вам советуем: пейте на здоровье!

Глава 3. О том, как нужно выращивать чеснок на садовых участках



Да-да, конечно, сразу можно сказать: нет разницы, покупаете ли чеснок на рынке или выращиваете его на своем участке. Но свой чеснок, конечно, вкуснее! Да и потом, душу вам должно греть то обстоятельство, что вы продолжаете русские традиции разведения чеснока. Все чужеземные путешественники писали, что в России чеснока едят много и потому иногда дух стоит в помещении весьма и весьма крепкий. Иностранцы даже считали, что чеснок есть неблагородно. Мол, варварское это дело...

Но мы с вами легко убедились, что если благородство чесноком проверять, то никакой народ такой проверки не выдержит. Так что щепетильность придется оставить для другого случая. С древнейших времен и до наших дней чеснок лечит и кормит тьмы людей. Благородство явно не от чеснока зависит, и вообще – не от каких-то внешних факторов, а от внутреннего содержания личности. А чесноком эта личность только богатеет.

Пофилософствовали, а теперь – к делу. В наших широтах чеснок растет

двух видов: озимый и яровой. Озимый высаживается осенью, за месяц-полтора до устойчивого похолодания. Грядка под него должна располагаться на солнце, и ни в коем случае нельзя сажать в одну и ту же землю чеснок два года подряд. Не стоит сажать чеснок и после лука. А вот после капусты, кабачков или петрушки да укропа – пожалуйста!

Совет следующий: приступать к подготовке почвы под посадку следует загодя.

Подготовка к посадке

Сначала вносите в почву перегной или хороший компост, сульфат калия и суперфосфат, стакан доломитовой муки или мела. Нормы подкормки неизменные: ведро перегноя на квадратный метр, например, а минеральные удобрения измеряются столовыми ложками. Не переложите, а то сами себе сотворите избыток нитритов и нитратов! Во время возделывания грядки вспомните, что песчаные почвы под чеснок стоит сдобрить глиноземом и наоборот. А против вредителей, конечно, можно использовать медный купорос из расчета один литр раствора на квадратный метр грядки.

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

Теперь, как сам чеснок для высадки готовить? Использовать можно только луковицы последнего урожая, причем луковицы должны быть сухие, крепенькие. Нашли такой чеснок? Отлично! Теперь разбираем его на зубчики.

Какой чеснок лучше

Напоминание

Луковицы надо не только разобрать на зубчики, но и рассортировать их по «росту»: крупные зубчики – к крупным, средненькие – к средненьким... Не надо сажать на одну грядку разнокалиберные зубчики!

Когда вы материал посадочный разобрали, на две минуты опустите зубчики в раствор поваренной соли (2 столовые ложки соли на три литра воды), а потом, на минуту, в раствор медного купороса (столовая ложка купороса на 10 литров воды). Теперь можно сажать.

В дополнение, перед тем как вы начнете зубчики чеснока обрабатывать, напомним, что возделывается 2 формы чеснока: стрелкующийся и нестрелкующийся. У стрелкующихся форм образуются стрелки высотой до 1–1,5 метра, на которых формируются небольшие, диаметром до 1 см, луковички. Поскольку они образуются над землей, их еще называют воздушными. Из них в первый год вырастает небольшая однозубковая луковичка, из которой на следующий год образуется настоящая многозубковая луковичка.

Нашему огороднику стоит взять на заметку, что сорта чеснока в северо-западной части России и на юге разные. В северных и средних широтах распространен чеснок острых сортов, а на юге – сладких. Именно поэтому чеснок в больших количествах употребляется в восточной кухне – там он не такой ядреный. Особенно нежны сладкие сорта молодого чеснока, когда их можно употреблять в пищу целиком – и луковичку, и листья. Вообще же надо отметить, что чеснок тем острее, чем он зрелее, и по мере того, как он высыхает после сбора, он становится еще злее. Однако при длительном хранении чеснок теряет силу аромата и вкуса.

С этим моим замечанием связано одно предупреждение: с осторожностью выбирайте сорта чеснока для посадки в нашей местности, на северо-западе. Наши климатические условия не всегда подходят для южных сортов чеснока. Здесь лучше довериться традиционным, проверенным сортам.

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

внимательны – в вашем распоряжении всего один месяц.

Посаженные на глубину 6–8 см чесночинки неприхотливы. Поливки они, конечно, требуют, но не более одного раза в неделю. Подкормка – тоже весьма экономная.

Для ярового чеснока манипуляции остаются те же, только сроки, естественно, сдвигаются. Для наших северо-западных районов – на май месяц. Раньше ничего не посадишь, а позже – тоже не дело. Никто не знает, какое будет лето...

Собираем урожай

Убирают же чеснок в сухую погоду – это обязательно, потому что урожай закладывается на хранение.

Сначала собранные головки чеснока просушивают две недели при температуре 25–26 °С, затем вносят в теплое помещение и сушат дня три при температуре 30–35 °С.

Как правильно сушить чеснок

Сушить можно целые зубчики чеснока (предварительно раздавленные) или мелко нарезанный чеснок, который затем растирают в порошок и смешивают с пылевидной сухой солью (в пропорции 1:1), в результате чего получается чесночная соль. В этом виде чеснок, если его хранить в герметичной стеклянной посуде, может сохраняться годами, ничего не теряя из своих качеств и находясь всегда под рукой.

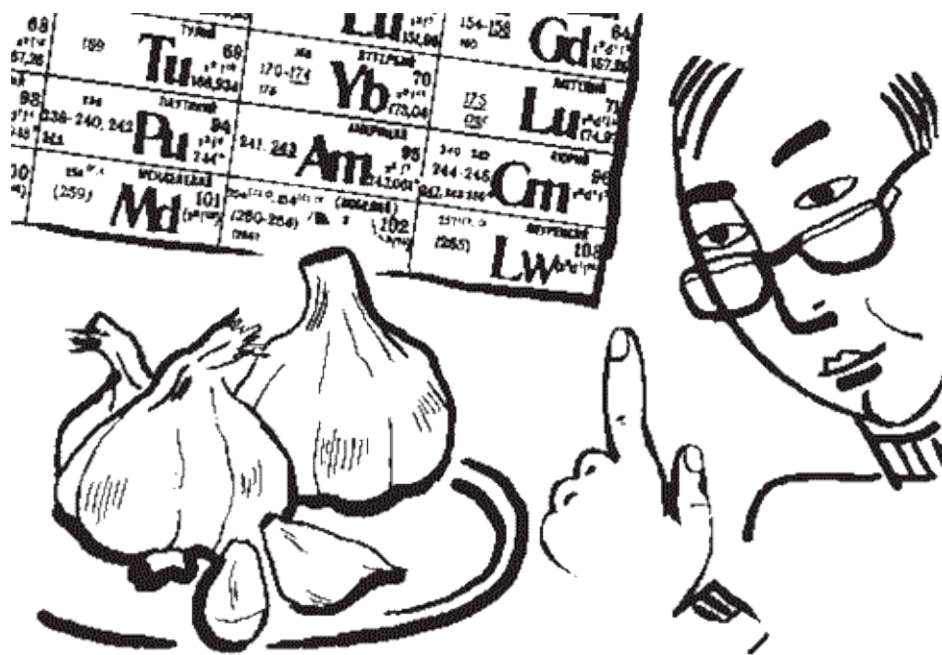
Сушить чеснок лучше при комнатной температуре, поскольку при нагревании чеснок теряет множество полезных качеств.

Можно, конечно, для красоты и уверенности обработать высушенный чеснок перемолотым медом. Вот и все – да и не просто чесночные косы!

чеснок перемолотым мелом. Вот и все – дальше плетите чесночные косы!

Рецепты мои и советы эти Николай все опробовал. Килограммов пять чеснока у него всегда есть, правда, он его специально-то не разводит... Часто по осени мне отдает, друзьям... Настойку опять же свою делает, то есть все у него в доме – как полагается у хозяйственного надежного человека, и мне кажется, весь его скепсис по поводу моих трудов – не более чем желание самоутвердиться, обратить на себя внимание. И зря он иногда «в штопор» заходит – я ведь его ценю, люблю за природную смекалку, обстоятельность, доброту, и нисколько мне не важно, знает он народную медицину или нет. Дружба ведь да любовь – чувства совершенно естественные, часто и не объяснишь, почему тебе тот или другой человек так дорог. Такие вот совершенно не относящиеся к чесночному делу мысли посетили меня, когда я перелистывал огородную книжку, которую мне дал Николай. Да и правда, книжка эта мне на пользу пошла. Я подумал, что обязательно буду на участке держать настоящую чесночную плантацию – чеснок и для моих лекарств пригодится, и есть его можно побольше, даже без специальных рецептов. Кто мешает, например, добавить зубчик-другой чеснока, когда картошку или даже гречневую кашу варишь? Да никто! Чеснок этот лишь чуть-чуть прибавляет запаха, и та же отварная картошка оказывается значительно полезнее...

Глава 4. Серьезный разговор о чесноке



Целительная сера и «вонючие» продукты

Прежде чем говорить серьезно о чесноке, я о несерьезных вещах сообщу. Жена моего друга Наталья увлеклась сухими букетами. Она раньше инженером была, ну и, как все мы, занималась всякими делами, которые как-то сами собой растворились, когда жить мы начали по-новому. Тяжело она переживала и уход свой с работы, и то, что вроде бы она теперь никому не нужна. Сколько мы ей ни твердили, что нужна она и семье, и друзьям, что дети в ней души не чают и что важнее всего этого нет ничего в жизни, но разве женщину убедишь?.. К моим интересам она относилась весьма прохладно. К счастью, она вдруг увлеклась составлением сухих букетов. На курсы пошла, товарищей завела, коллег, даже в выставках стала участвовать. Так вот, теперь она мужа уже какой год просит побольше чеснока сажать. Цвет, видишь ли, у чесночных листьев ей нравится. Такой, говорит, он благородный, так и хочется его в зимних букетах использовать. Рядом с этими листьями все цветы прекрасно выглядят, серо-зеленые листья и красный цвет оттеняют, и с синим сочетаются, и для белых цветов и других трав становятся прекрасными спутниками. Вот такие дела – не хлебом, как говорится, единым, то есть не чесноком...

Ну да вернемся к прозе жизни. Хочу объяснить вам, дорогие читатели, что

пища делает человека зависимым только в том случае, если в ней есть какие-то элементы, без которых человеческому организму не прожить. И оказывается, что в число таких элементов входят редкие металлы селен, германий и цинк. О том, что они весьма полезны и даже необходимы для профилактики рака, пишутся статьи и читаются лекции.

Селеносодержащие препараты рекламируются широко, и делают это как научные журналы, так и массовые. Но оказывается, к этой группе редких металлов надо отнести и серу, вернее, сульфидные препараты. Сера вообще элемент немного загадочный, в природе распространена она широко и составляет 0,05 % земной коры. Чаще всего она соединяется с другими элементами – с цинком, свинцом, ртутью... Бывает и самородная сера – ее находят и в Поволжье, и в Азии, и в Крыму. Мы привыкли к сочетанию «серная кислота», но означает ли это, что сера непременно вредоносна и опасна?

И да и нет, потому что ничего нет на свете только вредного или только полезного. Все дело в мере. Мера! Вот великое слово, которое все должны выучить. Мера нужна во всем, всегда и для всех. Нет исключений ни для великих мира сего, ни для стран экзотических, ни для продуктов невиданных. И для чеснока – тоже. Самородная сера, или сера в высокой концентрации, или знаменитая серная кислота бесспорно вредны, а иногда и смертельны для человеческого организма, а вот сера в малых концентрациях – живительная сила. И сила эта сосредоточена в «вонючих» продуктах. Да-да, я не оговорился. Именно в вонючих! К ним относятся чеснок, редис, редька, белокочанная капуста, кресс-салат, горчичные побеги, лук-порей, репчатый лук... Во всех этих овощах, да еще в патоке и финиках, есть сульфидные соединения. Потребность в сульфидах можно удовлетворить, съев штук шесть фиников в день или... ложечку хрена, или зубчик чеснока. Сульфиды не только необходимы организму, они берегут его от опухолей кишечника и желудка. Вот вам и банальный чеснок!

Да-да, сейчас я хочу поговорить серьезно о серосодержащих веществах чеснока. Их в нем 100 штук! Причем – и это удивительно! – когда они находятся в состоянии покоя, они... бездействуют! И вы это наверняка замечали, когда плели косы из чеснока, чтобы высушить его для хранения на зиму. Пока чеснок не начнешь резать, можно только восхищаться его формой – более ничего!

Но как только потревожишь... В 1858 году Луи Пастер (это человек, который открыл вакцинацию и заложил основы науки микробиологии)

который открыл вакцинацию и заложил основы науки микробиологии) заметил, что чеснок может убивать бактерии. В 1950 году Альберт Швейцер (это органист, философ, а главное, врач, который по собственному желанию отправился лечить африканцев) обнаружил, что с помощью чеснока можно лечить амебную дизентерию. Во время Первой мировой войны врачи использовали чеснок для профилактики гангрены после ранений. Список можно продолжать, но вам уже стало ясно, что серосодержащие элементы если не волшебной силой обладают, то лечебной точно. Причем, что удивительно, даже одна стодвадцатипятитысячная доля концентрации чесночного сока сдерживает рост стафилококков, тифозных бактерий, дрожжевых грибков. И все – сера!

Впрочем, серосодержащие элементы давно применяются в промышленности и сельском хозяйстве, где с помощью серного цвета борются с болезнями виноградника и хлопчатника. В медицине серные мази применяются для лечения кожных заболеваний.

И мы еще забыли про сероводород и про сероводородные ванны. Лечебные источники Пятигорска и Мацесты – сероводородные. Запах у этой минеральной воды отвратительный, но сама она весьма и весьма полезна.

Значит, мы с вами дошли до сути? До серы? И серой... запахло. А что означает запах серы? Древние бы, не колеблясь, заявили: присутствие нечистой силы.

Старинные чесночные рецепты

Не с изгнанием ли нечистой силы во всех ее видах связаны старинные рецепты, которые мои предшественники столь бережно разыскивали в древних травниках? Вот, например, один из них – рецепт из «Старого исландского медицинского альманаха».

Аллиум – это чеснок. Если кто-нибудь ест его или натирает им тело, то он помогает уничтожению кишечных глистов. И эти вредные змеи уползают

от его запаха...

Значит, одно свойство серы, содержащейся в чесноке, древние точно выявили – это первое средство против паразитов и гельминтов.

Вот еще один из старых рецептов (его составил римский лекарь Диоскрид в начале I века).

Чеснок от укусов

Надо взять ломтики неочищенного огурца, зубчики чеснока (очищенного), горошки черного перца, гранатовый сок, ржавчину со старого меча, пригоршню пшеничной муки и немного порошка мирры. Все это растолочь в ступке и получившуюся лепешку наложить на укушенное змеей место.

За ночь эта чесночная лепешка вытягивала яд из укушенного места и помогала справиться с заражением.

Значит, можно запомнить: чеснок, даже в свежем, необработанном виде, можно использовать для лечения укусов насекомых и змей, когда ничего другого нет под рукой.

Второе свойство чеснока, уже упомянутое и связанное с противопаразитарным действием, было упомянуто английским врачом Джерардом в 1597 году. Он утверждал, что как сырой чеснок, так и прокипяченный способствуют очищению организма от кишечных паразитов. Еще лучше, как указывал этот врач, прокипятить чеснок в молоке, тогда эта «микстура» пригодна для лечения и взрослых, и детей.

Третье свойство чеснока – это способность лечить ожоги. Рецепт, связанный с этой способностью, тоже был оставлен нам Диоскридом, но проверен потом неоднократно в Европе в Средние века и в XVI веке. Ожоги были очень распространенным увечьем – пищу готовили на открытом огне, в тесных помещениях или на улице. Дети бегали тут же, а

подвешенные над очагом или костром котелки были малонадежны. да и раскаленное масло брызгало во все стороны. Это ведь только в фильмах конца XX века Средневековье выглядит привлекательно, а на самом деле жизнь была тогда не только тяжела, но и чрезвычайно грязна, и люди часто умирали даже не от нанесенных им ран или ожогов, а от заражения, от грязи, попросту говоря... Так вот, чеснок стал верным защитником человека в борьбе с ожогами.

Чеснок от ожогов

Его смешивали с диким медом и накладывали на обожженные места, меняя повязки каждый день. И уже через неделю ткани начинали восстанавливаться.

Более простой рецепт придумали крестьяне европейских деревень:

они просто накладывали растолченный с солью и луком чеснок на обожженные места, и не появлялись тогда ни волдыри, ни ссадины.

Недаром в Средние века хвала чесноку была выражена даже в поэтической форме в поэме знаменитого лекаря Одо из Мена «О свойствах трав» (XI век).

Разные легких страданья вареный и выпитый лечит

Он с молоком или также сырой, поедаемый часто.

А Праксигор, кто с вином применил его и с кориандром,

Этим лекарством лечил всевозможные виды желтухи;

Внутрь так, боронит он, чеснок смесью медом

выпитый так, говорит он, чеснок смягчает желудок.

...С ним сочетай ты гусиное сало и теплым больному

В ухо залей – превосходно поможет такое лекарство.

А недавно целительными свойствами чеснока в связи с ожогами стали заниматься в Китае. Лекарственное средство, которое разрабатывается в китайских антиожоговых клиниках, основным своим ингредиентом имеет чеснок.

Итак, запомнили? Чеснок, нарезанный тонкими ломтиками, помогает восстановлению тканей после ожогов.

На этом месте друг мой Николай поставил на полях жирный восклицательный знак. А когда я спросил его, почему именно противоожоговое действие чеснока так его заинтересовало, он ответил лаконично и просто:

– Знаешь, до сих пор ведь ожоги – самое распространенное бытовое «ранение», а когда на участке копаешься один, то разве сообразишь, где какие мази и примочки у моей половины находятся. А где чеснок у меня сложен, я всегда знаю. Вот и могу заняться самолечением, тем более что, как ты говоришь, средство это просто чудодейственное. – Николай вздохнул. – А знаешь, чесноком-то у нас в деревне бабки тоже глистов гнали. Только они его еще с чем-то смешивали – то ли льняное семя, то ли тыквенное. Знал бы, что с тобой познакомлюсь, так запомнил бы или записал. Но бабка моя много чеснока всегда сажала, и шел он не только в пищу, она им и соседей, и нас лечила. Я-то все, конечно, забыл, да и не надо было как-то. Медицина, думал, все за меня и так знает и ото всего меня спасет. А теперь разве до врача быстро доберешься? Да и денег сколько надо. А если некоторые рецепты, которые веками проверены, запомнить, то ведь это значит по-хозяйски отнестись к собственному организму. Правильно я понял?

Конечно, правильно, друг ты мой! Еще как правильно! А чтобы немного поразвлечь да и позлить Николая, я ему рассказал просто невероятную историю о чесноке и чуме.

