

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ

М. РОМАШОВ

# ЛЕЧЕНИЕ ЧЕШНОКОМ



Москва  
ВЕЧЕ  
2004

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день существует бесчисленное множество способов лечения различных заболеваний при помощи даров природы. И эффективность такой «натуротерапии» не вызывает сомнения даже у заядлых пессимистов.

О том, что чеснок обладает не только общеукрепляющим эффектом, но и способен излечивать некоторые заболевания, знают многие. Поэтому, прочитав название данной книги, вы наверняка можете сделать поспешные выводы, понадеявшись на свою компетентность в вопросе изготовления лекарственных средств из этого продукта. Но спешим вас заверить, что, отложив предлагаемую нами книгу в расчете на то, что ваши собственные познания в народной медицине более чем достаточны, вы рискуете отказаться от знаний, которые в определенный момент могут оказаться незаменимыми.

Сохранившиеся до нашего времени рецепты, в состав которых входят плоды или листья чеснока, позволяют лечить многие заболевания, в борьбе с которыми могут оказаться бессильными даже некоторые искусственно синтезированные препараты. В отдельных случаях предлагаемые ниже лекарственные составы могут оказаться единственным средством, которое сможет победить болезнь. Но не стоит считать, что данная книга предназначена исключительно для людей, уже ощутивших наступление болезни. Все приводимые составы можно и даже нужно применять в качестве профилактических средств для предотвращения того или иного заболевания. Не стоит объяснять, что предотвратить заболевание гораздо проще, чем лечить уже крепко занявшую свои позиции болезнь.

В любом случае здоровью следует уделять больше внимания и заботы, чем это делает подавляющее большинство людей. Лечение «наспех», прием «ударных» доз новомодных лекарств, которые, судя по рекламе, способны вылечить в считанные минуты, не принесут желаемого результата.

## ***Лечение чесноком***

Не сомневаемся, что, принимая лекарства, вы заинтересованы в долгосрочном эффекте. Именно это могут обеспечить природные средства, которые излечивают болезнь и одновременно активизируют работу иммунной системы, что способствует защите организма в течение продолжительного периода.

В данной книге собраны как издавна используемые рецепты, включающие в себя чеснок, так и рецепты лечебных составов, оздоровительный эффект которых стал известен совсем недавно. Поэтому даже в том случае, если вы считаете себя знатоком народной медицины, многие составы наверняка будут для вас открытием. Не исключено, что именно эти ранее вам не известные рецепты смогут стать для вас той самой панацеей, которая поможет вам надолго забыть о всех недугах.

Организм человека обладает некоторыми индивидуальными особенностями, которые проявляются в восприимчивости к тем или иным лекарственным средствам. Именно по этой причине вам стоит попытаться воспользоваться приведенными в данной книге советами, и не исключено, что вы навсегда сможете отказаться от недешевых новомодных лекарственных препаратов, выбор на которые зачастую падает наугад.

# Глава 1

## В ГЛУБЬ ВЕКОВ

Хотелось бы еще раз сказать о том, что выбор нашей темы неслучаен. Людям чеснок известен с незапамятных времен. Причем чеснок с древнейших времен использовали и как продукт, и как лекарство. Известно, что даже строители пирамиды Хеопса применяли чеснок. Археологи неустанно твердят о том, что чеснок, вернее его следы, найден в пещерах, где люди жили более десяти тысяч лет тому назад.

Конечно, сейчас трудно сказать точно, в каком году и кем был обнаружен чеснок, кого человечество должно благодарить за бесценный дар. Все, что могут наши ученые, — это назвать самые ранние письменные источники, в которых сообщается о полезных свойствах чеснока и в которых приводятся рецепты лекарственных препаратов с использованием чеснока.

### ИЗ ИСТОРИИ ЧЕСНОКА

Благодаря тому, что историческая наука не стоит на месте, мы с вами знаем, что чеснок упоминается в медицинских трудах всех известных цивилизаций. Существует множество легенд и преданий, свидетельствующих о том, что чеснок — настоящее сокровище человечества.

Так, например, в некоторых папирусных рукописях сообщается о том, что среди рабочих, строивших пирамиды, однажды вспыхнула эпидемия. Даже в те далекие времена люди, сведущие в медицине, пытались не только лечить болезни, но и искать причины возникновения эпидемий. Тогда пришли к такому выводу: в рационе рабочих не хватало чеснока и лука.

Интересно, что традиционная медицина с недоверием относилась к применению чеснока во все времена. И хотя

## Лечение чесноком

провести четкую границу между традиционной и нетрадиционной медициной древности невозможно, доподлинно известно, что целебные свойства чеснока в народе стали использоваться гораздо раньше, чем в медицине официальной.

Однако, как только был установлен факт исцеления чесноком, люди уже больше не переставали использовать его в лечебных целях. Так, например, существует легенда, которая гласит: в Древнем Китае лекарственным препаратом на основе чеснока были излечены от тяжелейшего пищевого отравления император и его свита. Интересно, что в роли лекарей тогда выступили крестьяне. Только после этого случая чеснок в своей практике стали использовать признанные лекари и целители.

Так где же и кто обнаружил чеснок? Кто его обнаружил, мы вам, честно говоря, сказать затрудняемся, а вот то, что родиной чеснока является Джунгария, мы вам заявляем со всей ответственностью. Джунгария — равнина между горами Алтая и Восточного Тянь-Шаня.

Некоторые исследования позволяют сказать, что *Allium longicuspis* Regel — это именно тот вид дикого чеснока, который стал родоначальником чеснока посевного.

В Месопотамии чеснок также знали и любили. Это можно утверждать совершенно точно. Да-да, жители тех земель, которые историки называют колыбелью цивилизации, использовали его в лечебных целях. Потому в древнейших письменных источниках, найденных в тех землях, можно найти упоминания об использовании целебных свойств чеснока.

Раз раскрыв секрет исцеления множества недугов, люди уже не стали отказываться от него. Так и распространялся чеснок по земле: вместе с переселенцами и наступающими армиями чеснок переходил от народа к народу, от цивилизации к цивилизации. И первый такой переход чеснок «осуществил» в глубокой древности: он перешел в наследство от шумерской цивилизации к последовавшей вслед за ней ассирийско-вавилонской.

В отличие от нас с вами древние не боялись специфического запаха чеснока. Они настолько были потрясены, узнав о его целебных свойствах, что пытались излечиться с его помощью от всех недугов сразу. Они употребляли чеснок в пищу, заваривали как чай, делали из него настойки, даже смешивали чеснок с вином, для того чтобы потом применять его для различных лечебных нужд. Не забыли древние и о том, что лекарственные препараты могут употребляться и наружно.

В Древней Индии были написаны документы, примерно в то же время, что и в Месопотамии, в которых также говорится о способах применения чеснока в лечебных целях. Документ, датированный 350 годом н. э., который, в свою очередь, был переписан с более древнего источника, содержит список тех болезней, которые древние пытались лечить при помощи чеснока. Поверьте, что список достаточно велик. Среди болезней, перечисленных в нем, упоминаются такие, как ревматизм, геморрой, брюшные опухоли, увеличение селезенки, туберкулез, проказа, эпилепсия.

Может показаться, что древние врачеватели по тем или иным причинам преувеличили спектр действия чеснока. Однако современные исследования подтверждают разумность такого подхода. Более того, чеснок применяется медиками всего мира для лечения многих болезней из приведенного списка.

Историками было обнаружено множество документов, записанных на папирусе. Самым интересным для нас с вами является «Папирус Эберса». Этот документ содержит 22 рецепта применения чеснока в лечебных целях.

Документы того времени свидетельствуют о том, что чеснок широко применялся простыми крестьянами. Доподлинно известно, что чеснок в те далекие времена являлся основной составляющей рациона бедняков. Причем он применялся в основном не как специя, а как тонизирующее и укрепляющее средство. Уже тогда было известно, что чес-

## *Лечение чесноком*

нок можно использовать в качестве средства профилактики против простудных заболеваний.

Некоторые древнеегипетские документы свидетельствуют о том, что чеснок с успехом применялся при лечении зубных болей, для борьбы с инфекциями и абсцессом. Сырой чеснок использовали для лечения астмы, а чеснок в вине считался средством, возбуждающим половое влечение. Древнеегипетские медики научились изготавливать чесночное масло, которое, после того как оно смешивалось с гусиным жиром, использовали для закапываний при ушных болях.

Как и во многих странах, в Египте чеснок использовали для изготовления лекарственных препаратов наружного применения. Так, например, во времена Христа чеснок использовали при лечении укусов собак и змей, а чеснок в сочетании с уксусом применяли при синяках и ушибах.

Древняя Греция, известная своими достижениями, также внесла свою лепту в исследования полезных свойств чеснока. Упоминания о применении чеснока в качестве профилактического или лекарственного средства встречаются не только в медицинских документах, но и в мифах и поэме Гомера «Одиссея». Так, Гомер писал, что Нестор угощал своего гостя Махаона блюдом с чесноком, также он упомянул о том, что именно при помощи чеснока Одиссей бежал от Цирцеи.

Известные всему современному миру олимпийские атлеты древности ели чеснок для укрепления сил. Если бы тогда люди имели хоть какое-нибудь представление о допинге, то, вероятнее всего, атлетам запретили употреблять чеснок перед играми, ведь чеснок всегда использовали как средство, укрепляющее силы и тонизирующее. При этом чеснок нередко называли «вонючей розой».

Греческие солдаты ели чеснок непосредственно перед сражением. А медики того времени применяли чеснок для изготовления препаратов, дезинфицирующих раны. Интересно, что европейские медики времен Первой мировой войны с успехом применяли чеснок в тех же целях, что и медики Древней Греции.

Немало полезной информации о чесноке можно найти в трудах древнегреческих деятелей. Так, «отец медицины» Гиппократ, которому все медики по сию пору приносят клятву, в своих трудах не только привел список болезней, излечимых при помощи чеснока, но и дал первые предупреждения о побочных действиях чеснока.

Так, Гиппократ советовал применять чеснок в борьбе с инфекциями, при ранах, для лечения рака и желудочных расстройств. А среди побочных действий им упоминаются: тяжесть в голове, газоотделение, жжение в груди, усиление боли в некоторых случаях.

Другой известный древнеримский деятель, Диоскорид, уделял особое внимание чесноку. В западной и арабской медицине его называют «отцом фармацевтики». Дело в том, что, где бы и в каких условиях ни приходилось работать Диоскороду, он всегда регистрировал способы использования растений в медицинских целях. Так же как и Гиппократ, Диоскорид в своем труде «О лекарственных средствах» дал список побочных действий чеснока. Среди болезней, которые могли быть излечены при помощи чеснока или лекарственных препаратов, сделанных на основе чеснока, Диоскорид указал следующие: стимуляция газоотделения, проказа, кожные заболевания, укусы бешеных собак, укусы змей, зубная боль, «очистка артерий» (по сути им описано современное применение чеснока для лечения атеросклероза); чеснок, растертый с черными оливками, успешно применялся как мочегонное средство.

Не обошли своим вниманием чеснок и лекарственные препараты, изготовленные на его основе, и римляне. Чеснок употреблялся жителями Древнего Рима с незапамятных времен. Причем целебными свойствами чеснока пользовались как простые граждане, так и высшие слои общества.

Чеснок в пищу употребляли воины римских легионов и гладиаторы. Чеснок стал неотъемлемой частью рациона воинов не только из-за того, что это было отличное тонизирующее средство. Употребление чеснока носило практический



## **Лечение чесноком**

смысл. Дело в том, что и легионеры, и гладиаторы были весьма уязвимы для эпидемических заболеваний. Чеснок же, имеющий антибиотические и иммуностимулирующие свойства, позволял успешно решать подобные проблемы.

Плиний Старший был первым римским натуралистом, которому удалось как-то систематизировать применение чеснока в лечебных целях. В своем труде он описал более шестидесяти случаев применения чеснока в медицинской практике.

Величайший врач в истории Древнего Рима Гален своей карьерой обязан чесноку. Все дело в том, что, будучи никому не известным врачом в школе гладиаторов, он сумел при помощи своего оригинального рецепта примочек спасти не одну жизнь.

Труды Гиппократов и по сию пору считаются основой арабской медицины. А потому и арабы широко применяли те сведения, которые обнаружили в трудах известного древнегреческого деятеля. Документы, обнаруженные археологами, свидетельствуют о том, что известный арабский деятель Авиценна много говорил о полезных свойствах чеснока. Так, он советовал путникам очень мутную воду заедать чесноком, дабы не подхватить никакой инфекции и после не страдать расстройством желудка.

На протяжении веков чеснок использовался людьми в лечебных целях. История использования людьми чеснока насчитывает свыше десяти тысяч лет. Чеснок так широко применялся в медицине и был столь эффективен, что люди сложили немало сказаний о том, как появился чеснок на земле.

Так, в одной восточной сказке говорится о том, что «зубы дракона возвращают молодость». Понятно, что «зубами дракона» люди называли чеснок. Неким храбрым человеком некогда был убит дракон. И боги, и люди очень хорошо знали, что сила дракона заключена в зубах его. А потому зубы дракона люди передали богам, а те в свою очередь развеяли их по всей земле, после чего пророс чеснок там, куда упали зубы. Так и получили люди силу дракона и стали использовать ее в борьбе со всевозможными болезнями.

Просматривая старинные лечебники, частенько можно встретить заявления о том, что одно растение может служить панацеей от всех болезней. Конечно же такие заявления беспочвенны. Однако в этом смысле чеснок все-таки составляет исключение. Современная наука подтверждает, что чеснок обладает противовирусными и антиатеросклерозными способностями, является потенциальным антибиотиком, разжижает кровь и имеет антираковые свойства. Именно в силу вышеперечисленных обстоятельств можно утверждать, что чеснок действительно способствует излечению многих и многих болезней.

Однако еще в древности считалось, что чеснок или препарат, изготовленный на его основе, может оказаться для некоторых людей слишком сильным средством, вызывающим массу побочных действий. Так, Авиценна считал сырой чеснок слишком сильным средством для большинства людей. Вместе с тем Авиценна высоко ценил целебные свойства чеснока. В системе, которую он разработал, чеснок в основном употреблялся с пищей. В некоторых случаях он рекомендовал заваривать его с молоком.

История использования чеснока в качестве лекарственного препарата не окончена и по сей день. Все новые и новые исследования подтверждают его целебную силу. Медики всего мира соглашаются с тем, что чеснок — это многостороннее сильнодействующее и эффективное средство в борьбе с огромным количеством болезней.

## **НЕОБЫЧНОЕ РАСТЕНИЕ ЧЕСНОК**

Ну вот, немного истории, и вы уже знаете, что средствам, изготовленным на основе чеснока, можно доверять. Свежий чеснок поистине можно назвать кладезем биологически активных веществ. Особенно богат витаминами чеснок тогда, когда он еще совсем молодой и луковица еще не разделена на дольки. Несмотря на то что чесночные листья не везде

## Лечение чесноком

завоевали признание, они ни в чем не уступают перьям зеленого лука, а витамина С в них чрезвычайно много.

Хотя множество людей выращивают чеснок на своих огородах в самых разных уголках нашей родины, чеснок — растение горное. Просто чеснок смог пережить спуск с гор на равнинную местность. Однако такой переход не мог не сказаться на эволюции вида. Спустившись с гор, чеснок утратил свою способность цвести. Только произрастая в горной местности, чеснок и цветет, и плодоносит. Южные сорта чеснока, выращиваемые на равнинной местности, еще могут выпустить стрелку с бутоном, а вот северным сортам такое не присуще вовсе.

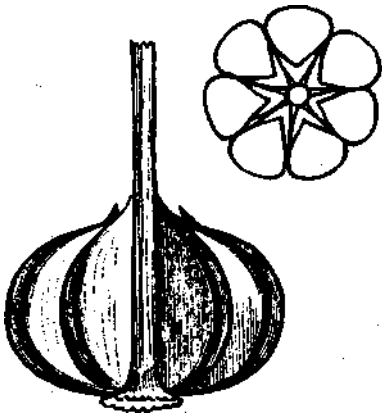
Чеснок — растение весьма интересное. Так, в процессе эволюции чеснок утратил способность размножаться при помощи семян. Соцветие чеснока состоит из бульбочек, или, как их еще называют, «воздушных» луковичек, и аномальных стерильных цветков.

