



DR IWAN NIEUMYWAKIN

CZOSNEK NA STRAŻY ZDROWIA

Rosyjski ekspert ujawnia
nieznane właściwości antyseptyczne,
przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwbakteryjne



CZOSNEK
NA STRAŻY ZDROWIA

DR IWAN NIEUMYWAKIN

CZOSNEK NA STRAŻY ZDROWIA

Rosyjski ekspert ujawnia
nieznane właściwości antyseptyczne,
przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwbakteryjne



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Katarzyna Bartosik

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-299-2

Tytuł oryginału: *Чеснок. Мифы и реальность*

Неумывакин И. П.
Copyright © Чеснок. Мифы и реальность. — СПб.:
«Издательство «ДИЛЯ», 2014.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp.....	7
rozdział 1 Jak długo żyjesz, tak długo wypatruj cudów	11
rozdział 2 Tysiąclecia leczniczej praktyki: dlaczego czosnek uzdrawia	23
rozdział 3 Leczenie czosnkiem	49
Produkty lecznicze przygotowane na bazie czosnku.....	49
Lecnicze zabiegi z zastosowaniem czosnku	59
Przepisy dotyczące zapobiegania i leczenia czosnkiem różnych chorób.....	64
rozdział 4 Martwa jest dusza, która poszła do lekarza.....	103
Zdrowie i strefy geopatyczne	104
Prawidłowe odżywianie – podstawa zdrowia i długowieczności	110
Jaką wodę pić.....	115
Kilka słów o soli	118
W czym przydatna jest glina	121
rozdział 5 Jeśli sam chcesz hodować czosnek	125
Warunki uprawy	125
Wybór odmiany.....	129
Zasady przechowywania	132
Źródła	135

WSTĘP

Mówi się, że żyjemy w cywilizowanym świecie, ale mało kto zastanawia się nad tym, co to tak naprawdę znaczy. Istotnie, żyjemy obecnie w bardziej dogodnych warunkach, jeździmy i latamy szybciej, jemy to, co chcemy, ubieramy się według mody itd. Niemniej jednak cywilizowane życie wymaga niemało środków, żeby zaspokoić wszystkie potrzeby. A skąd je wziąć? I tak oto osiągnięcia cywilizacyjne doprowadziły do powstania optymalnego sposobu wzbogacania, samego człowieka zamieniając w ciąg towar-pieniądze-towar. Nawet nie będę wspominać o wysokości pensji, która w naszym kraju* jest znacznie niższa niż w innych cywilizowanych krajach – a przecież bez godnej zapłaty za pracę człowiek nie może normalnie żyć. Wspomnę tylko pokrótce o kwestii produktów, szczególnie spożywczych.

Organizm to złożony system wzajemnych zależności mikro- i makroelementów, witamin, bez których nie jest możliwa żadna biochemiczna i energetyczna reakcja. Do prawidłowej pracy organizmu konieczne jest, aby produkty roślinne, surowe, stanowiły $\frac{3}{5}$ objętości całej dziennej racji pokarmowej. A co w rzeczywistości jemy? Wiadomo, że uprawa ziemi w dzisiejszych czasach jest utrudniona przez zanieczyszczenie gleby, i co za tym idzie, otrzymujemy zanieczyszczone warzywa, ale to i tak okazuje się nie wszystko.

Sklepy spożywcze znajdują się teraz na każdym rogu, półki uginają pod ciężarem towarów. W ładnych opakowaniach proponują nam, dajmy na to, soki owocowe, i to jeszcze 100%! Uważasz

* Autor pochodzi z Rosji (przyp. wyd. pol.).

