

ЛУК, ХРЕН, ЧЕСНОК

Едим
и лечимся



Советы бабушки
Агафьи



Агафья Тихоновна Звонарева
Лук, хрен, чеснок.
Едим и лечимся
Серия «Советы бабушки Агафьи»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3945995

Лук, хрен, чеснок. Едим и лечимся.: Центрполиграф; Москва; 2012

ISBN 978-5-227-03677-3

Аннотация

Лук, чеснок и хрен – приправы, без которых не обходится ни один русский стол. Да и не только русский! Все эти съедобные растения известны и почитаемы с древнейших времен. В Египте, в Греции, на Востоке их ценили не только как пищу, но и как превосходное лекарство. Агафья Тихоновна знает не только полезные рецепты из этих продуктов: суп из лука-порей, соус с вином и чесноком, хрен со свеклой и яблоками – и многих других блюд на самый разнообразный вкус, но и целебные свойства растений и с удовольствием расскажет, как с помощью лука, хрена и чеснока избавиться от многих болезней.

Содержание

Предисловие	4
Лук	6
Свойства лука	6
Лечебное использование лука	11
Абсцесс	11
Авитаминоз	11
Аллергический дерматит (крапивница)	12
Ангина (тонзиллит острый)	13
Артрит	14
Астма	14
Атеросклероз	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Агафья Тихоновна Звоначарева Лук, хрен, чеснок. Едим и лечимся

Предисловие

Дата, когда появился лук у славян, точно неизвестна, но издавна лук считается одним из универсальных растений, которое предохраняет и излечивает от всяческих болезней и недугов.

Древние ученые приписывали ему всемогущее свойство – наполнение организма энергией, придание человеку сил и храбрости, поэтому это растение в те времена часто добавляли в пищу воинов. Народ свято верил, что даже запах лука отгоняет и предохраняет от болезней. Когда свирепствовали эпидемии, в каждой избе вешивали тугие связки этого овоща. Современная наука дает объяснение луковому феномену. Дело в том, что в этом овоще присутствуют летучие вещества – фитонциды, губительно действующие на гнилостные и болезнетворные бактерии.

Лук и чеснок выделяют фитонциды, поэтому полезно

вдыхать их запах. Это полезные вещества не только для самих растений, но и для человека. Еще древние йоги считали, что в воздухе есть очень важные для человека компоненты – они называли их энергиями («прана»). Современная наука точно определила состав воздуха. Выяснилось, что ценность воздуха определяет не только процентное содержание в нем кислорода, углекислоты, азота, других газов и их соотношение. Содержание в свежем воздухе небольших, порой незначительных включений аэроионов, фитонцидов и других биологически активных веществ очень важно для самочувствия, настроения, работоспособности человека, и для его здоровья. Уже доказано, что нехватка чистого воздуха, вернее, нехватка биологически активных компонентов и фитонцидов отрицательно сказывается на сопротивляемости организма человека.

Летучие фитонциды могут усваиваться легкими, они являются поставщиками необходимых для организма витаминоподобных и гормоноподобных веществ, а также компонентов, идущих на построение биологических комплексов. Поэтому поистине незаменимыми становятся эти растения в период эпидемии гриппа. Следует употреблять по 3 зубчика чеснока ежедневно. Чеснок употребляют как внутрь, так и наружно. Тарелочку с чесноком можно поставить на рабочий стол и вдыхать его целебный запах. Ребенку хорошо будет повесить на шею чесночные бусы. Ешьте чеснок при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

Лук

Свойства лука

Лук практически не содержит белков и жиров, но он богат минеральными солями калия, кальция, магния и фосфора. Наибольшей целебной силой обладает основание луковицы – донце и прилегающая к нему область, поэтому при чистке лука щадите эту часть.

Лук обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, борется с вирусами и накапливает в себе живительную энергию земли.

Установлено, что постоянное употребление лука способствует уменьшению содержания холестерина в крови. Также имеются данные о сахаропонижающих свойствах этого овоща, поэтому больным сахарным диабетом рекомендуется употреблять суп из печеного лука.

