

Наш друг от семи недугов Чеснок – чудесный дар природы

В детстве мама часто говорила мне есть чеснок, особенно осенью и зимой – именно в тот период, когда организм больше всего подвержен простудам и инфекциям. И совсем не зря, ведь чеснок очень полезен для здоровья и считается одним из самых чудодейственных природных лекарств.

Не одно тысячелетие многие народы активно используют чеснок не только как продукт питания, но и как целительное средство. На основе чеснока делали много лекарств в древнем Египте, также на Руси в древности часто упоминали о нем в травниках и считали символом долголетия.

Что делает это растение особенным?

Чеснок – это настоящий клад полезны веществ и микроэлементов. Конечно, максимальную пользу он принесет, если его употреблять в сыром виде, чтобы не разрушить витамины и ферменты.

В холодное время важно регулярно есть чеснок, потому что он способствует укреплению иммунитета, предохраняет от простуды и гриппа, а также от герпеса. Для этого достаточно будет в день съедать всего один зубчик этого народного лекарства. Антибактериальные свойства чеснока обусловлены содержащимися в нем фитонцидами, благодаря которым он препятствует размножению бактерий. Еще в 1858 году французский микробиолог Луи Пастер сделал открытие, что это растение убивает бактерии, штаммы кишечной палочки, сальмонеллы и золотистого стафилококка.

Благодаря своему свойству убивать микроорганизмы и патогенную микрофлору чеснок способен затормозить развитие опухолей и предотвратить появление раковых заболеваний. А люди, перенесшие инфаркт, просто обязаны постоянно добавлять чеснок в пищу, ведь он полезен для кровеносной системы, разжижает кровь и снижает вероятность образования тромбов, которые закупоривают сосуды.

Мужское и женское

Не многие знают, но чеснок, как и темный шоколад, способствует выработке серотонина – «гормона счастья» – и эффективно борется со стрессом, снижает тревожность, помогает справиться с депрессией. Поэтому советую женщинам, подверженным расстройствам даже по мелочам и страдающим бессонницей, почаще есть это лекарственное средство.

И для мужского здоровья необходим чеснок, так как он содержит много цинка и селена. Постоянное употребление этого плода делает мужчину не только здоровым, но и активным в сексуальном плане.

Важный компонент чеснока – аллицин, который является сильным природным антибиотиком и мощным оружием против бактерий. Поэтому он должен входить в рацион и мужчин, и женщин, и детей. Однако аллицин – нестабильное вещество, поэтому важно правильно использовать чеснок, чтобы оно выделялось в достаточном количестве. Чем мельче раздроблен чеснок, тем вкуснее блюдо и больше образуется аллицина.

Кушай на здоровье

В кулинарии чеснок – изысканная и ароматная специя. Он способен из простого блюда сделать кулинарный шедевр. Еще Пифагор называл эту чудо-пряность «царем приправ».

В пищу употребляют практически все части растения, но нужно помнить, что при температуре 60 °С самые полезные вещества – аллицин, серосодержащие соединения и витамины – разрушаются.

Чеснок – это лучшее подтверждение того, что лекарство должно быть пищей, а пища – лекарством!

Елена ВАЛЛ

Врезка: Если в мелко нарубленный чеснок добавить мед, натертые имбирь и лимон с цедрой, то получится отличное лекарство, повышающее иммунитет. В большом объеме такое средство лучше хранить в холодильнике и принимать в период простуд по ложке в день всем членам семьи.