

При регулярном употреблении чеснока поддерживается система кровообращения. Также запах чеснока обладает успокаивающим эффектом. Благодаря этому человек может расслабиться и хорошо проспать всю ночь.

Но ведь у чеснока довольно сильный и резкий запах. Как же это работает? Одна из причин может заключаться в том, что этот продукт помогает прочистить каналы в носу, что помогает дышать лучшей. Кроме того, вы можете заметить, что после сна с чесноком под подушкой у вас улучшился иммунитет.

Если же у вас есть домашние животные, которые спят рядом с вами, то класть под подушку чеснок нельзя. Дело в том, что он токсичен для кошек и собак.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.