się za cywilizowanego człowieka i, mam nadzieję, umiesz czytać? Stuprocentowy produkt w tym przypadku oznaczałby dopiero co wyciśnięty sok bez cukru i konserwantów, bez których w ciągu 24 godzin po prostu się zepsuje. Nie jesteś zaniepokojony? A zastanawiałeś się, że soki te producent uzyskuje z konserwantów? Takie konserwanty powstają w następujący sposób: soki odparowują, pozbywając się wody, a temu, co pozostaje, należy się przyjrzeć. Następnie, żeby konserwant się utrzymał, należy dodać chemiczne odczynniki, tak zwane konserwanty. Natomiast producenci, używając konserwantów, rozcieńczają je wodą i sprzedają... jako 100% sok. Według danych Ogólnorosyjskiego Naukowo-Badawczego Instytutu, w tego typu produkcji powinno być nie mniej niż 11,2% naturalnego soku. Zauważ, konserwant kosztuje ok. 1 dolara za 1 kg, a po rozcieńczeniu go wodą 4-5-krotnie producenci otrzymują znaczące dochody. I co najważniejsze, takie konserwanty w większości przypadków otrzymujemy z zagranicy, gdzie napoje produkowane na ich bazie nie są dopuszczone do sprzedaży – to wszystko zostanie zjedzone i wypite w Rosji. Według danych kontroli co drugi tego typu napój nie spełnia żadnych norm konsumenckich.

Niedawno zainteresowałem się towarami produkowanymi rzekomo z użyciem borówek – jednego z silnych antyoksydantów normalizujących pracę organów wzroku. I co się okazało? W tabletkach i naparach typu Luteina, Borówka-forte, Okulista i innych, borówki praktycznie nie ma. Tym sposobem potrzeby nieświadomego człowieka zmieniają się w pozycję dochodów dla pozbawionych skrupułów producentów, których zdrowie tego człowieka w rzeczywistości ich nie obchodzi.

Przypomina mi się szum wokół „kremlowskich tabletek”, za pomocą których jakoby nasi niebiańscy mieszkańcy Kremla, a także kosmonauci zachowywali dobry stan zdrowia. W jednym z pro-

gramów telewizyjnych na ten temat poproszono mnie o wyrażenie swojej opinii. Opowiedziałem, że substancją czynną w „kremłowskich tabletkach” jest czosnek, który jest rozdrabniany, poddawany obróbce termicznej wraz z innymi dodatkami, prasowany i wydawany w postaci tabletek, w których nie ma już nawet zapachu czosnku. Nie prościej, zapytałem, pójść na targ (do sklepu), kupić główkę czosnku i każdego dnia zjadać na surowo jeden ząbek? Dodam, że w takim ząbku, mieści się np. dzienna dawka witaminy C niezbędnej dla naszego organizmu. Nie mówiąc już o tym, że czosnek jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów, dodatkowo posiada działanie antybakteryjne, zapobiegające wielu chorobom. I co myślicie? Po tym programie grożono mi, dlatego, że „podkopuję” biznes całego przedsiębiorstwa.

Jeśli kłamstwo służy za środek wzbogacania się jednych kosztem drugich i jest to uważane za nieodłączny element cywilizacji, to nie ma co zazdrościć życia w takiej społeczności. Jeden z ludowych pisarzy, I. Biedliński, napisał gorzkie wersy na temat naszych czasów:

*Święta Rusi, co od dawnej Kijowskiej
Do naszych czasów obyczajów nie zmieniałaś:
To rozkwitałaś, trwając w jedności,
To upadałaś i jedność traciłaś.
Dziś, jak to bywało wcześniej,
Wielkaś i potężna,
Dostownie i w przenośni
Z utraty sił i mądrości niedotężna.
Literatura niskich lotów dominuje,
Rani ludzkie dusze i ciała.
Kraj wszystek niwą, co deprawuje,
Co na gruncie złudzeń rozkwitała.
Chory naród, przyroda, państwo,*

*Dzieci zdrowych od urodzenia nie ma.
Przejrzanie to dla Rosjan lekarstwo,
My – ofiary sidła i uwodzenia.
Rosja – kuźnia ludzkich talentów,
Uzdrowicieli i ciała, i duszy.
Ale napływają tłumy emigrantów,
Kublinów, Rublowów i Lewszy*.*

Oto dlaczego zdecydowałem się uchronić cię przed chociaż jednym oszustwem i opowiedzieć o zadziwiających profilaktycznych i leczniczych właściwościach czosnku, który pod względem swojej charakterystyki praktycznie nie ma sobie równych pośród innych warzyw, zarówno przy stosowaniu go w formie surowej, jak i poddając go obróbce termicznej.