Лук обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, борется с вирусами и накапливает в себе живительную энергию земли. Лук улучшает аппетит, усвоение пищи, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Его применяют при желудочно-кишечном расстройстве, сопровождающемся недостаточной двигательной и секреторной деятельностью желудка, при гипер-

тонии, атеросклерозе, общей слабости и простудных заболеваниях, пониженной половой активности. В медицине лук применяют в борьбе с цингой и как противоглистное средство. Свежий сок лука, смешанный с медом, хорошее средство при лечении бельма глаз, бронхита, кашля и грибкового заболевания кожи. Сок лука также рекомендуется при неврастении, бессоннице и ревматизме. Кашицу из свежего лука используют от гриппа и при трихомонадном заболевании, для лечения дерматитов, против укусов комаров, выпадения волос, для удаления мозолей и бородавок. Печеный лук прикладывают к фурункулам.

Полезные свойства лука-порей признаёт не только народная, но и официальная медицина – есть много заболеваний, при которых рекомендуется его регулярное употребление. Лук-порей рекомендуется применять при ожирении, отложении солей и почечнокаменной болезни. Железо, содержащееся в луке-порее, способствует синтезу гемоглобина, а витамин С помогает организму активно всасывать железо из кишечника, поэтому больным анемией этот вид лука очень полезен. Витаминов и каротина в нем больше, чем в репчатом луке. Порей обладает замечательным свойством – при хранении количество витамина С в нем значительно увеличивается (с 35 до 85 мг%). Во всех остальных овощах и фруктах содержание этого витамина, наоборот, снижается, так что порей в самом деле уникален. Его можно есть сырым, но чаще его пережаривают в оливковом или сливочном

масле. При этом он не теряет своего красивого цвета – точнее, сочетания цветов: белого, желтого, темно-зеленого. В листьях лука-порея много волокон, он улучшает пищеварение и помогает избавиться от запоров; вздутие кишечника тоже исчезает, так как кишечная флора начинает чувствовать себя лучше.

Свежий, варёный или печёный лук-порея, а также его отвар, усиливают выделение слюны и желудочного сока, улучшают аппетит, функцию печени и желчного пузыря; при нарушениях обмена веществ, особенно у пожилых людей, лук-порея может помочь избавиться от лишнего веса.

Фолиевая кислота, фосфор и магний необходимы для нормальной работы нервной системы: они улучшают память, концентрацию внимания, и помогают мозгу усваивать сложную информацию. Беременным лук-порея тоже полезен – фолиевая кислота необходима для формирования мозга плода.

При высоком уровне холестерина и атеросклерозе лук-порея предупреждает образование бляшек в сосудах: он замедляет всасывание холестерина в кишечнике, а «вредный» холестерин нейтрализует.

Свежий лук-порея снимает воспаления и уничтожает инфекцию, используется в лечении подагры, артритов и воспалительных заболеваний мочевыводящих путей. Женщинам, склонным к циститам, следует как можно чаще включать этот лук в своё меню – активные вещества лука проходят че-

рез мочевыводящие пути, убивают микробы и нормализуют работу мочевого пузыря.

Рак – тяжёлое заболевание, но исследования показали, что его развитие тоже можно замедлить с помощью лука-порея. Особенно эффективным он считается при раке простаты, яичников и кишечника, так как содержит вещества, задерживающие рост опухолей при этих заболеваниях.

В состав лука-порея входят также вещества, необходимые для здоровья глаз – это зеаксантин, лютеин и каротиноиды, поэтому его надо есть людям с глазными заболеваниями, а также тем, кто хочет восстановить и сохранить зрение.

Если употреблять лук-порей вместе с сельдереем, то можно восстановить ослабленную половую функцию – этим средством пользовались ещё несколько веков назад. Попробуйте приготовить в блендере нежное пюре из этих овощей, и разделите его за ужином со своим партнёром – возможно, результат вам понравится.

Кроме того, фитонциды лука-порея способны уничтожать стафилококки и стрептококки; возбудителей таких опасных болезней, как сибирская язва, дизентерия.