Чеснок и чума

Бубонная чума гуляла по Европе в Средние века и слыла настоящим бичом Божьим. Она выкашивала население городов, деревень, не щадила ни бедных, ни богатых. Называли чуму «черной смертью», ее боялись и даже поклонялись ей (кстати, можно вспомнить Александра Сергеевича Пушкина, который написал «Пир во время чумы»). Однако Пушкина я вспомнил вовсе не для того, чтобы показать свою эрудицию, а для того, чтобы настроить вас на тягостную, мрачную атмосферу, которая царила в городах, захваченных этой страшной болезнью.

И вот однажды, уже в XVIII веке, случилась в Марселе такая история: в чумном городе объявилась кучка воров, которые грабили жилища своих сограждан, погибших от этой страшной болезни. И что удивительно, воры эти были живы и здоровы, хотя ходили по чумным домам и давным-давно должны были отдать Богу душу.

Но в конце концов удача отвернулась от грабителей – их поймали.

Допросили с пристрастием, и единственный вопрос, который мучил судей, был таков: как удалось выжить этим мерзавцам, когда они ходили по зараженным домам, снимали украшения с мертвых, рылись в вещах, принадлежавших зараженным.

Оказалось, что эти грабители вымачивали очищенные зубчики чеснока в старом вине, потом выливали получившийся настой в каменный кувшин и каждый раз перед своим богомерзким предприятием умывались этим чесночным раствором, полоскали им рот, принимали немного внутрь, умывали им руки и только потом отправлялись грабить. И... ни разу не заразились!

Вместо того чтобы воров этих казнить, кару им смягчили, но только тогда, когда было выяснено все про их чудодейственный чесночный рецепт. И результат был восхитительный: марсельцы чуму сумели пережить с

гораздо меньшими потерями, чем раньше.

Чудесное действие чеснока нам с вами, умным, теперь понятно: он из-за присутствия серы является сильным дезинфицирующим средством. Так что слава чесноку и слава сере!

На этих словах опять около меня появился Николай. Вид у него был задумчивый, но весьма довольный.

– А знаешь, – сказал он, – я ведь вспомнил про то, как бабка глистов гнала и всех, кто маялся животом, лечила. Как это я, старый дурень, мог забыть... Ведь и я это чесночное молоко пил!

Чеснок от глистов

Она, бывало, очистит несколько зубчиков, разомнет их ножом или ложкой – и в молоко. А как только оно вскипит, она его сразу снимет с огня, закроет крышкой и оставит настаиваться на час-два. Лечились таким молоком несколько дней, пили по трети стакана несколько раз в день.

– И помогало, – Николай вздохнул. – А знаешь, – заключил он, – зря я к тебе иногда придираюсь. Ведь в деревнях раньше всегда естественными лекарствами пользовались – травами, корнями, грибами даже. И жили, и выжили, вот только потом все это забыли. Купить лекарство в аптеке стало проще, да и в силу науки мы так поверили, что иногда оторопь берет. Я об этом часто думаю, когда в земле копаюсь. Я тогда только и живу, полной грудью дышу... Так что я с удовольствием прочту следующую твою главу.

Еще раз о химии чеснока

Кроме воспетой мною только что серы чеснок содержит еще целый букет

чудодейственных элементов, и список этот растет. Один японский ученый выделил таблицу всех составляющих чеснока. Так вот, кроме воды, белка, клетчатки и жиров в нем содержится калий (250 мг на 100 г), фосфор (202 мг), кальций (29), натрий (19 мг), железо (15 мг), аскорбиновая кислота (1,5 мг), тиамин, рибофлавин и группа витаминов А.

Наверняка вы узнали в этом списке знакомые вещества, которые встречаете, читая о составе витаминных препаратов. Некоторые даже так и называются: аскорбиновая кислота, например, или рибофлавин, или витамин А. Если у вас плохое сердце или вы страдаете сосудистыми расстройствами, то врач обязательно вам выпишет калийсодержащие препараты, при аллергиях и простудных заболеваниях рекомендуется кальций, при низком гемоглобине – железо... И все эти элементы находятся в одном зубчике чеснока!

Прежде чем разбираться, какой элемент в чесноке от чего лечит, я сообщу вам результаты опытов того японского профессора. Проводили у него в клинике опыты более чем на 1000 добровольцах. Проверялось воздействие на организм выдержанного (старого то есть) чеснока. И выяснилось, что, во-первых, жизненный тонус у этих пациентов постоянно поддерживался на высоком уровне, активность также была высокая – и никаких тебе депрессий, спадов настроения, плохого самочувствия.

Итак, делаем вывод : чеснок способствует поддержанию общего тонуса организма, работоспособности и внимания.

Вероятно, эти свойства чеснока были выявлены врачами и целителями очень давно, иначе бы ни одна древняя рукопись не рекомендовала употреблять чеснок при тяжелых пеших переходах и восстановлении здоровья после тяжелых болезней. Да и вы, дорогие мои друзья, чесночок для профилактики никогда не забываете. Многие, очень многие во время эпидемий гриппа потерпят-потерпят, да и махнут рукой на приличия и начнут с самого утра заправляться чесноком. «Ничего, дескать, переживут и в метро, и в автобусе».

Однако все эти сведения о полезных свойствах чеснока оказались не

единственными. Через несколько лет были открыты добавочные компоненты, которые еще выше ставят чеснок в наших глазах:

оказалось, что чеснок содержит германий – элемент, который замедляет развитие опухолей в организме.

В головке чеснока содержится одна часть германия на миллиард, столько же, сколько в листе окопника аптечного. К сведению: в корне окопника аптечного уже две части на миллиард, в женьшене – пять, а в листе зеленого чая – девять. Правда, в России зеленый чай, к сожалению, большой популярностью не пользуется – чеснок как-то ближе, роднее и надежнее.

Кроме германия в чесноке есть еще и селен, и магний, и различные аминокислоты. А так как все эти элементы могут давать множество различных соединений, то эффект воздействия чеснока на организм просто огромен...

Однако торопиться не будем: одним из первых, не вошедших в наш список веществ, содержащихся в чесноке, был открыт аденозин. Слово, конечно, красивое, но гораздо красивее и удивительнее его свойства, его воздействие на организм.

Аденозин борется с тромбоцитами в крови, вернее, с их избытком.

Подобное же действие было ранее замечено при применении женьшеня и лука (гораздо в меньшей степени), а также редкого у нас в России гостя – лука-шалота. Причем, и это очень важно, аденозин в чесноке не разрушается при тепловой обработке!

Вообще на сравнение чеснока с легендарным женьшенем я натолкнулся не впервые. Очень во многом их воздействие на организм является сходным. Особенно это касается общеукрепляющего, оздоравливающего

Особенно это касается общеукрепляющего, оздоравливающего воздействия. Так же, как и женьшень, чеснок выводит из нашего организма шлаки, улучшает кровоснабжение, стимулирует работу сердца. Но в отличие от достаточно дорогого женьшеня чеснок всегда под рукой. Что же касается настоек и прочих препаратов, изготовленных на основе женьшеня, то хочется сказать еще вот о чем. Сам я не раз бывал на Дальнем Востоке и по опыту знаю, какого качества женьшень подчас идет на изготовление лекарств. Ведь тут очень важен его возраст. Чем старше, чем больше корень, тем он ценнее. Кроме того, по причинам, которые еще недостаточно изучены, искусственно выращенный женьшень значительно уступает по своим свойствам дикорастущему. Сейчас же, поскольку потребность в женьшене велика, собирают крошечные трехлетние корешки, тоненькие, как молодая морковь. Какой прок от такого женьшеня? За него не имеет смысла платить огромные деньги, когда рядом с нами есть дешевый и общедоступный чеснок! А действие их, повторяю, во многом сходно.

Что из этого следует? А то, что если вы страдаете от тромбофлебита или просто не хотите им заболеть, то прежде всего вспомните о чесноке, и не надо покупать чесночные препараты в аптеке – вы прекрасно сможете приготовить чесночный отвар или настой дома. Николай с вами уже рецептом чесночной настойки поделился, а я напомним про отвар и настой.

Прежде всего напоминаю, друзья мои, что в отваре содержится больше минеральных солей, чем летучих веществ, поэтому лучше его применять при простудах, инфекциях и воспалениях. А вот в настое летучих веществ больше, и часто настой чесночный применяется как очистительное средство.

Чесночный отвар

Для приготовления отвара в эмалированную кастрюльку заливают два стакана воды и ставят ее на слабый огонь. Как только вода начала закипать, добавьте в нее чайную ложку нарезанного чеснока и дайте покипеть несколько минут. Потом отставьте кастрюльку и дайте отвару настояться. Теперь осталось только процедить отличное лекарство. Средство это весьма мощное, поэтому принимать чесночный отвар можно только два-три в день (с интервалом в 4–5 часов). И еще одно напоминание: не

следует отвар готовить впрок. чесночный отвар хорош только свежий!

Чесночный настой

Для приготовления настоя не надо ничего кипятить. Вы берете нарезанные чесночные зубчики, заливаете их крутым кипятком, плотно закрываете используемую емкость крышкой и укутываете полотенцем. Настой ваш выстоит, остынет, после этого его нужно процедить – и готово дело. Добавлю только, что для приготовления настоя лучше использовать колодезную, родниковую или талую воду. Вода ведь тоже важный компонент в вашей домашней аптеке!

Теперь настала очередь аллицина. Заговорили о нем после 1944 года, когда препарат этот был впервые выделен. Тогда же была открыта и его антибактериальная активность. Аллициносодержащие препараты стали применять как антибиотики. Но! Аллицин – один из самых нестабильных препаратов. Вот он, кажется, только что был выделен, и его уже нет. В организме аллицин сохраняется от нескольких часов до нескольких дней (это при пониженных температурах и прочих благоприятных условиях), но воздействие его на организм живительно – он повышает иммунитет и усиленно борется с инфекцией. Однако из-за крайней нестабильности этого препарата до сих пор аллицин оставляет ученым множество загадок.

Одно ясно – аллицин, содержащийся в свежем чесноке, способен убивать целый ряд болезнетворных бактерий, особенно это касается возбудителей желудочно-кишечных заболеваний.

Нет нужды повторять, как быстро распространяются такого рода инфекции в странах с жарким климатом, особенно при несоблюдении необходимых мер гигиены. Чеснок же – древнейшее средство борьбы с инфекцией.

Люди в древности, разумеется, не знали мудреного слова аллицин, но его свойства применяли. Я уже говорил о том, сколько чеснока съедалось рабочими на строительстве египетских пирамид. Из него, наверное, можно было бы сложить еще одну такую же пирамиду.

Безусловно, если бы не предпринятые меры, среди рабочих началась бы дизентерия или что-то подобное, и строительство бы попросту не состоялось.

Чеснок и римские легионеры

То же самое можно сказать и о римских легионерах. Во времена Древнего Рима люди жили более обособленно, и редко кто путешествовал на большие расстояния. Это препятствовало распространению болезней. Эпидемии в рамках какой-то области случались, но таких, которые охватывали бы целые континенты, тогда не было. Их время придет позже. В таких условиях было совсем небезопасно вторгаться в чужие страны. Всегда существовала опасность заразиться каким-нибудь инфекционным заболеванием, к которому местные жители уже успели приобрести иммунитет. Как обычно, в таких случаях спасал чеснок, вернее, содержащийся в нем аллицин. Если бы не он, римские воины, возможно, не смогли бы покорить полмира по той простой причине, что пали бы жертвой обычной инфекции. Хуже того, передвигаясь из страны в страну, легионеры разносили бы заразу с собой. Учитывая грандиозные размеры империи, можно только порадоваться тому, что этого не произошло. Вообще же, если вдуматься, в римских источниках практически нет упоминаний о том, что войска поразила какая-то страшная эпидемия (как тогда говорили, «язва»). Врачи в те времена были практически безоружны, с нашей точки зрения, но ведь у них был чеснок. Он, кстати, не только препятствовал распространению заболеваний среди солдат, но и снимал усталость. Так что, возможно, Римская империя обязана своим существованием именно ему, чесноку, вернее, содержащемуся в нем аллицину.

Не знаю уж, на свойствах аллицина или других каких составляющих чеснока основано действие нескольких лекарств, рецепты которых я вам

сейчас приведу, но в эффективности их сомневаться до сих пор не приходилось.

Чесночное орошение миндалин

Если у вас серьезная, глубокая простуда, то весьма полезно выжать немного свежего сока чеснока, нанести его на кончики пальцев и смазать этим соком миндалины. После этого так же можно поступить с настоем прополиса. Лекарство это, конечно, сердитое, но результат скор и ощутим. Однако напоминаю, что наносить сок чеснока нужно осторожно и, возможно, немного разбавив кипяченой водой. Это ядреный раствор, и можно просто-напросто сжечь слизистую оболочку.

Чеснок с медом при гриппе и простуде

Смешать свеженатертый чеснок и пчелиный мед в соотношении 1:1 и принимать по одной столовой ложке перед сном или по одной чайной ложке 2 раза в день.

Современное чесночное масло [1], как вы понимаете из его второго названия, растет на болотистых местах, по берегам лесных озер. В общем, понятно, что растение это воду любит. Высоты декоп достигает метра. Листья у него удлиненные с зубчиками; может, поэтому его и назвали сабельником. А вот чашечка цветка декопа – темно-пурпурного цвета, поэтому растение это называют еще и травой-огнецветом. Кстати, издревле чай из этой травы пили на севере для восстановления сил, для того чтобы пережить длинную северную зиму.

Но сегодня, конечно, особый интерес представляют те целительные возможности, которые дает декоп в борьбе с артритом-артрозом. Ведь кроме того, что сабельник является болотоягодником,

кроме того, что сабельник является болеутоляющим, противовоспалительным (что для наших суставов немаловажно), он еще и укрепляет и восстанавливает суставы, ведь в его состав (в корни) входят флавоноиды.

Надо сказать, что официальная медицина насчет этой травы пока отмалчивается, но то, что многим она облегчила страдания, сделала жизнь нормальной, – это вам каждый, кто этой травкой пользовался, подтвердит. Ведь поскольку корни этой травы я высылаю тем, кто нуждается в них, то и писем у меня накопилось немало, в которых люди рассказывают действительно о прекрасных результатах лечения артрита ее настоями, отварами и настойками.

Конечно, радостно читать, что уже после одного курса в полтора месяца страдалцы, которые не могли пошевелиться из-за боли, понемногу оживают, а потребление преднизолона и ибупрофена у них значительно уменьшается. Если вы решили заготовить себе эту траву, то собирать корневища надо либо ранней весной, либо осенью.

Сабельник – первое средство в борьбе с артритом-артрозом, результаты показал прекрасные. Те же, кто не может заготавливать сабельник самостоятельно, могут заказать у меня по адресу:

Санкт-Петербург, 194021, а/я 11, Александру Кородецкому.

Самым надежным средством от артритов и артрозов считается настойка сабельника болотного на спирту. Это подтверждают многочисленные письма моих читателей и пациентов, которым я высылаю эту чудо-траву вот уже более 6 лет.

Настойка А. Кородецкого из сабельника болотного

20 г мелко нарезанных сушеных корней залейте 0,5 л водки и настаивайте три недели. Во время настаивания не забывайте периодически взбалтывать

лечебную настойку (один-два раза в день). После того как настойка будет готова, ее необходимо процедить.

Принимать надо по 1 ст. ложке три раза в день за полчаса до еды. Этого количества настойки хватает как раз на один курс. Часто мои читатели жалуются, что для них настойка очень крепка. В этом случае, перед тем как употреблять, разбавляйте столовую ложку настойки в 50 г воды. Курс лечения длится около полутора месяцев. Через месяц курс необходимо повторить.

Эту же настойку можно и втирать в больные суставы.

Не все могут пользоваться средствами, в которые входит алкоголь. Поэтому можно приготовить и отвар из корней декопа.

Отвар из корневищ декопа (сабельника болотного)

Для его изготовления 1 ст. ложку измельченного сухого корневища сабельника залейте стаканом горячей воды, прокипятите в закрытом эмалированном сосуде на водяной бане не менее 30 минут, затем, не охлаждая, процедите и доведите объем жидкости до исходного. Принимайте этот отвар по 1 ст. ложке три раза в день после еды.

Пьют эти средства для повышения иммунитета и общего укрепления организма в холодное время года.

Чеснок и раковые заболевания

Я уже писал, что чеснок обладает противоопухолевой активностью благодаря входящему в его состав веществу аллицину. Конечно, эти средства не могут быть единственным лекарством, но прекрасно подходят

для дополнительной – восстанавливающей терапии.

Чеснок, калина с медом и прополис при раке кожи

Рецепт этот комплексный, так что не удивляйтесь, чеснок в нем присутствует в своем натуральном виде – надо в день съедать по три зубчика чеснока, но при этом еще три раза в день принимать по 40–50 капель десятипроцентного спиртового экстракта прополиса.

Кроме того, пораженные места смачивать смесью из сока калины и меда, которую можно приготовить следующим образом: 200 мл свежееотжатого калинового сока довести до кипения, настоять в течение часа и смешать с 200 г подогретого меда.

Помогает чеснок и при других злокачественных опухолях.

Сок чеснока, подорожника и мед при раке пищевода

Сок чеснока, подорожника и мед принимают два раза в день по следующей схеме.

Первые пять дней – 10 капель сока чеснока в один прием.

Вторые пять дней – 20 капель чеснока за один прием.

Третьи пять дней – 30 и так далее, увеличивая каждые пять дней дозу приема на 10 капель. Постепенно дозу можно довести до 1 ст. ложки.

Сок чеснока следует запить соком подорожника, а через полчаса следует проглотить 1 ст. ложку меда.

Прием указанной мною дозы следует продолжать некоторое время. А потом начать снижать, постепенно, и вернуться к исходным 10 каплям

чеснока. После этого прием чесночного сока прекращают, а прием сока подорожника продолжают в течение года.

Средство это, конечно, не является панацеей, но рекомендуется как хорошее дополнение к химиотерапии. Такое лекарство улучшает состояние больного и повышает сопротивляемость организма.

Чеснок и стрессы

А сейчас я еще раз вернусь к стрессам. Все мы знаем, что это такое. Наше сумасшедшее время даже детей не щадит – и в школе они утомляются, и дома занимаются, и на дополнительные занятия ходят. И вот какое письмо я однажды получил от одной бабушки.