* Wszystkie cytaty zostały przetłumaczone przez autora tłumaczenia.

rozdział 1

Jak długo żyjesz, tak długo wypatruj cudów

Pewnego dnia poszedłem do apteki. Stoję przed witryną, czytam nazwy na opakowaniach z leczniczymi towarami, szukam potrzebnej rzeczy. Nagle słyszę: „Poproszę coś na przeziębienie”. A w odpowiedzi słyszę dźwięczny głos farmaceuty: „Wybór jest bardzo duży! Jaki sobie pan życzy, o jak najszybszym działaniu? Co panu dolega? Kaszel? Katar? Ból głowy...? Jest jeszcze Anty-Gripin, wersja importowa i krajowa. Nie zaszkodzi, teraz, wie pan, epidemia. Może i u pana zaczyna się grypa...?”

Jak długo żyję na tym świecie, nie przestaję dziwić się temu, że ludzie świadomie niszczą swoje zdrowie, prowadząc niedbały tryb życia, oddając się szkodliwym nawykom, jakby zapas sił organizmu był niewyczerpalny. Nie mogę nie dziwić się także temu, że kiedy zaczynają się problemy zdrowotne, ludzie znów wybierają drogę na skróty – łykają tabletki zamiast uświadomić sobie swoje błędy i zmienić tryb życia na zgodny z prawami Natury.

Tak też i tym razem zastanawiałem się, dlaczego każdego roku pojawia się epidemia, prawie jak planowana? Czekają na nią jak dozorczy na zimę, wszystkich wcześniej ostrzegają, dosłownie przygotowują – nikogo nie ominie, przygotuj się. A przygotowanie jest wiadomo jakie – trzeba pójść do apteki i kupić różne lekarstwa. I zaszczepić się.

Przy okazji lekarstw. Lekarstwa przeciwko chorobom zakaźnym dzielą się na trzy podstawowe grupy: antybakteryjne lub antybiotyki, przeciwwirusowe i przeciwwgrzybicze. Wszystkie te preparaty

powinna wyróżniać maksymalnie możliwa toksyczność względem chorobotwórczego organizmu i jednocześnie maksymalne możliwe bezpieczeństwo dla komórek człowieka, tzn. toksyczność takich leków powinna być selektywna. Lekarstwa z selektywną toksycznością względem bakterii i grzybów stosunkowo łatwo stworzyć, ponieważ komórki bakterii i grzybów znacznie różnią się od ludzkich. A lekarstwo niszczące wirus bez wyrządzenia szkody zainfekowanej komórce ludzkiej jest bardzo trudno stworzyć, ponieważ wewnątrz komórki ludzkiej wirusy podlegają mutacji, przeprogramując samą komórkę na tworzenie wirusów.

Jak wiadomo, powszechne w dzisiejszych czasach, szczególnie podczas chłodnego sezonu, „ostre choroby układu oddechowego” i grypa są wywoływane przez wirusy. obecnie produkowane, chociaż nieliczne, preparaty przeciwwirusowe mogą uszkadzać dowolny proces zachodzący w organizmie spowodowany obecnością wirusa: przyłączenie do komórki, wchłonięcie przez komórkę, usunięcie osłonki wirusowej konieczne do aktywowania materiału genetycznego, synteza nowych części wirusowych przez komórkę. Jednakże z racji tego, iż wirusy rozmnażają się tylko wewnątrz komórki i wykorzystują te same drogi wymiany do reprodukcji co zdrowe komórki, wszystkie syntezowane preparaty przeciwwirusowe są nawet bardziej toksyczne względem komórek ludzkich niż antybiotyki. Oprócz tego wirusy są skrajnie zmienne i szybko wytwarzają oporność na lekarstwa.

Dla przykładu wymienię tylko niektóre z efektów ubocznych wskazywanych dla różnych przeciwwirusowych preparatów (w tym także znane i rekomendowane właśnie przeciwko grypie amantadyna i rymantadyna): nerwowość, zawroty głowy, niewyraźna mowa, zaburzenia równowagi, duszności, wymioty, anemia, zaburzenia świadomości, skurcze, uszkodzenie nerek...