В народной медицине луком-пореем часто лечили цингу, мочекаменную болезнь (хотя сегодня медики не рекомендуют есть его людям, склонным к образованию оксалатных камней), ревматизм, использовали его в качестве успокаивающего и восстанавливающего силы средства.

Другие виды лука тоже излечивают множество болезней.

В зеленых листьях лука-батунa содержится в 2 раза больше витамина С, чем в привычном зеленом луке, выращенном из репки. Длинные, сочные и нежные листья лука-слизуна по вкусу превосходят все остальные виды зеленого лука. К тому же, в них очень много витамина С и железа.

И конечно, эфирные масла, содержащиеся в любом виде лука, очень полезны при простудах и заболеваниях дыхательных путей. Лук-порея стоит употреблять при гриппе, простуде (насморке, кашле) и вирусных инфекциях – он защитит вас от вирусов, облегчит дыхание и предупредит развитие осложнений.

При насморке в нос закладывают ватные тампоны, смоченные свежим соком лука-порея; так же поступают при воспалительных заболеваниях ушей – вкладывают тампоны с соком в ухо.

Лечение ангины и воспалений слизистых оболочек рта можно ускорить, если пить свежий сок лука, или полоскать им рот и горло; при воспалении лёгких надо вдыхать его пары. Хранить сок не следует – надо использовать свежий, так как при хранении он теряет часть своих лечебных свойств.

Наружно луковую кашицу применяли для лечения ран и фурункулов, снимали ею боль и раздражение при укусах насекомых: оводов, пчёл, ос.

Лечебное использование лука

Абсцесс

Абсцесс – это гнойное воспаление ткани, вызванное проникновением в организм гноеродных микроорганизмов – стрептококков, стафилококков, пневмококков. Они проникают через поврежденные кожу или слизистые оболочки, и в месте внедрения образуется абсцесс или нарыв. Микробы вызывают в тканях гнойное воспаление с последующим их разрушением и образованием гнойной полости.

♦ Кашица из запеченного лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению от них гноя. Теплую кашицу наложить на абсцесс (фурункул) и прибинтовать. Повязку менять 2 раза в день.

Авитаминоз

Авитаминозы развиваются, если в организм человека недостаточно поступают один или несколько витаминов. Если эти витамины полностью отсутствуют в пище, то авитаминоз развивается достаточно быстро. Развитию авитаминоза способствуют различные инфекционные заболевания, эндокринные заболевания, перенапряжения, как физические, так

и умственные. Наиболее часто причиной авитаминоза является низкое содержание витаминов в пище при однообразном питании.

Авитаминоз может быть вызван при значительной физической и умственной нагрузке, нервноэмоциональном напряжении, под влиянием низкой температуры воздуха, при кислородном голодании, при беременности, когда потребность в витаминах повышается. При авитаминозе появляется общая слабость, утомляемость, раздражительность, ухудшение сна, снижение работоспособности.

♦ Каждый раз перед едой есть свежий репчатый лук. Можно вместо этого принимать свежееотжатый сок лука репчатого по одной чайной ложке три раза в день, репчатый лук – известный источник витамина С.

Аллергический дерматит (крапивница)

При попадании на кожу аллергена или иного раздражающего вещества, на ней развивается воспаление, или дерматит. Раздражителями могут быть химические вещества (щелочи, кислоты, порошки, краски, лаки) при физическом воздействии, а также вещества растительного происхождения. Нередко болезнь является следствием наружного применения лекарственных веществ (часто при самолечении). Он может возникнуть от йода, ртути, новакаина, синтомицина. Признаками заболевания являются отечность, покраснение

и зуд кожных покровов. Кроме того, на покрасневшей коже появляются волдыри, наполненные прозрачной жидкостью, которые со временем трескаются и появляются мокнущие участки кожи, а затем чешуйки, корки.

◆ Зудящие дерматиты, незрелые фурункулы, рожистые воспаления: делать повязки с вареным или печеным луком 1—4 раза в день в зависимости от остроты процесса. Испечь в духовке луковицу, разрезать пополам и одну горячую половину приложить к незрелому фурункулу, наложить повязку. Повязку с луком менять каждые 4—5 часов.

