

CZOSNEK NA STRAŻY ZDROWIA

I. P. Neumywakin

CZOSNEK NA STRAŻY ZDROWIA

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



REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek 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.



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
Jak długo żyjesz, tak długo wypatruj cudów.....	11
Tysiąclecia leczniczej praktyki: dlaczego czosnek uzdrawia	23
Leczenie czosnkiem	49
Produkty lecznicze przygotowane na bazie czosnku.....	49
Lecznicze zabiegi z zastosowaniem czosnku	59
Przepisy dotyczące zapobiegania i leczenia czosnkiem różnych chorób.....	64
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
Jeśli sam chcesz hodować czosnek	125
Warunki uprawy	125
Wybór odmiany.....	129
Zasady przechowywania	132
Źródła	135

WSTĘP

Mówi się, że żyjemy w cywilizowanym państwie, 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 takich samych cywilizowanych krajach – a przecież bez godnej zapłaty za pracę człowiek nie może normalnie żyć. Wspomnę tylko pokrótce o kwestii produktów, szczególnie jedzenia.

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. 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 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 produkcie 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 programów telewizyjnych na ten temat poproszono mnie o wyrażenie swojej opinii. Opowiedziałem, że substancją czynną w „kremlowskich 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? W takim ząbku, dodam, mieści się np. dzienna doza witaminy C niezbędnej dla naszego organizmu. Nie mówiąc już o tym, że czosnek jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów, dodatkowo posiada działanie antybakteryjne, zapobiegając wielu chorobom. I co myślicie? Po tym programie dostawałem groźby przez telefon, dlatego że „podkopuję” biznes całego przedsiębiorstwa.

Jeśli kłamstwo służy za środek wzbogacania się jednym 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 zmieniłaś:
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 niedołężna.
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 Lewszy¹.*

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.

¹ Wszystkie cytaty zostały przetłumaczone przez autora tłumaczenia.

Tysiąclecia lecniczej praktyki: dlaczego czosnek uzdrawia

Dziś skład strukturalny czosnku nie jest tajemnicą, dlatego też wiadomo, co zapewnia skromnej z pozoru roślinie wybitne lecznicze właściwości.

Ostry smak i zapach nadaje czosnkowi olejek eteryczny, który przedstawia sobą skomplikowaną mieszaninę rzędu połączeń, włączając siarkę. Jego substancje lotne stanowią około 35% ogólnej ilości znajdujących się w nim substancji.

Główną część składników odżywczych stanowią węglowodany, polisacharydy – do 27%. Jesienią jest to inulina i sacharoza; na wiosnę w wyniku ich rozpadu rośnie zawartość glukozy i fruktozy. Zawartość białka waha się od 6,7 do 13,3% błonnika – 0,8% popiołu w ząbkach – 1,4-3,7% w liściach – do 8,8%.

W cebulkach czosnku znajduje się mało witamin: C – 5-8 mg%, B₁, B₂, PP – ułamki procenta. Za to liście i młode pędy są bardzo bogate w witaminę C, do 140 mg%, do tego znaleziono w nich karoten (prowitaminę A).

W składzie popiołu czosnku odnaleziono 17 elementów, w tym fosfor, potas, wapń, magnez, mangan, kobalt, cyrkon, wanad, tytan, selen, sód, ołów i inne. Zawartość tłuszczu waha się od 0,03 do 0,08%.

Oprócz tego w skład czosnku wchodzi pentozany, glukozydy, substancje pektynowe i kwasy organiczne. Zawartość substancji odżywczych rośnie w miarę stosowania nawozów organicznych

i przy wprowadzeniu fosforu i potasu, obniża się zaś przy większych normach nawadniania, szczególnie pod koniec wegetacji. Czosnek jest wysokokaloryczny: 1 kg daje 1110-1327 kcal. Według danych Instytutu Żywienia Akademii Nauk Medycznych człowiek powinien spożywać rocznie 6-10 kg czosnku razem z cebulą.