W ostatnim czasie dużo mówi się o zadziwiającej teorii powstania chorób, w tym także AIDS (T. J. Swiszczoła, W. A. Mielnikowa).

Nie bez powodu uważa się, że „nowe to zapomniane stare”. Istotnie, nasz organizm zamieszkują najróżniejsze proste mikroorganizmy, wirusy, grzyby i tym podobne pasożyty, których nie sposób zliczyć. Najważniejsze, że wszystkie one powinny dogadywać się ze sobą. I dlatego podstawą każdej choroby jest aktywacja naszej mikroflory. Walcząc o byt, mikroorganizmy wytwarzają swoje przeciwciała, by zwalczać lekarstwa i inne środki przyjmowane przez ludzi, w efekcie czego stają się jeszcze bardziej zjadliwe i agresywne. Otrzymujemy zamknięty krąg – walka z chorobami wymaga coraz więcej wysiłku, coraz więcej nowych preparatów, a efekt jest odwrotny od zamierzonego! Obecnie pasożyty te zupełnie oszalały. Wystarczy popatrzeć na rzęsistka, którego T. J. Swiszczo obwinia o wszystkie grzechy główne i który żył przed nami i będzie żyć, kiedy nas nie będzie.

Jaki jest podstawowy mechanizm powstawania chorób? Na tle osłabienia obronnych sił organizmu uaktywnia się flora bakteryjna i podnosi temperatura. Zamiast tego, żeby pozwolić organizmowi samemu sobie poradzić z powstałymi problemami, choremu zaczynają podawać, co więcej, on sam zaczyna przyjmować, antybiotyki, środki obniżające gorączkę i inne. Środki te – najczęściej o wąskim spektrum działania! – zastępują znacznie bardziej wszechstronny w swoim przeciwdziałaniu chorobom system immunologiczny i w efekcie już tak skutecznie nie będzie on funkcjonować: po co pracować, opracowywać strategię i taktykę dla każdego konkretnego przypadku, jeśli są sztuczne zamienniki? Oczywiście, jakaś część wirusów i mikroorganizmów zginie, ale inne, silniejsze, prowadząc walkę o przetrwanie, staną się bardziej odporne na przyjmowane środki. Właśnie dlatego pojawiają się lekarstwa drugiej, trzeciej generacji itd.

W dzisiejszych czasach coraz więcej specjalistów zgadza się, że choroby mają charakter zakaźny: są one wywoływane przez rze-

sistki, chlamydie i tym podobne pasożyty, na walkę z którymi, jak już była mowa, potrzeba coraz silniejszych lekarstw, a rezultat tej walki pozostaje negatywny. Jednakże rzecz wcale nie w wirusach czy mikroorganizmach, których praktycznie nie sposób się pozbyć. Wszystko zależy od stanu układu immunologicznego.

Weźmy na przykład zespół nabytego niedoboru odporności (AIDS). Jeden z amerykańskich wirusologów, R. Galo, w warunkach laboratoryjnych (co już jest wątpliwe) wydzielił wirus nazwany przez niego ludzkim wirusem niedoboru odporności (HIV) i oznajmił, że ten „nowy” retrowirus jest „możliwą” przyczyną AIDS. Następnie słowo „możliwa” zniknęło i ta „dziennikarska kaczka” poszła hasać po świecie, strasząc ludzi. Jednak to tylko w byłym ZSRR (jak zresztą i w obecnej Rosji) zdanie każdego naukowca nie podlega dyskusji, a za granicą wszelkie odkrycia są poddawane niezależnym badaniom. Takim sposobem takie badania w różnych krajach nie tylko pozwoliły powątpiewać w istnienie wirusa AIDS, ale i udowodniły, że go nie ma (profesor I. Yeridal, Anglia). Oto co pisze znany niemiecki immunolog, G. Kermer: „...Obniżenie limfocytów T we krwi, będące symptomem niedoboru odporności, jest związane nie z obecnością mitycznego AIDS we krwi, a z zażywaniem narkotyków, alkoholu, stresem, dewiacjami seksualnymi, wieloma chronicznymi chorobami, niesprzyjającymi czynnikami ekologicznymi i innymi. Wykorzystywany w leczeniu AIDS wysoce toksyczny preparat AZT i jego zamienniki nie tylko niszczą komórki układu immunologicznego, ale też pomagają choremu wcześniej umrzeć” (gazeta *Совершенно секретно*, 2000, nr 12 i 2002, nr 5). Przetrawianie legendy o wirusowej naturze AIDS uczony tłumaczy tym, że pozwala ona utrzymywać milionowe dochody. Tylko nie jest zrozumiałe, dlaczego ludzie odpowiedzialni za problem AIDS w Rosji, wiedząc to, o czym tu mowa, mimo wszystko domagają się od rządu więk-