Ангина (тонзиллит острый)

Это инфекционное заболевание, при котором воспаляются миндалины. Заболевание вызывают различные микробы, в основном стрептококки, попадающие в глотку при непосредственном контакте с больным (при использовании немытой посуды, продуктов). Некоторым людям достаточно переохладить ноги, съесть мороженое, искупаться в холодной воде, и они заболевают ангиной. Заболеванию могут способствовать хронический тонзиллит, попадающие в глотку раздражители (пыль, алкоголь), болезни носоглотки (аденоиды, гайморит), при которых нарушается дыхание. Опасна ангина осложнениями на сердце, суставы, почки.

◆ 2—3 раза в день пить по маленькому глотку (с чайной ложки) свежееотжатый сок репчатого лука.

Артрит

Это воспалительное заболевание суставов. Артрит может быть следствием инфекционных болезней (туберкулез, гонорея, бруцеллез, дизентерия, ангина). Особую роль в развитии многих распространенных форм артритов играют аллергия, нарушения иммунитета. Возникновению артрита способствуют наследственная предрасположенность, хроническая очаговая инфекция (воспаление миндалин, придаточных пазух носа) и другие факторы, ослабляющие защитные функции организма.

Артрит ревматоидный – системное воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным изменением суставов, характеризуется длительным течением и нередко приводит к деформации суставов. В развитии болезни имеют значение наследственность, перенесенные простудные заболевания.

♦ 300 г кашицы репчатого лука, 100 г меда, 600 г сухого вина настоять неделю в темном, прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Астма

Это хроническое воспалительное заболевание дыхатель-

ных путей, проявляющееся приступами одышки, которые зачастую сопровождаются свистом в груди или кашлем и могут перерасти в приступы удушья.

♦ 40 головок лука-сеянца ошпарить кипятком, чтобы они стали мягкими. Тушить лук в 0,5 л оливкового масла, размять его. Это пюре больной должен принимать натощак утром и вечером по 1 ст. ложке.

Атеросклероз

Это хроническое заболевание артерий крупного и среднего калибра, которое характеризуется отложением и накоплением во внутренней их оболочке плазменных липопротеидов. В результате разрастается соединительная ткань, образуются атеросклеротические бляшки, сужаются просветы сосудов и ухудшается кровоснабжение органов.

Атеросклероз, или уплотнение стенок артерий, значительно снижает эффективность кровообращения. При этом стенки артерий теряют эластичность, что приводит к образованию тромбов и другим негативным изменениям. В сохранении нормального кровообращения важную роль играют антиоксиданты.

Растительные запахи, проникая через легкие, кожу, нервные окончания в организм человека, как бы бальзамируют его соединительную ткань, задерживают наступление атеросклероза. Потому так целителен воздух лесов, цветущих лу-

гов, горный воздух.

◆ Лимон и луковичу равномерно измельчить на терке, смешать, залить одним литром кипятка, настаивать в закрытом сосуде 2 суток и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Для профилактики и лечения атеросклероза берется смесь из равных частей свежего сока лука и меда. Принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день. Полезно вообще чаще есть свежий лук – репчатый и зеленый. Можно принимать по столовой ложке 3 раза в день за час до еды или между едой при рассеянном склерозе и атеросклерозе в течение 1–2 месяцев. Смесь хранить в темном прохладном месте.

◆ Кашицу 2–3 луковиц репчатого лука залить 300 мл чуть теплой кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде 7–8 часов, процедить. Принимать как мочегонное средство при атеросклерозе и для улучшения пищеварения по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

◆ Процеженный через марлю свежий сок репчатого лука смешивают с равным по объему количеством меда и держат в хорошо закрытой банке. Принимают по 1 ч. ложке 3–4 раза в день за 15 минут до еды и через час после еды.

◆ 2–3 измельченных головки лука среднего размера заливают 2 стаканами теплой воды (300 мл), в закрытой посуде, выдерживают 7–8 часов, процеживают через марлю. Пьют по 100 мл 3 раза в день перед едой;

◆ Аптечная настойка репчатого лука: по 20–30 капель, 3 раза в день перед едой курсами по 3–4 недели.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.