Rola mikroelementów, w które bogaty jest czosnek, w funkcjach życiowych organizmu jest ogromna. Bez nich praktycznie nie może zachodzić żadna reakcja utleniania-redukcji. Nie bez powodu wielu badaczy wiąże występowanie chorób w pierwszej kolejności z zaburzeniem balansu elektrolitycznego, tzn. wzajemnych współzależności między mikroelementami w organizmie.

Substancje mineralne nie powstają w samym organizmie i dlatego są niezastąpioną częścią składową naszej diety. Jednakże sztuczny dobór niezbędnych makro- i mikroelementów niesie ze sobą pewne komplikacje. Cała rzecz w tym, że ich wymiana jest ściśle ze sobą powiązana. I tak na przykład ubytkowi miedzi zawsze towarzyszy deficyt cynku, manganu, wapnia, których uzupełnienie jest niemożliwe bez wcześniejszego uzupełnienia braku miedzi. Wzrost zawartości cynku w organizmie prowadzi zaś do deficytu miedzi i ołowiu, które są potrzebne do prawidłowej hemopoezy. W ten sposób próba sztucznego wprowadzania do organizmu dowolnego elementu, dajmy na to selenu czy jodu, jest bezcelowa, ponieważ przy braku innego pierwiastka w organizmie może być blokowany system ich wymiany. Oto dlaczego najbardziej perspektywiczne w tym układzie jest przyjmowanie preparatów na bazie naturalnych zeolitów typu Litovit, których skład jest zrównoważony, które zawierają wszystko, co niezbędne dla organizmu, i które same regulują procesy wymiany zachodzące w nim. I co najdziwniejsze, podobne preparaty normalizują fizjologiczne normy makro- i mikroelementów, jednocześnie niwelując ich brak, ciężkie metale oraz radionuklidy, tzn. posiadają uniwersalne działanie.

Na pewno wielu słyszało stwierdzenie medyków, że stan organizmu znajduje się „w granicach fizjologicznej normy”. Co to za granice? Względna dynamiczna stałość składu i właściwości środowiska wewnętrznego oraz stabilność podstawowych funkcji fizjologicznych organizmu noszą nazwę homeostazy, stałość tempa reakcji chemicznych i innych to homeoreza, a wzajemny stosunek między strukturami organizmu to homeomorfoza. Granice kwasowo-zasadowej równowagi organizmu są dość sztywne ($7,4 \pm 0,15$) i odchylenie w jedną albo drugą stronę już świadczy o chorobie. Teraz zastanów się, z jaką precyzją powinien pracować cały skomplikowany mechanizm organizmu ludzkiego, żeby wszystko znajdowało się, jak mawiają lekarze, „w granicach fizjologicznej normy”!

Czosnek jest szczególnie bogaty w sole żelaza (1,5 mg%), cynku (1,0 mg%) i jodu. Ten ostatni ma wyjątkowo ważne znaczenie dla organizmu człowieka. W 1 kg czosnku mieści się go 0,94 mg%, co może mieć wpływ na funkcje tarczycy.

Oprócz tego w surowym czosnku jest znacznie więcej germanu niż w szeroko rozreklamowanych „kremlowskich tabletkach”. Dlaczego jest to ważne? Dlatego, że to właśnie german odpowiada za elastyczność układu naczyniowego, aparatu zastawkowego itd.

Również ważna jest obecność dużej ilości siarki w czosnku. Substancje zawierające siarkę lub siarczki posiadają zadziwiające właściwości. A w czosnku uczeni wyliczają ponad 100 substancji zawierających siarkę! To właśnie siarczki nadają sokowi z czosnku niewiarygodnej siły w walce z bakteriami czerwonki i duru, niezliczoną ilością grzybów i drożdżowymi niespodziankami. To one sprawiają, że czosnek jest naprawdę skutecznym antidotum, tak więc rzymscy imperatorzy używający ząbków w niewiarygodnych ilościach w obawie przed przesadami mieli absolutną rację.

