Все об обычном чесноке

Автор:
Иван Дубровин

Все об обычном чесноке

Иван Ильич Дубровин

Всё об обычных продуктах

«Мал золотник, да дорог». Именно так утверждает народная мудрость. Ее можно отнести и к чесноку. В древние времена он был самой дорогостоящей из всех восточных пряностей. И оправданно. Он представляет собой целую вселенную тайн и скрытых возможностей. На свете, наверное, нет ничего проще и одновременно сложнее этого скромного растения. И наша книга может стать для каждого надежным проводником по необъятной сокровищнице секретов Его Величества Чеснока.

Иван Дубровин

Все об обычном чесноке

ВВЕДЕНИЕ

Возросший в последнее время интерес к лекарственным и прочим растениям подтверждает мысль некоторых ученых о том, что грядущий век будет «веком растений», то есть временем их наибольшего использования. В быту современного человека – это не только дрова во дворе и хлеб на столе.

Примером тому является чеснок. Это и приправа, и лекарство, и средство по уходу за кожей. Когда-то в большинстве языков народов мира его называли лекарством для бедных. Сейчас медикам и производителям лекарственных препаратов ясно, что чеснок – это лекарство для всех, так как высокое качество современной медицины стоит очень дорого, и что будущее за «дарами природы», которые некогда были неотделимы от хозяйства рачительного человека.

В этой книге собрана разнообразная информация об этом удивительном растении, которое при правильном использовании может быть весьма и весьма полезно.

ГЛАВА I. ОТКУДА К НАМ ПРИШЕЛ ЧЕСНОК

Чеснок посевной – огородное многолетнее травянистое растение семейства лилейных. Его научное название – Allium sativum. Перевод слова allium неизвестен, возможно, оно пришло из кельтского языка. А «sativum» означает «домашний» и позволяет нам говорить о том, что оно уже давно культивируется на огородных, дачных участках и даже на плантациях.

Неизвестно, когда люди стали его употреблять. Но с чего это началось, можно утверждать с известной долей уверенности: первобытные земледельцы заметили, что прорастание на грядке луковиц чеснока спасает соседние посевы от вредителей и излечивает их от грибковых заболеваний. Поэтому ему были приписаны магические свойства, его обожествляли, что, впрочем, не мешало попробовать его на вкус и потом применять в качестве лекарства и приправы.

Чесноку поклонялось не только первобытное общество, но и известные цивилизации древности, особенно египетская. Во время сооружения очередной пирамиды фараон издавал специальный указ, по которому рабам, занятым на строительстве, предписывалось выделять ежедневную порцию чеснока для поддержания сил.

Великий древнегреческий врач Гиппократ практиковал использование чеснока с медом при лечении заболеваний легких. А знаменитый драматург, «отец комедии» Аристофан посвятил этому растению несколько поэтических строк, в

которых славил его как средство для возрастания мужества.

В древнем Риме первый в истории гомеопат Диоскорид (I век н. э.), грек по происхождению, также писал о чесноке, указывая на его способность избавлять от гельминтов в кишечнике. Римляне очень широко применяли плоды этой культуры в повседневной жизни. Например, легионеры носили ее луковицу на груди как талисман.

В средние века на Востоке чеснок прочно утвердился в кулинарии и стал обязательным ингредиентом многих блюд. Таджикский врач, поэт и философ, энциклопедист Абу Али ибн Сина, прозванный в Европе по латыни Авиценной, называл его универсальным противоядием (териаком), рекомендовал путникам при катарах от холодной воды, справедливо приписывал ему антибактериальные свойства. «Очень мутную воду надо заесть чесноком», – писал он.

В европейском средневековье целительные свойства чеснока способствовали возникновению и бурному расцвету оккультных знаний о нем. Известно, что он считался самым верным средством в борьбе с вампирами, наиболее популярными персонажами европейских фантасмагорий – ожившими мертвецами, пьющими по ночам кровь невинных людей. По старинным рецептам, чтобы убить такого злодея, ему надлежит вколотить в сердце осиновый кол и набить в рот чеснока.

Но и без всякой мистики он был очень уважаем в Европе средних веков как лекарственное растение. О нем писал основатель ятрохимии Парацельс. А гениальный датский ученый Каспар Бартолин советовал лечить им некоторые поражения почек. Многие врачи той поры рекомендовали его от чумы, «черной смерти», опустошавшей целые страны.

Народная медицина также накопила немало рецептов с использованием чеснока. Афганцы считают, что он помогает при упадке сил. Индийцы исцеляют им бронхиальную астму; французы – грипп; немцы – туберкулез и заболевания живота. В Италии и Испании местные жители применяют его при гнилостных процессах в кишечнике, а в Англии – при различных повреждениях почек. В русской народной медицине его используют при самых разнообразных недугах; он даже признан заменителем лука, о чем и говорит его название. Слово «чеснок» означает – «лук, разделенный на дольки».