Господин Кородецкий, я давняя поклонница естественных, народных средств лечения, но не все дома меня поддерживали. И что вы думаете, однажды я одержала внушительную победу над всякими импортными средствами. Вот как это было. Внучка моя училась в то время в одиннадцатом классе. Готовилась к экзаменам, занималась, но погода в том году была плохая. Она часто болела. Я стала давать ей понемногу настойку чеснока, которую всегда держу дома. Так у нас еще с моего детства было заведено. Сначала внучка моя упиралась: «Пахнуть от меня будет», – говорила. Но потом поняла, что от нескольких капель на ночь да с утра, на голодный желудок, запаха никакого нет, а польза есть. Болеть она стала реже, а весной, когда все ее подружки просто с ног валились от усталости, она находила в себе силы выдержать тот бешеный темп, который задали ее занятиям родители и учителя. Поступила моя девочка в институт. Пришла домой с цветами и целым букетом молодого чеснока. «Вот тебе, бабушка, – говорит, – подарок. Я бы без твоего чеснока не выдержала такой жизни. Помогла мне твоя народная медицина!» Теперь она охотно слушает мои рассказы. И про ваши рецепты тоже. Спасибо!

Анна Ильинична, г. Волгоград

Я, конечно, рад был такому признанию, а за чеснок порадовался – не подвел.

Добавить могу к этому письму только то, что можно принимать не только настойку чеснока, не только есть чеснок сырым, но и принимать чесночные капсулы – они теперь в аптеках продаются. Это уж на самый крайний случай, если вы постоянно общаетесь с людьми и опасаетесь того, что от вас пахнет не французскими духами, а добрым вонючим чесноком!

Особенно внимательно стоит прислушаться к этому совету тем, кто имеет дело с техникой, дающей ионизирующее и, не дай бог, радиационное излучение. В рацион этих людей необходимо включать чеснок, это – раз, а кроме того, чесночные таблетки и капсулы им просто-напросто выписывают врачи.

Несколько чесночных рецептов, которые я считаю загадочными

Да, не все я могу пока объяснить в чесночной химии. Почему, например, младенцы предпочитают чесночное молоко не чесночному? Да, конечно, можно сказать, что организм новорожденного жаждет получить серосодержащие элементы, но механику эту до конца я не понимаю. Однако доказано, что у матерей, которые в период кормления грудью ели чеснок, возникало гораздо меньше трудностей с молоком. Младенцы лучше ели и долго не отказывались от груди, а это значит, росли они крепкими и здоровыми.

Николай, который сразу оказывается рядом, лишь только я встречаю какие-нибудь затруднения, напомнил мне, что бабки в деревнях кормящим молодухам тоже чеснок советовали есть, а иногда – по необъяснимым для Николая причинам – даже обмазывали новорожденного чесночной кашицей (разбавленной водой, конечно).

Кажется, другу моему вообще эта чесночная книга нравится. Чеснок – не заморский фрукт, да и не трава непонятная, которую, прежде чем

заваривать да настаивать, найти надо, распознать среди моря других луговых трав. Чеснок – он давний знакомец и давний помощник. Почему бы не узнать о нем побольше?

Так, слово за слово, подошла наша беседа с Николаем к одному загадочному рецепту.

Чеснок против икоты

Взять немного чесночной кашицы, добавить в нее столового уксуса и намазать этой кашицей одну треть поверхности языка. Икать прекратите через две минуты (как утверждают, можно чеснок заменить горчицей). Язык, правда, и в том и другом случае будет жечь. Недолго, конечно, но ощутимо.

– И на кого же икота уйдет? – хитро поинтересовался у меня Николай. – На Федота или на Якова?

– А знаешь, – ответил я, – смеяться-то нечего. Рецепты эти принадлежат полной тайн и странных верований народной мудрости. История их уходит в такую глубь веков, что ни тебе, ни мне и не снилось. Вот скажи, можешь ли ты себе представить, что считалки, которые мы так любили с тобой в детстве, какие-нибудь там «эники-беники, сика-лиса», вовсе не были развлечением. Это были заговоры от злых сил, от напастей разных да нечисти. Так же как и наше знаменитое «Чур меня!». Я думаю, чеснок всегда принадлежал к кругу мистических, загадочных трав, которые силу прибавляли, странным образом могли воздействовать на организм. Шаманы, лекари или старейшины все это запоминали, собирали, пользовали одним им ведомыми снадобьями людей. Но постепенно рецепты эти стали уходить из их «закрытого» круга. Стали общедоступными, народными, как мы сейчас говорим. Ну а мы ими пользуемся, забыв и про магию, и про загадочность...

– И про то даже, – горько сострил Николай, – что у каждого из нас была в какой-нибудь деревне своя бабушка-знахарка, которая все эти сокровища хранила. Память мы, Александр, потеряли. Народную память, память о

своих корнях. Вот оттого и все наши беды. Нельзя такие нити перерубать.

– Но ведь мы с тобой, – ответил я, – пробуем эти нити порванные связать, восстановить, как говорится, связь времен. Может, и тут нам чеснок поможет?

Помолчали мы. Может, об одном и том же думали, а может, каждый о своем, не знаю. Но я-то глубоко уверен, что все мои изыскания в области забытых рецептов, старинных травников, поверий – не пустое занятие. Я действительно пробую соединить какие-то порванные цепочки и в нашей истории, и в нашей памяти.

– Ну а что еще ты не можешь объяснить в применении чеснока? – поинтересовался Николай.

– Плохо могу объяснить, почему утихает зубная боль, если внутреннюю сторону запястья обильно натереть чесноком. Средство это от зубной боли было найдено у сибирских молокан и поначалу записано как курьезное. Однако несколько опытов, а вернее, вынужденных проверок этого способа подтвердили его эффективность.

– Так-так, – заинтересовался Николай. – Не торопись, поподробнее...

Подробное описание средства борьбы с зубной болью с помощью чеснока

Внутреннюю сторону запястья обильно натереть тертым чесноком, затем мелко крошить несколько долек чеснока и крепко прибинтовать к запястью в области пульса. Причем чем плотнее прибинтовано лекарство, тем эффективнее будет лечение. Главное – чесночный компресс накладывается на руку, «противоположную» боли, а прежде чем наложить на кожу чеснок, на нее накладывали чистую тряпицу, чтобы избежать ожога.

Есть и другой, более банальный способ лечения чесноком зубной боли. Это – полоскание рта после еды чесночной настойкой или отваром и временное обезболивание зуба, из которого, например, выпала пломба. В этом случае

в душло можно засунуть либо ватный шарик, пропитанный чесночным соком, либо зубчик свежего чеснока.

Этот способ проверен лично мной, и точно могу сказать: весьма эффективен.

– Ну так и что? – не унимался Николай. – Почему к запястью-то чеснок привязывать?

– Я думаю, что это связано с воздействием на нервные окончания, с одной стороны, а с другой, с лечением и диагностикой заболеваний по пульсу больного. Чеснок привязывается к руке, которая на противоположной боли стороне. Значит, импульсы чеснок подает в то полушарие мозга, которое отвечает за другую сторону. Здесь все верно, никаких ошибок нет. Да и растение это, чеснок, как я тебе уже говорил, биологически очень активное. Вероятно, его крошечные частицы, а точнее микроэлементы, в нем содержащиеся, проникают в кровь, в ткани и «работают» там в нужном нам направлении, подавляя боль, успокаивая пришедшие в возбуждение нервные окончания.

Впрочем, обезболивающий эффект чеснока известен не только в отношении зубной боли. Чеснок применяется и при снятии мышечной боли, и при снятии воспалений тканей и суставов. Рецепт при этом напоминает вышеизложенные с той лишь разницей, что привязывать чеснок надо прямо к больному месту, а затем завязывать его теплым платком или шарфом.

– Не знаю, – ухмыльнулся мой друг. – То ли ты хитрый, то ли умный, но слушать мне тебя интересно. И даже попробовать хочется то, что ты советуешь.

– Так для того и работаю! – обрадовался я. – Лекарства мои недороги, эффективны в лечении и в профилактических целях всегда очень хороши. И потом, в них есть еще одно свойство: они будят творческую мысль, воображение, заставляют вспоминать некогда услышанное и прочитанное, развивают, значит... Ведь если есть загадка, обязательно надо искать разгадку!

красота требует жертв

Каждому из нас на собственном опыте пришлось убедиться в правоте этой поговорки. Особенно актуальна эта народная мудрость для юных особ женского пола. Чего только не сделает молоденькая девушка, чтобы быть красивой! И часто чувствовать себя самой прекрасной не позволяет сущий пустяк. Известно бы, например, прыщик, который так не к месту вскочил на лбу или еще того хуже – на носу.

Думаю, девушки всегда страдают от подобных маленьких неприятностей и потому придумали способ избавления от прыщей подручными, можно сказать, средствами. Конечно, с помощью чеснока!

Старинный способ избавления от прыщей

Приготовить раствор из восьми частей водки и полутора частей свежепротертого чеснока. Смесь эту хранить надо на холоде, а перед употреблением нагревать до комнатной температуры. Лицо смазать настойкой и прикрыть чистой мягкой тряпицей. Смесь держат на лице до появления ощущения тепла, но не более 10 минут.

Способ избавления от угрей

Этот рецепт особенно хорош при лечении розовых угрей. Каждый день делать свежую кашицу из нескольких долек чеснока и накладывать на лицо. Держать эту маску следует минут 10–15, не больше.

Хочу предупредить: если ваша кожа будет неспособна выдержать такой довольно суровой процедуры, например, она покраснеет или будет слишком болеть, то от данного вида лечения необходимо отказаться и попробовать вывести угри методом, который я только что предлагал для

борьбы с прыщами.

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

Объяснять механизм действия этих препаратов я на страницах нашей книги не буду – формулы больно хитрые выходят, но предложу вспомнить, что чеснок у нас прекраснейший натуральный «дезинфектор». Конечно, на этом его свойстве и основано воздействие чесночных настоек, отваров и мазей, которые вы наносите на проблемный участок кожи. Но для того, чтобы лечение было эффективным, обязательно надо поддерживать его терапевтическими процедурами – принимать чесночную настойку по несколько чайных ложек в день. В этом случае чеснок начинает работать с составом крови, с обменными процессами. А ведь именно из-за нарушений в этих областях и возникают прыщи и фурункулы. Насчет последнего заболевания – фурункулов и фурункулеза – вообще надо поговорить особо.

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

Чеснок против волдырей и фурункулов

Взять несколько узких полосок мягкой льняной ткани, пропитать их растительным маслом и натереть мелко нашинкованным чесноком. Получиться у вас должен ровный масляно-чесночный слой. Потом ленту эту сворачивают намазанной стороной внутрь, накладывают на фурункул

или на волдырь и прибинтовывают к пораженному месту. Повязку надо менять два раза в день. Пробки под воздействием чеснока быстро разрушаются, и гной вытекает наружу. А это значит, что больному становится легче.

Если нарыв свежий, то есть замечательное средство, которым повсюду пользуются в деревнях.

Чеснок против нарывов

При свежем нарыве положите на больное место компресс из кашицы нескольких долек чеснока, смешанной со сметаной в соотношении 2: 1. Компресс держать не более 2 часов.

Представьте себе, чеснок может даже улучшить цвет лица. Особенно если ухудшение цвета лица связано со слишком напряженной работой, излишними переживаниями или болезнью.

Цветоулучшающий чесночный курс

Для приготовления цветоулучшающего чесночного снадобья необходимо очистить головку чеснока, залить ее 200 мл светлого крепленого вина, поставить на медленный огонь, кипятить полчаса. Хранить отвар в темном месте при комнатной температуре.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Курс рассчитан на 3–4 дня.

Важное предупреждение : начинать пить цветоулучшающее средство необходимо с начала новолуния. Курс заканчивать приемом смеси 50 г чеснока с соком 3 лимонов. Этот лимонно-чесночный сок необходимо принимать по 1 ч. ложке, которую предварительно растворяют в 1 ст. воды.

Закончить курс необходимо в полнолуние.

Чеснок и кожные заболевания

Помогает чеснок и при лечении серьезных кожных заболеваний. В том числе и грибковых, например лишай.

Чеснок и лишай

Чтобы лечить стригущий лишай, древние советуют смешать немного накрошенного чеснока с подогретым медом и нанести его на лишай.

Ну а об эффективности этого рецепта судить можно по одному письму, которое я приберег под конец нашего «дезинфицирующего» разговора. Получил я письмо в прошлом году, и тогда оно меня не столько заинтересовало, сколько озадачило.

Дорогой Александр Владимирович! С удовольствием прочла вашу книгу «Лук-целитель», но мне бы весьма хотелось узнать ваше мнение о том, можно ли лечить кожные болезни чесноком. Мне соседка упорно советует прикладывать чесночные примочки на пораженные места. У меня давно уже стригущий лишай. Я, конечно, к кожному врачу ходила, конечно, все мази выписанные втирала. Что помогло, так это общеукрепляющие витаминные процедуры, но обострения весенние у меня не прошли. Каждый год, правда по-разному, проявляются. А соседка, она у нас все чесноком да луком лечится, говорит: «У нас в деревне всегда так делали, и помогало». Может, стоит попробовать?

Светлана Ш., г. Москва

Я тогда еще про чеснок ничего не читал, химическим составом его не интересовался, все более травами полевыми и лесными занимался, ваннами душистыми, и поэтому ничего моей возможной пациентке не ответил. Нехорошо, конечно, но что было, то было. А вот теперь понимаю, что должен был я Светлане сказать: конечно, попробуйте лечить лишай чесноком. Существует для этого и более современный рецепт.

Чеснок против лишая

Разрезать дольку чеснока и смазать пораженное место разрезанной частью. Затем втереть смесь березового угля и сока подорожника, приготовленную в пропорции 1:1.

Извинения, конечно, мои несколько запоздавшие, но искренние, а я для себя вывод сделал: переписка с читателями может принести много пользы и знания, и было бы неплохо издавать такие интерактивные книжки, итоги переписки. Письмо напечатал – и сразу ответ, а я бы уж постарался, подобрал бы письма тематически. Неплохая идея, правда?

Поддается лечению чесноком и экзема. Так, один мой знакомый мучился долго сухой экземой на пальцах ног и рук. Зуд усиливался по ночам. Он совсем отчаялся и решил пробовать все, что можно. Встретились мы с ним, поговорили, и я предложил ему делать чесночные ванны для рук и ног по два раза в день. Рецепт этих ванн я уже приводил.

Результат был положительный. Экзема не прошла, но беспокоить стала гораздо меньше. А когда он стал прикладывать чесночную кашицу на пораженные места, состояние его еще улучшилось. Сразу предупреждаю:

при лечении кожных заболеваний и поражений нежелательно прикладывать спиртовые препараты с чесноком. Лучше пользоваться

прикладывать спиртовые препараты с чесноком. Лучше пользоваться линиментом, или чесночным маслом, или сырым чесноком, но осторожность не повредит – аллергия на чеснок встречается, хотя и не очень часто!

Чесночными компрессами можно лечить и крапивницу. Зуд снимается, да и проходит она быстрее. Использовали мои пациенты чеснок и при нейродермитах. Заболевание это в лечении сложное. Все, кажется, уже сделал, а нет – через месяц-другой опять зуд возобновился, да и кожа начинает шелушиться, появляется боль. Я рекомендовал прикладывать чесночный линимент, компрессы делать из чеснока с медом, чеснока с оливковым маслом. Результат меня устраивал, потому что больной чувствовал себя лучше и периоды между кризисами удлинялись. Однако при лечении всех кожных заболеваний необходима поддержка и чесночной терапией. Лечить-то ведь надо причину заболевания. А кожные заболевания – это обычно результат неких расстройств нервной системы, обмена веществ, а значит печени, поджелудочной железы.

Впрочем, я всегда рекомендую, прежде чем заниматься самолечением, проконсультироваться все же с врачом – нет ли у вас каких-нибудь заболеваний, при которых та или иная процедура вовсе нежелательна. Это тем более касается чеснока, который, помимо всех целительных свойств, является сильным биостимулятором. Как бы не перестараться!

В продолжение нашего разговора о чесночной терапии красоты я приведу еще несколько немаловажных чесночных рецептов.

Простое средство от бородавок

Натереть немного чеснока, смешать его буквально с каплей меда, положить на бородавку под бинт или пластырь. Делать на ночь до исчезновения бородавок, но не более 10–15 дней.

Средство против бородавок

Свежий зубчик чеснока надо очень мелко нарезать и приложить к бородавке, кожу вокруг которой предварительно смазать несоленым свиным салом или гусиным жиром. Чеснок закрепить пластырем. Менять пластырь с чесноком следует ежедневно.

Можно также обложить кожу вокруг бородавки кожурой банана (желтой корочкой вниз) и капать на саму бородавку чесночным соком. Менять пластырь и в этом случае следует каждый день. Бородавки исчезают через семь-десять дней.

Это же средство годится и для лечения мозолей. В этих случаях обычно чеснок прикрепляют пластырем к больному месту на ночь. Это я и сам пробовал – помогло. А вы ведь понимаете, для меня мозоли вечная проблема, когда на болоте ноги промочишь, за сабельником шастая, никакие самые удобные сапоги не спасают, все ноги в мозолях. Так что противомозолевых рецептов у меня много.

Чесночные средства от мозолей

1. Самое, пожалуй, известное средство от мозолей – это наложить чеснок на больное место, завязать бинтом и ходить несколько дней. Однако практика показывает, что этот метод иногда приводит к ожогам и даже огрублению мозолей. А вот другой рецепт хоть и посложней, но выручил многих людей.
2. Испеките несколько долек чеснока, разотрите его в кашицу, смешайте со сливочным маслом или сметаной в соотношении 1:2. Эту смесь наложить на больное место на несколько дней.
3. Можно вместо печеного чеснока применить компресс из двух долек чеснока, сваренных в молоке.
4. Отожмите сок чеснока, белой лилии, возьмите меда и белого воска, всех ингредиентов по 30 г, смешайте это все в глиняном горшочке. Нагреть

смесь на водяной бане, помешивая деревянной палочкой. Этим снадобьем намазывать мозоли на ночь.

А теперь поговорим об ожогах, вернее, о них вспомним, потому что об ожогах я говорил в первых главах. Здесь та же проблема, что и с инфекционными поражениями, – открытая рана, которая возникает под волдырем, не только болезненна, но и опасна тем, что через нее может проникнуть в организм инфекция, а когда загноится большая площадь, то организму уже не справиться с поражением. Чеснок здесь призывают на помощь как серосодержащий препарат и как источник аллицина – антибиотика, а поддержку обеспечивают элементы, способствующие очищению и обновлению крови. Рецепты же, рекомендуемые для лечения ожогов, можно посмотреть в начале книги.

Как уже было сказано выше, с чесночной терапией красоты связана и терапия крапивницы. Зубчик чеснока может снять зуд, он же способствует и заживлению язвочек. Лучше, однако, для лечения крапивницы, как и всех кожных заболеваний, не использовать цельный чеснок. Полезнее в таких случаях будут его отвары, холодные экстракты, сок и линимент – помните, что чеснок может вызывать раздражение кожи.