В природе, кроме чеснока, подобное строение и способ размножения имеют и другие виды. Данная особенность способствует сохранению вида в неблагоприятных условиях. Может быть, именно благодаря ей чесноку удалось прожить столь долгую жизнь на Земле.

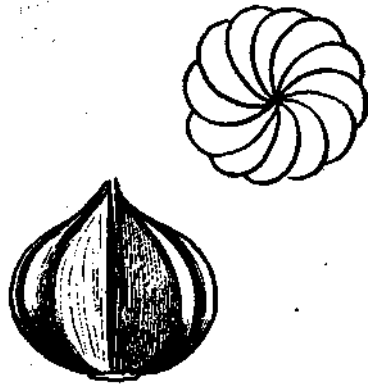
Зубчик чесночной луковицы состоит из укороченного и видоизмененного стебля-донца, сухой чешуи, сочной чешуи, в центре которой на донце расположена почка, которая, в свою очередь, заключена в плотный заостренный чехлик.

Листья чеснока плоские, часто поникающие. Корневая система чеснока маломощна, поэтому для выращивания этой культуры требуется только плодородная почва.





*Стрелкующий чеснок*



*Нестрелкующий чеснок*

У посевного чеснока различают стрелкующие и нестрелкующие формы.

Стрелкущими называют те растения, у которых в центре луковицы побег-стрелка, которая имеет на своей вершине соцветие.

Несколько отличаются стрелкующие и нестрелкующие формы по своему строению. Зубчики стрелкующего чеснока располагаются в луковице радиально в один или два слоя. Их количество может изменяться от 6 до 15. Зубчики стрелкующего чеснока крупнее, нежели зубчики нестрелкующего. Кроме того, у нестрелкующих разновидностей чеснока зубчики располагаются по спирали и их количество значительно больше, нежели у стрелкующего.

В нашей книге вы найдете множество рецептов с использованием чеснока, которые помогут вам успешно бороться с самыми различными заболеваниями. К тому же мы постарались из великого множества существующих рецептов выбрать для вас те, которые не отличаются сложностью приготовления.

### **Выращивание ЧЕСНОКА**

Прежде чем мы перейдем непосредственно к рецептам, хотелось бы еще кое-что рассказать о том, как лучше выращивать и хранить чеснок таким образом, чтобы усилить его полезные свойства.

Начнем с посадки. Прежде всего определитесь со временем посадки и с тем, какой чеснок вам хочется вырастить: яровой или озимый. На самом деле спор о том, какой из сортов чеснока обладает большим количеством преимуществ, совсем несостоятелен. Вам предоставляется выбор — это главное. Причем, принимая решение о том, какой из сортов следует выращивать, ориентируйтесь на то, в какое время года на вашем участке меньше работы. Дело в том, что в конце марта непременно следует приступить к яровизации чеснока и ни в коем случае не запаздывать с посадкой, а весной и без того хлопот много. Выкапывать чеснок вам придется в сентябре — в самый пик урожая. Озимый чеснок высаживают осенью.

Что еще вам следует знать о яровом и озимом чесноке? Пожалуй, то, что яровой чеснок может храниться очень долгое время. Дело в том, что, когда шел отбор при селекции, яровой чеснок отбирали на лежкость. А вот озимый отбирали на урожайность.

Для начала нам бы хотелось дать вам некоторые рекомендации по поводу того, как вырастить на своем участке озимый чеснок. Если вы живете в центральном районе нечерноземной зоны, то оптимальным сроком для посадки чеснока можно считать третью декаду сентября.

Помните о том, что, для того чтобы был хороший урожай чеснока, необходимо высадить его в плодородную почву. Вам следует заранее решить, какие из растений, выращиваемых на вашем участке, станут предшественниками для озимого чеснока. Считается, что хорошими предшественниками являются бобовые и тыквенные культуры, ранняя капуста, ранние овощи и корнеплоды.

Если вы желаете провести профилактику поражения вашего чеснока нематодой, то предшественниками чеснока вам следует сделать такие цветочные культуры, как бархатцы или календула.

После того как на вашем участке будет завершен сбор урожая, начинайте готовить участок к посадке чеснока. Приведите его в порядок, вскопайте и удобрите. Если вы решили пользоваться только органическими удобрениями, то вносите их из расчета 6—8 кг на 1 м<sup>2</sup>. Из минеральных удобрений вы можете воспользоваться калийной солью. В этом случае вам потребуется 10—15 г на 1 м<sup>2</sup>. Примерно через месяц после того, как вы высадите чеснок, можно будет внести подкормку. В качестве подкормки вы можете воспользоваться навозной жижей с добавлением суперфосфата и калийной соли.

Помните о том, что не все зубчики годны для посадки. Так, зубчики с поврежденной чешуей сажать не имеет смысла, так как при попадании в землю они начнут гнить. Размеры зубчиков прямо пропорциональны получаемым луковицам: мелкие зубчики — мелкие головки, большие зубчики — крупные головки. К тому же примерно одинаковые по размерам высаживаемые зубчики — это гарантия выравненности всходов.

Чеснок на грядке размещайте согласно схеме и не пытайтесь выдумать что-то новое. Допустимое расстояние между рядами — 25—30 см, а промежуток между высаживаемыми зубчиками должен быть никак не меньше 6—8 см. Высаживая чеснок таким образом, на 1 м<sup>2</sup> вы посадите 70—80 зубчиков. Ваш посадочный материал должен находиться на глубине 5—7 см.

Не забывайте ухаживать за вашим чесноком. Не допускайте сорняков на грядках, своевременно осуществляйте полив. Лучше всего при поливе стараться пропитать почву на глубину 30—35 см. Спустя 2—3 дня после поливки провести рыхление.

Примерно в конце июля ваш чеснок пустит стрелки. Следите за тем, чтобы стрелка достигала не более 10—11 см в высоту. Помните о том, что чесночная головка не будет большой, если стрелки очень длинные.

## **Лечение чесноком**

Для того чтобы получить качественную продукцию, не допускайте перезревания чесночных головок. Помните о том, что чеснок может доспеть уже после того, как головки будут извлечены из почвы. Самый простой способ узнать, готов ли чеснок, — это повнимательнее присмотреться к чесночным листьям. В момент созревания чесночной головки листья ложатся на землю и желтеют. Если чесночная головка перезрела, то кожица на зубчиках лопается, а зубчики рассыпаются. Перезревший чеснок хранится плохо.

После того как чеснок будет извлечен из почвы, стебель обрежьте на уровне 3—5 см над головкой. Корешки аккуратно срежьте, не нанося повреждений донцу головки.

Чеснок можно выращивать и при помощи бульбочек. Это к тому же позволит обновить посевной материал. Как же получить бульбочки? Если у озимого чеснока не срезать стрелки, то на их вершине появится соцветие и в конце концов созреют бульбочки. Они-то и станут вашим посевным материалом.

Бульбочки очень ценны как посевной материал. Прежде всего способ выращивания чеснока из бульбочек весьма и весьма экономичен, так как при размножении озимого чеснока зубчиками вам придется потратить на посадку седьмую часть вашего урожая, а при размножении чеснока при помощи бульбочек таких затрат нет, ведь в соцветии может содержаться от 25 до 150 бульбочек.

Есть несколько способов выращивания чеснока из бульбочек. Нам бы хотелось дать вам один маленький совет. Он состоит в том, что выращенный из бульбочек севок не убирают, а оставляют его зимовать там, где он рос. При этом листья севка в августе отомрут, к зиме севок укоренится, а весной листья его отрастут, и за лето севок наберет крупную луковицу.

Для того чтобы собрать бульбочки для посевного материала, необходимо не запоздать с уборкой. Самое подходящее время для уборки — когда у единичных соцветий начнет растрескиваться пленка, закрывающая бульбочки в соцветии. Дело в том, что если допустить, чтобы пленка лопнула на

всех соцветиях, то все бульбочки осыплются при хранении.

Соцветия срезают вместе с частью стрелки, собирают в снопок и хранят в подвешенном состоянии в проветриваемом помещении. На юге страны бульбочки после срезания оставляют на грядке для дозревания. Их высеивают уже в октябре. В более северных районах дозревание бульбочек после срезки стрелок завершается лишь зимой. До момента созревания бульбочки хранят в соцветиях.

Урожай чеснока во многом зависит от того, как хранился посевной материал. Поэтому обычно в северных районах до середины февраля бульбочки хранят в соцветиях в сухом помещении при температуре 18—20 °С. С середины февраля бульбочки необходимо хранить при температуре 0 °С. Поэтому бульбочки необходимо пересыпать в хлопчатобумажный мешок и закопать в снег.

Перед посевом соцветия необходимо подсушить, обмолотить и проветрить на ветру. Почву под весенний посев следует подготовить с осени. Весной почву надо перекопать и разровнять граблями.

Сеять бульбочки необходимо по следующей схеме. Ваша лента (группа сближенных рядков растений) будет иметь ширину 90 см. Лента будет состоять из 7 рядов. Промежуток между рядами составит 15 см. Каждая лента должна находиться на расстоянии 30—40 см от соседней. Бульбочки высеивайте на расстоянии 3—4 см друг от друга. Заделывать их необходимо на глубину 3—4 см.

После того как появятся всходы, вам нужно начинать рыхление. Рыхлите почву на глубину 2—4 см. Рыхление наиболее эффективно после дождей и поливов. Осенью созревший севок не выкапывайте, оставьте его зимовать на том же месте. Вам следует лишь обозначить границы чесночной грядки, для того чтобы весной, до того как появятся всходы, не перекопать ее по ошибке.

Весной после «зимовки» посевного материала появятся первые всходы. Сразу же приступайте к рыхлению, поливам и удалению с грядок сорняков. Сигналом к уборке чеснока



## **Лечение чесноком**

станет лопанье пленок на соцветиях. Если же в этот раз вы не оставляли на стрелках соцветий, то ориентируйтесь на пожелтение чесночных листьев.

## **ХРАНЕНИЕ УРОЖАЯ**

Помните, что вырастить богатый урожай чеснока — это половина дела, необходимо еще позаботиться о его хранении. И в этом нам бы хотелось вам помочь.

Прежде всего вам необходимо произвести уборку чеснока в сухую погоду. Чеснок следует просушить, после того как он будет извлечен из почвы. Не тяните время и сразу же после просушки переберите чеснок. Поврежденные луковицы отправьте на еду в первую очередь; сразу же отложите часть урожая на предстоящую посадку. Высокой лежкостью отличаются лишь хорошо просушенные головки. Поэтому не спешите складывать чеснок в хранилище. Ни в коем случае нельзя класть в одно место головки с толстой шейкой, заплесневевшие головки, головки с повреждениями и больные. Хранить чеснок лучше всего на решетчатых полках. При этом толщина слоя, рассыпанного по полке, не должна превышать 20 см. Можно хранить чеснок и в ящиках, только они должны быть не очень большими, вместимостью 25—30 кг. Если вам не трудно, то сплетите чеснок в косы по 30—40 штук и храните его в подвешенном состоянии.

Чеснок лучше всего хранится при температуре от +2 до -2 °С. Нужно сказать, что колебания температуры крайне отрицательно сказываются на сохранении головок. Именно поэтому необходимо почаще осматривать сохраняемый чеснок и своевременно удалять поврежденные головки. Есть некоторые сорта чеснока, которые хорошо сохраняются при комнатной температуре. Надеемся, что наши советы помогут вам вырастить на своем участке хороший урожай чеснока. А вырастив его, вам не составит труда приготовить на его основе лекарственные препараты, которые помогут сохранить здоровье и бодрость на долгие годы.

## Глава 2

### УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

В том, что чеснок обладает поистине великой целебной силой, сомнений нет, и свойства эти известны людям с давних времен. Еще Авиценна дал чесноку определение: «От всех заболеваний». Но как именно применяют чеснок для лечения различных заболеваний? В каком виде и в каких пропорциях его нужно употреблять? Именно об этом и пойдет речь в данной главе. Здесь вы найдете много полезных рецептов от самых различных болезней. Но помните, что чеснок не может, подобно доброму волшебнику, в одно мгновение вылечить ваш недуг. Однако он прекрасно справится с надвигающимися болезнями, поможет предотвратить их развитие.

Чеснок широко известен как прекрасный антибиотик. Его применяют внутрь для лечения и профилактики различных заболеваний. Но, помимо употребления чеснока в пищу, его можно также применять и как дезинфицирующее средство для помещений. Для примера можно привести следующий рецепт.

Натрите на крупной терке несколько зубчиков чеснока. Поместите в небольшой сосуд (банку, чашку, пиалу). Выставленный на кухне на окне, такой дезинфектор убьет микробную среду в помещении и поможет произвести профилактику инфекционных заболеваний простудного характера.

Даже в высушенном состоянии чеснок не утрачивает своих великолепных свойств, поэтому сухая чесночная стружка в течение довольно длительного времени будет оберегать ваш дом от возбудителей гриппа, ангины и пр.

Мы приведем в этой главе рецепты, проверенные веками. По этим рецептам вы без труда сможете самостоятельно в домашних условиях приготовить лекарство от той или иной болезни. Наши рецепты так несложны вовсе не потому, что мы специально старались максимально их упростить. Дело в том, что чеснок не нуждается в сложной обработке, так как имен-

## *Лечение чесноком*

но в свежем виде является прекрасным лекарственным сырьем.

К примеру, издавна считается, что у человека, регулярно употребляющего в пищу 2—3 сырых зубчика чеснока в день, существенно снижается риск заболеть атеросклерозом и, следовательно, снижается риск инфаркта, инсульта, склероза, гипертонии и некоторых других болезней. Кроме того, съедая несколько зубчиков чеснока каждый день, вы предотвратите инфекционные заболевания кишечника, так как чеснок является еще и сильнейшим противомикробным и противогрибковым средством. А если проглотить, не разжевывая, дольку чеснока, как таблетку, можно вылечить геморрой в начальной стадии и трещины прямой кишки. Но давайте все же обратим внимание на рецепты лекарственных настоек, отваров, смесей и пр. А для начала мы дадим классический рецепт чесночной настойки. Эта настойка универсальна, ее можно применять и от различных болезней, и в качестве укрепляющего и профилактического средства.

### *Классическая чесночная настойка*

*Требуется:* 40 г размятого чеснока, 100 г спирта или водки, немного мяты для запаха.

*Способ приготовления.* Размятый чеснок поместите в стеклянный сосуд, залейте спиртом или водкой, плотно закройте крышкой и настаивайте не менее 10 дней в темном месте. Вкус и запах этой настойки станут приятнее, если добавить в нее немного мяты. Принимать настойку рекомендуется по 10 капель 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

## **ЧЕСНОК КАК АНТИБИОТИК**

Чеснок — антибиотик широкого спектра действия. Он убивает очень большое число самых различных бактерий. Исследования доказали, что сырой чеснок по своим свойствам

## Глава 2. Универсальное лекарство

не уступает, а в чем-то даже превосходит широко известный препарат тетрациклин. Но помните, что средства, основанные на чесноке, нельзя принимать долгое время в больших количествах, так как чеснок начинает подавлять микрофлору кишечника и становится причиной раздражения. Зато в умеренных количествах чеснок принесет вашему организму только пользу, а умеренных доз, в свою очередь, вполне хватает для достижения терапевтических и профилактических целей.

Так в каком же виде лучше всего принимать чеснок, чтобы его антибиотические свойства проявлялись максимально полно? Без сомнений, лучше всего будет свежий чеснок. Дело в том, что термообработка значительно снижает его антибиотические свойства. Довольно эффективным антибиотиком является чесночное масло. Китайские ученые пришли к выводу, что при нагревании чесночного масла в течение 20 минут у него почти полностью исчезают антибактериальные свойства. Исследования других ученых показали, что чеснок теряет значительную часть полезных свойств и при длительном хранении.

В отварах или при использовании чеснока в приготовлении пищи в нем сохраняется большое количество лечебных свойств, но почти полностью утрачиваются антибиотические. Зато в нарезанном или растертом свежем чесноке образуются новые довольно могучие антибиотики, поэтому использовать чеснок как антибиотик лучше всего **в свежем виде**, нарезав или натерев его.

