**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2016 г.**

***Чеснок - полезный и доступный продукт, известен на всей планете, его почитают не только за отличные вкусовые качества, но и за целебные свойства.***

## Применение чеснока в народной медицине идет из глубокой древности. Чеснок обладает массой полезных свойств, поэтому наши прародители с удовольствием включали чеснок в каждый прием пищи. Исследователи говорят, что чеснок выращивается и применяется в лечении уже более 5 тысяч лет.

Чеснокочень полезен для здоровья, обладает многими полезными и лечебными свойствами и широко применяется в народной и традиционной медицине для лечения многих заболеваний и недугов.

В состав чеснока входят углеводы, белок, гликозиды, азотистые вещества, натрий, [калий](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/kaliy.html), [кальций](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/calcium.html), [магний](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/magnesium.html), железо, цинк, селен, кремниевая, серная, фосфорная кислоты,  витамин С, [D](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/vitamin-d.html), РР, В1, В2, В5, В6, холин, фитостерины, экстрактивные вещества, фитонциды и эфирные масла.

Чеснок способен убивать болезнетворные вирусы, бактерии, микробы и грибки, выводит яды и токсины, склеивая их свободные молекулы и делая их инертными, благодаря чему организм человека их выводит без последствий.

Чеснок повышает силу сокращений сердечной мышцы, заставляя сердце работать эффективно и экономно.

Чеснок уменьшает воспаление слизистой оболочки дыхательных путей, разжижает мокроту и способствует ее отделению.

Чеснок способен предотвратить развитие многих видов рака, в том числе и «рака курильщика». Он убивает раковые клетки в полости рта и бронхах.

Чеснок стимулирует активность иммунных клеток и повышает способность организма противостоять различным заболеваниям.

Чеснок стимулирует выработку пищеварительных ферментов, положительно воздействует на мускулатуру кишечника и способствует нормальному усвоению пищи.

Чеснок обеспечивает своевременную эвакуацию желчи из желчного пузыря, чем препятствует ее сгущению и образованию камней.

Чеснок активизирует деятельность мужских и женских половых желез. Выделяясь с мочой, его полезные вещества дезинфицируют мочеполовую систему, снижая риск развития воспалительных процессов.

Препятствуя образованию холестерина, предупреждает развитие атеросклероза. Предохраняя сосуды от поражений, снижает риск образования тромбов, снимает спазм сосудов и понижает артериальное давление.

Это желчегонное, мочегонное, противовоспалительное и антистрессовое средство.

Содержащийся в чесноке витамин РР предупреждает старческое слабоумие.

С давних пор чеснок известен как эффективное средство для избавления от глистов.

Целебные свойства чеснока способствуют активному долголетию.

Чеснок является отличным средствам борьбы с авитаминозом и цингой.