Стоит напомнить и то, что чесночные компрессы лечат грибковые заболевания, которые вообще очень плохо поддаются лечению. А грибковые поражения приносят много хлопот, тем более что поражаются ими обычно пальцы на ногах, ногти даже, или пальцы на руках. И вид неприятный, и больно. Рекомендую попробовать чесночную терапию и напоминаю, что при лечении компрессами, примочками и так далее, то есть при наружном применении чесночных препаратов, их воздействие необходимо поддерживать и приемом чесночных препаратов внутрь. Хорош для этого и чесночный чай, и чесночный отвар, и чесночная настойка. Такая интенсивная терапия при кожных заболеваниях обычно дает хорошие результаты через три-четыре дня.

Чеснок в борьбе за здоровые волосы

Чеснок является сильнейшим биостимулятором, поэтому он используется как средство для лечения волос.

Курс стимуляции роста волос проводится не менее двух месяцев, но не больше трех.

Чеснок как стимулятор роста волос

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

Затем, не теряя времени, легкими движениями вотрите приготовленную чесночную суспензию в корни волос. Через два часа вымойте голову нейтральным шампунем. Лечебную процедуру делайте 2 раза в неделю.

Замечательное средство, которое эффективно поможет вам остановить выпадение волос, можно приготовить используя травяной сбор, чеснок и алоэ.

Использование чеснока при выпадении волос

Для того чтобы приготовить лечебную смесь, вам понадобится хорошенько смешать одну столовую ложку сока алоэ со столовой ложкой меда и чайной ложкой сока чеснока. Перед тем как мыть голову, приготовьте отвар из полевого хвоща, ромашки и крапивы, взятых по 1 ст. ложке. Травы залейте 1 л воды и кипятите 30 минут на водяной бане, не забывая помешивать. Кстати, отвар можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

Если у вас нет этих трав, то можно приготовить отвар из одной ромашки

или крапивы (брать на 1 л воды по 3 ст. ложки травы). Теперь достаем из холодильника готовую чесночную смесь и добавляем в нее яичный желток, как следует все перемешиваем и приступаем к лечебной процедуре.

Для начала разделите волосы на пряди, после чего легкими движениями втирайте свежеприготовленную смесь. Потом укутайте голову платком, наденьте сверху целлофановый пакет. Через 20 минут хорошо промойте волосы мылом или нейтральным шампунем, вотрите еще один желток, а потом волосы хорошенько промойте водой.

Теперь осталось сполоснуть голову заранее приготовленным травяным отваром.

Чесночный метод укрепления корней волос я предлагаю использовать и тем, у кого волосы в порядке – в качестве профилактики, 1 раз в неделю.

Ну а если у вас волосы выпадают, то уж постарайтесь проводить эти манипуляции 2–3 раза в неделю.

Простой способ укрепления корней волос

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

Чеснок при гнездовой плешивости

Очень помогает при этом виде заболевания волос самое обычное втирание свежей кашицы из нижних половинок (это очень важно!) здорового чеснока. Делать это надо ежедневно, а можно через день, чередуя с втиранием лукового сока.

Чеснок против перхоти

Очень действенное и простое средство: необходимо сделать чесночную кашицу из двух-трех долек чеснока и за два часа до мытья головы втирать ее в корни волос.

Затем как следует промыть голову с мылом или нейтральным шампунем.

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

Глава 7. Чеснок на службе у простуженных петербуржцев



Не из пристрастия или уважения выделяю я северную нашу столицу, говоря о чесноке, а из-за того, что петербуржцы не вылезали и не вылезают из простуд, насморков и прочих хворей, которые хитрые врачи стали именовать «острыми респираторными заболеваниями». Таблеток не напасешься, привыкание ко всяким каплям в нос происходит через неделю. Так и ходят петербуржцы, хлюпая носами, сморкаясь и проклиная климат и место, на котором император решил построить город.

Однако есть ведь выход из положения. И называется он чеснок !

Чесночные ванны при простуде и гриппе

Чесночная ванна готовится, как я уже рассказывал ранее (соотношение чесночного отвара и воды в ванне 1:3). Температура воды – от 35 до 45 °С, то есть ванна эта либо теплая, либо горячая. Находиться в ней надо несколько минут (не более пяти), иначе организм может перевозбудиться. После ванны хорошо принять теплый душ (температура воды должна быть ниже той, которую вы определили себе для ванны), а затем – в кровать, чтобы хорошенько пропотеть.

Рецепт этот я, однако, не рекомендую применять людям, страдающим сердечными заболеваниями. Самое большее, что они могут себе позволить, это чесночные ванны для рук и ног. Этот рецепт я уже давал в главе, посвященной сердечно-сосудистым заболеваниям, но он эффективен и при простудах.

Чесночные обертывания

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

Аналогичные обертывания можно делать и на запястьях, на голених ног, можно даже обертывать шею при ангине. Единственное, в чем надо быть уверенным, – в том, что у вас нет аллергии на чеснок. После обертываний вы, естественно, будете испытывать некоторое возбуждение. Бояться этого состояния не надо – оно быстро проходит, а окончательно его должен снять теплый щадящий душ.

Чесночные ингаляции

Настойка из чеснока заливается литром воды, доводится до кипения, а затем выливается в глиняный кувшин. Дышать чесноком надо минут пять.

Если же вы так и не удосужились сделать чесночную настойку, для ингаляций можно использовать обычный чеснок и, настояв его предварительно в малом количестве воды, разбавить кипятком и после этого приступить к ингаляции.

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

Чесночные горчичники

Разложить мелко нарубленный чеснок на предварительно смазанных растительным маслом тряпочках и наложить их на грудь или спину.

Если кожа у вас чувствительная, следует на тело положить сначала тряпицу, смоченную растительным маслом, а на нее уже накладывать чесночный горчичник.

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

Чесночный сироп

Половину стакана очищенного и мелко нарубленного свежего чеснока положить в эмалированную кастрюльку и залить свежим темным медом. Мед должен полностью накрыть чеснок. Затем кастрюльку надо поставить на небольшой огонь и, постоянно помешивая в течение примерно двадцати минут, дожидаться, пока весь чеснок растворится. Дать немного остыть под крышкой, а затем опять поставить на огонь и постоянно мешать, чтобы сироп не подгорел. В этот сироп можно добавить немного дистиллированной или талой воды. Отфильтрованный сироп хранится в холодильнике и принимается при кашле, ларингите, тонзиллитах и фарингитах 3 раза в день по 1 ч. ложке.

Этот рецепт разработал фитотерапевт Морис Мецегу, о котором я уже упоминал. Он несложен, эффективен и, если можно так выразиться, многофункционален, поэтому я с удовольствием его рекомендую всем – и больным, и здоровым.

Чесночный ликер

Влить в прозрачную бутылку три стакана хорошего красного вина, положить толченые зубчики чеснока (4–5 зубчиков среднего размера). Бутылку надо заткнуть пробкой и поставить на свет на две недели. Раз в два дня следует перемешивать настой. А по истечении этого срока отфильтровать и перелить в темную бутылку, плотно закрыв ее пробкой.

У чесночного ликера есть и специфическая схема приема. Вот она:

1-й день – 2 капли;

2-й день – 4 капли;

3-й день – 6 капель и так далее, увеличивая по две капли в день до 24 капель.

Затем количество капель на прием снижается в той же пропорции. Когда вы довели прием ликера до 2 капель в день, надо повторить схему.

Чеснок с медом при гриппе и простуде

Смешать свеженатертую чесночную смесь с медом в соотношении 1:1 и принимать, запивая теплой водой, по 1 ст. ложке смеси перед сном и по 1 ч. ложке 2 раза в день.

Ну что же, как я понимаю, надо остановиться. Еще несколько рецептов борьбы с простудами, ангинами и ушной болью я приберегу под конец моих рассуждений, которые на сей раз не будут ни долгими, ни философскими.

Чеснок лечит простуду, и это знают все. Все пробовали. У всех получалось. Все зависит только от того, как крепко вы себя любите. Если не хотите

причинять себе боль, то не закапываете в нос чесночный или луковый сок. Если же вас заботит запах, который будет стоять в кухне, а может быть, и в квартире при активном лечении чесноком, то, конечно, выбирайте менее «вонючие» рецепты. Если же вас заботит профилактика простудных заболеваний и гриппа, а она всех заботит в городе Петербурге, то чесночный ликер и чесночный сироп незаменимы.

Воздействуют на бактерии при лечении ОРЗ чесноком, как вы уже понимаете, серосодержащие элементы, а также аллицин. Но не следует забывать, что секрет чеснока даже не в том, что он дает организму целый букет полезных и редких микроэлементов, витаминов и металлов, а в том, что он предлагает организму активно вступить во взаимодействие со своими элементами. Он будоражит организм и одновременно его очищает. Он работает как санитар и как прекрасный администратор, который точно знает, куда надо обратиться, чтобы получить искомый результат. Чеснок активен, тонок, прекрасен по форме, изменчив, как прекрасная женщина, и верен, как настоящий друг. Я, честное слово, пока работал да подбирал рецепты, в него влюбился. Действительно говорят – нет пророка в своем отечестве. В каждом огороде чеснок растет, но мы используем его фантастические возможности лишь наполовину, если не на треть.

Лирическое отступление мое закончено. Перехожу к делу. Вот последние рецепты, которые я рекомендую при ангине, простуде и гриппе.

Чеснок против ангины

8 крупных зубчиков чеснока растирают до консистенции однородной массы, затем добавляют к нему 8 ч. ложек винного уксуса, тщательно перемешивают и оставляют на ночь в холодильнике. На следующий день к этой смеси добавляют 60 г разогретого темного меда и снова перемешивают.

Способ приема таков: надо положить в рот 2 ч. ложки изготовленного вами средства и держать во рту сколько можно, до полного растворения. Затем медленно, мелкими глоточками проглатываете смесь.

Чеснок борется за ваши уши

Если разболелось ухо, стоит на ватный фитилек положить немного чесночного масла и заложить в ухо, как можно глубже. Голову обязательно после этого обвязать теплым платком, можно положить на больное ухо и мешочек подогретых отрубей. Внутрь при этом принимается настой шиповника или ромашки – обильно.

Знахарское средство от кашля

Мелко нарезанный чеснок (одну головку) прокипятить в свежем молоке до тех пор, пока он не станет совсем мягким. Растереть в том же молоке, добавить сок мяты и две ложки липового меда. Принимать каждый час по 1 ст. ложке в течение целого дня.

Я уверен, что список рецептов с применением чеснока против простуды можно пополнить в каждом доме. Может быть, вы сообщите мне их? Я же постараюсь, ничего не тая, довести эти ваши открытия до всех читателей. Одна голова хорошо, а несколько – лучше.

Чеснок лечит легкие и бронхи

Самое время после разговоров о простудах вспомнить о легочных заболеваниях, астме, одышке. Не менее они у нас распространены. А в последнее время и туберкулез активизировался. Так можно ли лечить эти серьезные заболевания чесноком?

«Можно!» – отвечали мне многие научные труды.

«Можно!» – говорили мне письма моих друзей – пациентов.

– Можно! – сказал мне Николай, который опять вспомнил о своей бабушке.

Жила она в Новгородской губернии, ну в области уже конечно, но все по старинке губернией эти земли называли. Не считалась она ни знахаркой, ни целительницей, но была уверена, что чесноком можно лечить все заболевания. Астму, которой страдали пожилые люди, лечили у нее в деревне чесноком с патокой. Заливали кусочки чеснока черной патокой и оставляли в теплом месте на ночь. Потом перемешивали, давали отстояться и принимали каждый день по несколько раз. Конечно, средство это окончательно не излечивало от тяжелой болезни, но приступы удушья эта чесночная терапия облегчала.

А вот какое старинное средство прислал мне в письме один давний мой пациент. Он написал, что средству этому более пятисот лет. И я ему охотно верю, а потому и помещаю этот рецепт в книгу.

Средство это у нас семейное. Им в старости лечилась моя бабушка, потом мама. Поили такой лимонно-чесночной смесью и меня, особенно по весне, когда было мало витаминов. Впрочем, в моем детстве о витаминах не говорили. Говорили, что надо пить это лекарство, чтобы быть здоровым и умным. Не знаю, стал ли я умным, но на здоровье – ни на одышку, ни на кашель – не жалуюсь...

Средство от одышки

400 г чеснока пропустить через мясорубку или тщательно растолочь. 24 отборных лимона аккуратно очистить от белой пленки, выжать из них сок.

Соединить лимонный сок с протертым чесноком и положить смесь в широкогорлую бутылку, которую на 24 дня надо поставить в темное место. Лучше всего завязать горлышко бутылки марлей.

Когда снадобье будет готово, принимайте его раз в день перед сном, разбалтывая 1 ч. ложку смеси на полстакана холодной воды. Через 2 недели вы будете хорошо спать, почувствуете себя бодро, и у вас значительно уменьшится одышка.

Я с удовольствием делюсь с вами этим письмом и старинным рецептом, а с научной точки зрения только готов добавить, что рецепт сей действительно уникален: кроме чеснока в смеси есть лимон, то есть аскорбиновая кислота, фруктовые кислоты, а они – лучший стимулятор для организма в целом и всех его тканей по отдельности.

Еще одно прекрасное чесночное средство, которое вам поможет справиться с хроническим бронхитом, его так же можно использовать при лечении пневмонии, бронхиальной астме. Рецепт простой и вкусный!

Чесночное масло от бронхита и пневмонии

Взять 5–6 крупных, здоровых долек чеснока, растереть в кашицу, смешать со 100 г сливочного масла и некоторым количеством мелко нарезанного укропа. Утром, днем и вечером намазывать снадобье на хлеб.

При бронхиальной астме полезен небольшой комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий, в котором первое место занимает, как вы понимаете, чеснок. Хочу добавить, что предложенный ниже рецепт можно применять и при тяжелых простудах.

Чесночный комплекс при бронхиальной астме

Взять 2 головки чеснока, очистить их, растереть в кашицу, также натереть в кашицу 5 лимонов. Все это залить 1 л теплой кипяченой воды. Настоять неделю в темном месте. Отжать, процедить. Принимать 4 раза в день, за полчаса до еды и на ночь. При приеме этого снадобья необходимо

проводить растирание грудной клетки чесночным маслом (кашица чеснока соединяется со свиным жиром (если его нет, то можно заменить сливочным маслом) в пропорции 1:2. Растирание проводить на ночь.

Вообще я должен заметить, что все рецепты с чесноком основаны на двух вещах – на фантастически богатом химическом составе самого чеснока и на способности его составных элементов вступать в быстрое соединение с органическими веществами.

Количество образуемых чесноком соединений зависит от состояния самого чеснока – от целой головки, которая нейтральна, до растолченного чеснока, который представляет собой для организма настоящий порошок, несет в себе взрыв здоровья. И все-то в этом растолченном чесноке есть: и пектины, и сера, и редкие металлы, но нельзя скидывать со счета и человека, который это лекарственное средство делает и его принимает. Его вера в целительные свойства чеснока играет здесь весьма и весьма положительную роль – мобилизованностью организма мы помогаем чесноку и становимся активными действующими лицами лечения.

Без «делателя», как говорили древние алхимики, ничего путного не получится. В нашем случае это значит, что человек (пациент, больной) уникален, и реакция на разные лекарства, включая и натуральные, будет своей, уникальной. А чеснок, будучи очень сильным биологическим стимулятором, все активизирует – и переносимость тех или других элементов, и их непереносимость.

Впрочем, каково ваше отношение к чесноку, вы можете выяснить сами по тому, как вы относитесь к чесночным приправам. Если не любите чеснок, проверьте – почему. Иногда это просто симптом непереносимости организмом того или другого пищевого компонента.

Глава 8. Новейшие чесночные препараты



Я вопросы Николая собирать стал. Он у меня – «глас народа». Я по нему могу читательский интерес к моим изысканиям прогнозировать. Вот и на этот раз Николай задал мне весьма неплохой вопрос.

– Слушай, Саша, – спросил он, – ты пишешь, что и в Америке чеснок изучают, и в Японии, и во Франции. И что же, все сырым его едят или сок жмут? Что, ничего нового не придумали?

– Почему это, – говорю, – не придумали? А капсулы, а шарики?

Сказал... и осекся. Я же ничего про препараты на основе чеснока не рассказал. Так что – исправляюсь.

Шарики из чеснока

Готовят их дома для лечения гинекологических расстройств. Делать это нетрудно – порошок чеснока смешивается с топленным маслом, какао, водой или медом. Хранят такие шарики в холодильнике и вводят их во влагалище на ночь.

Точно так же готовят и суппозитории – свечи для лечения геморроя. Одно

лишь наблюдение – смесь из сушеного чеснока и меда используется только для приготовления шариков.

Холодный экстракт чеснока

Готовится он из чеснока, залитого простой холодной водой для того, чтобы из него не улетучились масла, водорастворимые витамины и серосодержащие соли. Настаивают это снадобье в течение 16 часов. Ни в коем случае нельзя это делать в металлической посуде! Место, куда вы поставили готовиться экстракт, должно быть холодным и темным – это второе правило. Через 16 часов экстракт готов.

Можно готовить экстракт и с помощью миксера. 6–8 зубчиков чеснока и 2 стакана воды смешайте в миксере, затем дайте этой смеси настояться в течение ночи и принимайте как экстракт.

Желатиновые капсулы

Такие капсулы выпускаются фармацевтической промышленностью и продаются в аптеках. Чаще всего в них заключен чесночный порошок, а иногда и чесночное масло. Капсулы надо хранить в холодном и сухом месте не более 3 лет.

Чесночный порошок

Для приготовления домашнего чесночного порошка нужно нарезать очищенные зубчики чеснока и подсушить их в духовке при невысокой температуре.

Однако надо сказать, что лучше сушить чеснок на воздухе при комнатной температуре. Сухой чеснок затем мелется в кофемолке и хранится в сухом холодном месте.

Чесночный порошок имеет и сильные, и слабые стороны: из него очень просто приготовить чесночные препараты, но чеснок в высушенном виде все же теряет многие из своих лечебных свойств.

Чесночный уксус

Очистить три зубчика чеснока и залить их 3–4 стаканами винного уксуса (можно заменить винный уксус яблочным), настаивать 2 недели.

Чесночный уксус особенно рекомендуют для лечения бородавок и мозолей.

Для этого надо намочить хлопчатобумажную ткань чесночным уксусом, положить ее на больное место, сделать компресс и оставить его на больном месте на ночь. С утра процедуру возобновляют.

Чесночные таблетки

Это чесночный препарат уже нового поколения. Таблетки изготавливаются фармацевтической промышленностью. Они не боятся жары (в отличие от капсул), поэтому могут использоваться при жаркой погоде и в жарких странах.

Однако чесночные таблетки уступают по силе чесночным капсулам, поэтому при лечении следует учитывать, что 3 чесночные таблетки эквивалентны 1 капсуле масляного экстракта.

Еще одна чесночная настойка

Для приготовления чесночной настойки надо очистить и крупно нарезать 4–5 зубчиков чеснока, насыпать их в бутылку и залить 2 стаканами водки, вермута, джина или бренди. Настаивается чеснок 21 день, при этом содержимое бутылки два раза в день перемешивается.