### *Способ 1*

| **Требуется: 4—5 долек чеснока, 1 стакан вина или уксуса.**

*Способ приготовления.* Чеснок очистите, мелко нарежьте и залейте вином или уксусом. Настаивайте не менее 3 часов. Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой.

## *Лечение чесноком*

### *Способ 2*

| **Требуется:** 1 головка чеснока, растительное масло.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистите, мелко нарежьте, залейте охлажденным растительным маслом и настаивайте 6—8 часов. Принимайте 2 раза в день за 20 минут до еды.

### *Способ 3*

| **Требуется:** 2—3 головки чеснока, желатин или мед.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистите, нарежьте тонкими ломтиками и высушите. Затем сухие ломтики чеснока разотрите в порошок и смешайте с желатином, сделав капсулы, или с медом, слепив медовые пилюли. Принимайте по 1 пилюле или капсуле перед едой 3 раза в день.

### *Способ 4*

| **Требуется:** 3 зубчика чеснока, 200 г морковного сока.

*Способ приготовления и применения.* Зубчики чеснока очистите, растолките и залейте морковным соком. Оставьте смесь настаиваться на 4—6 часов.

### *Способ 5*

**Требуется:** 3—4 зубчика чеснока, 1 ч. л. мази из алоэ.

*Способ приготовления.* Чеснок очистите, тщательно измельчите и смешайте с мазью из алоэ.

### Способ 6

**Требуется:** 3 больших или 5 маленьких зубчиков чеснока, 1 лимон, 1 стакан воды, немного имбиря и меда.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистите и разрежьте каждый зубчик пополам. Отожмите сок из лимона, смешайте с чесноком, добавьте воду, имбирь и мед. Смешайте все компоненты в миксере. Чеснок при этом должен хорошо измельчиться. Выпейте сразу всю полученную смесь.

### Способ 7

**Требуется:** 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. меда, сок половинки лимона, 50 г водки.

*Способ приготовления и применения.* В водку положите измельченный чеснок, добавьте мед. Затем выжмите сок половинки лимона. Настаивайте полученную смесь в течение 6 часов, а затем выпейте за 10 минут до приема пищи. Желательно принимать настойку вечером.

### Способ 8

**Требуется:** 1 головка чеснока, 50 г свежего морковного сока, 50 г свежего свекольного сока, черный молотый перец.

*Способ приготовления и применения.* Смешайте и тщательно перемешайте морковный и свекольный сок. Добавьте туда же чесночный сок. Для лучшего эффекта можно положить в смесь несколько очищенных и разрезанных вдоль зубчиков чеснока и дать настояться в течение 2—3 часов. Затем всыпьте черный перец — и смесь готова. Пить настойку нужно после еды. Дозировка предусмотрена на одну порцию.

## **Лечение чесноком**

### **Способ 9**

| **Требуется:** 2—3 зубчика чеснока, 50 г сока алоэ,  
1 ч. л. меда.

*Способ приготовления и применения.* Смесь ГОВОРИТСЯ непосредственно перед употреблением. В сок алоэ отжать сок чеснока, добавить мед и полученную смесь нагреть до температуры 60—70 °С. Принимать через час-полтора после еды.

### **Способ 10**

☾ **Требуется:** 1 головка чеснока, 1 ст. л. меда, несколько капель лимонного сока, несколько капель сока алоэ.

*Способ приготовления и применения.* ОЧИСТИТЬ чеснок и измельчить его. Тщательно растереть с медом. Затем добавить сок лимона и сок алоэ. Хорошо перемешать. Принимать полученную кашу непосредственно перед едой, не запивая жидкостью.

### **Способ 11**

**Требуется:** 2—3 зубчика чеснока, стакан **свежевы-**жатого непроцеженного яблочного сока.

*Способ приготовления и применения.* ОЧИСТИТЬ чеснок, отжать из него сок и смешать с яблочным соком. Принимать полученную смесь по полстакана за полчаса до еды.

### **Способ 12**

**Требуется:** 100 г сидра, 1 головка чеснока, 2 ст. л. меда, 1 жгучий перчик.

*Способ приготовления и применения.* Очистить чеснок, разрезать зубчики вдоль пополам. В сидр положить подготовленный чеснок и перчик. Настаивать в течение суток. Затем добавить мед и тщательно перемешать. Принимать по 2 ст. л. перед едой.

### ПРИ НАСМОРКЕ ПРОСТУДНОГО ХАРАКТЕРА

#### **Способ 1**

**Требуется:** 1 головка чеснока, несколько капель облепихового масла.

*Способ приготовления и применения.* Очистить чеснок, выжать из него сок и смешать его с облепиховым маслом. При сильном насморке закапывать в каждую ноздрю по 1—2 капли 10—12 раз в сутки. При небольшом насморке — по 1 капле 4 раза в день.

#### **Способ 2**

**Требуется:** несколько капель сока алоэ, несколько капель лимонного сока, несколько капель отвара мяты, 3—4 зубчика чеснока.

*Способ приготовления.* Смешать соки алоэ, лимона с отваром мяты. Дать настояться в течение часа. Очистить зубчики чеснока, протереть через сито и добавить в смесь соков.

*Способ применения.* Закапывать по 2—3 капли в каждую ноздрю 5—6 раз в день.

#### **Способ 3**

**Требуется:** 3—4 зубчика чеснока, 1 средняя луковица, полстакана кипяченой воды.



## *Лечение чесноком*

*Способ приготовления.* Очистить луковицу и чеснок, выжать сок и добавить в воду.

*Способ применения.* Следует делать промывание носоглотки. Промывание делается следующим образом: раствор наливается в мелкую тарелку или блюдце. Одна ноздря зажимается пальцем, а другой ноздрей необходимо втянуть воду. Затем отпустить вторую ноздрю и дать жидкости выйти. Для достижения максимального эффекта такое промывание надо повторить 2—3 раза. В течение дня его нужно делать от 3 до 8 раз в зависимости от тяжести насморка.

### *Способ 4*

*Требуется:* 3—4 зубчика чеснока, вазелин.

*Способ приготовления.* Очистить чеснок, протереть его через мелкое сито, полученную кашичу смешать с вазелином.

*Способ применения.* Полученной мазью натереть крылья носа, а при необходимости и внутри носа. Дышать этой мазью около часа, до полного выветривания запаха. Затем удалить мазь чистой сухой салфеткой.

### *Способ 5*

| *Требуется:* 1 головка чеснока, 1 ст. л. спирта, немного любого растительного масла.

*Способ приготовления и применения.* Разделить головку чеснока на зубчики, очистить, протереть через сито. Полученную кашичу смешать со спиртом (спирт должен быть комнатной температуры) и растительным маслом. Этой смесью пропитать чистую сухую салфетку. Сделать компресс на переносицу. Для достижения лучшего эффекта сверху можно положить небольшую грелку. Делать такой компресс нужно 15—20 минут, не дольше.

### Способ 6

**Требуются:** несколько зубчиков чеснока, 1 ст. л. отвара ромашки, 1 ст. л. отвара мяты, 1 ст. л. меда.

**Способ приготовления и применения.** ОЧИСТИТЬ чеснок, растолочь его, смешать с отварами ромашки и мяты, добавить мед и растереть. Полученным раствором натирать переносицу и крылья носа 5—6 раз в день.

### Способ 7

**Требуются:** 1 средняя морковь, 1 головка чеснока.

**Способ приготовления и применения.** ОЧИСТИТЬ И тщательно вымыть морковь. Натереть ее на мелкой терке и отжать сок через марлю. Чеснок очистить и отжать сок. Смешать морковный и чесночный соки. Закапывать в каждую ноздрю по 2—3 капли через каждые 3 часа. Сок хранить в холодильнике в течение 12 часов.

## ПРИ АНГИНЕ

### Способ 1

**Требуются:** чеснок, мед.

**Способ приготовления и применения.** Чеснок **растолките** и смешайте с медом. Принимайте эту смесь по 1 ч. л. через каждые 1—2 часа.

### Способ 2

**Требуются:** 1 стакан яблочного сока, 1 головка чеснока.

## **Лечение чесноком**

*Способ приготовления.* Очистить чеснок. Мелко порезать и добавить в яблочный сок. Затем необходимо поставить сок на огонь. Довести до кипения и кипятить на очень слабом огне 5 минут, закрыв посуду крышкой. Затем снять с огня и дать немного остыть.

*Способ применения.* Пить этот отвар надо мелкими глотками, пока он горячий. В сутки такого отвара нужно выпить от 1 до 3 стаканов в зависимости от тяжести заболевания.

### **Способ 3**

**Требуется:** 1 яблоко, 1 головка чеснока, мед, 1 стакан воды, 3 ст. л. высушенного липового цвета.

*Способ приготовления и применения.* Заварите липу. Для этого в чистую сухую посуду поместите цветки липы и залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться час, затем процедите. Далее очистите яблоко и чеснок, натрите на мелкой терке (яблоко лучше пропустить через мясорубку). Смешайте чеснок и яблочное пюре. Добавьте мед. Эту смесь залейте теплым отваром липы. Принимать отвар нужно по 2—3 ст. л. каждые 3 часа.

### **Способ 4**

**Требуется:** 2 ст. л. липового меда, 1 головка чеснока.

*Способ приготовления.* Чеснок очистите и натрите на мелкой терке, смешайте его с медом.

*Способ применения.* Этой смесью натрите горло и шею и зафиксируйте нагретым на паровой бане полотенцем. Держать такой компресс нужно 10 минут. Затем чеснок с медом необходимо смыть теплой водой и обмотать шею теплым шарфом. Желательно делать этот компресс на ночь и всю ночь спать в шарфе.

## ПРОФИЛАКТИКА

## ГРИППА

Чеснок широко используется при профилактике гриппа. Рекомендуется употреблять в день не менее одного зубчика чеснока. Даже если вы будете просто вдыхать чесночные испарения, это послужит прекрасным профилактическим средством какой-либо вирусной инфекции.

### *Способ 1*

**Требуется:** 0,5 л любого светлого некрепкого пива,  
1 головка чеснока.

*Способ приготовления и применения.* Вылейте пиво в алюминиевую посуду, поставьте на огонь. Когда пиво начнет закипать, положите в посуду очищенные зубчики чеснока, накройте крышкой и кипятите на слабом огне еще 10 минут. Затем снимите с огня, дайте остыть до 30 градусов и выпейте.

### *Способ 2*

**Требуется:** 3 головки чеснока, 0,5 л дистиллированной воды, немного мяты.

*Способ приготовления и применения.* Очистите чеснок и варите его в воде 15 минут. Затем снимите с огня, добавьте мяту и накройте крышкой. Дайте немного остыть. Процедите полученный отвар и прополощите им горло. Делать такие профилактические полоскания нужно 4—5 раз в день.

### *Способ 3*

**Требуется:** 2—3 зубчика чеснока, 30—50 мл кипятка.

## *Лечение чесноком*

*Способ приготовления и применения.* Чеснок мелко нарежьте, залейте кипятком и дайте настояться в течение 1—2 часов. Затем настой процедите и закапывайте в нос по 2—3 капли в каждую ноздрю 1—2 раза в день. Но помните, настой необходимо обновлять каждые 2 дня!

Такая процедура является прекрасным профилактическим средством против гриппа. Но если вы уже успели заболеть, то вам поможет следующий способ: натрите на мелкой терке несколько зубчиков чеснока и вдыхайте его пары по 10 минут 2 раза в день.

Справиться с гриппом вам помогут также следующие рецепты.

### *Способ 4*

| *Требуется: 2—3 зубчика чеснока, 2 ч. л. липового меда, теплая вода.*

*Способ приготовления и применения.* Чеснок хорошо растолките, добавьте мед и немного теплой воды, перемешайте и принимайте по 1 ст. л. перед сном, запивая смесь теплым молоком.

### *Способ 5*

*Требуется: 2—3 зубчика чеснока, полстакана молока, 1 ч. л. жидкого меда, немного топленого масла.*

*Способ приготовления и применения.* Вскипятите молоко с маслом. Дайте немного остыть. Добавьте мед, тщательно перемешайте. Чеснок, предварительно очищенный и протертый через сито, положите в молоко и перемешайте. Полученную смесь необходимо пить на ночь перед сном в горячем виде.

Мы также предлагаем вам несколько рецептов блюд, которые не только помогут вам уберечься самим и уберечь

## Глава 2. Универсальное лекарство

членов вашей семьи от гриппа, но и послужат прекрасным дополнением к вашему ежедневному рациону.

### *Салат чесночно-обощной*

**Требуются:** 1 головка чеснока, 1 средняя морковь, 1 небольшая свекла, сок половинки лимона, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Морковь и свеклу почистить и тщательно вымыть. Затем натереть на мелкой терке. Перемешать полученное пюре. Добавить в него мелко нарезанный очищенный чеснок и сок лимона. Все перемешать. Соль и перец добавлять непосредственно перед употреблением. При перемешивании стараться не мять салат, чтобы из него не выделялся сок. Можно употреблять с мясными блюдами.

### *Салат «Чесночник»*

**Требуются:** 1 головка чеснока, 1 небольшая луковица, 1 ст. л. меда, растительное масло, 3—4 отварные картофелины «в мундире».

*Способ приготовления.* ГОТОВЫЙ картофель ОЧИСТИТЬ ОТ КОЖУРЫ, размять в миске, чтобы остались небольшие комочки, добавить растительное масло и мед, перемешать, стараясь не сильно мять, и отставить в сторону. Затем испечь в духовом шкафу предварительно очищенные луковицу и чеснок. Истолочь в небольшой посуде. Перемешать с картофелем. Салат готов к употреблению, когда настоится в течение 1—2 часов.

### *Чесночная приправа*

**Требуются:** 2—3 головки чеснока, 1—2 ст. л. растительного масла, 1 небольшой корень хрена, 1—2 ст. л. сметаны.

## *Лечение чесноком*

*Способ приготовления.* Очистить чеснок и хрен. Натереть на мелкой терке или измельчить с помощью ножа. Перемешать с маслом и густой сметаной. Эту приправу можно добавлять в первые блюда (щи, борщ, суп), а можно просто намазывать на хлеб.

Такая приправа не хранится в холодильнике, поэтому готовить ее нужно лишь в том количестве, которое необходимо для одного приема.

### *Приправа острая*

**Требуется:** 1 головка чеснока, сок половинки лимона, 1 жгучий перчик, 1 свежее яблоко.

*Способ приготовления.* Отжать сок из половинки лимона. Положить в него жгучий перчик и дать настояться в течение 3 часов. Яблоко вымыть и, не очищая от кожуры, испечь в духовом шкафу, затем с остывшего яблока аккуратно снять кожицу и очистить от сердцевины. Мякоть яблока размять в пюре. Из лимонного сока вытащить перчик, добавить настоявшийся сок в яблочное пюре и тщательно перемешать. Чеснок очистить и мелко порубить. Затем добавить его в яблочное пюре. Хорошо перемешать полученную смесь.

Можно использовать в качестве приправы к горячим мясным блюдам.

### *Чесночная приправа*

**Требуется:** 1 головка чеснока, растительное масло, несколько капель лимонного сока, 1 ст. л. муки, 1 небольшое яблоко.

*Способ приготовления.* Чеснок очистить и нарезать соломкой. Яблоко очистить от сердцевины и вместе с кожурой также порезать на мелкие кусочки. На сковороде разогреть

## Глава 2. Универсальное лекарство

растительное масло, положить измельченные яблоки и чеснок. Тушить на слабом огне в течение 5 минут. Затем снять с огня и добавить несколько капель лимонного сока. Перемешать.

Подливу подают в охлажденном виде к мясным и рыбным блюдам.

### Чесночные сухарики

- I Требуется:** несколько кусочков ржаного хлеба, 2—  
\* 3 зубчика чеснока. Также 2—3 головки чеснока для пропитки хлеба.

*Способ приготовления.* Хлеб нарезать небольшими кубиками. Зубчики чеснока очистить и нарезать тоже мелкими кубиками. Каждый кубик хлеба нашпиговать кусочками чеснока. Затем взять приготовленные головки чеснока, очистить их и выжать сок.

В полученном соке на несколько минут замочить нашпигованные чесноком кусочки хлеба. Пропитанный хлеб подсушить в духовом шкафу.

Такие сухарики подаются к гороховому супу.