szych alokacji na opracowanie szczepionki przeciwko wirusowi, którego – jak się okazuje – nie ma.

Co więcej, AIDS, a także wirusowe zapalenie wątroby i wiele przewlekłych chorób jeszcze w latach 80. były klasyfikowane przez Światową Organizację Zdrowia jako wtórne niedobory odporności. Okazuje się, że po przywróceniu uprzedniego stanu układu odpornościowego u człowieka można wyleczyć zarówno wymienione, jak i wiele innych chorób.

W 1988 roku na 4. Międzynarodowym Kongresie dotyczącym AIDS w Sztokholmie (12-16 lipca) autor niniejszej książki w tezach swojego wykładu głosił, iż wtórne niedobory odporności można leczyć za pomocą przyrządu do ultrafioletowego napromieniania krwi, w autorskiej modyfikacji znacząco różniącego się od znanych analogicznych przyrządów. Później ta metoda była połączona także z użyciem nadtlenu wodoru, jako jednego z najsilniejszych antyoksydantów, za pomocą którego można wyleczyć wiele chorób. Niestety ani wtedy w ZSRR, ani później w Rosji, najpewniej przez swoją prostotę i niski koszt, ta metoda nie była potrzebna. A w USA podobna technika jest stosowana z dużą skutecznością, chociaż w mniej dopracowanym wariantcie (W. Douglas, *Целебные свойства перекиси водорода*, Los Angeles, 1998).

Warto zauważyć, że w organizmie ludzkim znajduje się niezliczona ilość najróżniejszych mikroorganizmów i wirusów, które pełnią wiele funkcji. Co ważne: cały mikro- i makroświat żywych istnień posiada wspólny kod genetyczny, co, poza tym, po raz kolejny źle świadczy o teorii Darwina twierdzącego, że im wyższy jest stopień rozwoju, tym genom jest bardziej skomplikowany. Wspólnota kodu genetycznego umożliwia wymianę informacji między dowolnymi organizmami. Zjawisko to zostało nazwane

„horyzontalnym transferem” informacji. I właśnie wirusy odpowiadają za ten transfer.

Wracając do pytania o naturę AIDS, odnotuję co następuje. To, że tak zwany wirus AIDS jest reprezentowany przez kilka różnych wariantów wirusów, znacząco utrudnia zarówno diagnostykę, jak również kwestie opracowania leczenia. Jednakże głównym czynnikiem rozwoju tej choroby jest mimo wszystko osłabienie układu immunologicznego organizmu, obronne siły, które powinny być silniejsze niż jakikolwiek wirus.

Na tle ekologicznych, ekonomicznych i socjalnych defektów, kiedy organizm sam z siebie doświadcza najsilniejszego stresu, rozpaczliwie walcząc o przetrwanie, pojawianie się nowych, jeszcze nieznanych dotąd chorób jest problemem dnia wczorajszego. AIDS to tylko jedna jaskółka. Lub dopiero nią będzie, jeśli człowiek – dziecko Natury – nie będzie prowadził życia zgodnego z harmonią między zewnętrznym i wewnętrznym środowiskiem w całej jej rozciągłości. Niektórzy badacze uważają, że w XXI wieku należy oczekiwać znacznie więcej niebezpiecznych infekcji, i co za tym idzie, odpowiednio więcej chorób. Cała rzecz w samym człowieku, w jego układzie immunologicznym, jego gotowości i umiejętności podtrzymywania prawidłowego funkcjonalnego stanu organizmu, którego siły powinny zawsze przewyższać dowolny szkodliwy czynnik, w tym także ataki mikroświata zamieszkującego nasz organizm. I tę „armię pasożytów”, wśród których dużo jest także tych przydatnych, należy trzymać w ryzach i nie pozwalać jej stać się panem sytuacji.