Фитотерапевты советуют начинать приготовление чесночной настойки в фазе новой луны, а заканчивать – при полной луне. Это усиливает процесс экстракции полезных компонентов из растений.

Когда настойка готова, ее отфильтровывают через бумажный фильтр или плотную ткань и переливают в темную бутылку. Лучше всего принимать настойку чеснока два раза в день по 10–15 капель и при этом можно не разводить ее ни водой, ни соком.

Напоследок еще раз обращаю ваше внимание на чесночные ванны. Вы знаете, что все виды водолечения – мой конек. Так вот:

Для приготовления чесночных ванн нужно растолочь 30 зубчиков чеснока, положить в кастрюлю и залить 10 л кипящей воды. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить настаиваться на 6–8 часов. Полученный настой опять разогреть (не доводя до кипения), вылить в ванну или в тазик и долить простой горячей водой до нужного объема.

Если вы хотите принимать чесночную ванну полностью, то соотношение чесночного отвара и воды должно быть 1:6; если сидя, то 1:3; если нужно попарить только ноги или руки, то 1:7. И еще: горячие и теплые чесночные ванны действуют возбуждающе, поэтому будьте осторожны и не переборщите. Холодные же ванны действуют успокаивающе.

Я бы вообще рекомендовал очень осторожно принимать полные чесночные ванны, но зато активно пользоваться горячими ваннами для рук и ног, особенно в борьбе с простудными заболеваниями.

Не знаю, остался ли доволен моими ответами Николай. Но я постарался ничего не скрыть. И вот еще, что мне хочется напомнить: человеческий организм уникален – каждый! Но в этой уникальности кроется и его тайна. Выбор лечебных средств зависит именно от того, каков ваш организм. Одному человеку хорошо чесночное вино, другому припарка, а третий не переносит чесночного запаха, но хочет лечиться от сердечно-сосудистых заболеваний с помощью чеснока и принимает капсулы и таблетки. Пусть так и будет. Не надо никого ни к чему принуждать. Я вообще не верю в лечение по принуждению, а в такое лечение народными средствами и подавно.

Человек, люблю я повторять, – это часть природы. Мы, люди, с природой одно целое. Проникнуться этой простой истиной – вот чего требует прежде всего народная медицина, а потом уже, доверяясь своим чувствам, желаниям, нужно выбирать то или иное народное средство. Чеснок в этом случае не исключение. Результат дает не просто прием чеснока, а союз, если так можно выразиться, вашего организма и чеснока, лечебного природного материала. В этом союзе – ваше выздоровление.

Глава 9. Про эликсир молодости – чеснок



Вот и подходит к концу наша маленькая чесночная энциклопедия. Мы с вами узнали, что чеснок – это прекрасное природное косметическое средство и что нелишним он окажется в борьбе с вредителями на вашем огороде. Умеем мы его и выращивать, и готовить из этого удивительного растения разные снадобья; даже исторические сведения, связанные с чесноком, получили. Но, конечно, главное для нас – это то, что мы разобрались, как можно с помощью чеснока лечить немало самых тяжелых хворей, и успокоиться, и стенки сосудов укрепить, очистить и печень, и кровь, и организм в целом. Кажется, мы с вами уже все о чесноке узнали. Так же считал и мой друг Николай. Однако как-то при очередной нашей встрече он начал меня корить:

– А не кажется тебе, Александр, что нехорошо заканчивать книгу на такой грустной ноте, как заболевания?

Я удивился, ведь речь-то идет о том, как эти болезни с помощью чеснока извести, однако мой приятель не унимался:

– Нет уж, Александр, если ты берешься писать книги, то должен думать обо всех мелочах, тем более о настроении своих читателей, нам нужна в конце оптимистическая, светлая нота...

Я не стал говорить, что Николай прямо как редактор какой-нибудь, который понимает, что в рукописи «что-то не то», а вот «что» – внятно

объяснить не в состоянии. А я-то прекрасно знаю, о чем необходимо рассказать в заключение книги о чесноке. О том, что это удивительное растение может каждому человеку подарить молодость! Да-да, это не просто слова, это поразительное открытие было сделано в начале 70-х годов, и сделано оно было не биологами, не генетиками, а научной экспедицией ЮНЕСКО, которая посетила один из тибетских монастырей. Именно там были найдены и расшифрованы древнейшие тексты с описанием эликсира молодости.

Пока я все это Николаю рассказывал, гляжу, тут и его жена подтянулась. Слушает затаив дыхание. А в конце не выдержала, воскликнула:

– Все, мальчики, с завтрашнего дня начинаю тибетское чесночное омоложение!

Тут мне пришлось немного остудить пыл нашей молодницы:

– Наташенька, придется вам обождать. Начинать тибетский чесночный курс омоложения необходимо 1 октября, а заканчивать 30 апреля. Это непреложное условие. Однако не огорчайтесь. Мне ведь уже не один год известен этот рецепт...

Тут меня перебил Николай:

– И ты молчал! Почему?

– Сегодня ты столько узнал об этом удивительном растении, о чесноке, что не будешь сомневаться в его совершенно фантастических возможностях. А ведь настрой, убежденность, вера – одна из важнейших составных частей тибетского чесночного курса омоложения.

Тут мне пришлось рассказать Николаю и Наталье, что я эту систему омоложения изучаю не один год. Немало людей прошли этот курс. Результаты поразительны. Наблюдая за людьми среднего и более чем среднего возраста (от 45 до 80 лет), я обнаружил, что предложенный курс не просто значительно улучшил эластичность их сосудов, но главное, эти люди по крайней мере на пятнадцать лет в биологическом смысле стали моложе своих сверстников. Как говорится, невероятно, но факт!

Однако не все так просто. Чтобы достичь поистине фантастических

результатов, которые дает эта система омоложения, необходим целый комплекс дополнительных лечебно-оздоровительных мероприятий. Это и омолаживающая гимнастика, и чесночно-сульфидная диета. Все это в комплексе как раз и дает те поразительные результаты омоложения организма, улучшения общего состояния как физического, так и душевного.

Уверен, что многие, кто прочел эти строки, захочет воспользоваться нашим опытом. По крайней мере, Николай и его жена Наталья ровно год назад 1 апреля взялись за дело омоложения. Конечно, сначала они переписали у меня рецепт эликсира молодости.

Эликсир молодости

Берут 350 г чеснока, мелко нарезают и как следует протирают. Затем берут из полученной массы 200 г снизу (там весь сок чесночный скапливается), выкладывают в стеклянный сосуд и заливают 200 г медицинского спирта. Банку плотно закрывают и хранят в темном месте десять дней.

Затем настоявшуюся массу процеживают.

Теперь к чесночной настойке прибавить 50 г пчелиного меда и 30 г 20-процентной спиртовой настойки прополиса (ее свободно можно приобрести в аптеках). Все как следует размешать, так чтобы мед полностью растворился, и опять поставить в темное место.

Через два-три дня можно принимать эликсир молодости. Пьют его за 15–20 минут до еды, растворяя несколько капель в четверти стакана холодного молока.

Важное предупреждение: эликсир молодости применяют один раз в несколько лет!

Заключение

Ну вот и завершились наши с Николаем чесночные вечера. Все, чему я научился, все, что узнал, я постарался изложить так, чтобы было это и увлекательно, и полезно. Конечно, это не только мои открытия – мир велик, многие ученые занимались и энергетикой растений, и фитотерапией. А в наше время, когда стали заявлять о себе последствия нашей технологической революции, нашей технологической цивилизации, если так можно сказать, все наблюдения над природой как кладовой здоровья, как той естественной средой, которая помогает человеку жить, стали еще более актуальны. Наше развитие и вправду идет как будто по спирали – сначала все естественные лекарства помогали человеку, потому что он искал способы лечения, поправки здоровья, постижения, наконец, мира естественным путем. Человек наблюдал, сравнивал, задумывался над тем, какой результат приносит употребление в пищу того или иного растения. Потом все это аккумулировалось, знания копились, собирались и появлялись первые книги – травники, первые лекарственные трактаты, кулинарные книги даже.

А потом человек начал все дальше и дальше отходить от природы, он перестал ощущать себя с ней единым целым. Процесс этого отторжения зашел в XX веке так далеко, что мы, люди, стали просто-напросто от этого отторжения страдать. Нам уже хочется возврата к живой природе, возврата к тому утерянному единству и единению живого с живым, которое было характерно для древнего, старого, традиционного мира. И на этом витке нашей цивилизации мы можем заново осмыслить накопленный опыт, поэтому-то мы с вами и говорим о живой силе растений, об их энергетике, об их пользе. Мы ищем живое, мы хотим лечиться подобным себе, мы ищем утерянной целостности. Мне кажется, именно этим и объясняется повышенный интерес к воздействию на наш организм трав, овощей, цветов, даже запахов. Чеснок тут лишь еще один пример, повод для более глубоких размышлений, но повод весьма достойный. Все в нашем чесноке есть: он и красавец, он и лекарь, он и кулинар. Я рад, что занялся чесноком. Это заставило меня по-новому взглянуть и на наши привычки, о смысле которых мы далеко не всегда задумываемся, и на наши потребности – кто мог бы подумать, например, что человеческий организм так жаждет «зарядиться» серой и серосодержащими овощами? Да и с запахом чесночным не все так просто – те летучие элементы, которых в чесноке в избытке, работают таким образом, что когда мы вдыхаем чесночный запах,

то очищаем свой организм.

Доволен остался нашим творческим содружеством и Николай. Он тоже смог по-новому взглянуть на себя, на свое отношение к знаниям, к чужому опыту. Подсмеиваться над другими просто, труднее понять, чем диктуются те или иные поступки. А когда появляется желание докопаться, что стоит даже за сказочными историями, такими как истории про вампиров, то просыпается любопытство, просыпается интерес к жизни. Мы живы ведь, пока идем вперед, пока хотим чего-то, пока творим. А творчество – это не только картины писать и книги, творчество – это поиски новой гармонии между собой и миром. Нам всем эту гармонию надо найти. Иначе нашим детям после нас жить будет куда как непросто. Ну а то, что подвигнул нас с Николаем на такие размышления чеснок, только говорит о его могучей, далеко не исчерпанной силе.

[1] Рецепт наших дней в отличие от того, что я приводил в первой главе. – Примеч. авт.

Две головки очень свежего чеснока очистить от кожуры, мелко нарезать и растолочь деревянной толкушкой. Сложить полученную массу в стеклянную банку и залить ее оливковым маслом, примерно половиной стакана. Тщательно перемешав содержимое, поставьте эту банку на солнышко и держите ее там дней десять, при этом два-три раза в день следует помешивать содержимое банки. По истечении десяти дней масло тщательно фильтруют, добавляют каплю очищенного глицерина (очищенный глицерин продается в аптеках), перекладывают в бутылку темного цвета с притертой пробкой и ставят в холодильник.

Чесночное масло можно употреблять не более двух месяцев, а перед приемом его чуть-чуть подогревают, до температуры 30–35 °С.

Употребляют чесночное масло при воспалительных процессах в носоглотке, полости рта, при зуде.

То, что чеснок и всякие чесночные приправы восстанавливают силы и являются профилактикой стресса, было известно давно.

являются профилактикой стресса, было известно давно.

Сами вспомните о тех древнеримских рецептах против усталости, которые я читал Николаю и поместил в эту книгу. То, что чеснок обладает подобным действием, известно давно, однако объяснить этот феномен никто не мог.

И вот в 1991 году из чеснока (старого, выдержанного) группа ученых выделила удивительное серосодержащее соединение – алликсин . Причем, что удивительно, вырабатывается он в чесноке тем активней, чем вы больше режете, мнете и давите чесночные зубчики. Выработка алликсина – это ответ чеснока на травмирующее воздействие. Подобную реакцию ученые наблюдали у помидоров, гороха, картофеля. Эти растения вырабатывают другие вещества – ришитин, пизантин и так далее.

Алликсин же прекрасно воздействует на человеческий организм. Первое его свойство заключается в том, что он снимает стресс, вернее, способствует повышению сопротивляемости организма – недаром римляне ели чеснок во время дальних переходов. А второе, и не менее важное, свойство алликсина состоит в профилактическом и лечебном воздействии на злокачественные опухоли.

Вот вам и чеснок!

Последнее вещество, о котором я в этой главе расскажу, имеет весьма замысловатое название – ейхоен . Это очень важное с медицинской точки зрения соединение, которое было выделено американскими и венесуэльскими учеными и поначалу держалось в строгой секретности. Опыты показали, что оно может препятствовать образованию тромбов. А как вы знаете, люди с незапамятных времен борются с образованием тромбов – они ведь не только опасны, но и очень болезненны.

«Ейхо» по-испански значит чеснок, поэтому вещество назвали ейхоен, а после его открытия и лабораторных экспериментов, которые прошли в конце восьмидесятых годов XX века, это соединение стало использоваться и в готовых медицинских препаратах, которые рекомендуется при тромбозах и тромбозах

дрожжевыми и дрожжами.

Борется то чудодейственное вещество и с грибковыми заболеваниями, и даже с раковыми опухолями. Конечно, это не панацея от рака. Но употребление ейхоена рекомендовано при лечении и профилактики рака толстой кишки, рака кожи и желудка.

Как готовить чесночный линимент

Линимент – это жидкая мазь, которая очень хороша для растираний, припарок и компрессов. Им можно пользоваться при лечении кожных заболеваний и при мышечных растяжениях. Вот как его готовят: 5–7 крупных зубчиков чеснока очищают от кожуры и толкут деревянной толкушкой. Полученную массу перекладывают в стеклянную банку и добавляют в нее два стакана яблочного уксуса, а также половину стакана водки.

Перемешав содержимое банки, ее ставят на несколько дней в прохладное место. Две недели массу перемешивают по три раза в день, затем, по истечении двух недель, фильтруют, добавляют ложечку эвкалиптового масла и получают отличное лечебное средство. Очень вам рекомендую иметь этот чудесный линимент дома – это очень эффективный помощник от многих болячек.

Эта глава очень понравилась моему Николаю. Он даже переписал себе кое-что из рукописи, а когда возвращал, потребовал некоторых уточнений. Вопросы моего друга были очень конкретны, и я решил ответить на них отдельно. Наверняка у внимательных читателей возникнут похожие.

Вопросы Николая к фитотерапевту Кородецкому

– Скажи-ка мне, друг любезный, – начал Николай, положив передо мной странички рукописи, – почему ты все время говоришь «это средство не

панацея», но продолжаешь советовать его употреблять? Кто же тебя слушать будет и кто будет следовать твоим советам, когда результат не очевиден?

Я возмутился.

– Как это у тебя, – спрашиваю, – все так просто получается? Принял, что ли, таблетку и выздоровел? Или ты хочешь, чтобы было так: съел зубчик чеснока, и рака у тебя или хотя бы ангины не стало? Ведь ты же умный человек! Откуда у тебя такая торопливость? Или жизнь тебя ничему не научила?

– Да нет, – начал оправдываться Николай. – Я же понимаю... Но как-то странно это звучит...

– Ничего странного! Народные рецепты веками проверены, это правда. Но организм человеческий уникален, у каждого свои особенности, а это значит – собственные реакции. Кроме того, разве мы с тобой знаем, какие еще могут быть скрытые болезни у человека? Какой у него обмен веществ? Да в какой стадии заболевание, наконец? Лечить ведь можно, когда еще не все запущено, когда организм работает достаточно хорошо. Да и потом, устал я от этих чудесных исцелений. Лечение – это ведь целый комплекс процедур, это питание и режим дня, рабочие нагрузки тоже необходимо учитывать...

Не знаю, убедил ли я моего друга, но суть вопроса мне ясна, и думаю, он действительно может возникнуть у многих: зачем советовать то или иное средство, если результат его применения – не стопроцентное и моментальное исцеление?

Но разве заглазно можно такое говорить? Я советую то, что проверено, что действительно дает облегчение недугу, но время использования того или другого лекарства – вещь индивидуальная. А к чесноку это еще больше относится, потому что это растение биологически очень активно и может подстегнуть в организме многие реакции, поэтому применять чеснок, даже в самом безобидном виде, то есть сыром (зубчик-другой), надо осторожно.

Второй вопрос Николая был про биологическую активность чеснока. Он все хотел понять, что же это такое – биологическая активность.

Я постарался объяснить ему на пальцах и предложил такой пример. Много лет назад далеко не все знали, чем люди дышат. Сейчас кислород и его значение для человечества известно любому ребенку. Вот этот ребенок и может задать «глупый» или «парадоксальный», с точки зрения взрослого, вопрос. А почему мы дышим именно кислородом? Ответ на этот вопрос есть. Потому что это активный элемент. Кислород взаимодействует практически со всеми веществами. Заржавело ведро? Памятник в парке позеленел? Это кислород окислил металлы, из которых сделано ведро и памятник. При обычной для поверхности Земли температуре кислород не взаимодействует с древесиной, нефтью, природным газом. Но стоит поднять температуру, и начнется весьма бурная реакция. Мы называем ее горением. Огонь – это энергия, которая выделяется во время такой реакции. Снова изменим условия, и кислород начнет взаимодействовать буквально со всем: с камнем (и камни будут гореть!), с водой, с чем угодно. В нашем организме кислород «сжигает» съеденную нами пищу, превращая ее в энергию. Вот почему о кислороде говорят, что он «активный». Он легко вступает во взаимодействие с другими веществами, заставляет их меняться, «работать».

То же самое можно сказать и о чесноке.

Он вокруг себя распространяет как бы сильное излучение, это содержащиеся в нем химические элементы открывают свои связи для того, чтобы вступить в быструю реакцию с другими, с теми элементами, которые находятся в окружающей среде. И обеспечивает это излучение очень мощную фитоэнергетику чеснока. Все тут оказывается задействованным: и запах, и острый вкус, и химический состав. Чеснок и дезинфицирует, и лечит, и возбуждает. Нейтрален он только тогда, когда не нарушена его целостность. Хотя и тут не все ясно...

Не знаю, ответил ли я Николаю, но, заговорив о целостности и активности чеснока, вспомнил я еще одно его применение. Во всех странах мира и во все века применяли чеснок как оберег. Об этом и будет следующий мой рассказ.



Не знаю, какова реальная основа историй, которые столетия пугают и кружат голову многим людям. Конечно, в реальной жизни никто из нас не встречал вампиров, если только речь идет не об энергетических вампирах, которых, уверяю вас, очень много. Причем эти энергетические вампиры отнюдь не плохие люди – чаще всего, по крайней мере. Просто их энергетическая структура такова, что питание им необходимо получать от энергетических полей других людей. Приятели, сокурсники или друзья радуются – энергетическому вампиру радость в два раза больше. Рядом с ним ругаются – для него тоже счастье, ведь он получает целые потоки энергетических волн, шквал энергии, а ему только это и нужно. Конечно, такой «вампиризм» недоказуем, но и жизни чужой он не грозит. Силы, однако, отнимает, это точно, и после встречи с таким человеком чувствуешь себя опустошенным.