Современные биохимические исследования выявили в нем аллиин (до,3 %); эфирное масло, содержащее аллилпропилсульфид, диаллилсульфид и диаллилтрисульфид; жирное масло, фитостерины, азотсодержащее вещество, витамины С и D, а также всевозможные микроэлементы – йод, калий, кальций, натрий, фосфор и многие другие.

Но самые главные компоненты – это, конечно же, фитонциды. Это содержащиеся во многих растениях летучие вещества, открытые в 30-е годы отечественным ученым Б. П. Токиным, их название сложили из двух греческих слов «фито» – «растение» и «цидос» – «убиваю». Они помогают «растениям-убийцам» расправляться с микроорганизмами и даже отпугивают насекомых. Чеснок богат очень сильными фитонцидами, которые обладают широким спектром действия: в нем имеются бактерицидные, фунгицидные (убивающие паразитические грибки), протистоцидные (убивающие простейших), антигельминтные (глистогонные) вещества.

К сожалению, его сильные фитонциды обладают не только противомикробным, но и «противочеловеческим» действием. Их вредное влияние на организм сказывается не в виде устойчивого отвращения к резкому запаху – при чрезмерном потреблении. Как и любой растительный лекарственный препарат, он приводит к пищевому отравлению с осложнениями.

ГЛАВА II. ЧЕСНОК КАК ОГОРОДНАЯ КУЛЬТУРА

Характеризуя чеснок, с одной стороны, можно отметить его пластичность к экологии, с другой – его резкую реакцию на изменения условий внешней среды.

Во многовековой практике выращивания существует два основных способа его культивирования – озимый и яровой. Приоритетное место заняла озимая культура, но в районах, где осенняя посадка связана с риском, распространена яровая.

Все стрелкующие сорта считаются типично озимыми растениями, развитие которых успешно проходит только при условии осенней вегетации и перезимовки. Посев в другие сроки отрицательно сказывается на урожае и его качестве.

Нестрелкующие сорта делятся на две группы – озимые и яровые. Последние отличаются хорошей лежкостью, но обычно менее урожайны, чем первые. Получить высокий урожай в зоне умеренного климата можно только при соответствующей агротехнике. Почва должна быть плодородной и хорошо обработанной.

Чеснок влаголюбив и особенно требователен к поливу при прорастании зубков в первые две недели после посадки. Однако в период созревания луковиц сухость почвы и воздуха ускоряет этот процесс и повышает их лежкость. Яровой высаживают весной, в наиболее возможные ранние сроки.

Оптимальным временем посадки озимого считается 3-я декада сентября, когда погодные условия способствуют выходу растения из состояния покоя. Именно тогда температура и влажность почвы благоприятны для развития его корневой системы.

Можно сажать чеснок в течение всего октября, но не позднее чем за 3 недели до наступления устойчивых заморозков, чтобы зубки хорошо укоренились, но листья не успели отрасти.

Перезимовка зависит от развития растения осенью, а также от условий зимне-весеннего периода. Если зимой наблюдаются оттепели, приводящие к активизации ростовых процессов, зимостойкость чеснока резко падает.

Возврат холодов весной (после отрастания растений) также может повредить ему.

Для посадки отберите хорошо вызревшие, просушенные луковицы с четко обозначенными зубцами. Их разделяют незадолго до закладки в землю, чтобы не пересыхала нижняя часть, где образуются корни.

Зубчики необходимо рассортировать по размеру. Это обеспечит одновременность появления всходов и созревания.

Перед посадкой промойте их в слабом растворе марганцовки. Норма высадки примерно 450 г на 1 м 52. Подходящие схемы посадки – рядовая 6 на 45 и 5 на 50 см, а также 4-х-строчная (20х20х20х70) на 8 см. Мелкие зубчики выращивают

при загущении (3х40).

В этом случае повышается активность ростовых процессов. Ускоряется формирование и созревание луковиц. Однако они получаются помельче. Рекомендуется выращивать в совмещенных посадках с другими овощами и земляникой.

При посадке зубчики ориентируют донцем вниз. Не вдавливайте их с силой в бороздку. Почва должна быть достаточно рыхлой, иначе затрудняется рост корней. Глубина посадки варьируется от 6 до 12 см и зависит от величины зубчиков. Чем они крупнее, тем глубже надо сажать.

После рядки мульчируют торфом или перегноем, это препятствует образованию корки и ускоряет прогревание земли весной.

Ранней весной следует бороновать, в конце апреля подкармливать азотными удобрениями, если в почве достаточно фосфора и калия.