### Чесночное масло

- Требуется:** 1 головка чеснока, 200 г сливочного масла, немного корицы, черного и красного перца по вкусу.

*Способ приготовления.* Дайте маслу размягчиться при комнатной температуре. Чеснок очистите и натрите на мелкой терке. Смешайте масло с чесночным пюре, добавьте по вкусу корицу, черный и красный перец. Поместите масло в холодильник, чтобы оно снова застыло.

Острое чесночное масло можно употреблять для приготовления бутербродов к первым блюдам.



## ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### *Ингаляции*

В качестве профилактики хороши также ингаляции, в том числе и чесночные. Предлагаем вам следующий способ.

**Требуется:** 3 ст. л. сухой ромашки, 3 ст. л. сухой мяты, 3 ст. л. сухой душицы, 1 головка чеснока, 1 л воды.

*Способ приготовления и применения.* ВСКИПЯТИТЬ воду, в отдельной посуде смешать и растолочь ромашку, мяту и душицу. Залить смесь кипятком. Чеснок очистить и растолочь. Чесночную кашу положить в отвар непосредственно перед ингаляцией. Накрыть голову полотенцем и дышать над отваром 10 минут.

### *Растирание при простуде*

**Требуется:** немного гусиного жира, 1 ст. л. сухого горчичного порошка, 3—4 зубчика чеснока, несколько капель отвара мяты для запаха.

*Способ приготовления и применения.* Смешать гусиный жир, горчичный порошок, натертый на мелкой терке очищенный чеснок. Накапать несколько капель мятного отвара. Натереть этой смесью шею и грудь, а если необходимо, то и верхнюю часть спины. Завязать шерстяным шарфом или пуховым платком.

Также хорошо помогает при простуде следующий способ.

**Требуется:** 2 ст. л. горчичного порошка, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. воды.

## Глава 2. Универсальное лекарство

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистить и натереть на мелкой терке, чтобы дал сок. Смешать с горчичным порошком и с водой. Этой массой надо смазать ступни ног. Затем следует надеть шерстяные носки. Такая процедура делается на ночь. Утром носки нужно снять и смыть теплой водой высохший раствор.

### *Сироп при простуде, бронхите, ларингите*

**Требуется:** 10 головок чеснока, 1 стакан сахара.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистите, разотрите или мелко нарежьте (можно пропустить чеснок через мясорубку). В двухлитровую банку положите тонкий слой чеснока, посыпьте сахаром, затем еще один слой чеснока и т. д., пока не используете весь чеснок. Оставьте чеснок настаиваться. Через некоторое время вы увидите, что чеснок начал выделять сок, поэтому добавлять какие-либо жидкости в это лекарство не нужно. Как только из чеснока выделится достаточное количество сока, процедите сироп через ткань или марлю, сложенную в несколько слоев.

| **Требуется:** 1 головка чеснока, сок половинки лимона.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистите, протрите через сито, затем смешайте его с соком половинки лимона. Всю смесь тщательно перемешайте. Этим сиропом необходимо смазывать горло 4—5 раз в день.

### *Средство от простуды*

**Требуется:** 2 головки чеснока, 2 ст. л. липового меда, полстакана липового отвара, полстакана отвара мяты, несколько капель лимонного сока.

## **Лечение чесноком**

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистить и натереть на мелкой терке, смешать с медом. Дать настояться в течение часа. Липовый отвар смешать с отваром мяты, добавить несколько капель лимонного сока и перемешать. Принимать по 1 ст. л. меда с чесноком каждые 3 часа и запивать несколькими глотками липово-мятного отвара.

## **БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА (ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА)**

### **Способ 1**

**Требуется:** 4—5 зубчиков чеснока, водка.

*Способ приготовления.* Чеснок мелко нарежьте, заполните им бутылку. Затем долейте в бутылку водку до полного объема. Настаивайте в темном месте не менее 14 дней. Не забывайте ежедневно взбалтывать смесь.

*Способ применения.* Принимать настойку нужно так: в 1 ч. л. холодной воды добавьте 5 капель настойки и принимайте перед едой 3 раза в день.

### **Способ 2**

**Требуется:** 3 головки чеснока, 1 стакан дистиллированной воды.

*Способ приготовления и применения.* Очистите головку чеснока. Разрежьте зубчики вдоль пополам. Поместите их в небольшую банку (подойдет майонезная). Залейте водой, плотно закройте крышкой и дайте настояться в течение суток. Затем выньте чесночные дольки и той же водой залейте еще одну порцию чеснока, подготовленную подобным же образом. Дайте настояться еще сутки. Третью головку чес-

## Глава 2. Универсальное лекарство

нока очистите и натрите зубчики на мелкой терке. Отожмите сок. Влейте получившийся сок в настойку и выпейте ее в три приема натощак.

### КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

#### *При нарывах и мозолях*

**Требуется:** 1 головка чеснока, сливочное масло.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок испеките в духовке, очистите от кожуры, разомните, добавьте сливочное масло и хорошо перемешайте.

Эта смесь ускоряет созревание нарывов и размягчает мозоли.

#### *Другое средство, помогающее при нарывах мозолях*

↓ **Требуется:** 1 головка чеснока, молоко.

*Способ приготовления и применения.* Головку чеснока очистите и отварите в молоке. Затем чеснок растолките и прикладывайте к нарывающим местам или мозолям.

#### *Еще одно средство от мозолей*

**Требуется:** 3—4 головки чеснока, 5 ст. л. молока, сок алоэ, несколько листьев подорожника.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистите и натрите на мелкой терке. Измельчите листья подорожника и смешайте с чесноком. Добавьте кипяченое молоко и сок алоэ. Из получившейся смеси делайте примочки к мозолям.

## *Лечение чесноком*

### *Средство применяемое при нарывах*

**Требуется:** 1 головка чеснока, несколько капель сока алоэ.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистите и разомните в пюре. Добавьте в него несколько капель сока алоэ.

Положите получившееся пюре в кусочек марли и привяжите к месту нарыва на час. В течение суток такой компресс нужно делать 3—4 раза.

## **ПРИ ОЖОГАХ**

### **Способ 1**

**Требуется:** 3 зубчика чеснока, 1 л холодной воды.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок разотрите, добавьте воду и все хорошо перемешайте. Намочите в полученной жидкости ткань и приложите к поврежденному месту.

Держите этот компресс до тех пор, пока он не прогреется от тепла тела, то есть минут 10—15. Но не более!

### *Способ 2*

**Требуется:** 1 головка чеснока, 100 г оливкового масла, немного воды.

*Способ приготовления и применения.* Очистите зубчики чеснока и протрите через мелкое сито. Затем смешайте с оливковым маслом. Полученную смесь слейте в посуду с антипригарным покрытием, поставьте на маленький огонь и парьте в течение 30 минут, все время помешивая. Далее по-

## Глава 2. Универсальное лекарство

лученную кашицу процедите через марлю и хорошенько отожмите. Добавьте воду и пропитайте этой жидкостью чистую сухую салфетку. Затем приложите ее к поврежденному месту и держите так 10 минут.

### *Чесночное масло от ожога*

**Требуется:** 2 ст. л. растительного масла, 1 головка чеснока, 1 ст. л. отвара ромашки, 1 ст. л. отвара мяты.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок ОЧИСТИТЬ и выжать сок. Смешать его с отварами ромашки и мяты. Добавить масло.

Получившимся маслом пропитать чистую сухую салфетку и прикладывать к пораженному месту. Держать такой компресс нужно от 10 до 30 минут в зависимости от тяжести ожога.

## КОМПРЕСС ПРИ ГРИБКОВЫХ ИНФЕКЦИЯХ

### *Способ 1*

**Требуется:** 3—6 зубчиков чеснока, 1 л воды.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок измельчите и смешайте с 1/2 л горячей воды. Затем добавьте в эту смесь 1/2 л кипящей воды. Остудите жидкость до терпимой температуры, намочите в ней ткань и прикладывайте к пораженному месту.

Компресс должен оставаться горячим, поэтому время от времени смачивайте его в горячей чесночной воде. И еще одно очень важное замечание: постарайтесь использовать чесночную воду как можно быстрее.

## **Лечение чесноком**

### **Способ 2**

**Требуется:** 1 головка чеснока, полстакана отвара ромашки.

*Способ приготовления и применения.* Пораженные места смажьте свежим отваром ромашки. Затем очищенные и измельченные зубчики чеснока положите в двойной слой марли и сделайте компресс на те места, где это необходимо. Держите такой компресс 5 минут. Затем снова смажьте пораженные грибком места отваром ромашки. По окончании процедуры дайте коже высохнуть. Компресс необходимо делать 2 раза в день в течение 5—7 дней.

### **Способ 3**

**Требуется:** 1 головка чеснока, 3 ст. л. сухих листьев чистотела, 1 л воды.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок разделить на зубчики, очистить и нарезать. Положить в банку, добавить высушенный чистотел и залить кипятком. Дать настояться в течение 6 часов. Из полученного настоя делать компрессы на пораженные участки кожи. Держать такой компресс нужно полчаса. Через 6 часов процедуру необходимо повторить.

## **П Р И Э К З Е М Е**

### ***Ножная ванна***

**Требуется:** 6 зубчиков чеснока, 1/2 л горячей воды.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистить, измельчить, добавить горячую воду и дать постоять 1 час. В тазик налить горячей воды, добавить чесночную воду и опу-

## Глава 2. Универсальное лекарство

стить туда ноги. Вода должна покрывать ноги до щиколоток. Ножную чесночную ванну нужно принимать 15 минут.

Если ногти на ногах поражены грибковой инфекцией и ноги постоянно потеют, вследствие чего появляется неприятный запах, то вам поможет следующее средство.

**Требуется:** 3 головки чеснока, 3 ст. л. сухой травы череды, 3 ст. л. высушенной мяты, 1 л воды.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистите и истолките в небольшой посуде. Добавьте размельченные листья череды и мяты. Залейте полученную смесь кипятком. Дайте настояться 1 час, затем на водяной бане нагревайте в течение 30 минут. Снимите с огня, охладите до комнатной температуры. При этом необходимо все время держать сосуд с отваром плотно закрытым. Затем в небольшой тазик налейте горячей воды (чем выше будет ее температура, тем лучше), добавьте приготовленный настой и опустите в тазик ноги (вода должна полностью покрывать ступни и пальцы). Держите ноги в воде, пока она не остынет до комнатной температуры.

Такие ванночки необходимо делать ежедневно по 3 раза, если имеется сильное поражение грибом. В профилактических целях будет вполне достаточно принимать ножные ванны раз в неделю.

Если ногти на руках постоянно ломаются и слоятся, значит, они также поражены грибом, хотя это и не заметно визуально. В этом случае поможет укрепляющая чесночная ванночка.

**Требуется:** 2—3 головки чеснока, 0,5 л воды, 1 ч. л. погашенного уксуса, 5 ст. л. соли.

*Способ приготовления и применения.* Вскипятите воду, предварительно всыпав в нее соль. Когда вода закипит, снимите с огня и влейте уксус. Чеснок очистите и, натерев на



## *Лечение чесноком*

мелкой терке, выжмите сок. В остывшую до комнатной температуры воду влейте получившийся чесночный сок. Слейте отвар в неглубокую посуду. Опустите туда пальцы рук и держите 20 минут. Такие ванночки необходимо делать ежедневно в течение 10 дней. После процедуры дайте рукам высохнуть и смажьте питательным кремом. После принятия такой ванночки желательно не заниматься никакой работой по дому (стирка, мытье посуды и т. п.).

### *Растирание при экземе*

**Требуется:** 3 головки чеснока, 1 стакан огуречного лосьона (не спиртовой).

*Способ приготовления и применения.* Очистите чеснок и отожмите сок. Добавьте его в огуречный лосьон. Все тщательно перемешайте. Дайте настояться в течение суток. Затем полученную смесь процедите через тройной слой марли. Обильно смазывайте этим лосьоном пораженные участки кожи 5—7 раз в день.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧЕСНОКА В ГИНЕКОЛОГИИ**

### *Способ 1*

**I Требуется: 1 головка чеснока, 1 л воды.**

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистите, мелко нарежьте или разотрите и залейте кипятком. Настаивайте в течение 2—3 часов. В довольно большой и глубокий тазик добавьте чесночную воду вместе с чесночной мякотью. Принимайте сидячие ванны в течение 10 минут. Такая ванна полезна при вагинальных инфекциях, а также при геморрое.

### Способ 2

**Требуется:** 2—3 ст. л. высушенной дубовой коры, 1 головка чеснока, 1 л воды.

*Способ приготовления.* Поместить очищенные зубчики чеснока и дубовую кору в глубокую посуду. Вскипятить воду. Залить кипятком чеснок и кору. Дать настояться в течение часа.

*Способ применения.* Полученным настоем делать вагинальные спринцевания 1—2 раза в день. Ежедневно необходимо готовить свежий настой.

Таким настоем хорошо лечится молочница на ранней стадии. Обычно бывает достаточно 3—5 дней такого лечения.

## СРЕДСТВО ОТ МИГРЕНИ

### Способ 1

**Требуется:** 2 головки чеснока, немного раститель-

ного масла. *Способ приготовления и применения.* Очистите чеснок, разомните в пюре, добавьте несколько капель растительного масла, чтобы получилась не слишком жидкая мазь. Этой мазью надо натирать виски и лобную часть головы.

### Способ 2

**Требуется:** 1 головка чеснока, полстакана отвара мяты с душицей.

*Способ приготовления и применения.* 1 ст. л. мяты смешайте с 1 ст. л. душицы. Залейте 1/2 стакана кипятка. Наста-

## **Лечение чесноком**

ивайте под крышкой в течение 3 часов. Чеснок очистите и выжмите его сок в отвар. Принимайте отвар каждый час по 1 ст. л.

## **ОМОЛОЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

Этот рецепт был составлен древними китайскими врачами и был очень популярен в Китае. Считается, что это средство не только очищает организм, но и способствует его омоложению.

**Требуется:** 350 г чеснока, 200 г 96%-го спирта.

**Способ приготовления.** Чеснок очистите, мелко нарежьте и тщательно разотрите деревянной ложкой или ступкой. Затем снизу, где больше сока, возьмите 200 г чесночной массы, поместите ее в бутылку, залейте спиртом и, плотно закупорив, поставьте настаиваться в темное прохладное место на 10 суток. После этого массу процедите через плотную ткань или марлю, сложенную в несколько слоев, отожмите и отстаивайте еще 3 дня.

**Способ применения.** Принимайте настойку 3 раза в день за 20 минут до еды, добавляя в холодное молоко. На один

День приема	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	И	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

## *Глава 2. Универсальное лекарство*

прием нужно брать 50 мл молока. Настойку добавляйте каплями, согласно таблице.

С 11-го дня принимайте по 25 капель настойки с молоком 3 раза в день перед едой. Принимать настойку нужно до тех пор, пока она не кончится. Следующий курс лечения можно проводить не ранее чем через 5 лет.

В результате приема чесночной настойки по описанному рецепту происходит очищение организма от жиров, известковых отложений, значительно улучшается обмен веществ, повышается эластичность сосудов. Эта настойка предупреждает инфаркт, стенокардию, склероз, паралич и образование опухолей, а также улучшает зрение.

### *Чесночное масло от склероза*

**Требуется:** 1 головка чеснока, нерафинированное подсолнечное масло, 1 ч. л. лимонного сока.

*Способ приготовления.* Головку чеснока средних размеров очистите от кожуры, тщательно растолките, сложите в баночку и залейте подсолнечным маслом. После этого поставьте смесь в холодильник на нижнюю полку. На следующий день возьмите лимон и хорошенько его разомните. Затем срежьте с лимона шишечку и выдавите 1 ч. л. лимонного сока. Смешайте лимонный сок с 1 ч. л. чесночного масла. Принимайте эту смесь 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения чесночным маслом должен длиться от 1 до 3 месяцев. Затем нужно сделать перерыв на месяц и снова повторить курс. Это средство прекрасно снимает спазмы, одышку и является отличным сосудорасширяющим средством.