– А ты таким недотепам, которые позволяют из себя энергию сосать, порекомендуй чесноку погрызть, – заметил мне Николай, который после неподдельного интереса опять обрел присущую ему насмешливость.

Впрочем, он прав. Мы с вами уже знаем, что чеснок хорошо восстанавливает силы после пережитого стресса. Так что несколько капель

чесночной настойки или зубчик-другой чеснока на хлеб – и у вас снова есть силы, чтобы прочесть или выслушать страшную историю.

...Шел тринадцатый век. В землях, которые через много веков назовут румынскими, родилась легенда о вечном изгнаннике, грозе человеческого общества – вампире Дракуле. Он вставал из гроба, чтобы пить человеческую кровь, он наводил ужас на всю округу, на всю страну. Его невозможно было убить. Крестное знамение и то не всегда спасало несчастных от его нападения. На вампира ополчилась святая церковь, ей на помощь пришли все народные верования. Наконец сложились правила охоты на вампира и способы его истребления. Впрочем, дальше вы знаете – вампиры не выносят солнечного света, вампиры боятся чеснока, а если в сердце умершему вампиру вбить осиновый кол, то, вероятно, он уже никогда не сможет вернуться на землю.

Истории о вампирах не один раз служили основой для создания кинофильмов, романов, сказок. Истории о вампирах послужат и нам для размышлений о роли чеснока в народных верованиях и его совершенно реальной чудесной силе.

Здесь мне пришлось прерваться, потому что Николай, который сидел у меня за спиной, пока я работал, просто кипел от злости. Чтобы он чуть поостыл, я оставил его одного, а сам отправился в библиотеку за необходимой информацией. Заинтересовало меня то, что про вампиров в русских сказках я не встречал ни слова. Все, что вспоминал, касалось только Западной Европы. Так что же, в России не было, что ли, вампиров? Даль, например, в 1880 году писал, что название «вампир» «придается сказочному оборотню, который по смерти летает кровососом, загрызая людей...»

Поискал я в старых словарях, в книжках про народные верования и вот что нашел: в наших краях действительно название «вампир» мало распространено. Проникло оно к нам из Западной Европы и встречалось обычно на Украине и в Белоруссии. По-белорусски вампир называется «вупор», по-украински – «упир». У нас же говорят «упырь».

И вот что еще я обнаружил: существует поверье, что вампиры не могут

и вот что еще я откопал: считалось, оказывается, что вампиры не только пьют кровь, но и разносят разные эпидемические болезни! Ну а боролись с ними, конечно, с помощью чеснока!

Когда я вернулся к Николаю, тот уже пришел в себя немного, ярость его поостыла, он даже ухмыльнулся, когда меня увидел.

– Ну что, – говорит, – все, что надо было, высмотрел? Нет? Чеснок-то твой любимый приплести к сказкам удалось?

– Конечно, – говорю, – удалось. Чеснок можно на шею как гайтан повесить, а на стене дома связка чеснока обязательно должна висеть – никто из нелюдей не сунется. А ты, кстати, что сделал? Решил нечисть пугать, а на стенку какой-то пластмассовый чеснок повесил! Стыдно! Ты что, безрукий, что ли? Косу из чеснока сплести не мог?

Николай промолчал было, но потом не выдержал:

– Да выкинул я его, выкинул. Успокойся! Жена обрадовалась. Говорит, будет теперь место для ее зимних букетов.

Похвалил я Николая и предложил ему вместе со мной начать разбираться, почему это чеснок считался отворотным средством.

– Так что тут трудного-то, – удивился Николай, – сера их, конечно, и отпугивала. И запахом своим специфическим, и вкусом. Вспомни, ты сам говорил, что даже древние египтяне вешали у себя в доме связки чеснока или хоть одну его головку, чтобы отпугнуть злых духов.

А вспомнил он об этом потому, что я же и рассказывал Николаю про злого духа «укеди», прославившегося в Древнем Египте. Этим забавным словом называли египтяне вздутие живота. Мучают вас газы – значит, «укеди» к вам забрался внутрь и там шалит, говорили они. Изгоняли этого злобного «укеди», конечно, с помощью чеснока. О чесноке как эффективном средстве в борьбе с бесами говорил и Иосиф Флавий. Он писал, что помочь при встречах с бесами могут только сильно пахнущие растения: чеснок, блошица, полынь. В Месопотамии тоже бесов изгоняли чесноком, да и при произнесении заклинаний головку чеснока надо было подвесить под руками. Более того, древние жители Месопотамии развешивали чеснок вокруг своих жилищ, чтобы отогнать от них непрошенных гостей.

Рекомендовалось также обрызгать пороги домов кровью приправленного

и рекомендовалось также сбрывать пороги домов кровью приправленную горькими травами ягненка. И если разобраться, глупостей эти древние и священные тексты не советовали. На своем, конечно, уровне, но рекомендовали древние мудрецы жилища людские дезинфицировать. Мы бы сейчас делали то же самое, только какими-нибудь ядохимикатами. А чеснок-то естественнее, проще, дешевле. Чеснок ничему не вредит, он, как сказали бы ученые, экологичен, а это в наше время очень ценное качество.

Про чеснок, отгоняющий злую силу, что-то я в древних египетских книгах не помню, зато в позднейших книгах – сколько угодно. Вампиры только чеснока и боялись. Он не отвращал их от злого дела, от того, чтобы полакомиться чужой кровушкой, но в чувства немного приводил. И что интересно: если в медицинских целях чеснок надо обязательно разломать, нарушить его единство и совершенство, то в мистических этого как раз делать нельзя.

Только целая головка может отвести от вас сглаз или дурной сон.

– Значит, по-твоему, я это сглаз от дома отвожу, если чесночную косу на стенку вешаю? – спросил Николай.

– Возможно, – говорю. – Ведь человеческая память хранит в себе такие древние пласты житейского опыта, что сейчас уже никто, даже самый мудрый психоаналитик и интерпретатор ничего объяснить не сможет. Возможно, желание повесить на стену чеснок приходит к нам от очень далеких предков как приказ, как повеление охранить себя и жилище от вторжения злых сил.

Не знаю, был ли я убедителен, но никакой ехидной реплики в ответ не услышал. Я сам стал в последнее время очень серьезно относиться к таким знаковым поступкам, как необъяснимое желание повесить, например, у себя на стене в кухне связку лука или чеснока. Зачем, спрашивается? Трудно ответить, но можно. И принадлежат эти ответы, вернее, их изучение, к науке «культурной антропологии», которая и занимается тем, что раскапывает историю возникновения верований, народных присловий, загадок, считалок даже. Не только раскапывает, но и объясняет тайный смысл, первоначальное символическое значение многого из того, что делается сейчас просто по традиции. Мне всего, конечно, в своей жизни не успеть сделать, но если бы кто-нибудь из детей таким делом занялся, я был бы весьма и весьма рад. И мои изыскания пригодились бы...

Но пока я думал о будущем своих детей, Николай сходил на кухню и принес головку чеснока. Положил он ее передо мной на стол и говорит: «Посмотри, какая красавица!»

Форма у луковицы действительно прекрасная – устойчивая и изящная одновременно. И цвет удался, и упругость – приятно ее в руки взять.

Что-то она такое напоминает... Что-то с божественным связанное. Ну конечно же! Купола православных церквей. Их в народе еще луковками называют. А может быть, они и не луковки вовсе, а «чесночинки»? Во всяком случае, я что-то не слышал, чтобы нечистую силу отгоняли при помощи лука. А вот чеснока она ой как боится! Так что еще не известно, на лук или на чеснок похожи купола наших церквей.

– Знаешь, – сказал я Николаю, – мне кажется, древние не разрешали чеснок резать или мять, потому что разрезание, любое нарушение формы означает, что растение или плод, или корневище теряют свою силу. Сильно только целое, только целое может бороться с целым, тем более когда такое целое могущественно и опасно.

– Придумщик ты, Александр, – вздохнул мой друг, – но мне нравятся твои рассказы. Иногда в них рациональное зерно есть.

На том мы с другом в тот день и расстались. Я домой пошел про чеснок думать, а Николай со своими мыслями остался. И думаю, даже поближе к своим залежам чеснока сел. Так, на всякий случай...

Конечно, о вампирах, пьющих кровь, в последнее время что-то не слышно, но вот энергетические вампиры, пьющие из нас не кровь, а жизненные силы, могут встретиться каждому.

Вы наверняка знали людей, после общения с которыми чувствовали усталость, как будто не беседовали, а таскали тяжелые камни. Чувствуешь себя опустошенным, в особо тяжелых случаях может разболеться голова, в ушах звенит, перед глазами плавают темные круги. А ведь вроде бы ничего не произошло: поговорил с человеком, ответил на его вопросы, выслушал его жалобы. Да, энергетический вампир в отличие от настоящего вовсе не похож на монстра с оскаленными клыками. С виду он может быть совершенно безобидным, даже жалким. Очень часто он приходит к вам с жалобами на свои несчастья, беды, стонет и причитает, ожидая от вас

сострадания и утешения. И вы их предоставляете вместе со своей жизненной энергией. Тактика энергетического вампира может быть и другой. Вампиры иного типа ведут себя таким образом, чтобы вызвать у вас вспышку гнева. Постоянными мелкими придирками, капризами, нравоучениями или, напротив, плохим поведением они нарочно раздражают вас. Вы не выдержали, накричали на него, произошел моментальный выброс энергии, и вампир доволен. А вы остаетесь с пустотой и слабой головной болью: выжатый вампиром лимон.

Так вот, от воздействия таких энергетических вампиров вам поможет все тот же чеснок. Эти вампиры боятся его так же, как и настоящие кровопийцы из прошлого. В данном случае чеснок помогает человеку создать вокруг себя своего рода биоэнергетический заслон. Его, разумеется, не видно, он существует на энергетическом уровне. Получается нечто вроде магического круга, который когда-то рисовал вокруг себя Хома Брут из повести Гоголя «Вий». И в чем тут дело – в том ли, что чеснок богат серой, или в каких-то иных его свойствах, пока неясно. Наука еще не окончательно разобралась в том, что касается биоэнергии. Но на практике это признают все: и психотерапевты, и экстрасенсы, способные чувствовать, а иногда даже видеть биоэнергию. Чеснок способствует накоплению энергии и сохранению энергетического баланса.

Вокруг головы человека, который отдает окружающим много энергии, возникает слабое свечение. Его может зарегистрировать даже сверхчувствительная фотопленка. Головы же энергетических вампиров, напротив, окружены темнотой. Они не излучают, а поглощают. Так вот, чеснок значительно усиливает излучение энергии. Другими словами, у того, кто ест чеснок, «нимб» вокруг головы становится ярче.

Чтобы не дать современному вампиру качать из вас энергию, нужно поставить энергетическую защиту. Некую преграду, которую можно представить себе как толстое стекло, пропускающее свет, но не пропускающее ультрафиолетовые лучи. Чеснок поможет вам в этом. При этом можно не только принимать его внутрь, не только развешивать на кухне, но и носить несколько долек в кармане. Они создадут вокруг вас поле, отталкивающее нежелательные или вредные воздействия. Так что энергетический вампир, собравшийся на вас «повиснуть», натолкнется на эту защиту и уйдет несолоно хлебавши. Обратите внимание на то, кто из ваших знакомых так усиленно набивавшихся в друзья, внезапно охладдеет

ваших знакомых, так усиленно пачивавшихся в друзья, внезапно охладели к вам, как только вы выстроите чесночную защиту.

Чеснок – защитник растений

Как я уже писал, чеснок – растение просто волшебное, и дело не только в том, что он против вампиров бороться может и очень сильной фитоэнергетикой обладает. Все-таки как человеку приземленному мне эта эзотерика не очень нравится, а вот то, что с помощью чеснока вы сможете не только себя от недугов излечить, но и своих зеленых питомцев – сущая правда.

Дело в том, что луковицы чеснока можно не без успеха использовать в борьбе с вредителями: паутинным клещом и тлями.

Для этого растертый и выжатый двукратно чеснок (1 кг на 10 л воды) вновь разбавляют водой из расчета 300 мл вытяжки на 10 л воды. Опрыскивание проводят 2–3 раза через 3–5 суток.

А вот с целью уменьшения поражения овощных культур ржавчиной их опрыскивают вытяжками чеснока.

Для этого растирают 0,5 кг чеснока и заливают 5 литрами воды, затем сливают ее, выжимки снова заливают водой и отжимают. Обе порции жидкости сливают и доводят до 10 литров. Затем берут 300 мл вытяжки на 10 л воды. Обработку проводят 2–3 раза через 3–5 суток.

И еще один совет по сохранению урожая с помощью чеснока. Известно, что помидоры часто поражаются тлями и щитовками. Против тли

используют настои чеснока:

40 г измельченных зубков настаивают 6 часов в 1 л воды, настоем промывают листья, особенно тщательно нижнюю сторону. При поражении щитовкой растения промывают водой с мылом.

В связи с тем, что приготовленные из чеснока вытяжки теряют токсические свойства на свету, следует применять их в день приготовления, в вечерние часы.

Глава 6. Лечимся чесноком



Как и почему чеснок борется с инфекционными болезнями

Теперь я хочу еще раз подробнее остановиться на свойствах чеснока, которые позволяют ему бороться с инфекционными заболеваниями.

По данным медицинских журналов известно, что чеснок помогает даже при лечении самых устойчивых инфекций. Путем наложения на раны компрессов с чесноком английским врачам удавалось во время Первой мировой войны бороться с гангреной. Многим людям тогда чеснок спас конечности.

В Индии же для борьбы с проказой (слава богу, в России проказа теперь практически не встречается!) тоже применяли чеснок, а проказа – одно из наиболее трудноизлечимых инфекционных заболеваний.

В 1980 году весьма уважаемый китайский медицинский журнал сообщил, что чесночная терапия облегчила страдания больных, страдавших менингитом. Принимали в этом случае чеснок в виде капсул и внутривенных чесночных инъекций.

Вирусологи из Мичигана во время лабораторных опытов на мышах получили удивительный результат: чеснок снизил на 64 % заболеваемость полиомиелитом у мышей...

Хватит, я думаю, примеров. Очевидно: чеснок – сильнейший дезинфицирующий препарат, который воздействует на вирусы, переносчики заболеваний, каким бы образом он ни попадал в организм. Причем, вероятно, дезинфицирующую работу сульфидных солей поддерживает в чесноке и аллицин, который, как мы уже говорили, является сильным антибиотиком. Одновременно с этим происходит положительное воздействие чеснока на состав крови, состояние кровеносных сосудов. Получается, говоря современными терминами, комплексное воздействие и на весь организм (очистка крови и организма, витаминная терапия, терапия солями редких металлов), и на очаг заболевания, где подавляется работа вирусов.

Конечно, наши предки не знали всех этих слов, но знали, что чеснок – отличный лекарь, и лечили. Вот так, например.

Чеснок борется с коклюшем

Народное средство таково: взять головку чеснока средних размеров, отделить 5–6 зубчиков, истолочь в ступке или мелко нарезать. Залить чеснок стаканом свежего, но не пастеризованного молока и довести до кипения. Пить утром, перед каждым приемом пищи и на ночь.

Коклюш – болезнь инфекционная, обычно болеют им в детском возрасте, но в последние годы количество заболевших коклюшем увеличилось даже среди взрослых, причем в этих случаях определяют болезнь не сразу, и она приобретает затяжной, хронический характер.

С чесночной терапией коклюша связана даже история, которую мне рассказала одна старая докторша. Приведу ее полностью, так, как я сам ее когда-то записал.

Происходило дело до революции, а тогда коклюш считался болезнью тяжелейшей, и дети даже умирали от него (сейчас это случается очень редко). Удушье у ребенка было сильным, никакие средства не помогали, и ждали уже самого худшего. Но тут к знакомому врачу в больницу заехала игуменья соседнего монастыря, она предложила повесить на шею ребенку зубок чеснока, а когда тот заснет, поднести этот чеснок поближе к его носику. На следующий день ребенку стало легче.

В те времена никто объяснить не мог, что же именно тогда произошло, но теперь мы понимаем, что летучие дезинфицирующие элементы чеснока начали борьбу с инфекцией и одержали на следующий день первую победу.

Еще одно средство против коклюша

Очистить зубчики чеснока от кожицы, измельчить их так, чтобы получилась однородная масса

получилась однородная масса.

Тем временем намазать ступни свиным несоленым жиром или жирным кремом. Наложить размельченный чеснок на ступни, и завязать шерстяной тканью и оставить на ночь.

Удивительно, что на следующее утро дыхание больного отдает чесноком, но не это главное. Главное то, что у больного наступает облегчение.

Интересно, что в пятидесятые годы в Соединенных Штатах, где, конечно, тоже есть свои народные целители и, конечно же, есть чеснок, решили проверить, насколько эффективно чеснок воздействует на бактерии. Высадили 30 разных видов бактерий в специальную чашку, которая называется чашкой Петри, и добавили к ним... наш чеснок.

Результат превзошел все ожидания: разрушены были все 30 видов!

А это значит, что чеснок, а точнее – все чесночные препараты, могут прекрасно заменять йод. Будьте лишь внимательны, ибо чеснок может вызвать раздражение кожи. Для обработки порезов хороши и чесночное вино, и настои, и уксус чесночный, и отвары.

Зная о поразительных свойствах чеснока, использовал в своей практике его и Альберт Швейцер, о котором я уже упоминал. Если вы не знаете это имя, то стоит запомнить: известнейший органист, историк музыки, философ и врач, он отправился в Африку, чтобы совершенно безвозмездно лечить там больных и страждущих. Ну а раз дело происходит в Африке, то вы понимаете, что лекарств у Швейцера в больнице не хватало, тем более что была эта больница бесплатной.

Так вот, Швейцер успешно применял чеснок для лечения тифа и холеры.

Отдельно стоит напомнить, что чеснок прекрасно лечит расстройства желудка и даже дизентерию. Если вы начнете постоянно есть по несколько зубчиков чеснока в день, то можете излечиться от многих гастроэнтерологических болезней (диарея, газы, потеря аппетита). Хорош чеснок и для лечения дизентерии, что, впрочем, и доказал Швейцер в африканской больнице.

Интересно, что сейчас некоторые педиатры рекомендуют принимать чесночные препараты детям, которые страдают дисбактериозом или же несварением растительного белка. В малых дозах чеснок облегчает течение болезни и вылечивает от желудочно-кишечных заболеваний, которыми очень часто страдают дети.

Что чеснок всему голова, я узнал еще в юности, когда мне вырезали аппендицит в нашей обычной больнице. На отделении, где лежали больные с операциями на желудке и кишечнике, в палатах стоял плотный запах чеснока и лука. Хирурги в обязательном порядке рекомендовали больным есть лук и чеснок, считая, что это – самый верный способ избежать инфекций и заражений, которые угрожают послеоперационным больным.