A skąd w organizmie bierze się chorobotwórcza mikroflora? W pierwszej kolejności jest to osłabienie organizmu, łatwo przyswajalne węglowodany, rafinowane produkty, produkty mączne wysokiego przemiału, smażone, tłuste i wędzone potrawy, mleko itp.

Organizm chorych ludzi odżywia się nie tyle produktami trawienia niedawno zjedzonego pokarmu, ile produktami rozpadu, odpadami funkcji życiowych samych pasożytów, czemu sprzyjają gnilno-fermentacyjne procesy zachodzące w organizmie w wyniku zaburzeń odżywiania i aktywnego ruchu. Właśnie to stwarza sprzyjające warunki do aktywacji biologicznego „żywego brudu” tychże rzęsistków, chlamidii, candid itp., które śledzą pracę organizmu na poziomie energoinformacyjnym i mogą robić z nim, co tylko zechcą. Charakter dolegliwości w tym przypadku nie ma znaczenia. Należy tylko przywrócić endoekologiczne środowisko, uwolnić je od zanieczyszczeń, produktów ubocznych przemiany materii, tym samym uruchamiając mechanizm samoregulacji i samoregeneracji, co jest oczywiście możliwe tylko pod warunkiem wykazania się wystarczającą samodyscypliną, jeśli chce się zachować zdrowie. Jak to się zwykło mówić: „nie dał Bóg zdrowia, nie da i lekarz”.

Natura zaopatrzyła się w niemało środków pomagających skorygować pracę układu immunologicznego i całego organizmu oraz przeciwstawić się zewnętrznej infekcji i wewnętrznej agresji mikroświata. Jednym z takich środków jest *czosnek*, na przestrzeni tysięcy lat ratujący człowieka przed wieloma chorobami i atakami. Przy czym bakteriobójcza siła czosnku także i dzisiaj jest znacznie skuteczniejsza niż wielu zachwalanych tabletek.

Czosnek należy do szczególnej grupy warzyw posiadających charakterystyczny ostry zapach i smak. Roślina ta jest bogata w węglowodany (10,5-21,1%), białko (36,7%), sole mineralne i witaminy. Zawartość olejków eterycznych w czosnku sięga 150 mg. Spośród witamin jest w nim szczególnie dużo kwasu askorbinowego – 70 mg, a w zielonych liściach – do 150 mg.

Są w nim także sole potasu, sodu, wapnia, magnezu, molibdenu, manganu, miedzi, fosforu, siarki, arsenu, jodu. Uczeni odkryli w czosnku 100 komponentów zawierających siarkę, które posia-

dają szczególnie cenne właściwości. Czosnek jest bogaty także w takie mikroelementy jak german i selen wykazujące działanie przeciwnowotworowe.

Nawet współczesna medycyna wykorzystuje czosnek. I samo to, jakie na jego bazie produkuje lekarstwa, mówi o wysokich leczniczych właściwościach czosnku. Są to na przykład: *alliksyna* – preparat antystresowy o uspokajającym działaniu na podobieństwo waleriany, *allochol* – preparat do leczenia wątroby, *allisat*, *allicore*, *carinad* – preparaty stosowane w profilaktyce i leczeniu chorób sercowo-naczyniowych.

Chemiczne substancje znajdujące się w czosnku pomagają obniżyć ciśnienie i poziom cukru we krwi, leczą astmę i zapalenie oskrzeli, usprawniają krążenie krwi i pracę serca, pomagają organizmowi walczyć z niebezpiecznymi toksynami i regenerować swoje siły. Znajdujące się w czosnku aspirynopodobne substancje *allicyna* i *adenozyna* potrafią rozrzedzać krew i zapobiegać powstawaniu zakrzepów. Badacze z USA i Kolumbii odkryli w czosnku substancję zapobiegającą zwiększeniu liczby trombocytów we krwi; a do tego odporną na uszkodzenia podczas gotowania.