* Ежедневно протирать **чесноком** **бородавки**. Или очистить чеснок, растолочь, смешать со свиным нутряным салом и привязать на бородавки. Делать ежедневно.
* При **цинге** применять чеснок во всех видах с пищей и отдельно с хлебом.
* [Лечение **зубной боли**](http://www.inmoment.ru/beauty/face-care/toothache.html)чесноком: дольку чеснока разрезать вдоль и внутренней стороной прикладывать к руке в том месте, где врач щупает пульс. Если зуб болит слева, то дольку чеснока привязывать на левой руке, и наоборот, через 15—20 мин. зубная боль проходит. Красное пятно от **чеснока** смазать вазелином или маслом.
* Для изгнания **остриц:** 10 г очищенных и истолченных долек залить 1/2 стакана кипятка, свежего молока или сыворотки, остудить и процедить. Хватит на две микроклизмы, которые ставят на ночь.
* При **ангине, насморке** и даже коклюше: 1 дольку  **чеснока**  разрезать и многократно в течение дня вдыхать запах.
* При **ангине** полоскать горло **настоем чеснока**: 1 дольку чеснока мелко нарезать, залить 1 стаканом теплой кипяченой воды, настоять 1 час и процедить.
* При заболевании **верхних дыхательных путей**: 5 зубчиков очистить, мелко истолочь, развести 1 стаканом кислого молока. Настоять 30 мин. Принимать в теплом виде по 1 ч. ложке несколько раз в день.
* Чеснок обладает хорошими **омолаживающими свойствами**. Эликсир молодости, средство от отдышки, омоложения крови, средство от бессонницы: 350 г **чеснока** размолоть, выжать сок из 24 лимонов. Смесь поместить в банку с широким горлом, завязать марлей, настоять 24 часа. Перед приемом взбалтывать. Принимать 1 раз в день перед сном 1 ч. ложку смеси на 1/2 стакана воды.
* При **стенокардии с одышкой** рекомендуется принимать чеснок с  [медом](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-m1): 1 кг меда, 10 [лимонов](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-l3), 5 головок (не долек) чеснока. Из лимонов отжать сок, чеснок очистить, натереть на терке. Все смешать и оставить закрытым в прохладном месте на 7 дней. Принимать по 4 ч. ложки 1 раз в день, с остановками по 1 минуте между приемом каждой ложки.
* Для **очистки сосудов**, при их спазмах и гипертонии применяют такую настойку чеснока: измельчить чеснок и заполнить им треть темной бутылки, долить доверху водку и настоять в тепле 2 недели, часто взбалтывая. Употреблять до еды трижды в день, разводя 5 капель настойки в чайной ложке воды.
* Полезные свойства чеснока при **ОРЗ:** залить стаканом простокваши 5 зубков измельченного чеснока, настоять полчаса и 5 - 6 раз в день употреблять по чайной ложке теплым.
* Лечение чесноком **бронхита, пневмонии**, ОРЗ и влажного кашля проводят таким составом: измельчить чеснок и выжать из него чайную ложку сока. Смешать сок чеснока со стаканом теплого молока, свежей простокваши или сыворотки. Выпить на ночь.
* Для **профилактики склероза** и как общеукрепляющее средство используют такой состав: измельчить 300 г чеснока и поместить его в темную бутылку, долить доверху спирт и настоять 21 день. Ежедневно в полстакана суточной простокваши или сыворотки вливать по 20 капель состава и выпивать.
* При **герпесе**, особенно в самом начале высыпаний, наложите на больное место тампон с измельченным зубчиком чеснока.
* При **укусе насекомых** (осы, пчелы, комары и другие насекомые) нужно натереть место укуса чесноком.

Свежий чеснок противопоказан людям**,** страдающим повышенной кислотностью желудка, гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Специально для таких людей созданы лекарства на основе чеснока в каплях, капсулах. Такие лекарства не раздражают слизистую желудка, не имеют запаха чеснока.

Не рекомендуется чеснок в период беременности и кормления грудью, при эпилепсии, анемии, желчнокаменной болезни, нефрите, нефрозе, острых воспалениях ЖКТ и почек, обострении геморроя. Осторожно следует принимать чеснок при неврозе сердца.

***Чеснок – яд для кошек и собак.***

Увлекаться лечением чесноком не рекомендуется и здоровым людям, так как его большое количество может вызвать спазмы сосудов, раздражение кожных покровов и нарушить баланс кишечной микрофлоры. То же относится и к передозировке лекарств на основе чеснока.

***Как освежить дыхание после приёма чеснока.*** Чтобы освежить дыхание, необходимо пожевать зелень петрушки или ломтик лимона. Также можно выпить чашку натурального молока или йогурта, а можно чашку горячего зелёного чая. Для каждого человека будет действенным свой способ.

***Чтобы руки не пахли чесноком***, их необходимо натереть пищевой содой или солью. Можно руки потереть о посуду из нержавеющей стали, это также уберёт запах чеснока.

***Узнав о целебных свойствах чеснока, не спешите готовить из него «волшебные» снадобья – это небезопасно. В данном вопросе лучшие советчики – лечащий врач и Ваше благоразумие. И помните, что чеснок – всего лишь вспомогательное средство к лекарствам и процедурам, назначенным доктором.***



Перечень использованных материалов:

1. <http://azbuka-vitaminov.ru/view_article.php?id=65>
2. <http://vita-jizn.net/sdorovje/poleznyie-svoystva-chesnoka>
3. <http://edaplus.info/produce/garlic.html>
4. <http://www.silazdorovya.ru/poleznye-svojstva-chesnoka/>
5. <http://www.fitoportal.com/ru/zabolevanija-pochek/92-lekarstvennye-rastenija/781-chesnok-posevnoj.html>
6. <http://www.liveinternet.ru/users/3347825/post302911665>

Ответственная за выпуск

библиотекарь библиотекой-филиалом № 5 Л. В. Алтухова