Конечно, в ряд инфекционных болезней, с которыми борется чеснок, попадают и грипп, и ангина, и простуда. Но поскольку эти заболевания – наиболее распространенные, то я уделю им целую главу.

А пока – для их профилактики – рецепт чесночных ингаляций.

Чесночные ингаляции

Растолочь несколько зубчиков чеснока, положить их в кастрюльку с толстым дном и залить небольшим количеством воды. Поставить на слабый огонь и подогревать на нем минут двадцать. Затем кастрюльку надо снять с огня и чуть-чуть остудить, чтобы пар не обжег вас при ингаляции, которая всегда делается одинаково: вы сидите в «домике», накрывшись полотенцем, и дышите парами, в данном случае чесночными. Дышать парами чесночного отвара надо минут пятнадцать, а затем укрыться тепло и уснуть.

Чесночные ингаляции, так же как и вся чесночная кухня, или чесночный отвар, настой, ликер, полезны как профилактическое средство от заболеваний верхних дыхательных путей, от астмы, даже туберкулеза, поэтому запасайтесь, дорогие мои, на зиму и весну чесноком. Обязательно.

Эта глава не вызвала никаких вопросов у моего друга. Объяснения мои

тоже показались ему вполне заслуживающими доверия. Нетерпение, однако, он проявил и начал меня торопить с информацией о лечении простуды.

– Да ты и так это знаешь, – уверял я его, тем более что у меня были планы сначала рассказать о борьбе чеснока против поражений сердечно-сосудистой системы. И руководствовался я только одним соображением: простуды мы с вами и так умеем лечить чесноком – кто хуже, кто лучше. Но о том, что чеснок – средство противогриппозное, знают все. А вот механизм воздействия чеснока на сердце, сосуды, кровотоки еще надо объяснить. Для меня это была не простая глава и требовала покоя, которого я и добился, поскольку быстро ретировался. Надо же, в конце концов, в тишине побыть и съесть с черным хлебом дольку-другую чеснока. Люблю я это дело, признаюсь, ох как люблю!

Чеснок сердце бережет и сосуды стережет

Я специально посвящаю болезням сердца и сосудов отдельную главу, потому что до сих пор они мучают человечество больше, чем все остальные болячки. Именно они, к сожалению, и являются причиной, по данным Всемирной организации здоровья, самого большого количества смертей. Сердце беречь нужно! Утверждение это уже стало расхожей истиной, но несколько от этого не потеряло актуальности.

Я уже говорил вскользь об этих болезнях, когда рассказывал о веществе со странным названием ейхоен, открытом в недавнее время. Говорил и о том, что именно оно разжижает кровь, препятствует образованию сгустков, тромбов. Если вы это по невниманию плохо усвоили или больше следили за нашей с Николаем перепалкой, то теперь будьте, пожалуйста, внимательнее – речь идет о вашем сердце, сосудах, о том, как справиться с тромбофлебитами и больными венами. И я, честное слово, не знаю ни одного человека, который бы на что-нибудь такое не жаловался.

Помните ли вы, дорогие мои читатели, как часто говорили несколько лет назад о том, что есть надо пищу с пониженным содержанием холестерина? Холестерин – заклятый враг нашего организма. Из-за него и обмен веществ

нарушается, и оляшки нарастают в сосудах, и сердце начинает плохо работать, и стенокардию можно заработать, а об избыточном весе я уже и не говорю... Я всегда советовал бороться с этим врагом народными средствами – травяные настои разные рекомендовал, ванны даже травяные, ну и диету, конечно. И надо сказать, у многих хозяек уже вошло в привычку масло покупать с пониженным содержанием холестерина, бульоны процеживать или первый отвар мясной сливать, да и крепкие бульоны стали варить реже – все больше овощные супы да супы-пюре. И овощей стали мы больше есть, и масла сливочного меньше, и сливок тоже. Даже самые завзятые лакомки десять раз подумают, покупать ли им в кафе взбитые сливки или ограничиться стаканом сока. Полезнее он наверняка!

Чесноком уже давно интересуются не только народные целители, но и ученые. В частности, множество экспериментов проводилось для изучения воздействия чеснока на уровень холестерина в крови. Финские исследователи пришли к выводу, что наиболее эффективно в этом случае применение смеси из чеснока и древесной смолы. Самим камедь правильно сделать трудно, поэтому были разработаны специальные капсулы камеди, которые надо принимать вместе с чесноком или чесночными препаратами. Содержание холестерина в крови в этом случае снижается на 12–20 %.

Вот тут-то в самый раз вспомнить чесночный рецепт, который я очень рекомендую для очистки сосудов от бляшек и холестериновых завалов.

Чистим чесноком кровеносные сосуды

Натрите очищенную головку чеснока и один хорошо вымытый лимон с корочкой. После чего смешать чеснок с лимоном и залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настоять 4 дня, процедить. Принимать очистительный настой по 2 ст. ложки утром, натощак.

Ну вот, вспомнили мы о холестерине и о том, что организм свой надо поддерживать в порядке – чистить его от этих самых бляшек, от холестериновых завалов. И не только в красоте дело, дело в здоровье. Но оказывается, обо всем этом, может быть и не в таких научных выражениях, думали наши предки. Нашел я такой странный рецепт лекарства от

стенокардии, что даже удивился. Вот он.

Чеснок при стенокардии

Влить в кастрюльку две чашки крепкого куриного бульона, положить туда же головку очищенного чеснока, разобранного на зубчики. Кипятить на слабом огне пятнадцать минут, а затем добавить туда два пучка петрушки и все тщательно перетереть. Когда все будет готово, оставить настаиваться минут на сорок. Вот вам и лекарство. Пить надо за полчаса до еды.

Доступно, правда? И точно не противно – это я для тех говорю, кто начинает гримасничать, когда ему предлагают невкусное лекарство. Ну так вот, когда я этот рецепт нашел, начал «копать дальше». Оказывается, еще в 1990 году Пенсильванский университет в Соединенных Штатах выпустил информационный бюллетень под названием «Чеснок снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний». Чеснок, как выяснили мои американские коллеги, понижает содержание сывороточных жиров, холестерина в плазме крови, а именно эти жиры и виноваты в том, что сосуды перестают хорошо перекачивать кровь. Серьезные сосудистые нарушения могут привести даже к омертвлению участков сердца!

Американцы рецептов специальных не давали, но весьма настоятельно советовали ежедневно принимать или чесночные капсулы, или чесночные настойки. Или просто сырой чеснок. Рекомендовались и чесночные диеты.

Если у вас появилась боль в области сердца, а под рукой нет привычных лекарств, не отчаивайтесь: и здесь вам может помочь чеснок!

Скорая помощь при сердечном приступе

Итак, в самом начале появления сердечной боли проглотите, не разжевывая, небольшой зубчик чеснока (зубчик должен быть целым!). Это простое средство предотвратит сердечный приступ.

Чеснок при спазмах сердца и склерозе сосудов

Растереть в кашицу очищенную головку чеснока. Затем залить ее 0,25 л нерафинированного подсолнечного масла. После того как настоится в течение 24 часов, лекарственная смесь готова к употреблению. Настаивать и хранить ее надо в самом низу холодильника, где холода поменьше. Принимать по 1 ч. ложке три раза в день за 30 минут до еды. Курс проводить 2 месяца, затем необходимо сделать месячный перерыв, при необходимости повторить.

А вот если вы страдаете гипертонической болезнью, то обязательно прислушайтесь к очень простому совету.

Чеснок при гипертонии

При любом типе гипертонического заболевания очень полезно есть на ночь 2 измельченных зубчика чеснока. А вот если вы страдаете склеротической формой гипертонии, то вам необходимо употреблять 1 или 2 зубчика чеснока в течение дня.

Ну что ж, меня теперь уже трудно удивить тем, что чеснок – всему голова: и простуду он лечит, и укусы, и стрессы. Конечно, и на сердце он тоже должен благотворно воздействовать. А раз так, предлагаю вам еще несколько «сердечных» и «сосудистых» рецептов. Зачем нам деньги тратить и чесночные таблетки дорогие в аптеке покупать, когда мы сами можем свою чесночную аптеку на садовом участке завести?

Медово-чесочно-лимонный паштет

Взять литр пчелиного меда, 10 лимонов и 5 головок чеснока. Чеснок и лимоны очистить, промыть и дважды пропустить через мясорубку. Все это тщательно перемешать, сложить в стеклянную банку, закрыть крышкой и поставить в прохладное место. Лечебный «паштет» будет готов через неделю. Принимать его надо по 4 ч. ложки один раз в день, за 20–30 минут до еды. Причем между приемом каждой ложки следует делать минутный перерыв.

То же самое средство можно приготовить и из сока чеснока и лимонов (пропорция остается той же).

Средство от тромбозов и варикозной болезни вен

Надо сказать, что это средство приносит облегчение не только при тромбозе и варикозе, но я его рекомендую применять при ишемической болезни сердца и эндартериите. 250 г очищенного измельченного чеснока залить 350 г жидкого свежего меда, перемешать и настаивать в темном месте в течение недели. Принимать лекарство надо по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения – полтора месяца, а после небольшого перерыва его можно повторить.

Раз уж мы заговорили о варикозной болезни вен, то обязательно надо рассказать, как бороться с помощью чеснока с этой болезнью, которая заводится в прямой кишке, то есть о геморрое.

Чесночная ванна от геморроя

Взять головку чеснока, очистить ее, мелко-мелко порезать и смешать с 0,5 л молока (лучше всего для этой цели подойдет парное молоко). Смешивать целебное снадобье рекомендуем в плоской ванночке, в которую вы сможете «приземлиться». Сидеть необходимо 20 минут. Делать такие ванночки нужно 7–10 дней подряд.

Чесночная паровая ванна от геморроя

В обычный ночной горшок положить раскаленный кирпич, на него накрошить заранее нарезанный чеснок. Затем накрыть горшок доской с небольшим отверстием посередине. Через это отверстие должен поступать горячий пар, который и будет обрабатывать больное место.

Чесночный компресс

Для начала промойте геморроидальные шишки свежей теплой мочой. Затем приложите к больному месту на 5–10 минут шерстяную тряпочку, пропитанную соком чеснока. Процедуру повторить 3 раза.

Чесочно-масляные свечи

Возьмите 3 больших зубчика чеснока, очистите их, как следует разотрите, смешайте с горячим сливочным маслом и залейте в заранее подготовленные конические формочки из фольги (размер должен соответствовать свечке для ввода в анус). Поставьте формочки в холодильник, чтобы чесночно-масляная смесь застыла. Ставить свечи необходимо после каждой дефекации.

А теперь поговорим о таком распространенном и тяжелом заболевании, как атеросклероз. Что такое атеросклероз? Под действием самых разных факторов на стенках сосудов накапливаются жировые и известковые отложения. Проход в сосудах становится уже: и вот вам ишемическая

болезнь сердца, сосуды становятся менее эластичными, в худшем случае поток крови перекрывается (а здесь до инфаркта и инсульта полшага). Расположение пораженных склерозом сосудов показывает, где в организме возможны серьезные нарушения кровоснабжения внутренних органов, конечностей, то есть можно предугадать надвигающиеся заболевания. Последствия же атеросклероза легко себе представить... И опять виною тому и неправильное питание, и гиподинамия, и курение. Еще и стресс. При стрессе происходит выброс в кровь энергетического сырья в виде глюкозы, жирных кислот и т. д. Они бы должны быть использованы как топливо, необходимое при активном движении (как во времена пещерных людей: стресс – это значит, что нужно убежать или догонять). Если же, испытав стресс, не попытаться «сжечь» топливо активным движением, то неизрасходованные глюкоза и жирные кислоты отложатся в виде жира в организме, в том числе и на стенках сосудов.

Здесь очень вам поможет все тот же чеснок.

Чеснок против атеросклероза

Растереть несколько головок очищенного чеснока, так чтобы получилось 100 г чесночной кашицы. Залить ее 150 г водки. Настаивать в темном месте не менее 2 недель. Процедить. Принимать по 25 капель, растворенных в четверти стакана молока, 3 раза в день.

Для того чтобы усилить действие чесночных сосудистых препаратов, я предлагаю вам разучить и делать по 10 минут ежедневно простейший массаж рук. Его удобство заключается в том, что такой массаж можно провести и на работе, и на остановке в ожидании транспорта, и в нем самом, и, конечно, дома. Ну а польза от него великая. Ведь массаж рук благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему организма, улучшает дыхание и кровообращение, восстанавливает равновесие и оптимальный ритм работы этих систем, укрепляет мышцы всего тела.

Под конец этой весьма и весьма важной главы я приберег свое любимое средство – водолечение. Если чеснок настолько чудодействен, не может он не применяться и в этой сфере! У меня не было никаких сомнений, и я не

ошибся: чесночные ванны существовали испокон веков. И римляне ими пользовались, и древние индейцы майя. Важно только определить, какая вам нужна ванна – холодная или горячая, а отвар чеснока для приготовления их прост и всем доступен.

Чесночный отвар для лечебных ванн

На 10 литров воды потребуется 30 растолченных зубчиков чеснока. Их заливают этими десятью литрами кипящей воды и настаивают под закрытой крышкой 6–8 часов, а потом разбавляют холодной, горячей или теплой водой, в зависимости от того, какая вам нужна ванна.

Ножные ванны при варикозной болезни вен и гипертонии

При варикозном расширении вен и повышении артериального давления рекомендую делать ножные чесночные ванны с резкой сменой воды от горячей до очень холодной. Две минуты вы держите ноги в горячей чесночной ванне, затем опускаете их в холодную на 30 секунд. Повторять процедуру можно и нужно несколько раз (но принимать такие ванны дольше двадцати минут ни в коем случае нельзя: чеснок – очень активный препарат!), а последней ванной должна быть холодная.

Можно делать такие контрастные ванны и для рук (а это значительно проще!), что очень помогает при повышении артериального давления.

Насколько я помню, о подобных ваннах писал также известный фитотерапевт Минцу. Он даже письмо приводил от одной дамы, которая страдала гипертоническими кризами и однажды оказалась за городом в гостях у своей приятельницы во время подобного криза. Испугаться она не испугалась, но поняла, что взяла из дома не все необходимые ей лекарства. Тут на помощь ей пришла подруга, которая быстро приготовила контрастные чесночные ванны для рук. Облегчение наступило уже через полчаса, и гипертоническая болезнь сменилась благополучием, вернувшись домой

полчаса, и незадачливая больная смогла благополучно вернуться домой. Оказалось, что если не терять присутствия духа, а также иметь под рукой чеснок, то можно справиться с самыми страшными опасностями. Этого я и вам желаю!

О чистке печени и общеукрепляющей чесночной терапии

Мне все-таки приходится отдельно говорить о печени. Орган этот настолько важен, настолько принципиален, если речь заходит о здоровье, что, честное слово, он заслуживает подобного внимания. Вспомните, разве разговор о чистке организма обходится без упоминания или даже подробного разговора о том, как надо чистить печень? Мало того: теперь врачи никогда не будут выписывать сильнодействующих лекарств, если они не знают состояния вашей печени. Можно вылечить один орган, но при этом нанести вред печени, и тогда пиши пропало – все лечение надо возобновлять, и часто длиться оно будет значительно дольше. Печень – ключ к нашему здоровью, потому что именно она руководит правильным балансом накопления и избавления организма от вредных веществ и элементов.

Именно печень первой подает сигнал о том, что организм ваш стареет и поэтому перестает хорошо усваивать жирные, острые, кислые продукты. Именно печень временами требует щадящих разгрузочных диет, именно печень доставляет множество неприятностей тем, кто не задумывается о правильном питании и выборе продуктов.

И, поразительное дело, чеснок нам и тут – первый помощник. В 1985 году японский медицинский научный журнал обнародовал данные, полученные в ходе множества опытов: овощи, содержащие серу, серные соединения, то есть «вонючие» овощи, положительно влияют на печень, предохраняя ее как от воздействия химических отравляющих веществ, так и болезнетворных бактерий. Вы уже поняли, какие овощи относятся к серосодержащим, но я еще раз повторю (повторение – мать учения): это, конечно, чеснок, хрен, горчица, лук, лук-порей, лук-шалот, капуста (брюссельская, кочанная, цветная), причем сразу скажу, что цветную капусту рекомендуется есть сырой. Именно в сырой цветной капусте есть

все те вещества, которые необходимы для очистки печени и ее отличного функционирования. Отварная же цветная капуста теряет множество полезных веществ и не приносит организму почти никакой пользы.

Чеснок японцы выделяют особенно, сравнивая мощь его целительной силы только с женьшенем – об этом мы уже говорили. Женьшень и от недугов лечит, и от печали, даже молодость, говорят, возвращает. И ценится женьшень на вес золота, тогда как не менее ценный продукт – чеснок, который успешно выдерживает соревнование с этим коронованным чемпионом лечебных трав, – растет где угодно, неприхотлив, дает отличные урожаи.

Вспомните, какая у женьшеня форма? Вполне можно принять за человечка, а, по древним верованиям, подобное лечит подобное. Вот женьшень и лечил человека от всех болезней. Однако чеснок дает несколько иную химическую формулу и более высокое содержание сульфидов, что обеспечивает ему, возможно, чуть меньшую активность, но большую очистительную силу. Недаром в деревнях бабки часто говорили, когда приходили к ним с жалобами на боли в подреберье: «А ты чесночку пожуй, может, полегчает...» И жевали. И выздоравливали. И заготавливали чеснок про запас – мало ли что случится.

– А рецепт-то от болезни печени есть? – поинтересовался Николай. – А то ведь и я, бывает, на печеньку жалуюсь, особенно после какого-нибудь праздничного обеда...

– Рецепт дам, – напустил я на себя серьезный вид, – но заповедь первая: есть меньше надо, а в нашем с тобой возрасте, друг мой, даже таким орлам, как мы, вообще можно от мяса отказаться. Организм устал эти белки переваривать. Овощи, овощи и овощи – вот здоровая пища, вот кладовая витаминов, вот радость печени и желудку. А если еще и чесночной настойки попить, совсем молодым себя почувствуешь.

«Противопеченочная» настойка

В поллитровую банку или термос положить 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку лимона, добавить тертый зубчик чеснока и влить 250 мл горячей воды. Смесь тщательно размешать и принимать натощак.

Для борьбы с печеночными болями хорошо использовать также экстракт чеснока, капсулы, настойки, сок, масло, сироп и таблетки чеснока, а также чесночный уксус и ликер, рецепты которых вы узнаете чуть позже.

Я же в главе о воздействии чеснока на печень хочу поговорить и об отравлениях. Что ни говори, но именно печень принимает на себя основной удар при подобных несчастьях, она же и страдает больше других органов. Выяснено, что даже один зубчик чеснока выводит из организма человека свинец, ртуть, кадмий и другие токсичные металлы.