Uczni twierdzą, że ojczyznę czosnku była równina między Ałtajem a Tianszanem. Najprawdopodobniej stamtąd, jeszcze tysiące lat temu, trafił do Chin, Egiptu i innych krajów.

Według innych wersji czosnek pojawił się na terenach podgórskich Azji Średniej lub Afganistanu, w południowo-zachodniej lub nawet południowej Azji. W każdym razie miejscowa ludność tych rejonów do tej pory używa na dużą skalę dziko rosnącego czosnku, mało różniącego się od uprawnego.

Łacińska nazwa czosnku – *Allium sativum* L. – według jednej z wersji wywodzi swoją historię od celtyckiego słowa „all”, co oznacza ostry, gryzący. Odnosi się ono do czasów, kiedy Anglowie i Saksowie gromili celtyckie plemiona Brytów. Zaś rosyjskie słowo

„czosnek” jest związane z budową rośliny dlatego, że główka czosnku łatwo dzieli się na ząbki. Dawniej na Rusi czosnek nazywano „czesaną cebulą”.

Wzmianka o czosnku znajduje się w Biblii i Koranie, i ma w nich znaczenie rytualne. Do przedpotopowych czasów twierdzono, że czosnek, jak i cebula, posiada mistyczne właściwości, które pozwalają chronić przed nieszczęściami, niszczyć złe czary i neutralizować jad. Gladiatorzy i rzymscy żołnierze przed bitwą przewiązywali się pęczkami czosnku, od którego oczekiwali zwiększenia sił i odwagi. W starożytnych Chinach odstraszano nim złe duchy w trakcie ceremonii pogrzebowej. W krajach bałtyckich czosnkiem nacierano klamki w drzwiach i ramy okienne, żeby przegonić wampiry. W Niemczech kładziono go w mogiłę, żeby uchronić zmarłych przed odwiedzinami czarta. Każdego roku w styczniu ząbek czosnku wieszano na drzwiach cerkwi, żeby uchronić wiernych przed chorobami.

Ludzkość od dawna była podzielona na 2 grupy, z których jedna uwielbiała czosnek, a druga go nie cierpiała. I zależało to nie tylko od osobistych preferencji lub stanu zdrowia, ale i od wyobrażenia panującego w społeczeństwie. Zagorzałymi przeciwnikami czosnku byli na przykład egipscy kapłani, którzy nigdy go nie spożywali, uważając za nieczysty. Nagradzali tę roślinę przeróżnymi przekleństwami! Jednocześnie uważali czosnek za dobry i tani pokarm dla niewolników i wojowników w czasie wypraw wojennych. U Rzymian zaś czosnek był wyrzucony z kuchni patrycjuszy, którzy nazywali go „cuchnącą różą”. Ale i Grecy, i Rzymianie hodowali czosnek na osobnych działkach i rozdawali go biedniejszym warstwom społecznym. Dalej niż patrycjusze w swojej niechęci względem czosnku posunął się król Kastylii, Alfons XI, który w 1330 roku nawet ustanowił order dla ludzi nienawidzących czosnku i jego zapachu.

Włosi zaś uważali, że czosnek wzmacnia popęd seksualny. Być może dlatego Giovanni Boccaccio w *Dekameronie* opisał, jak zakochani młodzieńcy wysyłali czosnek damom serca w celu zdobycia ich miłości. I zdobywali... Na Rusi mówiono, że czosnek przepędzi wszelkie choroby, a w Anglii, że najlepszym lekarzem jest ząbek czosnku.

Dawniej czosnek uważano za panaceum, lekarstwo od wszystkiego. Był on ogólnodostępnym środkiem ochronnym na jad, ugryzienie żmii, a szczególnie zarazy. Chińska książka o fitoterapii *Bencao gangu*, napisana jeszcze przed naszą erą, wnosi czosnek w poczet samych najcenniejszych środków leczniczych. To samo jest udokumentowane w hinduskim manuskrypcie *Ācarakasanhita*, w tybetańskim *Chzhud-Shi* i innych przewodnikach po dawnej medycynie Wschodu.