Siarczki czosnku „sklejają” wolne molekuły jadu, dopóki te nie zdążyły wpłynąć na ludzki organizm. Czosnkowa „lepkość” jest na

tylę silną, że molekule jadu stają się bierne, pasywne i organizm odtrąca i usuwa je w zwykły sposób bez najmniejszego uszczerbku dla siebie. To samo zachodzi też z szeroko rozpowszechnionymi w ostatnim czasie spożywczymi dodatkami chemicznego pochodzenia. Substancje zawierające siarkę nie pozwalają im przechodzić w zabójcze dla człowieka rakotwórcze formy. Innymi słowy najadłszy się importowych szczodrości z jakiegoś wymyślnie ozdobionego słoika, nie wahać się wystać w ślad 2-3 ząbków dorodnego rosyjskiego czosnku – nie przeliczysz się!

Lecnicze bogactwo czosnku nie ogranicza się do wymienionych substancji. Znajdują się w nim także inne przydatne dla człowieka połączenia, o niektórych z nich już wspominaliśmy wyżej: adenozyne, allicyna, alliksyna, ajoen, disiarczek diallilu. Jedne z tych substancji skutecznie neutralizują infekcje, drugie posiadają działanie przeciwnowotworowe, trzecie obniżają poziom cukru we krwi, normalizują cholesterol, czwarte zapobiegają krzepnięciu krwi i powstawaniu zakrzepów, piąte minimalizują szkodliwe następstwa stanów stresowych... Jednym słowem czosnek został po prostu celowo wymyślony przez Naturę, żeby na najbardziej elementarnym przykładzie pokazać człowiekowi całą swoją potęgę: dociekaj, myśl, wyteżaj umysł i nawet w małym ząbku najskromniejszej rośliny znajdziesz ratunek od wielu ataków... Dodatkowo specjaliści twierdzą, że nasza obecna wiedza o czosnku to tylko szczyt góry lodowej i że w przyszłości nasz stary znajomy jeszcze nie raz nagrodzi ciekawskiego badacza nowymi zadziwiającymi odkryciami.

Oczywiście lecznicze właściwości czosnku były zauważane jeszcze w zamierzchłej przeszłości. Już we wczesnych źródłach pisanych wspomina się o głównych cechach niewielkich białych ząbków: gryzącym zapachu, ostrym smaku i potężnej leczniczej sile.

Pierwszymi piśmiennymi badaczami czosnku, według naukowców, byli **starożytni Sumerowie**. To właśnie oni za czasów Nimroda

używali wywarów i naparów z czosnku jako efektywnego środka przeciwgorączkowego, przeczyszczającego, tonizującego, dezynfekującego, szybko powiązawszy ostry smak z leczniczymi właściwościami roślinny. Na jednej z rozszyfrowanych sumeryjskich tabliczek czosnek nazywany jest „gniewnym” i „dobroczynnym”.

Dlaczego tak się stało? Uczeni twierdzą, że kiedy ziemie przysłego sumeryjskiego królestwa zaczęły być zasiedlane, ich warunki naturalne były skrajnie niezdrowe: niekończące się bagna i grzęzawiska. Żeby sprawić, by teren stał się możliwy do osiedlenia, potrzebne były obszerne i efektywne systemy drenażowe.

Opis jednego z badaczy współczesnych warunków terenów, gdzie znajdowało się dawne królestwo (południe obecnego Iraku), daje wyobrażenie także o warunkach sprzed 4 tysięcy lat: „Latem była tu albo powódź albo susza z burzami piaskowymi. I tylko tu-tejsza krótka zima była możliwa do ścierpienia dla Europejczyka. Przyroda z jeszcze większym uporem niż w północnej Mezopotamii walczy z archeologami prowadzącymi wykopaliska dawnych osad ludzkich. Upał i wilgoć; chmury komarów, węży, szerszeni i skorpionów; powodzie; burze piaskowe, mgły czyhają na badaczy dniem i nocą, przez cały rok”.