### *От одышки и грудной жабы*

**Требуется:** 1 л меда, 10 лимонов, 10 головок чеснока.

## *Лечение чесноком*

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистите и, не разделяя на дольки, пропустите через мясорубку. Из лимонов выжмите сок, добавьте его вместе с медом в полученную чесночную кашу. Все хорошо перемешайте, переложите в стеклянную банку, плотно закройте крышкой и оставьте настаиваться на неделю. Когда лекарство будет готово, принимайте его по 4 ч. л. 1 раз в день. Лекарство нужно принимать медленно, не торопясь, одну ложку за другой. Дни ни в коем случае нельзя пропускать. Этого количества лекарства вам должно хватить на 2 месяца.

### **При повышенном давлении**

**Требуется:** 20 г чеснока, 1 стакан воды.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистите, растолките, залейте водой и дайте настояться. Принимайте по 1 ч. л. 2—3 раза в день.

### **ПРИ БЕССОННИЦЕ»**

#### **Способ 1**

**Требуется:** 20 г чеснока, 1 стакан молока.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок очистите, растолките, добавьте в горячее молоко и выпейте перед сном.

#### **Способ 2**

**Требуется:** 1 большое яблоко, 1 головка чеснока.

*Способ приготовления и применения.* Яблоко освободите от кожицы, чеснок очистите. Натрите все на мелкой терке и перемешайте в пюре. Принимайте перед сном по 2—3 ст. л.

## *Глава 2. Универсальное лекарство*

### *При астме*

**Требуется:** 2 зубчика чеснока, горсть листьев иссопа, вода.

*Способ приготовления и применения.* Зубчики чеснока очистите, мелко нарежьте, добавьте горсть листьев иссопа, воду и поставьте на огонь. Кипятите смесь на слабом огне в течение 20—30 минут. Применять это средство нужно по мере необходимости.

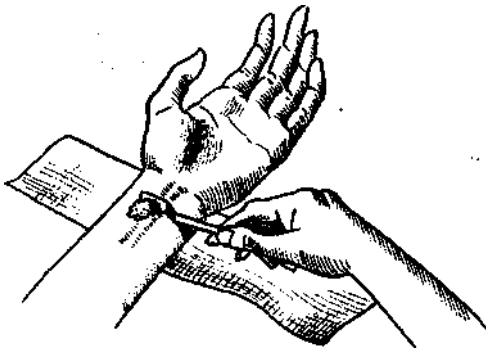
Иссоп в сухом виде можно приобрести в фитоаптеках и магазинах.

### *Если болит зуб*

Если вы мучитесь от зубной боли, вам сможет быстро помочь чеснок. Мы предлагаем несколько способов избавления от зубной боли.

**Требуется:** 2—3 зубчика чеснока, бинт.

*Способ приготовления.* Зубчики чеснока очистить и натереть на мелкой терке. Полученную кашу положить в сложенный вдвое бинт.



## *Лечение чесноком*

*Способ применения.* Такой компресс необходимо привязать к пульсу правой руки, если больной зуб находится слева, и к кисти левой руки, если больной зуб находится справа. Через несколько минут боль начнет утихать.

### *Печение флюса*

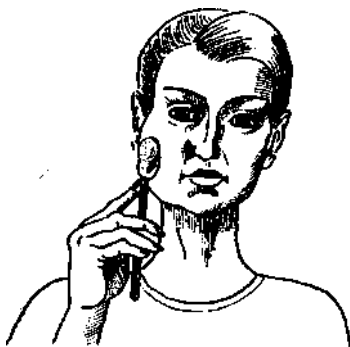
**Требуется:** 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. отвара мяты.

*Способ приготовления.* Зубчик чеснока ОЧИСТИТЬ и натереть на мелкой терке. Смешать с 1 ст. л. отвара мяты. Полученной кашицей следует пропитать ватный тампон или кусочек чистой марли и приложить с внешней стороны десны к больному зубу.

### *Желудочное средство*

**Требуется:** 1 головка чеснока, полстакана растительного масла.

*Способ приготовления.* Чеснок очистить и растолочь в небольшой плотно закрывающейся баночке. Влить масло. Закрывать крышкой. Дать настояться в течение 6 часов. Принимать ежедневно по 1 ст. л.



## ЧЕСНОЧНАЯ ДИЕТА

Чесночная диета способствует омолаживанию организма и очищению от шлаков, ее нужно проводить в течение недели раз в два-три месяца.

### **Понедельник**

*Завтрак: чесночные лепешки, лимонад.*

### **Чесночные лепешки**

**Требуется:** 100г муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, 1 головка чеснока, растительное масло для жарки.

*Способ приготовления.* Чеснок ОЧИСТИТЬ и протереть через сито. Из муки, воды и яйца приготовить тесто. Добавить в него чесночное пюре. Перемешать. Жарить до готовности.

### **Лимонад**

**Требуется:** 1 лимон, 1 стакан воды.

*Способ приготовления.* В стакан кипяченой воды выжать сок одного лимона.

*Обед: овощной салат, ромашковый чай.*

### **Овощной салат**

**Требуется:** 100 г свежей капусты, сок 1/2 лимона, 1 головка чеснока, 1 свежее яблоко.

*Способ приготовления.* Капусту мелко порубить. Яблоко вместе с кожицей натереть на крупной терке. Чеснок очистить и мелко порубить. Все ингредиенты перемешать в миске. Перед употреблением в салат выжать сок лимона.



## **Лечение чесноком**

### **Чай из ромашки**

**Требуется:** 2 ч. л. сухих цветков ромашки, 1 стакан кипятка.

**Способ приготовления.** Залить ромашку кипятком и дать настояться под крышкой в течение 15 минут.

**Ужин:** бутерброд с чесночной пастой, любой овощной сок.

### **Бутерброд с чесночной пастой**

**Требуется:** 3 зубчика чеснока, 1 средний томат, ломтик ржаного хлеба.

**Способ приготовления.** Очистить чеснок и мелко порубить. Помидор обдать кипятком, аккуратно снять с него кожицу и размять в пюре. Полученную кашу перемешать с измельченным чесноком. Намазать ломтик хлеба образовавшейся пастой.

### **Вторник**

**Завтрак:** чесночная каша, компот из сушеных яблок.

### **Чесночная каша**

**требуется:** 3—4 зубчика чеснока, 1—2 отварные моркови, 1 печеное яблоко.

**Способ приготовления.** Морковь и очищенное от кожицы и сердцевины яблоко размять в пюре. Добавить очищенный и протертый через сито чеснок. Поместить массу в алюминиевую посуду и поставить на слабый огонь. Довести до кипения, постоянно помешивая. Снять с огня, дать остыть.

## Глава 2. Универсальное лекарство

### Компот из сушеных яблок

**Требуется:** 1 стакан кипятка,  $\frac{1}{2}$  стакана сушеных яблок.

*Способ приготовления.* Залить кипятком яблоки и дать настояться под крышкой в течение 15 минут. Добавить немного сахара.

*Обед:* фаршированные томаты, яблочный сок.

### фаршированные томаты

**Требуется:** 3 средних томата, 4—5 зубчиков чеснока, 1 ст. л. растительного масла.

*Способ приготовления.* Томаты вымыть, аккуратно срезать с них верхушку и ложкой вытащить мякоть. Томатную мякоть положить в миску, размять, добавить масло и очищенные и измельченные зубчики чеснока. Томить на слабом огне 10 минут, постоянно помешивая. Наполнить полученной кашцей томатные чашечки.

*Ужин:* чесночное пюре, чай.

### Чесночное торе

**Требуется:** 2—3 головки чеснока, половина среднего размера кабачка, растительное масло, немного соли.

*Способ приготовления.* Чеснок очистить и измельчить. Кабачок почистить и мелко порубить. На разогретую сковороду с маслом выложить овощи, посолить и тушить до образования однородной массы.

## **Лечение чесноком**

Среда

Завтрак: чесночный салат, фруктовый сок.

### **Чесночный салат**

**Требуется:** 1 головка чеснока, 1 небольшая отварная свекла, 3—4 сушеные сливы, размоченные в воде.

*Способ приготовления.* Свеклу почистить и натереть на крупной терке. Размяченные сливы мелко порубить, очищенный чеснок измельчить и отжать сок. Полученные ингредиенты перемешать.

Обед: чесночный суп, чай из трав.

### **Чесночный суп**

**Требуется:** 2 головки чеснока, 0,5 л воды, 1 кубик овощного бульона, 1 картофеля.

*Способ приготовления.* Приготовить бульон, как указано на упаковке, картофель почистить и нарезать маленькими кубиками, в кипящий бульон положить картофельные кубики, варить 5 минут. Очистить чеснок. Если зубчики крупные, то разрезать их на 2—3 части. Положить в кипящий суп чеснок и варить еще 5 минут.

### **Чай из трав**

**Требуется:** 1 стакан кипятка, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. душицы, 1 ч. л. мяты, 1 ч. л. смородинового листа.

*Способ приготовления.* Перемешать **все** ингредиенты, залить кипятком и дать постоять 15 минут.

## Глава 2. Универсальное лекарство

Ужин: легкий салат, ягодный чай.

### Легкий салат

**Требуется:** 1 свежее яблоко, 1 головка чеснока, сок 1/2 лимона.

*Способ приготовления.* Натереть яблоко на мелкой терке, чеснок очистить и тоже натереть. Выжать в салат сок половинки лимона.

### Ягодный чай

**Требуется:** 1 стакан кипятка, 2—3 клубники, 2—3 малины, несколько ягод смородины (черной, красной, белой).

*Способ приготовления.* В кипяток положить вымытые ягоды и дать настояться в течение 20 минут.

Четверг

*Завтрак: овсяная каша, сироп.*

### Овсяная каша

**Требуется:** 200 мл воды, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. сахара, немного соли, 1 головка чеснока.

*Способ приготовления.* В кипящую подсоленную и подслащенную воду всыпать овсяные хлопья, очищенный и измельченный чеснок, варить до готовности.

### Сироп

**Требуется:** 1 стакан воды, 2 ст. л. сиропа любого варенья.

## *Лечение чесноком*

*Способ приготовления.* Смешать воду с сиропом и вскипятить.

*Обед: чесночный суп-пюре, отвар шиповника.*

### *Чесночный суп-пюре*

**Требуется:** 1 головка чеснока, 1 картофелина, 200 мл воды, соль по вкусу, 1 ст. л. растительного масла.

*Способ приготовления.* Картофель ОЧИСТИТЬ и сварить в подсоленной воде. Когда он будет готов, слить картофельный бульон в отдельную посуду. Картофель размять в пюре. Добавить отвар. Перемешать до консистенции жидкого пюре. Чеснок очистить и перетереть в кашу. Добавить ее в картофельный суп-пюре. Влить 1 ст. л. растительного масла.

### *Отвар шиповника*

**Требуется:** несколько сухих плодов шиповника, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. сахара.

*Способ приготовления.* Залить кипятком ягоды шиповника, настоять в течение часа, добавить сахар.

*Ужин: чесночные оладьи, чай.*

### *Чесночные оладьи*

**Требуется:** 1 картофелина, 2—3 зубчика чеснока, 1 яйцо, соль, растительное масло.

*Способ приготовления.* ОЧИСТИТЬ картофель, натереть на мелкой терке, добавить очищенные и нарезанные не очень мелко зубчики чеснока, разбить яйцо и посолить. Переме-

шать. Разогреть на сковороде растительное масло, столовой ложкой выложить приготовленную картофельно-чесночную массу на сковороду, зажарить до образования румяной корочки.

Пятница

*Завтрак: яйца с чесноком, молоко.*

### ***Яйца с чесноком***

***Требуется:*** 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

***Способ приготовления.*** Яйца отварить вкрутую, охладить. Затем каждое яйцо очистить и разрезать вдоль пополам. Аккуратно вынуть желток, размять в тарелке вместе с майонезом и очищенным и нарубленным чесноком, посолить. Получившимся фаршем наполнить половинки яйца.

*Обед: чеснок тушеный, компот из сухих яблок.*

### ***Четок тушеный***

| ***Требуется:*** 3 крупные головки чеснока, 1 небольшой баклажан, растительное масло, соль, немного воды.

***Способ приготовления.*** Чеснок очистить и зубчики крупно нарезать. Если зубчики мелкие, можно не нарезать. На разогретую сковороду вылить растительное масло, затем выложить чеснок. Тушить под крышкой 30 минут до размягчения. Взять баклажан, вымыть его и тоже нарезать. Засыпать солью, чтобы дал сок. Затем баклажаны промыть водой, отжать и слить образовавшийся сок. Добавить баклажаны к чесноку и тушить вместе еще 15 минут. Употреблять в пищу это блюдо надо горячим.

## *Лечение чесноком*

*Ужин: жареные грибы под чесночным соусом, любой фруктовый сок.*

### *Жареные грибы под чесночным соусом*

**Требуется:** 100 г свежих грибов, 1 головка чеснока, 3 ст. л. белого вина, 2 ч. л. муки, растительное масло.

*Способ приготовления.* Грибы вымыть, если необходимо, порезать и отварить до готовности. Слить бульон. Грибы выложить на сковороду и обжарить в течение 20 минут.

Для соуса очистить чеснок, порезать его не слишком мелко. На сковороде разогреть растительное масло, выложить чеснок, немного обжарить. Затем вылить вино и тушить на слабом огне под крышкой 10 минут. Потом следует всыпать муку, непрерывно помешивая при этом. Как только соус начнет густеть, снять с огня, охладить и полить грибы непосредственно перед употреблением.

### **Суббота**

*Завтрак: фруктово-чесночный салат, ромашковый чай.*

### *фруктово-чесночный салат*

**Требуется:** 1 головка чеснока, 1 яблоко, 1 ст. л. изюма, 1 ч. л. меда, 100 г любых свежих ягод.

*Способ приготовления.* Чеснок очистить, нарезать не слишком мелко. Яблоко освободить от сердцевины и, не снимая кожицы, нарезать мелкими кубиками. Смешать яблоко с чесноком. Добавить в эту смесь предварительно размоченный в воде изюм.

Далее следует приготовить пюре из ягод. Если вы взяли ягоды с косточкой (вишня, черешня, абрикос и т. п.), необ-

## *Глава 2. Универсальное лекарство*

ходимо удалить косточку, затем положить ягоды в небольшую пиалу и размять ложкой до образования однородной массы. После этого ягодное пюре добавить в салат, перемешать и сверху залить медом.

Можно употреблять и в таком виде, можно предварительно перемешать.

*Обед: чесночный бульон, лимонад.*

### *Чесночный бульон*

| ***Требуется:*** 1 головка чеснока, 0,5 л воды, зелень, соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Чеснок очистить, вскипятить подсоленную воду и опустить в нее целые зубчики чеснока. Варить 15 минут.

Когда бульон будет готов, добавить мелко нарубленную зелень.

*Ужин: чесночная яичница, чай.*

### *Чесночная яичница*

***Требуется:*** 2 яйца, 2 головки чеснока, зелень, соль по вкусу, растительное масло.

*Способ приготовления.* Одну головку чеснока ОЧИСТИТЬ И нарубить соломкой не слишком мелко. Яйца разбить в миску, посолить и добавить мелко нарубленную зелень и чеснок. Все хорошо перемешать.

На разогретую сковороду налить растительного масла, затем выпить содержимое миски. Взять вторую головку чеснока, очистить и натереть на мелкой терке. Когда яичница будет готова, сверху засыпать ее тертым чесноком.



## *Лечение чесноком*

### **Воскресенье**

*Завтрак: тертая морковь с чесноком, сок ассорти.*

#### *Тертая морковь с чесноком*

**Требуется:** 1 морковь, 1—2 зубчика чеснока, сок 1/2 лимона, 1 ст. л. сметаны.

*Способ приготовления.* ОЧИСТИТЬ И ВЫМЫТЬ морковь, натереть на мелкой терке, добавить мелко натертый чеснок, выдавить сок 1/2 лимона и добавить сметану. Хорошо перемешать.

#### *Сок ассорти*

**Требуется:** по 50 г морковного, виноградного, свеклольного и яблочного сока.

*Способ приготовления.* В миксер слить все соки и хорошо смешать.

*Обед: чесночные шарики, чай из трав.*

#### *Чесночные шарики*

**Требуется:** 2 головки чеснока, 1/2 яйца, 100 г белого хлеба, соль, растительное масло, 1 свекла, немного молока.

*Способ приготовления.* Чеснок ОЧИСТИТЬ и натереть на крупной терке, мякоть белого хлеба замочить в небольшом количестве молока, затем отжать молоко и раскрошить мякоть.

Свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. В свеклольный фарш добавить тертый чеснок, хлеб, соль и пол-яйца. Все хорошенько вымесить. Скатать маленькие ша-

## *Глава 2. Универсальное лекарство*

рики. На разогретую сковороду налить растительное масло и выложить получившиеся шарики. Обжаривать со всех сторон до готовности. Употреблять без хлеба.

*Ужин: сырно-чесночный салат, молочно-фруктовый коктейль.*

### *Сырно-чесночный салат*

**Требуется:** 3—4 зубчика чеснока, 100 г сыра, 1 ст. л. майонеза.

*Способ приготовления.* Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить и также натереть на крупной терке. Смешать компоненты и заправить салат майонезом.

### *Молочно-фруктовый коктейль*

**Требуется:** 1 стакан молока, 1 абрикос, 1 клубника, 1/2 яблока.

*Способ приготовления.* Абрикос, клубнику и яблоко вымыть. Абрикос очистить от косточки и снять кожицу. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины. Абрикос и клубнику размять вилкой в миске в пюре, половинку яблока пропустить через мясорубку. Смешать полученные пюре. В миксер налить молоко, добавить пюреобразную массу. Хорошенько смешать все компоненты.

Мы надеемся, что наши рекомендации несомненно помогут вам если не окончательно избавиться от недугов, то, по крайней мере, облегчить протекание заболеваний. Более того, воспользовавшись советами и рецептами, приведенными в данной главе, вы сможете вооружить свой организм против неприятных болезней, проводя активную профилактику.

## *Глава 3*

### **СОХРАНЯЯ КРАСОТУ**

В наше время о человеке судят во многом по его внешнему виду, обращая внимание не только на предметы одежды, но и на состояние волос, кожи лица и рук.

Необязательно применение дорогостоящих косметических средств, для того чтобы выглядеть хорошо. В нашем постоянном ассортименте продуктов есть столько таких, которые могут стать ингредиентами для косметических масок, лосьонов и мазей, а их применение улучшит ваш внешний вид.

Эту главу мы адресуем всем тем, независимо от половой принадлежности, кто заботится о своем внешнем виде и хочет делать это с помощью народных рецептов и натуральных продуктов.

В каждом рецепте обязательно содержание чеснока в различных видах и пропорциях, так как глава посвящена непосредственно применению чеснока в косметических целях.

Чеснок, как и любое другое лекарственное растение, кроме полезных свойств, имеет и побочные эффекты, поэтому применение его в косметических целях носит ограниченный характер. Дозы очень малы, за исключением рецепта выведения мозолей и бородавок, приготовления лосьонов, настоев, где используют до целой головки. В рецептах масок и ванночек для кожи рук и ног порой необходима лишь одна капля сока или настоя чеснока.

### **БОЛЕЗНИ ВОЛОС**

Рекламные красавицы с длинными и шелковистыми волосами все чаще дразнят нас с экранов телевизоров. Кому бы не хотелось иметь такие прекрасные волосы! Употребление

одного лишь шампуня и всевозможных бальзамов-ополаскивателей не принесет положительного результата: важно при этом и питание, и состояние нервной системы.

Что касается непосредственно чеснока, то одно лишь его регулярное употребление в пищу принесет желаемый результат и предотвратит некоторые проблемы, связанные с состоянием ваших волос. Но если у вас эти проблемы уже появились, то наши советы и рецепты вам пригодятся.

### СРЕДСТВА ОТ ПЕРХОТИ И ДЛЯ РОСТА ВОЛОС

#### *Способ 1*

**Требуется:** корни репейника, 1—2 капли чеснока, вода.

*Способ приготовления.* Возьмите корни репейника, положите в железную емкость (котелок, например), наполните водой и кипятите, пока не образуется увар. Вода должна почти вся выкипеть, а трава — потомиться некоторое время. После этого остудите и процедите через вдвое сложенную марлю или мелкое сито, слейте, а корни репейника выбросите: их повторное применение будет уже неэффективным. Добавьте в этот отвар 1—2 капли сока чеснока и настаивайте несколько часов.

*Способ применения:* применяйте каждый день, смачивая волосы и втирая в кожу головы.

#### *Способ 2*

**Требуется:** корни репейника, коньяк, луковый сок, чесночный сок, вода.

## **Лечение чесноком**

*Способ приготовления.* Возьмите тот же отвар корня репейника и смешайте с коньяком, соком лука и чеснока. Необходимо: на 1 часть коньяка — 4 части лукового сока и столько же чесночного сока, 6 частей отвара корней репейника.

Применять так же, как и в предыдущем случае.

### **Способ 3**

**требуется:** листья крапивы, 1 зубчик чеснока.

*Способ приготовления.* Сделайте отвар из листьев крапивы в момент ее появления на полях (в ней тогда много сока), настаивайте его в течение 2—3 дней. После этого процедите и опустите 1 зубчик чеснока, сделав на нем предварительно несколько порезов ножом, чтобы появились капли сока. После этого настаивайте еще 1 день.

*Способ применения:* ополаскивайте этим настоем волосы после каждого мытья головы.

Вы можете приготовить подобный отвар и из настоя ромашки, но применять могут его только те, у кого сухие волосы. В этот настой можно добавить 0,5 ч. л. раствора уксуса, что придаст сухим волосам естественный живой блеск. Применять также после каждого мытья головы.

### **Способ 4**

Если у вас скисло молоко, а что-то испечь на нем у вас нет желания, то примените его в косметических целях для волос. Эта маска для тех, кто хочет ускорить рост волос.

**Требуется:** 1 стакан скисшего молока, 1 ч. л. меда,  
1 головка чеснока.

*Способ приготовления.* Возьмите 1 стакан скисшего молока и добавьте туда кашицу из одной головки чеснока, за-

тем 1 ч. л. жидкого растопленного меда и все хорошо перемешайте, чтобы не было комочков.

*Способ применения.* Применяйте перед мытьем волос. Нанесите кашицу на чуть влажные волосы, наденьте полиэтиленовый пакет и замотайте полотенцем, через 1 час снимите и хорошо промойте волосы, после чего не высушивайте феном, а дайте волосам высохнуть самим.

#### **Способ 5**

Эффективное средство для роста волос — втирание в кожу головы сока лопуха и чеснока или мази из тех же составляющих.

| **Требуется:** корень лопуха, 1 стакан воды, нутряное сало, обыкновенное пресное тесто.

*Способ приготовления.* Отварите корень лопуха в соотношении 20 г корня на 1 стакан кипятка плюс сок одной головки чеснока. Настаивайте 20—30 минут. Варить смесь необходимо до тех пор, пока не останется половина от прежнего объема. Затем разогрейте вместе с нутряным салом и слейте в другую емкость. Обязательно накройте крышкой и плотно обмотайте полотенцем или поместите в винтовую банку, но только не пластмассовую.



## *Лечение чесноком*

Пусть смесь отстоится несколько часов. После этого перелейте в горшок, накройте, замажьте тестом и поставьте в духовку на 2—3 часа при минимальной температуре. Вынув из духовки, слейте с загустевшей остывшей массы воду, если она там осталась.

*Способ применения.* Смазывайте этой смесью кожу головы, втирая легкими массирующими движениями. Применяйте сколько угодно, но делайте небольшие перерывы, меняя рецепты, чтобы кожа не привыкала к какому-то одному средству, тогда эффективность снижается.

## **СРЕДСТВА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС**

### *Способ 1*

Сделайте настойку из плодов стручкового перца — получится красноватая жидкость. Пипеткой капните 1—2 капли сока чеснока.

Втирайте этот раствор в кожу волосистой части головы. После этого хорошо промойте волосы шампунем, но старайтесь не касаться кожи головы кончиками пальцев, а особенно ногтями.

### *Способ 2*

Сделайте отвар из сухих корней болотного аира, который можно приобрести в любой аптеке.

**Требуется:** корни, листья, цветы *болотного аира*, 1 зубчик чеснока.

*Способ приготовления.* Корни растения измельчите и кипятите в течение 10—15 минут. Добавьте к этому цветы и листья растения, соединив с мелко нарезанным вместе с кожицей зубчиком чеснока. Приготовленное средство не

рекомендуется хранить долго: можно около 3—5 дней в прохладном месте. Применять лучше сразу после приготовления.

#### Способ 3

**Требуется:** корни лопуха — 5 частей, цветы *календулы* обыкновенной — 5 частей, «шишки» хмеля — 4 части, чесночный сок.

*Способ приготовления.* Возьмите 40 г получившейся смеси и отварите в 1,5 л воды. Охладите и добавьте 3—4 капли чесночного сока.

*Способ применения.* Мойте этим составом голову 2 раза в неделю независимо от частоты мытья головы.

#### Способ 4

| **Требуется:** 3 части листьев крапивы, 3 части листьев мать-и-мачехи, *кашица* из 1 зубчика чеснока.

*Способ приготовления.* 7 ст. л. смеси отварите в 3 стаканах воды.

*Способ применения.* Мойте голову этим раствором в течение 1 месяца 2 раза в неделю.

#### Способ 5

*Требуется:* 1 часть корня ивы, 1 часть *корневища лопуха*, 2 головки чеснока, надрезанного в нескольких местах.

*Способ приготовления.* Отварите 5 ст. л. смеси в 3 стаканах воды. Отстаивайте 2 часа и добавьте 2—3 капли огуречного настоя на спирту.



## *Лечение чесноком*

*Способ применения.* Мойте голову 3 раза в неделю в течение 1 месяца.

### *Способ 6*

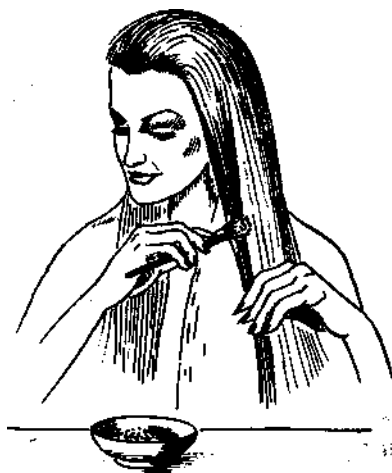
**Требуется:** 30 г хны, вода, шампунь.

*Способ приготовления.* Залейте кипяченой водой, остуженной до температуры 65—70 градусов, 30 г хны, чтобы образовалась каша. Добавьте кашу из одного зубчика чеснока.

*Способ применения.* Наносите специальной кисточкой на отдельно взятые пряди (волосы предварительно вымойте и высушите). Оставьте на 20—30 минут и промойте теплым легким раствором шампуня, ополосните чистой водой.

### *Способ 7*

**Требуется:** 3 зубчика чеснока, 50 г луковой шелухи, 200 мл воды.



### Глава 3. Сохраняя красоту

*Способ приготовления.* Перекрутите на мясорубке вместе с кожицей зубчики чеснока, прокипятите луковую шелуху в 200 мл воды в течение 30 минут. Процедите отвар и добавьте кашицу из чеснока, хорошо перемешайте.

*Способ применения.* Этим отваром смачивайте чистые и высушенные волосы, но не втирайте в кожу. Подержите 20—30 минут и смойте теплой водой.

#### **Способ 8**

Сделайте настой из цветков ромашки.

**Требуется:** 30 г ромашки, 80 мл воды.

*Способ приготовления.* Залейте ромашку водой и настаивайте 1—1,5 часа, процедите и отожмите. Добавьте настой из чеснока со спиртом в соотношении 1:1.

*Способ применения.* Мойте этим раствором голову 1 раз в неделю.

#### **Способ 9**

| **Требуется:** 40 г чесночного сока, 10 г коньяка, 50 г отвара ромашки.

*Способ приготовления.* Полученную смесь из перечисленных продуктов настаивайте 30 минут.

*Способ применения.* Втирайте в волосистую часть головы. Обязательно обвяжите голову полотенцем и держите 1,5 часа; затем смойте теплой водой и вымойте голову. Это необходимо делать каждый день. Продолжительность курса вы определите сами, следя за изменениями.

#### **Способ 10**

**Требуется:** 3 яичных желтка, 1 стакан простокваши, настой чеснока.

## **Лечение чесноком**

*Способ приготовления.* Взбейте 3 яичных желтка с 1 стаканом простокваши. Настаивайте 20—30 минут. Добавьте настой чеснока на спирту (1 : 1).

*Способ применения.* Нанесите на чистые волосы, предварительно высушенные естественным образом, равномерно, начиная с корней. Когда нанесете на всю голову, расчешите волосы расческой с редкими зубцами. Расчесывайте через 10—15 минут. Через час смойте и вымойте голову шампунем, не содержащим бальзама-ополаскивателя. Применяйте подобный раствор 1 раз в неделю.

### *Способ 11*

| *Требуется: 1 ст. л. свежего капустного сока, 2 ст. л. сока алоэ, 2 капли чесночного настоя, касторовое масло, 1 ст. л. меда.*

*Способ приготовления.* За 30 минут до мытья головы смешайте капустный и сок алоэ. Добавьте все остальные перечисленные продукты и перемешайте.

*Способ применения.* Втирайте в волосы и держите 15 минут. Вымойте волосы шампунем и ополосните ромашковым настоем. Ополосните еще раз, но уже чистой теплой водой.

### *Способ 12*

*Требуется: 50 г сушеного лопуха, 50 г листьев крапивы, 25 г сока алоэ, 2 стакана молока, 0,5 зубчика чеснока, 1 ч. л. сока лимона.*

*Способ приготовления.* Отварите в молоке листья лопуха и крапивы вместе с чесноком. Остудите эту массу и добавьте соки лимона, алоэ.

*Способ применения.* Втирайте в кожу головы и смойте через 10 минут, вымойте голову шампунем.

*Способ 13*

**Требуется:** 100 г листьев капусты, 50 г петрушки, чесночный настой.

*Способ приготовления.* Залейте кипятком петрушку и капусту, настаивайте 3—4 часа. Добавьте чесночный настой.

*Способ применения.* Ополаскивайте этой смесью голову после мытья.

**БОРЕМЯ С МОЗОЛЯМИ  
И БОРОДАВКАМИ**

*Способ 1*

**Требуется:** 3 зубчика чеснока, 3 стакана винного уксуса.

*Способ приготовления.* Возьмите зубчики чеснока и залейте 3 стаканами винного или яблочного уксуса. Настаивать необходимо в течение 2 недель.

*Способ применения.* Смочите небольшой хлопчатобумажный лоскуток в холодном чесночном уксусе, отожмите и приложите к мозоли или бородавке. Обмотайте и оставьте компресс на ночь или на 8 часов, если вы делаете его днем — желательно находиться в покое. Утром процедуру необходимо повторить. Делайте так каждый день до полного заживления.

**Способ 2**

**Требуется:** воск, еловая смола, мед, подсолнечное масло, чесночный уксус.

*Способ приготовления.* Возьмите в равных пропорциях перечисленные продукты. Разогрейте на слабом огне, хорошо перемешайте, охладите до комнатной температуры.

## *Лечение чесноком*

*Способ применения.* Мазь можно применять при небольших повреждениях кожи, но в малом количестве, так как можно получить ожог от чесночного уксуса.

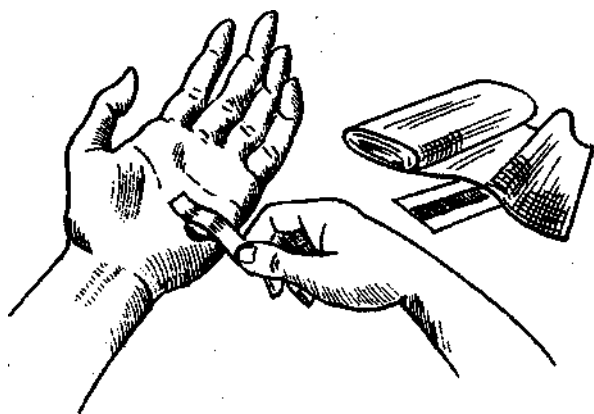
Эта мазь хороша в тех же соотношениях без уксуса при порезах, ссадинах.

### *Способ 3*

Чтобы избавиться от бородавок, которые образовались на ступнях и ладонях, необходимо слепить лепешку.