Wraz z upływem czasu sława czosnku wcale nie przeminęła. Na przykład Magellan, przygotowując się do opłynięcia świata, wziął na pokład 450 pęczków cebuli i czosnku. Czosnek był w menu krzyżowców, ratował przed szkorbutem we flotach Francji i Anglii. I tak dalej, i tak dalej.

W połowie XVII wieku, za panowania Aleksego Michajłowicza, w Moskwie było kilka aptekarskich ogrodów (na Kremlu, za Miasnickimi Worotami i w Niemieckiej Słobodzie), gdzie hodowano czosnek i lecznicze zioła. Zagraniczni lekarze, żyjący wtedy w Moskwie, pisali, że moskiewscy lekarze po prostu zostali pokonani przez cebulę i czosnek.

Czosnek i jego fitonocydy nakazują drzeć również takim niewidzialnym wrogom jak wirusy. W 1720 roku czosnek w połączeniu z octem uratował mieszkańców Marsylii przed epidemią dżumy.

Znany zapach czosnku karmił czasami komiczne przekonania, np. dawnym wojownikom dawano go do zjedzenia przed bitwą,

uważając, że energiczny czosnkowy wydech z pewnością zwali przeciwnika z nóg, a potem kopia dopełni dzieła.

A co właściwie pachnie w czosnku? W 1944 roku amerykański uczony C. Cavallito wydzielił z czosnku szczególną substancję – alliinę, która, jak się później okazało, odpowiada za zapach rośliny. Jednakże alliina nie posiada zapachu. Nic dziwnego, że od dawna badacze łamali sobie głowę nad tym, dlaczego czosnek nie pachnie, dopóki nie zacznie się go kroić albo rozgniatać. Długo wyczekiwana odpowiedź została znaleziona w 1948 roku przez Szwajcarów A. Stolla i E. Seebecka. Uczeni ci wyjaśnili, że specyficzny aromat pojawia się w rezultacie rozpadu alliiny pod wpływem szczególnego enzymu – allinazy. W całym ząbku odczynniki są rozdzielone (enzym znajduje się w wakuolach, a substrat w cytoplazmie). Podczas zaburzenia integralności ząbka wchodzi one w interakcję. W ten sposób powstaje allicyna, o której była mowa wcześniej i która, jak i alliina, również jest aminokwasem. Z kolei allicyna jest wyjątkowo niestabilna i spontanicznie rozpada się na bardziej wytrzymałe połączenia; jednym z nich jest disiarczek diallilu. To właśnie ta substancja nadaje czosnkowi długo utrzymujący się zapach. Nawiasem mówiąc, to od dawna znane ludziom połączenie już w 1844 roku metodą destylacji parowej zostało wydzielone z ekstraktu czosnku przez niemieckiego chemika T. Wertheima, który w trakcie reakcji otrzymał olej czosnkowy.



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Polecamy:



Iwan Nieumywakin – doktor nauk medycznych, profesor, członek Rosyjskiej Akademii Nauk Przyrodniczych. Autor ponad 20 książek wydanych w wielu językach. Autorytet w świecie medycyny niekonwencjonalnej, który w swojej praktyce lekarskiej wykorzystuje również naturalne metody leczenia.

Czosnek – naturalne panaceum na powszechne dolegliwości

Dzięki poradom Autora zawartym w tej książce:

- poznasz nieznanne dotychczas właściwości czosnku,
- wykonasz nalewki, wywary, napary, maści, syropy i inne produkty na jego bazie,
- wykorzystasz czosnek do wykonania zabiegów leczniczych,
- zapobiegiesz cukrzycy, nowotworom, miażdżycy, alergiom, astmie i wielu innym chorobom,
- wzmocnisz odporność organizmu,
- usuniesz pasożyty jelitowe,
- pozbędziesz się hemoroidów,
- obniżysz ciśnienie krwi,
- zwalczysz infekcje,
- wspomogiesz trawienie.



Czosnek na zdrowie!

Patroni:

MIESIĘCZNIK
STAMAN
CZYMNIKI • ZDROWIE • NATURA

Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia

grella.pl

SZYKATER.PL

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-8168-299-2



9 788381 682992