– Господи, да где же я этих металлов наелся? – спросил меня Николай.

– Ты их ежедневно в большом городе «ешь», как ты говоришь. Парами бензиновыми дышишь? Дышишь. Значит, отравление свинцом регулярное, ртуть тоже находится в промышленных выбросах в атмосферу, и кадмий тоже. Большой город – это отравленные легкие, постоянно работающая с перегрузкой печень, это зашлакованный организм и бесконечные головные боли и недомогания.

– Ну, знаешь, – только и смог выдохнуть Николай.

– Да, знаю, – оборвал я его. – Поэтому и занялся народной медициной, траволечением в частности. Меня здоровье родственников, друзей, коллег по работе интересует, и твое тоже. Более того, я уверен, что химические медицинские препараты не всегда безопасны для организма, потому что химический баланс в нем нарушен. Природная аптека – травы, овощи, фрукты – все это естественные для организма продукты. Усваиваются они хорошо, организм не испытывает при их приеме перегрузок. Я хочу, чтобы ты радовался жизни, понимаешь? Чтобы улыбался больше, чтобы вставал по утрам с хорошим настроением. А тут выясняется, что никаких экзотических трав искать не надо. Чеснок-то всегда под рукой.

Проговорил я все это, и даже неудобно мне стало. Пафосно все это получилось, возвышенно... Николай-то просто пошутил, посмеялся надо мной. А я так всерьез отреагировал... Но ничего неверного я не сказал. Ничего обидного или предосудительного. Я правду сказал, а шел к этой правде не один месяц и не один год.

Ведь мне известно прекрасное чесночное средство, которое поможет избавиться от бессонницы, улучшит общее состояние организма, очистит кровь, снимет усталость, справится с излишками радиации, поможет при неврозах, нормализует давление и перистальтику желудка. Вот так! И все это чеснок, но не только. Кстати, рецепт этот, насколько я знаю, пришел из Японии. Очищающий эликсир я предлагаю каждому человеку, который дорожит своим здоровьем, обязательно в своем холодильнике иметь. Готовить его непросто, но игра, как говорится, стоит свеч.

Очищающий эликсир

Взять здоровый крепкий чеснок, измельчить его, смешать с куриным желтком. Здесь важно выдержать пропорцию: чеснока 5 частей, желтка 1 часть.

После этого смесь чеснока и желтка поставить на медленный огонь и высушить ее. Полученное вещество растереть в порошок и залить 15 частями водки.

Теперь необходимо добавить 1 часть поджаренного и перетертого в порошок кунжутного семени (его можно свободно купить в аптеках). Как следует перемешать и добавить 2 части меда. Еще раз все как следует перемешать.

Поставить в холодильник, где очищающий эликсир должен зреть в течение полугода. Его необходимо периодически перемешивать. Хорошо бы хоть раз в день или через день.

Через 6 месяцев слить коричневый слой в темную бутылку – это и есть целебный эликсир, по силе не уступающий женьшеню.

Принимайте эликсир по надобности, пока не пройдут признаки заболевания, по 20 капель, которые необходимо разводить в 5 частях воды, по 3 раза в день за полчаса до еды.

– Чеснок способствует сохранению мембран эритроцитов, – я тебе теперь

по-ученому объяснять буду, – словно оправдываясь, сказал я. – Удерживает калий, а это очень важно при отравлениях солями тяжелых металлов. Лучше всего в случаях отравления есть сырой чеснок, но можно употреблять и сок чеснока, и масляные чесночные капсулы, которые продаются в аптеках.

– А от пищевых отравлений можно применять чеснок? – спросил Николай осторожно.

– Конечно. Не только можно, но и нужно. Если лечить пищевые отравления настоем чеснока, то надо делать это по особой схеме.

Чеснок против пищевых отравлений

Принимать надо две чашки настоя за один прием, а если больной предпочитает жидкий экстракт, то 45 капель на один прием, сиропа – 2 ст. ложки.

– Ну а если у меня под руками только свежий чеснок?

– Так ешь его, грызи, заливай кипятком и настаивай в холодной воде, чтобы принимать не только чеснок, но и его водные растворы. Ты же знаешь, что водные растворы всасываются в кишечнике и желудке гораздо быстрее. А при отравлении время, как известно, деньги. Надо как можно быстрее купировать вредоносное действие яда.

– Ну уж ты загнул – яда!

– Нисколько! Испорченные продукты могут содержать настоящие яды. А бывали времена, когда и яды были настоящие. При царских да королевских дворах. Некоторые отравители и отравительницы даже вошли в историю.

– Если ты хочешь мне про Распутина рассказывать, то не старайся, я прекрасно помню, что действие мышьяка в его случае было нейтрализовано пирожными, то есть кремом.

– Да нет, ни о каком Распутине я и не думал. Я тебе другой пример приведу. Ты такого императора Нерона знаешь?

– Лично – нет. Но если ты про того, кто Рим поджигал, то слышал...

– Так вот, у Нерона была мать, которую звали Агриппина. Она решила отравить своего мужа Клавдия, чтобы на трон мог взойти Нерон, и накормила его грибами с ядом, название которого так до сих пор никто и не знает. Но Клавдий, кроме этих грибов, ел и другие блюда, щедро приправленные чесноком. Так вот, несмотря на то что, конечно, он погиб от рук любимой женушки, кончина его была отдалена, не наступила сразу после обеда, и случилось это именно из-за того, что чеснок, выражаясь современным языком, стоял на страже его здоровья.

– Слушай, так он что, не умер?

– Умер, умер, но не без посторонней помощи. Но раз ты вспомнил о ядах, то самое время поговорить о настоящих ядах, об укусах ядовитых змей, например, или ядовитых насекомых.

Тут мой друг встал со своего места, вышел и вернулся с книжкой. Название ее я не рассмотрел, но подумал, что, наверное, это мемуары, потому что Николай мой не только огородник и садовод, но и страстный любитель мемуаров. Он считает, что писатели – они большие выдумщики. А когда люди печатают свои воспоминания, то это – сплошная правда. У меня по этому поводу, впрочем, есть свое мнение, но мемуары, конечно, представляют собой бесценные свидетельства эпохи.

Ну так вот, раскрыл Николай книжку и говорит:

– Прочешь тебе? Или своими словами пересказать?

Я прежде всего попросил Николая сказать, что за воспоминания он предлагает мне послушать. Оказалось, что это документальная книга – собрание воспоминаний и очерков об операции НАТО «Буря в пустыне», о войне Ирана и Ирака. И Николай мне просто указал страницу, где черным по белому было написано, как старинное средство, которым пользовались бедуины из века в век, спасло одного высокопоставленного француза от верной смерти, когда его укусил скорпион.

Какое это было средство?

Чеснок. Слуга взял несколько зубчиков чеснока, раздавил их подошвой башмака на полу, соскреб получившуюся массу ножом, плюнул в нее и приложил нашлепку на укушенное место. Представляете, что должен был думать француз, когда смотрел на все эти приготовления? Сплошная антисанитария! Правда, когда на кону стоит собственная жизнь, уже о грязи не очень-то думаешь.

Боль от укуса стала утихать почти сразу, а в течение часа спала и опухоль. Сульфидные соединения, содержащиеся в чесноке, проникли в кровь и стали вести свою очистительную работу. Хороший пример нашел Николай – убедительный.

Но здесь и я не отстал, а припомнил ему способ лечения укусов, который придумал Диоскрид (о нем шла речь в начале книги).

– Ну а что, – сказал Николай, – Диоскрид твой дураком не был. Не знаю, как насчет порошка мирры (я даже толком не знаю, что это такое!) и ржавчины со старого меча, но остальное вполне доступно до сих пор. И думаю, что так или иначе – с огурцом или нет, но я этой смесью воспользуюсь. Слушай, – задумался он, – а как ты думаешь, укусы оводов и всяких других тварей можно так лечить?

Я ответил, что писем у меня на эту тему нет, да и сведений я не нашел таких. Наверное, комары, оводы да осы в те далекие времена были такой безделицей, о которой и писать-то стыдно. Но попробовать чесноком лечить укусы насекомых мы с Николаем решили, тем более что вреда от этого наверняка никакого не будет.

Чеснок и паразиты

Я уже писал, что если добавить чеснок в жидкие удобрения для полива грядок, то эта добавка препятствует размножению вредных насекомых (как вы помните, мы об этом говорили в начале книжки). Надо учесть только, что чеснок не действует на божьих коровок, колорадских жуков, кузнечиков и красных муравьев

кузнечиков и красивых муравьев.

В домашних условиях чеснок тоже годится – тараканы, по крайней мере, его боятся. Время от времени можно обрабатывать пол водой, в которой растворен или настой чеснока, или просто плавают несколько чудодейственных долек.

Можно обрабатывать чесноком и одежду для того, чтобы его запах отпугивал насекомых, а перед выходом на улицу можно смазывать чесночным раствором руки, шею, ноги... Конечно, весь вопрос тут в запахе – переносите вы его или нет, но иногда чесночный запах – просто ерунда по сравнению с теми мучениями, которые причиняют людям укусы комаров в июле где-нибудь на рыбалке.

Я уже писал о том, что содержащаяся в чесноке сера изгоняет не только нечисть, но и нежелательных жильцов из человеческого организма. И использовали его в таком качестве еще в глубокой древности.

Чеснок вылечивает от глистов (и от ленточных круглых, и от свиных). Для этого можно принимать чесночные капсулы по 3–5 раз в день, а можно и проводить более традиционную чесночную терапию – чеснок сырой, его отвары и экстракты, чесночное вино и сиропы. При постоянном употреблении чесночных препаратов заболеваемость кишечными паразитами практически равна нулю.

Чеснок и селедка против солитера

Для того чтобы избавиться от этого непрошеного гостя, есть два средства.

Первое: натошак есть много чеснока с маринованной селедкой.

Второе: десять головок чеснока или чесночной пасты нужно принимать с большим количеством кипяченого молока. Процедуру начинают рано утром и растягивают прием до двух часов. После проведения процедуры принимают слабительное.

Сеанс такой чесночной терапии надо повторять несколько раз в течение

недели с небольшими перерывами.

Чеснок в борьбе с артритами и артрозами

Думаю, что те из читателей, кто следит за новинками оздоровительной литературы, прекрасно знают мою книгу «Артрит и артроз»[1]. Сейчас, по прошествии некоторого времени после выхода книги, я могу сказать, что предложенные мною методики борьбы с артритом и артрозом, специально отобранные народные средства лечения этого заболевания, судя по письмам читателей, помогли многим справиться с болями, усилить действие медикаментозного лечения, уменьшить количество употребляемых лекарств, а то и совсем избавиться от этого заболевания.

Воспаление суставов называется артритом, а общие заболевания суставов – артрозом. Вообще типов артритов существует множество. Так, деформирующий остеоартрит проявляется в старческом возрасте и часто вызывает узловатое утолщение концевых фаланг пальцев рук. Заболевание чаще всего проявляется лишь небольшими болями и хрустом при движении и обычно не прогрессирует.

Ревматоидный артрит начинается в среднем возрасте и может протекать с обострениями. Суставы постепенно деформируются, может наступить атрофия мышц.

Подагра проявляется в основном у мужчин острыми болевыми приступами и опуханием сустава большого пальца ноги, голеностопного сустава или коленного сустава.

Анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева) поражает позвоночник и межпозвонковые сочленения в поясничной области. Если спина болит долгое время, вам особенно тяжело двигаться по утрам или вы не можете достать пальцами до пола, у вас, возможно, именно эта болезнь.

Большую группу составляют инфекционные специфические артриты: поражение суставов может вызвать определенная инфекция (туберкулезная, гонорейная, сифилитическая, бруцеллезная и др.) при прогрессировании основного заболевания. При этом нередко с симптомами

прогрессировании основного заболевания. При этом наряду с симптомами основного заболевания появляются признаки артрита.

Что очень важно при всех этих заболеваниях, так это питание. Самая главная аксиома: побольше рыбы – поменьше мяса!

Более того, продукт, который просто необходимо употреблять страдающим артритом людям, – это чеснок! Другого такого в природе растения не найдешь, по крайней мере в наших северных широтах. То, что при множестве других достоинств чеснок снимает воспаление и боль при артрите, у меня не вызывает никаких сомнений. Я в этом так же убежден, как убежден в целительных свойствах при артрите сабельника болотного (декопа).

К тому же серные соединения, входящие в состав чеснока, еще до войны в виде добавок давали больным артритом для лечения этого заболевания. Ну а «что» и «как» готовить людям, страдающим артритом, я расскажу в главе, посвященной специальной чесночной, так называемой сульфидной, диете.

Чеснок, употребляемый в пищу больными артритом, связывает свободные радикалы, которые наносят при этой болезни очень большой вред. Его нужно есть много, и тогда эффект будет хорошим: ослабнут боли и уменьшатся опухоли суставов.

Чеснок при артрите можно использовать не только как элемент питания, но и для наружного применения.

При суставном и мышечном воспалении можно попробовать справиться с этой напастью с помощью следующего чесночного рецепта.

Чесночный компресс для суставов

Взять 5 крупных зубчиков чеснока, хорошенько их измельчить. То же самое сделать с половинкой репчатого лука.

Осталось срезать лист алоэ – для компресса лучше всего взять алоэ, у которого много колючек, – взять небольшой кусочек пчелиного воска

(размером с перепелиное яйцо) и все сложить в кастрюльку. Добавить в смесь одну столовую ложку топленого сливочного масла. Поставить на медленный огонь и варить до закипания, выдержать еще минуту, снять с огня и все как следует растолочь и перемешать. Охладить и наложить на больное место в виде компресса на ночь.

Чесночный настой от ревматизма и подагры

Взять 5 головок чеснока, очистить их, мелко нарезать, залить 0,5 л водки, настоять в темном теплом месте в течение 10 дней.

Принимать настой по одной чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Если вам настой покажется очень крепким, то перед приемом растворите его в 50 г кипяченой воды.

Курс проводить ежедневно, пока не кончится настой.

Часто при артрите и артрозе больных мучает бессонница, да и нервы на пределе, поэтому советую при этих недомоганиях пить чесночный эликсир.

Общеукрепляющий чесночный эликсир при артрите и артрозе

Взять 3 головки чеснока, очистить их, стереть в кашицу, выжать сок из 10 лимонов, положить туда чайную ложку кашицы хрена. Сок лимонов, чесночную кашицу и кашицу хрена смешать и настаивать три недели в теплом темном месте. Принимать по 1 ч. ложке эликсира, разбавленного в стакане воды, два раза в день утром и вечером. Курс продолжать, пока эликсир не закончится.

Чесночно-масляная мазь от подагры

Растопить немного свежего несоленого масла, добавить в него сок двух долек чеснока, размешать. Когда смесь начнет закипать, снять с огня и добавить столько же винного спирта. Затем зажечь эту смесь и дать спирту выгореть. Втирать в больные места теплой, стоя при этом вблизи огня (около плиты, печки и т. д.).

Бальзам, о котором сейчас речь пойдет, помогает не только от суставных заболеваний, но и от паралича, полиартрита, рассеянного склероза.

Бальзам для лечения полиартрита и рассеянного склероза

Возьмите горсть хвои. Это как раз 30–50 г веточек молодой сосны длиной 20–30 см, залейте 2 л воды, добавьте ст. ложку размельченной шелухи лука, дольку мелко нарезанного чеснока и ч. ложку нарезанного корня солодки или его порошка. Кипятите смесь на слабом огне 20 минут. Затем добавьте 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятите еще полминуты. Потомите под одеялом или в термосе 10–12 часов, затем процедите, вскипятите, остудите и держите в холодильнике. За сутки нужно выпить 1–2 л отвара. Можно и больше. Некоторые больные пьют это снадобье и вместо воды, и вместо чая.

И еще раз я хочу вернуться к водолечению. При артритах-артрозах это первое дело. Этому виду лечения много внимания уделяется в книжке «Артрит и артроз». Кстати, при артритах прекрасно помогает лечение «живой» и «мертвой» водой. Об этом вы можете прочесть в книге Ирины Сударушкиной «Живая вода: учение Травинки».

Тем же, у кого часто болят ноги, советую следующее комплексное мероприятие, в котором, конечно же, один из лечебных ингредиентов – чеснок.

Комплексное лечение болей в ногах

1. Как только придете с работы, сядьте и поработайте с пальцами ног для ускорения кровообращения.
2. Поднимите ноги под углом 45° к туловищу и расслабьтесь на 20 минут. Очень полезно подержать ноги в тазу с теплой водой, содержащей 1–2 ч. ложки морской соли. Затем сполосните их прохладной водой.
3. Сядьте на край ванны и несколько минут держите ноги под струей холодной воды из крана. Контрастная ванна взбодрит ваш организм.
4. А вот что рекомендуют ароматерапевты: опустите ноги на 5 минут в таз с горячей водой, содержащей 6 капель эвкалиптового масла, 6 капель розового масла и 20 г чесночного сока (1 ст. ложка), подержите их в тазу, чтобы масляный экстракт успел расслабить вас. Затем окатите ноги холодной водой. Потом подставьте ноги под контрастные струи.

И все же в борьбе со всяким недугом обязательно надо уметь настроиться на излечение, на успех, на преодоление болей. Как я уже говорил, от людей, страдающих артритом-артрозом, мне приходит много писем. Недавно в одном из них прочитал следующие строки:

Болею лет десять, нога стала кривая, но не болела. А вот последние полгода передвигаюсь по квартире с табуретом, на правую ногу и ступить не могла. А сейчас уже несколько месяцев хожу на обеих ногах. Очень помогла мне ваша книга «Артрит и артроз». Занимаюсь гимнастикой, правда не полностью, но некоторые упражнения делаю по несколько раз в день.

А ночью, если заболят у меня суставы, прочту молитвы, а потом начинаю петь мелодии из оперетт, старинных романсов, песенок, и не заметишь, как уйдет, растворится боль. А ваши «фантазии-картинки» я немного по себе переделала. Смотрю на свои фотографии, когда была на курортах, в

пансионатах, – мне это очень помогает, а с этими снимками можно и пофантазировать. С помощью чесночных средств стала спать лучше. А во сне стала видеть радугу, красивые сверкающие звезды, а раньше-то все были какие-то кошмары.

Ем ежедневно рыбу, чеснок, принимаю настойку фиалки, брусничника, растирание лимоном, чеснок. Я давно слышала о сабельнике болотном, но найти нигде его не смогла, да и сама я почти не выхожу. Очень хотелось бы попробовать в лечении это народное средство.

Что же это за растение такое – декоп? Сабельник болотный[2]

[1] См. книгу А. Кородецкого «Артрит и артроз» (изд-во «Питер», 2005 г.). – Примеч. ред.

[2] Подробнее см. книгу А. Кородецкого «Сабельник – болотный целитель» (изд-во «Питер», 2005 г.). – Примеч. ред.