**Требуется:** 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. уксуса, пшеничная мука.

*Способ приготовления и применения.* Натрите чеснок на терке, залейте уксусной эссенцией. Добавьте немного пшеничной муки и замесите тесто. Вырежьте в ленте лейкопластыря дырочку в диаметр вашей бородавки, но прибавьте еще 0,5 см. Наложите лепешку из приготовленного теста на бородавку и заклейте пластырем. Забинтуйте это место. Повязку носите в течение 3 дней, после чего бородавка должна отпасть. Одной процедуры может быть мало, поэтому по необходимости повторите.



На месте отвалившейся бородавки останутся ямочки, которые некоторое время будут болеть, поэтому наложите на них бинт, смазанный мазью Вишневского, и носите повязку до полного заживления ранок.

#### **Способ 4**

**Требуется:** равное количество чеснока и лука, уксус.

*Способ приготовления.* Сделайте из чеснока и лука кашицу.

*Способ применения.* Место бородавки или мозоли хорошо протрите раствором спирта. Сделайте прокол иглой в нескольких местах (смочите иглу в спирте), но так, чтобы не появилась кровь. Пропарьте в соленой воде 20 минут, пока не станет мягкой.

Приготовленную смесь из лука и чеснока разбавьте небольшим количеством уксуса и наложите на бородавку или мозоль. Наложите повязку, которую необходимо снять через 15—20 минут. Процедуру повторите в следующие 5—6 дней.

#### **Способ 5**

**Требуется:** 1 головка чеснока.

*Способ приготовления и применения.* Натрите чеснок и приложите к бородавке на 24 часа. Завяжите бинтом.

## УХОД ЗА РУКАМИ

Руки женщины, как и ее лицо, — визитная карточка. Здесь важно состояние и кожи рук, и ногтей. Это относится и к мужской половине человечества: «траур» под ногтями никогда не был в моде. Если руки мужчины сильные и при этом ухоженные, мягкие, их прикосновение приятно, то не каждая женщина устоит перед обладателем таких рук.

## *Лечение чесноком*

В этом разделе предлагаются всевозможные рецепты по уходу за кожей рук и ногтями. Есть и рецепты расслабляющих ванночек для рук.

### **РАССЛАБЛЯЮЩИЕ                      ВАННОЧКИ**

#### *Способ 1*

Приготовьте заранее лосьон.

*Требуется:* 1 головка чеснока, спиртовой *раствор*,  
2—3 картофелины.

*Способ приготовления.* Возьмите 1 головку чеснока, отделите зубчики, почистите и порежьте на дольки. Залейте раствором воды со спиртом (соотношение 5:1). Настаивайте 3 дня.

Отварите картофельную кожуру, слейте отвар в глубокую чашку, остудите до комнатной температуры. Добавьте в этот отвар 5 капель настойки чеснока, хорошо перемешайте.

*Способ применения.* Опустите чистые руки в чашку и держите 10—15 минут. Вынув руки, легкими движениями вытрите их хлопчатобумажным полотенцем. Смажьте руки питательным кремом. Повторяйте эту процедуру каждый день или при усталости рук.

#### *Способ 2*

*Требуется:* 60—80 г *тертого хрена*, 5 капель *чесночного сока*.

*Способ приготовления.* Хрен погрузите в марле в ванну с кипяченой водой комнатной температуры. Капните 5 капель чесночного сока.

*Способ применения.* Ванну применяйте через день по 20 минут, после чего смазывайте руки питательным кремом.

### Способ 3

**Требуется:** 60 г измельченной травы клевера обыкновенного на 1,2 л воды.

*Способ приготовления.* Залейте и настаивайте в течение 2 часов, после чего процедите. Налейте несколько капель настойки чеснока (см. рецепт 1) и помешайте.

*Способ применения.* Принимайте ванночки перед сном 15 дней, после чего смазывайте кремом и надевайте перчатки. Руки будут отдохнувшими и нежными.

### Способ 4

Настойка из чеснока как основа для лосьонов.

**требуется:** 3 зубчика чеснока, 0,5 л воды.

*Способ приготовления и применения.* Нарежьте мелко ИЛИ пропустите через мясорубку чеснок. Положите в банку емкость в 1 л и залейте горячей, но ни в коем случае не кипящей водой. Банку плотно закройте и настаивайте в течение 8—9 часов в темном месте, пока не остынет до комнатной температуры. Процедите через марлю или мелкое сито. Настойку необходимо использовать в течение следующих 12 часов.

### Способ 5

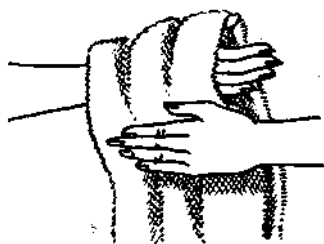
**Требуется:** 7 зубчиков чеснока средней величины, 2 стакана воды.

*Способ приготовления.* Чеснок измельчите и залейте 2 стаканами горячей воды, дайте настояться. Налейте в емкость, в которой будете парить руки, горячую воду, чтобы руки могли терпеть. Добавьте воду с чесноком. Ванна должна быть постоянной температуры, поэтому время от времени доливайте горячей воды.



## Лечение чесноком

*Способ применения.* Парьте руки 20 минут. Протрите мягким полотенцем руки и смажьте кремом, обмотайте сухим полотенцем и держите до тех пор, пока руки не остынут. Это средство прекрасно тонизирует и успокаивает кожу и суставы рук.



Эту ванночку можно применять и для ног.

**Требуется:** настойка (см. рецепт 4), 1 ст. л. меда.

*Способ приготовления.* Мед, настойку хорошо перемешайте, можете даже взбить миксером.

*Способ применения.* Массу (должна быть как мазь) наносите на руки и держите в течение 10—15 минут. После этого смойте теплой водой и смажьте кремом.

### Способ 6

**Требуется:** 1 стакан простокваши, 1—2 капли чесночного сока.

*Способ приготовления и применения.* Перемешайте, опустите руки в эту массу и держите 20 минут. Смойте и смажьте питательным кремом. После этой процедуры избегайте контакта рук с водой в течение 2 часов. Применяйте сколько угодно, но делайте перерывы, чередуя с другими средствами.

**Способ 7 (для ногтей)**

**Требуется:** вода, 2 ч. л. соды, по 1 капле лимонного и чесночного сока.

*Способ приготовления.* Налейте в чашку охлажденную кипяченую воду, всыпьте 2 ч. л. пищевой йодированной соли, добавьте лимонный и чесночный соки.

*Способ применения.* Держите кончики пальцев 20 минут, после чего ополосните теплой водой и смажьте кремом.

**Способ 8 (для ногтей)**

| **Требуется:** вода, 3 капли йода, 3 капли лимонного сока, 3 капли чесночного сока.

*Способ приготовления.* Налейте в чашку кипяченую воду, добавьте йод, лимонный сок, чесночный сок и перемешайте.

*Способ применения.* Используйте сразу: держите кончики пальцев 15 минут, ополосните и смажьте кремом.

**Способ 9 (для ногтей)**

**Требуется:** 1 лимон, 2 капли чесночного сока.

*Способ приготовления.* Разрежьте лимон пополам, вилкой прокрутите два раза мякоть лимона и капните 1 каплю чесночного сока. Сделайте то же самое с другой половиной лимона.

*Способ применения.* Опустите кончики пальцев обеих рук в лимонную мякоть на 10 минут, после чего ополосните и смажьте кремом.

**Способ 10**

**Требуется:** 0,5 стакана сока алоэ, по 0,5 стакана отвара календулы и ромашки, 1 зубчик чеснока, 15 капель лимонного сока.

## *Лечение чесноком*

*Способ приготовления.* Смешайте все перечисленное и нагрейте до температуры чуть выше комнатной.

*Способ применения.* Держать необходимо до тех пор, пока рукам будет приятно, вытрите мягким полотенцем и смажьте питательным кремом.

### *Способ 11*

***Требуется:*** 1 стакан сока свежей капусты, 1 картофелина, 3 ст. л. молока, 2 капли чесночного сока.

*Способ приготовления.* Смочите марлю или хлопчатобумажную ткань соком капусты, натрите на терке капустные листья и картофель, добавьте молоко и чесночный сок. Перемешайте.

*Способ применения.* Разложите все это на марле, прикройте другим концом марли и положите на руки. Время от времени давите на этот компресс, чтобы выделялся сок. После ополосните руки теплой водой и смажьте кремом.

## **КОМПРЕССЫ ДЛЯ РУК**

### ***Компресс для загрубевшей кожи рук***

***Требуется:*** 1—2 картофелины, 2 ст. л. молока, 0,5 зубчика чеснока, вода, цветы ромашки, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления.* Необходимо отварить 1—2 картофелины в небольшом количестве молока и сделать из них пюре. Смешайте пюре с медом и хорошо перемешайте. Добавьте половину зубчика чеснока, натертого на терке.

*Способ применения.* Нанесите на кожу рук, предварительно пропарив в воде с цветками ромашки. Поначалу будет

## Глава 3. Сохраняя красоту

ощущаться небольшое жжение, не терпите долго и смойте через несколько минут. Смажьте руки кремом и заверните в полотенце.

Повторяйте процедуру в течение 5—6 дней.

### *Компресс для загрубевшей кожи рук, часто контактирующих с Водой*

#### **Способ 1**

**Требуется:** 1 морковь, 1 желток, 1—2 капли чесночного сока.

*Способ приготовления.* Сделайте сок из моркови и смешайте с желтком одного яйца. Важно, чтобы соотношение сока и яйца было равным. Добавьте несколько капель чесночного сока. Все это хорошо перемешайте.

*Способ применения.* Нанесите на чистые руки, подержите около 15 минут и смойте, после чего смажьте кремом для рук. Применяйте по мере улучшения состояния кожи рук.

#### **Способ 2**

**Требуется:** 2 ст. л. меда, 10 капель лимонного сока, 2 капли чесночного сока, 5 ст. л. простокваши.

*Способ приготовления.* Смешайте все до состояния кашицы.

*Способ применения.* Нанесите на кожу рук и держите 30 минут. Смойте прохладной кипяченой водой. Делайте компресс 1 раз в неделю — и ваши руки будут ухоженными, кожа станет упругой и нежной.

#### **Способ 3**

**Требуется:** 1 яблоко, 1 ст. л. меда, 2 желтка, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. облепихового масла.

## **Лечение чесноком**

*Способ приготовления.* Вышеперечисленные компоненты перемешайте и хорошо взбейте.

*Способ применения.* Сразу же наносите на кожу рук, особенно тщательно наносите на складки между пальцами. Держите 25 минут и смойте прохладной кипяченой водой. Применяйте смесь 1—2 раза в неделю в зависимости от состояния кожи рук.

Этот компресс можно применять в качестве щадящего мыла для сухой и чувствительной кожи.

### **Способ 4**

- I Требуется:** 3 г *стеарина*, 2 г *пищевой соды*, 30 г *камфорного масла*, 2 *капли* чесночного сока, 15 г *дистиллированной воды*.

*Способ приготовления.* Влейте в горячий стеарин соду, смешанную с водой, и, помешивая, добавьте чесночный сок и камфору. Хорошо перемешайте.

*Способ применения.* Смачивайте в этой массе марлю или ватку и протирайте руки.

### **Способ 5**

- I Требуется:** чесночный лосьон, простокваша.

*Способ приготовления.* Чесночный лосьон влейте в простоквашу, перемешайте.

*Способ применения.* Подержите руки 20 минут, после чего ополосните чистой водой и смажьте кремом.

### **Способ 6**

- Требуется:** 3 ст. л. растительного масла и 1 ч. л. чесночного сока.

### Глава 3. Сохраняя красоту

*Способ приготовления.* Смешайте масло и чесночный сок.

*Способ применения.* Разотрите руки в течение 10 минут и смойте горячей водой. Кожа будет нежной и мягкой.

#### Способ 7

**Требуется:** чесночный сок, 1 огурец.

*Способ приготовления.* Наберите чесночный сок в шприц и выдавите его в огурец средней величины, чтобы семена не были большими. Через 15 минут нарежьте огурец кружками, сложите рядом кружки и положите на них руки ладонями вверх.

*Способ применения.* Держите 10 минут, по возможности делайте процедуры 2 раза в день.

#### Способ 8

**Требуется:** по 1 ст. л. натертых на терке капусты, огурца, моркови, петрушки, 1 ч. л. меда и 1 капля чесночного настоя.

*Способ приготовления.* Все перемешайте.

*Способ применения.* Подержите руки 20 минут и втирайте в предварительно промассированную кожу рук. Смойте теплой водой и смажьте питательным кремом.

#### Способ 9

**Требуется:** 2 ч. л. майонеза, 3 ст. л. протертой моркови, 2 ст. л. липового отвара, капля чесночного настоя, щепотка муки или картофельного крахмала.

*Способ приготовления.* Все смешайте.

*Способ применения.* Нанесите на 30 минут, после чего смойте и смажьте питательным кремом.

## **Лечение чесноком**

### **Способ 10**

**Требуется:** 4 ст. л. мелко нарезанной квашеной капусты, 2 ч. л. высококалорийного жирного творога, 3 ч. л. меда, капля чесночного сока, 3 ч. л. сваренных овсяных хлопьев.

*Способ приготовления.* Все перемешайте.

*Способ применения.* Нанесите на руки и через 20 минут смойте теплой водой.

### **Способ 11**

**Требуется:** 1 стакан молока, 1 лист свежей капусты, 0,5 ч. л. оливкового (облепихового) масла, 2 ч. л. майонеза (в состав которого входит чеснок).

*Способ приготовления.* Отварите в молоке капустный лист, добавьте все остальное.

*Способ применения.* Нанесите на руки теплую массу. Смойте водой и смажьте питательным кремом.

### **Способ 12**

**Требуется:** 4 ст. л. муки или картофельного крахмала, отвар ромашки, капля чесночного сока, 2 ч. л. растительного масла.

*Способ приготовления.* Муку ИЛИ крахмал разведите в отваре ромашки до консистенции сметаны, добавьте чесночный сок, масло.

*Способ применения.* Нанесите на руки и держите 20 минут, после чего смойте и остатки уберите ватным тампоном, смачивая его в отваре ромашки.

Смажьте кремом и наденьте перчатки, снимите их через 30—50 минут.

### Способ 13

- | **Требуется:** 1 банан, 2 ст. л. чесночного настоя, 2 ст. л. свежей нарезанной моркови, 2 ч. л. меда, 1 ст. л. сливок.

*Способ приготовления.* Сделайте пюре из банана и добавьте остальные продукты.

*Способ применения.* Нанесите на руки и смывайте через 15 минут. Если в эту массу добавить 1 стакан простокваши, то получится смесь, которую наносят на 20 минут и смывают теплой водой, после чего необходимо смазать руки кремом.

## УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Очень часто, глядя на себя в зеркало, замечаешь мелкие морщинки у глаз, которых еще совсем недавно не было, черные точки в порах кожи, маленькие красные островки. Зрелище не из приятных. Любая кожа не терпит частого умывания, поэтому для ее очищения применяют лосьоны, настои, отвары.

### Способ 1

**Требуется:** 5 г меда, 5 г глицерина, 20 г чесночного настоя, 2 г буры, 60 г воды.

*Способ приготовления.* Хорошо перемешайте.

*Способ применения.* Применять необходимо перед сном каждый день после снятия макияжа. Раствор годен в течение 3 дней.

### Способ 2

**Требуется:** 5 г меда, 20 г чесночного настоя, 70 г 2%-го раствора борной кислоты.



## *Лечение чесноком*

*Способ приготовления.* Перемешиваете все компоненты.  
*Способ применения.* Перед сном после снятия макияжа.

Участки жирной кожи, которые встречаются и на сухой коже, нужно обрабатывать иным раствором, смачивая в нем ватку.

### **Способ 3**

**Требуется:** 60 г воды, 20 г чесночного настоя, 3 или 2 г буры, 80 г чесночного настоя или воды.

На сухую кожу хорошее действие оказывают маски из яичного желтка с различными ингредиентами. Чеснок может вызвать ожог кожи, поэтому применяют слабый раствор чесночного лосьона.

### **Способ 4**

**Требуется:** желток 1 яйца, 1 ст. л. меда, чесночный лосьон, 1 ст. л. глицерина.

*Способ приготовления.* Желток смешивают с 1 ст. л. меда и глицерина, перемешивают и разбавляют чесночным лосьоном до кремообразной массы.

*Способ применения.* 1 раз в неделю смазывают чистую кожу. Остатки невпитавшегося крема убрать косметической салфеткой.

### **Способ 5**

**Требуется:** 1,5 ч. л. соды, овсяные хлопья, 2—3 капли огуречно-чесночного настоя.

*Способ приготовления.* Перемелите овсяные хлопья и на 1 стакан добавьте пищевую соду.

*Способ применения.* Добавляйте в 2 ст. л. смеси по несколько капель огуречно-чесночного лосьона до консистенции кашицы. Протирайте кожу, не касаясь пространства вокруг глаз. Ополаскивать необходимо теплой водой или настоем из трав, например ромашки, снимающих воспаление.

*Способ 6*

Требуется: 2—3 капустных листа, вода, огуречно-чесночный настой.

*Способ приготовления.* Обдайте капустный лист кипятком, охладите и смочите в огуречно-чесночном настое.

*Способ применения.* Прикладывайте на щеки, нос, подбородок, область декольте и шею.

*Способ 7*

Требуется: сок 1 огурца, 1 ст. л. сока лимона, 1 ч. л. водки, в которой 2 часа лежал зубчик чеснока.

*Способ приготовления.* Смешайте сок огурца, лимона, водку.

*Способ применения.* Протирайте лицо каждый день утром и вечером.

## **УВЛАЖНЯЮЩИЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ**

Увлажнение и питание особенно необходимы для сухой и чувствительной кожи, но предлагаемые нами маски можно применять и для других типов кожи, но реже, чем для сухой.

## **Лечение чесноком**

### **Способ 1**

**Требуется:** 1 желток, 2 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. морковного сока, 1 капля чесночного настоя, 1 ч. л. сока свежей капусты, 2 ч. л. сливок, 0,5 ч. л. лимонного сока.

**Способ приготовления.** Разотрите желток в миске, добавьте все остальное.

**Способ применения.** Наносить необходимо постепенно, с промежутком в несколько минут, ватным тампоном. Смойте теплой водой.

### **Способ 2**

**Требуется:** 2—3 ягоды малины, клубники, половинка абрикоса и персика, 2 ч. л. свекольного сока, чесночный настой, 2 ст. л. простокваши.

**Способ приготовления.** Разотрите в кашицу ягоды и фрукты, добавьте все остальное и перемешайте венчиком.

**Способ применения.** Маску держите 30 минут и смывайте теплой водой.

### **Способ 3**

| **Требуется:** 2 ст. л. майонеза (в состав которого должен входить чеснок), 2 ст. л. морковного сока, 1 ст. л. свекольной кашицы, немного питательного крема или густого меда.

**Способ приготовления.** Смешайте все составляющие.

**Способ применения.** Наложите сразу на лицо. Смывать необходимо поочередно теплой и холодной водой. Потом смажьте ночным кремом.

### Способ 4

**Требуется:** 1 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. л. майонеза, желток 1 яйца, 1 ст. л. морковного сока, 0,5 ст. л. свекольного сока, щепотка картофельного крахмала.

*Способ приготовления.* Разотрите желток в миске, добавьте масло, майонез и хорошо перемешайте. Через 5—10 минут добавьте все остальное.

*Способ применения.* Нанесите равномерно при помощи косметической лопатки и закройте лицо марлей, смоченной в отваре ромашки. Марлю смачивайте каждые 2—3 минуты. Напоследок смочите в теплом молоке и через 5 минут смывайте. Эту маску можно делать 1 раз в неделю после паровой бани.

### Способ 5

**Требуется:** 2 ст. л. творога, 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. увлажняющего крема, 1 капля чесночной настойки.

*Способ приготовления.* Смешайте творог со сливками, добавьте крем и настойку.

*Способ применения.* Нанесите на лицо и смывайте через 25 минут.

Можно сделать и настои, которые будут прекрасным дополнением к вашему ночному крему.

### Способ 1

**Требуется:** 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ст. л. порошка морской капусты, 1 ч. л. цветков жимолости.

## **Лечение чесноком**

*Способ приготовления.* Залейте горячей водой цветы ромашки, жимолости. Необходимо их настоять в течение 25—30 минут, добавьте порошок морской капусты и чеснок. Добавьте еще горячей воды и настаивайте 2,5 часа.

*Способ применения.* Этот настой добавляйте по 1 ч. л. в крем. Наносить нужно равномерно. Снимать маску следует косметическим молочком или лосьоном.

### **Способ 2**

**Требуется:** листья одуванчика, крапивы, мяты, листовой капусты, чесночные «стрелки», 1 ч. л. меда, 3 ч. л. творога.

*Способ приготовления.* Промойте листья, пропустите через мясорубку и заварите эту кашичку кипятком. Воды лейте немного, только чтобы прикрыть массу. Настаивайте 2,5 часа и добавьте творог с медом (мед растопите и вливайте горячим).

*Способ применения.* Лицо предварительно очистите и нанесите маску на 20 минут тонким слоем. Смойте теплой водой и смажьте питательным кремом.

### **Способ 3**

**Требуется:** мякоть арбуза, дыни, свежего огурца, помидора, капусты, 1 ч. л. соды, 2 ст. л. ромашки, чесночный настой.

*Способ приготовления.* Перемешайте вместе арбуз, дыню, огурец, помидор, капусту, добавьте 1 каплю чесночного настоя. Возьмите на литр кипящей воды 2 ст. л. ромашки, добавьте соду.

*Способ применения.* Смочите марлю в три слоя или полотенце в этом растворе и приложите к лицу на 10 минут. После этого нанесите на лицо, подержав 15 минут. Смывать необходимо теплой водой.

#### Способ 4

**Требуется:** 1 яблоко, 1 ст. л. натертой капусты, 1 ч. л. творога, 1 ч. л. кефира, 2 ч. л. настойки календулы, 1 ч. л. настойки чеснока.

*Способ приготовления.* Яблоко очистите и натрите на терке. Возьмите 2 ч. л. яблочного пюре и смешайте с другими ингредиентами.

*Способ применения.* Нанесите на лицо и держите 15 минут.

#### Способ 5

**Требуется:** 1 ломтик банана, 1 ч. л. мелко натертой капусты, 1 ст. л. сока свеклы, 1 капля чесночной настойки.

*Способ приготовления.* Разомните ломтик банана, добавьте капусту, сок свеклы, чесночную настойку и все перемешайте.

*Способ применения.* Нанесите на лицо и держите 20 минут, после чего смойте отваром ромашки.

#### Способ 6

| **Требуется:** 2 ч. л. сока капусты, 1 ч. л. моркови, 2 ч. л. огуречного сока, 1 капля рыбьего жира, 1 ч. л. чесночного майонеза, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сливок, 1 ч. л. лимонного сока.

*Способ приготовления.* Смешайте капусту, огурец. Разделите массу на две части. В одну часть добавьте сок лимона, а в другую — сливки и рыбий жир.

*Способ применения.* Часть с лимонным соком нанесите на середину лица, а со сливками — на сухие участки кожи.

## Лечение чесноком

### Способ 7

**Требуется:** 3 ч. л. чесночного майонеза, желток 1 яйца, 2—3 капли растительного масла, щепотка зеленого чая.

*Способ приготовления.* Смешайте майонез с яичным желтком, добавьте растительное масло. Перемешайте тщательным образом.

*Способ применения.* Маску необходимо наносить тонким слоем косметической лопаткой. Сверху маски насыпьте зеленый чай и смойте через 30 минут теплой водой. Затем смажьте питательным кремом, если возникнет ощущение стянутости.

### Способ 8

**Требуется:** 2 ст. л. сливок или сметаны, 2 ч. л. огуречного сока, 1 капля чесночного лосьона, 3 капли заварки.

*Способ приготовления.* Смешайте все компоненты так, чтобы образовалась пена.

*Способ применения.* Маску наложите на лицо и держите 30 минут, после чего снимите мягким нежным махровым полотенцем и протрите лосьоном. Остатки можете смыть теплым ромашковым отваром или отваром мяты.

### Способ 9

**Требуется:** белок 1 яйца, 1 ст. л. кукурузной муки, 2 ч. л. лимонного чая, 2 капли апельсинового сока, небольшое количество чесночного майонеза.

*Способ приготовления.* Взбейте яичный белок до образования белой пены и добавьте кукурузной муки: хорошо перемешайте. Добавьте все остальные продукты. Снова перемешайте.

### Глава 3. Сохраняя красоту

*Способ применения.* Нанесите маску сразу косметической кисточкой и оставьте на 35—40 минут. Уберите маску, протерев тоником или лосьоном, смажьте питательным кремом.

#### **Способ 10**

**Требуется:** 20 г меда, 5 г сока репчатого лука, капля чесночного лосьона, 30 г пчелиного воска.

*Способ приготовления.* Вам понадобится фарфоровая посуда, в которой сначала необходимо расплавить воск, постепенно добавляя остальные составляющие. Перемешайте и остудите.

*Способ применения.* Предварительно вымойте лицо или очистите косметическим молочком. Нанесите смесь и через 30 минут снимите салфеткой то, что не впиталось.

## ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ»

Одного умывания коже недостаточно, тем более что мыло сушит кожу. Существуют специальные маски, способствующие глубокому очищению кожи. Их необходимо делать один раз в неделю, нанося маску на чистую кожу. Маску не держите на лице долго, а втирайте в течение 10 минут и сразу смывайте.

#### **Способ 1**

**Требуется:** 10 г измельченной квашеной *капусты*, 2 ч. л. настойки календулы, мякоть черного хлеба, 1 ч. л. обезжиренного творога, 1 ч. л. сока петрушки, 1 капля чесночного настоя, 0,5 ч. л. растительного масла.

*Способ приготовления и применения.* Смешайте капусту с черным хлебом. Через 5 минут добавьте другие составляющие. Наносите специальной косметической лопаткой, подержите 20 минут и смойте теплой водой.



## **Лечение чесноком**

### **Способ 2**

**Требуется:** 1 ч. л. меда, 2 ч. л. сока алоэ, 1 ч. л. пищевой соды, 1 ч. л. чесночной настойки.

*Способ приготовления и применения.* Смешайте сначала сок алоэ с чесночной настойкой, а через 10 минут добавьте мед и соду. Перемешайте хорошо и наносите на лицо через 1—2 минуты.

### **Способ 3**

**Требуется:** 1 ч. л. морковного сока, 1 ч. л. свекольного сока, 1 ч. л. чесночного майонеза, 1 ч. л. картофельного крахмала.

*Способ приготовления и применения.* Выдавите сок моркови, свеклы и сразу же смешайте с майонезом и крахмалом. Наносите немедленно на 20 минут. Смывать нужно теплой кипяченой водой, лицо протрите ватным тампоном, чтобы удалить влагу.

## ***Прыщи и угри***

Прыщам и угрям сопутствуют обыкновенные бактерии, которые постоянно присутствуют на лице любого человека. Чеснок против угрей и прыщей применяется как сильный антибиотик, способствующий стимулированию кровообращения, следствием чего является высыхание прыщей и угрей.

В качестве таких средств из чеснока можно назвать различные примочки, компрессы, припарки.

### ***Припарка 1***

**Требуется:** 1 зубчик чеснока, вазелин, кусок марли, растительное масло.

### **Глава 3. Сохраняя красоту**

*Способ приготовления и применения.* Чеснок мелко измельчите и положите на приготовленную марлю. Марлю приложите к коже и залепите пластырем. Сверху положите ткань, смоченную в горячей воде, но не следует передерживать, иначе можно получить ожог.

Перед применением припарки необходимо нанести на кожу вазелин или растительное масло, что защитит от возможного раздражения.

#### ***Припарка 2***

**Требуется:** 1 головка чеснока, хлопчатобумажное полотенце *или* салфетка.

*Способ приготовления и применения.* Головку чеснока положите в полотенце или салфетку и подавите хорошо до образования сока. Прикройте второй половиной полотенца (салфетки) и прикладывайте к месту скопления прыщей или угрей.

Залепите пластырем или обвяжите повязкой. Приложите грелку или бутылку с горячей водой. Через 20 минут снимите примочку. Протрите лосьоном и смажьте питательным кремом.

#### ***Припарка 3***

**Требуется:** 1 головка чеснока, 1 ч. л. сухих цветов ромашки, 2 ст. л. горячей воды.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок нарежьте мелко и перемешайте с ромашкой. Добавьте воду и наложите полученную смесь на лицо, накройте салфеткой или хлопчатобумажной тканью, зафиксируйте повязкой. Приложите по возможности грелку.

Снимите припарку через 15 минут. Промойте лицо теплой водой.

## *Лечение чесноком*

### *Компресс горячий*

**Требуется:** 5 зубчиков чеснока, 1,5 стакана горячей воды, 1,5 стакана кипятка.

*Способ приготовления и применения.* Измельчите чеснок и смешайте с горячей водой, после чего добавьте кипящую воду. Остудите до температуры, терпимой для тела. Смачивайте ткань в этой смеси и прикладывайте к угревым очагам. Смачивайте время от времени горячей чесночной водой со шприца компресс, чтобы постоянно был горячим.

Применяйте компресс сразу после опускания чеснока в горячую воду, так как он быстро теряет свои свойства.

### *Компресс холодный ?*

**Требуется:** 4 зубчика чеснока, 1 л холодной кипяченой воды.

*Способ приготовления и применения.* Чеснок разотрите и смешайте с водой. Необходимо смачивать ткань в этом растворе и прикладывать к угрям (прыщам). Компресс необходимо держать 15 минут.

### *Компресс холодный 2*

**Требуется:** чесночное масло, шарики ваты, бинт.

**Для** приготовления чесночного масла

**Требуется:** 5 головок чеснока, оливковое масло.

*Способ приготовления.* На мясорубке ИЛИ В миксере измельчите чеснок. Поместите чесночную массу в литровую банку, залейте оливковым маслом и хорошо перемешайте. Банку необходимо держать в теплом месте в течение 3-х дней,

### **Глава 3. Сохраняя красоту**

время от времени перемешивая массу. Процедите. Храните обязательно в прохладном месте.

*Способ применения компресса.* Скатайте ватные шарики и смачивайте в чесночном масле. Прикладывайте к угревым очагам, закрепляя пластырем и забинтовывая.

### ***Примочки***

**Требуется:** капустный лист, кипяток, чесночная настойка.

*Способ применения.* Смочите в чесночной настойке и прикладывайте к угрям, время от времени меняя лист, или берите после каждого раза новый капустный лист.

В качестве жидкой основы можно взять чесночный уксус.

**Требуется:** 1 головка чеснока, 0,5 стакана вина или яблочного уксуса.

*Способ приготовления.* Измельчите чеснок и положите в вино. После этого дайте настояться 2—3 недели. Процедите через мелкое сито или ткань.

*Способ применения.* Смачивать салфетку или капустный лист в уксусе.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
<b>Глава 1. В глубь веков.....</b>	<b>5</b>
Из истории чеснока.....	5
Необычное растение чеснок.....	11
Выращивание чеснока.....	14
Хранение урожая.....	18
<b>Глава 2. Универсальное лекарство.....</b>	<b>19</b>
Чеснок как антибиотик.....	20
При насморке простудного характера.....	25
При ангине.....	27
Профилактика гриппа.....	29
Профилактика простудных заболеваний.....	34
Болезни желудка (очищение желудка).....	36
Кожные заболевания.....	37
При ожогах.....	38
Компресс при грибковых инфекциях.....	39
При экземе.....	40
Использование чеснока в гинекологии.....	42
Средство от мигрени.....	43
Омоложение организма.....	44
При бессоннице.....	46
Чесночная диета.....	49
<b>Глава 3. Сохраняя красоту.....</b>	<b>60</b>
Болезни волос.....	60
Средства от перхоти и для роста волос.....	61
Средства для укрепления волос.....	64
Боремся с мозолями и бородавками.....	69
Уход за руками.....	71
Расслабляющие ванночки.....	72
Компрессы для рук.....	76
Уход за кожей лица.....	81
Увлажняющие и питательные маски	
для всех типов кожи.....	83
Очищающие маски.....	89