Wykopaliska na południu Babilonii i Ninoru świadczą o tym, że za panowania króla Nimroda czosnek był szeroko wykorzystywany w następujących przypadkach:

Napar jako środek przeciwgorączkowy. Prawdopodobnie czosnek był rozdrabniany i pozostawiany w glinianym garnku pod przykryciem w łaźni parowej na około pół godziny.

Wywar jako środek przeczyszczający. W tym celu pokrojony czosnek należało gotować w zamkniętym glinianym garnku. Po pewnym czasie (nigdzie nie jest powiedziane, kiedy dokładnie) koniecznie należało dodać kilka kawałków twardej pachnącej gumy naturalnej, znowu przykryć i pozwolić jeszcze chwilę się pogotować.

Okłady na bolesne guzy. Najpierw należało przygotować napar lub wywar. Następnie namoczyć w nim kawałek tkaniny, lekko wycisnąć i przyłożyć do bolącego miejsca jeszcze gorący, na tyle ile można wytrzymać bez poparzenia skóry. Nie jest wiadome, czy jednocześnie przykładano z wierzchu suchą tkaninę, żeby dłużej utrzymać ciepło.

Emulsja na naciągnięte mięśnie i zerwane więzadła. Na małym ogniu należało podgrzać ząbki czosnku i liście eukaliptusa na tłuszczu zwierzęcym. Kiedy lekarstwo przestygło i stwardniało – wetrzeć w skórę, żeby zniwelować napięcie i zapalenie.

Mikstura jako zamiennik mazidła i środek przeciw pasożytom jelitowym. Czosnek należało moczyć w piwie od północy do północy. Łyk tego napoju, przyjmowany regularnie, miał uwalniać od glist. Można było wcierać go w skórę przy ogólnym bólu.

Środek tonizujący na poprawę ogólnego samopoczucia. Przygotowywany tak samo jak mikstura, czosnkowy tonik był całkiem popularny i stosowano go na poprawę pracy serca, stymulację trawienia i zwiększenie odwagi żołnierzy.

Oprócz medycyny, zadziwiające właściwości czosnku były wykorzystywane przez Sumeryjczyków także w życiu codziennym: czosnek był dodawany do niektórych rodzajów piwa, jęczmiennego chleba i kadzielnicy, którą okadzano pomieszczenia.

Umiejętnie wykorzystywali leczniczą moc także **starożytni Egipcjanie**. Jego uzdrawiające właściwości zostały opisane na przykład w 1550 roku p.n.e. w znakomitym papirusie *Kodeks Ebersa*. Ogromna ilość czosnku była wykorzystana jako pokarm dla budowniczych piramid: był to jedyny w owych czasach sposób zapobiegania epidemii – pladze ludzkości, szczególnie nieuniknionej w dużych skupiskach ludzkich. Starożytny grecki historyk Herodot poświadczał: „Napisy na płytach jednej z egipskich piramid informują nas o tym, ile rzodkwi, cebuli i czosnku spożywali jej budowniczcy. Przewodnik, który czytał mi napisy, objaśnił, że na te warzywa było przeznaczono

ne 1600 talentów srebra”. W przeliczeniu na współczesną walutę ta pozycja wyniosłaby około 30 milionów dolarów.

Egipcjanie wykorzystywali czosnek także do oczyszczania jelita grubego, o czym wielokrotnie wspomniano w starożytnych papiirusach. Jak zauważył jeden z autorów, Egipcjanie najwyraźniej uważali odbyty za twierdzę i centrum gnicia. Niepokój z tym związany stopniowo przekształcił się w narodową troskę. Podporządkowywał on sobie życie codzienne jeszcze za czasów Herodota (V wiek p.n.e.): „Trzy dni z rzędu każdego miesiąca czyszczą oni jelito, przyjmując środki przeczyszczające i środki prowokujące wymioty, żeby zachować zdrowie, ponieważ uważają, że wszystkie choroby przychodzą do ludzi wraz z pokarmem”.