Во время вегетации землю поддерживайте в рыхлом состоянии и чистой от сорняков. В начале лета растения окучивают.

Если вы не задаетесь целью получать от стрелкующих сортов чеснока пустых луковиц, то цветоносы нужно удалять, чтобы луковицы были крупнее. Стрелки следует выломать, когда их высота над ложным стеблем достигнет 20 см. Кстати, они вполне съедобны и годятся для маринования.

Озимый чеснок убирают в конце июля – начале августа, яровой на 20–25 дней позже, лучше в сухую погоду. Выкопанные луковицы отряхните от земли и просушите.

После подсыхания ботвы отрежьте ложный стебель до высоты 5 см и корни. Чеснок уложите в ящики или заплетите его в косы.

ГЛАВА III. ЧЕСНОК В МЕДИЦИНЕ

Что же такое чеснок? Приправа или лекарство? Возможно ли им вообще лечить какие-либо заболевания? Большинство людей ответят на этот вопрос положительно и будут совершенно правы. Чеснок – это натуральный лекарственный препарат, причем чрезвычайно сильный и разрасторонний.

ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Еще древние египтяне в 1550 году до нашей эры применяли чеснок для лечения сердечных заболеваний, а Диоскорид, автор римского траволечебника, в своих записях упоминал, что он чистит артерии. Поразительно точные рекомендации за две тысячи лет до того, как был понят сам процесс протекания атеросклероза?! Наши предки были совершенно правы.

Сердечно-сосудистые заболевания – бич нашего времени. Все больше и больше людей, ежедневно подверженных стрессу, умирают от инфарктов и сердечных приступов.

От чего же возникают инфаркты и инсульты? В основном, это происходит потому, что человек уже страдает атеросклерозом, когда его кровеносные сосуды засоряются отложениями холестерина, в связи с чем их стенки сужаются и возрастает давление. Инфаркт приводит к тому, что образуется тромб в кровеносных сосудах, а если он перекрывает одну из артерий, то прекращается подача крови к сердечной мышце, что иной раз может закончиться летальным исходом. При инсульте же (или ударе, как его еще называют) такой тромб перекрывает артерию, снабжающую кровью мозг, и тогда мозговые ткани повреждаются из-за недостатка кислорода. При этом часто происходит полный или частичный паралич, а также не исключен и смертельный исход.

Процесс накопления холестерина на стенках кровеносных сосудов достаточно сложный. Его бляшки начинают нарастать, когда уже изначально имеются небольшие повреждения стенок артерий. И он окисляется в жировых отложениях, и бляшка увеличивается. При их образовании проход для крови уменьшается, что еще более способствует накоплению холестерина. Чтобы уменьшить свертываемость крови и предотвратить образование тромба, врачи прописывают людям, страдающим атеросклерозом, аспирин, который разжижает кровь. Атеросклероз сопровождается также повышением кровяного

давления, оно делает артерии менее эластичными, а значит, способными образовывать на своих стенках холестериновые бляшки.

Итак, для того чтобы избавить человека от этого ужасного заболевания, нужно иметь под рукой лекарство, которое, во-первых, понизит содержание холестерина в крови, во-вторых, понизит его окисляемость в жировых накоплениях, в-третьих, понизит кровяное давление и в-четвертых, разжижит кровь, что приведет к невозможности образования тромбов. Так вот, таким идеальным лекарством и является чеснок, так как он обладает всеми этими способностями.

Снижение холестерина в крови

Холестерин – природное вещество в нашем организме, и, в принципе, он необходим для нормальной жизнедеятельности, но в то же время, когда его содержание в крови превышает норму, это плохо сказывается на самочувствии человека. Холестерин образуется в почках, а применение чеснока заставляет их производить его в несколько раз меньше, и за счет этого снижается его общее количество.

Чтобы понизить уровень холестерина, можно применять чеснок в разных видах: чесночный порошок, чесночный экстракт, чесночное масло, свежий чеснок. Достаточно включить в свой рацион всего половину или один зубчик чеснока в день, и уже через некоторое время вы почувствуете облегчение, так как даже такая малая доза способна понизить уровень содержания холестерина в крови на%.

Не стоит ждать от чеснока немедленной реакции, должен пройти по крайней мере месяц, прежде чем появятся положительные результаты.

Чем же чеснок лучше других лекарственных препаратов, полученных синтетическим путем, спросите вы? Последние, хотя и способствуют понижению холестерина в крови, но в то же время они отрицательно влияют на степень внимательности и скорость реакции. Чеснок же не только не имеет подобных эффектов, но и обладает к тому же рядом неоспоримых достоинств, так как попутно смягчает другие факторы риска сердечных заболеваний, снижает кровяное давление и утомляемость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/dubrovin_ivan/vse-ob-obychnom-chesnoke

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити