

Луковые - АШасеае (ранее: Лилейные - Liliaceae).

Используемые части: свежие луковицы чеснока (зубки). Аптечное наименование: луковицы чеснока - AHHsativi bulbus (panee: Bulbus Allii sativi).

Ботаническое описание: Весной из зубка вырастает облиственный прямостоячий цветонос, порой достигающий в высоту 1 м. Листья линейные, сантиметровой ширины, заостренные, цельнокрайние. Розоватые цветки собраны в зонтик. Среди цветков на

длинных цветоножках сидят выводковые луковички. Все соцветие окружено оберткой, опадающей при раскрывании цветков. В почве развивается почти шаровидная луковица около 4 см в диаметре. На донце, от которого отходят корни, сидит главная луковица яйцевидной формы, а вокруг нее располагаются изогнутые придаточные (зубки). Все вместе они окружены белыми сухими кожистыми прикорневыми чешуевидными листьями, а каждый зубок, кроме того, одет отдельной оболочкой. Цветет в июле-августе. Чеснок издавна разводят в огородах. Сбор и заготовка. Растение нуждается в тяжелой, хорошо удобренной, умеренно влажной почве. В марте-апреле зубки высаживают на грядки, осенью собирают урожай (речь идет о яровом чесноке, озимый же высаживают осенью, перед заморозками. - Пе-рев.). Когда листья подсохнут, головки чеснока с листьями связывают в пучки и подвешивают для просушки.

Действующие вещества: аллицин с антибактериальными свойствами (он образуется из аллиина под воздействием одного из ферментов), витамины A, B1, никотиновая кислота и витамин C. Кроме того, гормоны, действующие подобно женским и мужским половым гормонам, ферменты, холин.

Целебное действие и применение: Чеснок показан при процессах брожения в кишечнике и связанном с этим метеоризмом, который сопровождается спастическими болями. Действующим началом, помогающим при этих состояниях, является гликозид аллицин с его антибактериальными свойствами. В свежем чесноке, правда, содержится только неактивный аллиин, из которого сначала под действием фермента выделяется бактерицидный аллицин. А из последнего уже под действием кислорода получается вещество, определяющее характерный чесночный запах, - диаллилдисульфид. Но бродильная диспепсия - вовсе не единственная область применения чеснока, поскольку он обладает еще и ветрогонными свойствами, а также способствует отделению желчи. Кроме того, чеснок оказывает сосудорасширяющее и успокаивающее действие. Прежде всего сосуды ног, но и сосуды сетчатки и мозга, расширяясь, лучше питают органы и предупреждают слишком быстрое старение. Чеснок снижает уровень холестерина в крови, и замедляет агрегацию тромбоцитов и соответственно оседание красных кровяных клеток. Поэтому чеснок надо рассматривать не как специфическое лекарство против какой-либо определенной болезни, а как общеукрепляющее средство при снижении работоспособности, полезное для профилактики старения сосудистой системы (атеросклероза), при нарушениях функции желудочно-кишечного тракта, при нарушениях сна и повышении кровяного давления.

Как применять чеснок? Здесь мнения расходятся. Одни считают, что успех принесет только свежий чеснок или сок из него, другие отказываются от такого применения из-за его неприятного для окружающих резкого запаха. Профессор Петков, занимавшийся специально чесноком, установил, что действенность лишенного запаха чесночного драже не уступает свежему. Так что можно лечиться чесноком, не раздражая никого запахом. Применяя драже или другие готовые препараты, следует

соблюдать предписанную дозировку. Ну а тому, кто может себе позволить есть свежий чеснок, достаточно 2-3 раза в день съедать по среднему зубку.

Использование в гомеопатии: Гомеопатическое средство Allium sativum применяют в

разведении D1-D6 при хроническом бронхите, нарушениях пищеварения, при ревматизме, мышечных и суставных болях. Чесночное лечение в гомеопатических дозах рекомендуют и как профилактику преждевременного старения. В этом случае нужно длительно утром и вечером принимать по 10 капель средства (D6), тогда до глубокой старости у вас сохранится хорошее самочувствие и работоспособность. Люди с избыточным весом и аппетитом, которые слишком много едят (прежде всего мяса), часто страдают одышкой или астмой. При малейших отклонениях в питании их мучают метеоризм и понос. Им помогает разведение D1 Allium sativum: 3 раза в день по 10 капель.

Употребление в качестве приправы. Благодаря хорошему действию на желудок и кишечник чеснок является отличной приправой, хотя из-за запаха многие от него отказываются. И все же посоветуем поварам и домашним хозяйкам понемногу, но регулярно добавлять чеснок в пищу. Блюда от этого не только будут лучше усваиваться, но и приобретут изысканный вкус. Не все люди одинаково реагируют на чеснок. Один может съесть много - и после этого от него не пахнет, другому достаточно совсем небольшого количества. К какому "типу" относитесь вы, можно установить только экспериментально. Лакомством для новичка уже будет, если хлеб для тоста слегка натереть половинкой чесночного зубка и положить сверху кусочек колбасы или сыра. Хорошо добавлять чеснок и в салаты. Для начала можете натереть половинкой зубка стенки и дно миски, положите в нее салат и осторожно попробуйте, не надо ли добавить еще немного чеснока. Если вы превысили известные границы своей чувствительности, учтите, что часов 20 не стоит появляться на людях. Супы, овощи, соусы всех видов и особенно мясо и рыбу можно приправлять чесноком - и для здоровья полезно, и вкусно. Попробуйте! Особенно вкусен чесночный суп: 5-6 крупных зубков чеснока порезать на очень тонкие ломтики и, поджарить на оливковом масле до прозрачности (но не до коричневого цвета). Залить 3/4 л крепкого мясного бульона и

вскипятить. Затем снять кастрюльку с огня, влить в суп два взбитых венчиком яичных белка. Желтки взбивайте отдельно с двумя столовыми ложками яблочного или винного уксуса и влейте их в суп. Незадолго до подачи на стол добавьте перец, соль и свежей зелени базилика или укропа, тимьяна или купыря. К супу подайте поджаренные гренки из черного хлеба.

Применение в народной медицине: Чеснок используется как лекарственное растение уже 5000 лет. Геродот сообщает, что на строительстве пирамиды Хеопса в Гизе рабочие получали чеснок, лук и редьку для сохранения здоровья и работоспособности. Известно, что финикийцы, греки, римляне и германцы ценили чеснок и как пряность, и как лекарство. В народной медицине его применяют главным образом при заболеваниях дыхательных путей. При бронхите и коклюше дают свежий чесночный сок, толченый чеснок в молоке с медом или приготовленный по старым рецептам сладкий чесночный сок. Чесночный сок: 5 зубков чеснока растолочь или тонко нарезать и смешать с S чайными ложками сахара. Затем, добавив воды, довести до кипения, дать настояться около 5 минут и процедить через полотняную тряпочку. Жидкость пьют по ложке в течение дня (хорошо помогает от кашля). Чесноком народная медицина лечит заболевания органов пищеварения в самом широком смысле. Чаще всего его просто дают есть: 5-10 зубков в день. Надо, правда, отметить, что применение чеснока в народной медицине идет на убыль из-за раздражающего многих запаха. Люди переходят на лишенные запаха галеновые препараты (имеется большой выбор драже и капсул). Побочных действий чеснок не оказывает. Только при приеме слишком большой дозы возможно раздражение слизистой желудка и кишечника. Главный его недостаток - всепроникающий запах.