# Целебное свойства чеснока

Category: Edebi makalalar,Kitapcy
написано kitapcy | 23 января, 2025
Целебное свойства чеснока ЦЕЛЕБНОЕ СВОЙСТВА ЧЕСНОКА

Туркменская земля богата различными целебными растениями. Издавна на ее просторах  росла черемша – степной чеснок. Люди верили в его чудодейственную силу. Использование этого растения в лечебных целях  зародилось в глубокой древности.
Еще в I веке до н.э. древнегреческий врач Диоскорид  и отец современной медицины Гиппократ рекомендовали использовать этот дар природы для лечения, профилактики заболеваний и укрепления организма. Не случайно в народе говорят: «Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит».
Для укрепления здоровья и силы в рационе каждого человека должно это питательные растение-, – писал о чесноке в свое время историк Геродот. На Тибете его  используют от усталости, при рахите, гипертонии, для омоложения организма.
В детстве именно чесноком лечили наши бабушки. Родители чтобы мы не болели, заставляли есть его в весенний и осенний периоды, натирали грудь чесночной кашицей, смешанной со сливочным маслом или козьим жиром, при простуде. Вздыхая летучие фитонциды растертого  чеснока, мы лечились от гриппа и ангины. И делали это без всякого желания – ведь у чеснока не самый приятный запах, да и вкусным его тоже не назовёшь. Теперь мы, став взрослыми, сами не прочь натереть корочку хлеба ароматной долькой чеснока – просто для здоровья и аппетита.
 В туркменской национальной кухне унаш является один из популярных лечебных блюд. В наваристом супе с фасолью и приготовленной собственноручно лапшой важными компонентами являются красный перец и чеснок. Унаш  рекомендуют употреблять в сезон простудных заболеваний, в качестве профилактического и укрепляющего иммунитет средства. Чеснок добавляют и некоторые виды плова.
– Если хотите жить дольше, обязательно употребляйте чеснок –

чудодейственное средство, источник энергии и панацей от всех болезней, – любил, повторять народную мудрость наш дед, народный лекарь из села Искандер Балканского велаята Нурьягды ага Оразмурадов.

Чеснок полезен для организма тем, что в нем содержится витамины, фитонциды и другие активные вещества.

Издавна считалось, что человек, регулярно употребляющий в пищу чеснок, отличается смелостью, мужеством, крепким здоровьем, повышенными репродуктивными способностями.

В туркменской народной медицине, чеснок имеет многообразное применение. Он повышает аппетит, усиливает выделение пищеварительных ферментов, способствует лучшему усвоению пищи. Он также обладает бактерицидным, используется для лечения гипертонической болезни и атеросклероза.

Народная травница из Берекетского этрапа – Огультач эдже Давудова, чтобы снизить вероятность инфекции в органах дыхания, рекомендуют по чаще использовать чеснок в сыром и варёном видах. Edebi makalalar