Najdziwniejsze dla zwykłego Egipcjanina było coś szkodliwego, co określano słowem „ukedi”. Ukedi leży i śpi, ale może się obudzić i zamieszkać gdzieś w ciele człowieka. Najdokładniej ten skomplikowany termin Egipcjan oddaje wyrażenie „zgniłe ciało – norma” lub, trochę prostsze, szczerze „gniję”. Wydzielanie gazów jelitowych oznaczało, że ukedi bierze się do pracy i Egipcjanin, nie tracąc czasu, zgłaszał się do lekarza – specjalisty od lewatyw. Najbardziej pożądane były ciepłe czosnkowe lewatywy.

Przygotowywano je w następujący sposób: obrany i rozgnieciony czosnek gotowano w wodzie i ostrożnie wlewano przez róg byka w tylny otwór leżącemu pacjentowi. Przed Egipcjaninem stał trudny wybór: czosnek albo koszmary i rozkład w jelicie grubym.

Taka wzmożona uwaga starożytnych Egipcjan względem procesów wydalania produktów przemiany materii z organizmu potwierdza także krótki fragment poważnej pracy Jürgena Thorwalda *Dawna medycyna, jej tajemnice i potęga: Egipt, Babilonia, Indie, Chiny, Meksyk, Peru* (1962): „W napisie na nagrobku jednego z nadwornych lekarzy, odkrytym w 1911 roku, archeolodzy przeczytali »Opiekun nocnego wazonu faraona«. Zakładamy, że lekarz

dbał o wszystko, co przechodziło przez faraona, aż nie pojawiała się kolejna porcja. Nie wątpię, że lekarz ten wiedział o wielu cudotwórczych właściwościach czosnku”.

W trzecim tomie *Анналы истории медицины* (1921) opisano jeszcze jedno wybitne starożytne egipskie lekarstwo – *na histerię*. Do tego szczególnego leku należało rozpuścić w mocnym winie kamforę, walerianę, czosnek i asafetydę (gumopodobna smoła niektórych roślin Morza Śródziemnego, dość aromatyczna, chociaż posiadająca słabe działanie przeciwskurczowe), następnie odcedzić i podawać w małych dawkach choremu na histerię.

Współcześni badacze potwierdzili tę recepturę. Co najciekawsze, środek ten wykazuje lepsze działanie, jeśli pozwolić składnikom lekko sfermentować. Proces fermentacji, jak widać, wzmacnia skuteczne działanie lekarstwa. Zauważę, że w krajach azjatyckich – Chinach, Korei, Japonii – spożywanie nieświeżego mięsa już dawno weszło do tradycji. To samo tyczy się jajek i czosnku – produkty zwykło się przechowywać w nieszczelnych opakowaniach lub, jak kacze jajka, zakopywać w ziemi na długi okres. Mówi się, że proces starzenia poprawia smak i wartości odżywcze produktów.

Czosnek był wiernym pomocnikiem **uzdrowicieli w antycznej Grecji**. Filozofowie i lekarze w tamtych czasach żyli i pracowali ramie w ramie. Hipokrates specjalizował się w sztuce uzdrawiania, a Sokrates, Platon i Arystoteles (480-432 rok p.n.e.) spierali na temat lekarskiej etyki tak samo jak i na temat wszystkich kwestii życia w ogóle. Uważa się, że starożytny grecki lekarz (iatros) był ekspertem w interpretowaniu przeróżnych symptomów i opisywał je za pomocą terminów, które do tej pory stanowią podstawy terminologii medycznej: reumatyzm, kryzys, astma, czerwotka, sepsa, ataksja, zapalenie opłucnej, hipochondria itd. Starożytnym naocznym świadkiem greckiej medycyny był epicki poeta Homer (850 rok p.n.e.). Tylko w *Eneidzie* wspomnianych jest 147 przypadków, które wyleczyli lekarze.