**Польза и вред чеснока.**

Чеснок - сила природы, которая требует осторожности.

Чеснок - природное оружие огромной силы. Его уникальные свойства сделали его одним из первых известных человечеству биоактивных средств, в борьбе с болезнетворными микробами.

Чесноком лечились еще во времена древнего мира, даже в пирамидах Египта были обнаружены запасы чеснока. Чеснок входит во множество методик народной медицины и рецептов вкусных блюд.

 Содержащийся в чесноке аллицин действует подобно пенициллину: поражает стафилококки и дифтерийную и дизентерийную палочки и даже трудно поддающихся антибиотикам возбудителей грибковых инфекций. В процессе хранения содержание активных веществ в чесноке даже нарастает, и достигает максимальной силы ранней весной, когда обычно иммунитет человека ослаблен, и разгораются эпидемии ОРВИ и других болезней.

Кроме того, чеснок запускает в организме процесс растворения холестериновых бляшек на внутренних стенках сосудов. (Правда, для того, чтобы этот процесс стабильно продолжался, необходимо не только съедать по 2-3 зубчика чеснока в день, но и пересмотреть систему питания – убрать из нее излишки жирного!) Чеснок расширяет сосуды, что способствует естественному понижению давления.

 В нем содержится вещество аджоен, понижающее вязкость крови и препятствующее образованию тромбов. Кроме того, он сильный антиоксидант, тормозящий как старение клеток, так и развитие опухолей.

Казалось бы – одна сплошная польза! Но, увы, чеснок способен принести вред при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек, обладая раздражающим действием. Он может вызвать ожоги в ЖКТ и спровоцировать кровотечение при геморрое. А в придачу он обладает сильным и неоднозначным действием на мозг, и не только при его заболеваниях, таких как эпилепсия, при которой он противопоказан. Чеснок – если чуть-чуть злоупотребить, съесть его больше, чем нужно – вызывает заторможенность и рассеянность, угнетает концентрацию внимания, способен вызвать головную боль.

 В 1950-е годы во многих странах в чесноке ограничили пилотов военной и гражданской авиации – поскольку он ухудшает скорость нервных реакций. Так что перед экзаменами и собеседованиями его лучше не есть, не только чтобы не пахнуть, но и лучше соображать.

 Только одно: сокрушительная сила чеснока – как любое грозное оружие – способна, принести человеку и пользу, и вред. Надо хорошо представлять себе и то, и другое, чтобы зная о противопоказаниях и соблюдая, чувство меры, получать от него только пользу!



[Скачано с www.znanio.ru](https://znanio.ru)