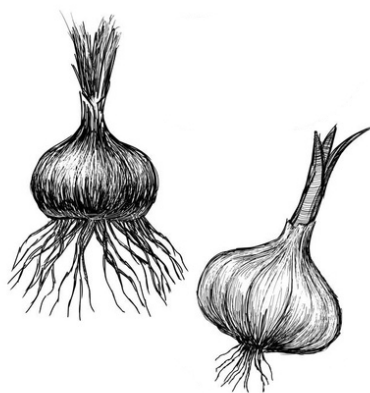


**Олга Романова**

# **ЛЕЧЕНИЕ С ЧЕСЪН И ЛУК**



## ЛЕЧЕНИЕ С ЧЕСЪН И ЛУК

*Автор: Олга Романова*

*Превод: Детелин Вълков*

*Издателство „Паритет“, София*

*96 стр.*

Лукът и чесънът са истински лечебни растения. Те имат мощни профилактични и терапевтични свойства и отдавна се използват от хората в медицината. Книгата съдържа рецепти, доказани от народния опит, които ще ви помогнат не само да укрепите имунитета и да запазите здравето си, но и да излекувате много често срещани заболявания. Например етеричните масла, съдържащи се в лука, могат да повишат апетита и да подобрят храносмилането, а лучената диета ще ви помогне да отслабнете! Не бързайте да купувате скъпи лекарства, а потърсете помощ от природата. Бъдете здрави и щастливи!

***Тази книга не е учебник по медицина.  
Всички препоръки трябва да се съгласуват  
с вашия лекуващ лекар.***

*Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана под каквато и да е форма, без писменото разрешение на притежателя на авторските права.*

**ISBN 978-619-153-560-6**

## ПРЕДГОВОР

Създавайки човека, Природата е предоставила и всичко, което ще му помогне да живее и да се чувства здрав. В растителния свят можем да открием всякакви лекарства срещу различни болести.

От детството си знаем за лечебните свойства на лука и чесъна, но когато стане въпрос за витамини, кой знае защо най-напред се втурваме да купуваме портокали, киви, банани. А научно е доказано, че е най-полезно да се употребяват плодовете и зеленчуците от района, в който си се родил. Затова за нашите географски ширини няма нищо по-полезно от лука и чесъна. Точно те ще ви помогнат да устоите в борбата с всяка патогенна флора и микроби и ще се окажат най-добрите витаминни комплекси за вас.

В тази книга са събрани рецепти на ефикасни настойки, мазила и отвари с основни лечебни съставки лукът и чесънът. Всяка домакиня има в запас тези пикантни зеленчуци, защото едва ли някое ястие минава без тях: салати, супи, месни и постни ястия, туршии... А баниците с лук и чесън са не само полезни, но и много вкусни. Във всякакъв вид – пресни, печени или варени – лукът и чесънът са превъзходни.

Толкова сме свикнали с тези зеленчуци, че понякога забравяме за тяхното действие като природни лечебни средства. Сборникът ще ви подсказва как можете да направите в домашни условия прости, достъпни и главно-то, действащи лекарства от лук и чесън.

Тук сме описали лечебни комбинации от старинни билкарски книги, а в писмата ще намерите съвети, в които хората споделят своите домашни, проверени от поколения рецепти, които ще ви помогнат да се отървете от различни заболявания.

### **Лукът – приятел на здравето**

Някога лукът бил... учебно помагало за астрономи. Чрез напречния разрез на луковицата учените нагледно обяснявали устройството на Вселената: в онези времена се смятало, че тя се състои от няколко сфери – ципи, обвиващи Земята. В Европа лукът пристигнал от Близкия изток и се отнасяли към него като към чудодейно растение. Консумирали го, лекували се с него и го носели на гърдите си като амулет. В средните векове рицарите, подобно на античните воители, го окачвали на гърдите си, вярвайки, че той ще ги защити от „ударите на мечовете и от стрелите“. Знахарите от епохата на „тъмното“ Средновековие били уверени (и както се оказва, съвсем основателно), че лукът и дори само мирисът му предпазва от болести. А арабите номади, известни със своята необузданост и свирепост, искали като откуп за всеки пленен кръстоносец по осем луковици.

В стари времена сокът от лук бил използван като противоотрова при ухапвания от змии, отровни животни или кучета. Съветът бил мястото на нараняване да се намаже със смес от лук, седефче и сол. При зъбобол натривали венците със сок от лук. Използвали го и срещу оплешивяване. Авицена препоръчвал

за обеззаразяване и подобряване вкуса на водата в нея да се добавят обелки от лук. Древноримският лекар от I в. н.е. Педаний Диоскорид предписвал лук на своите пациенти при липса на апетит, при изтощение, кашлица и болки в стомаха.

Смята се, че лукът е един от най-древните култивирани зеленчуци. Учените са единодушни, че това се е случило преди поне 5 хиляди години в Централна Азия, по-точно на територията на днешен Иран и Афганистан. Постепенно лукът „завоювал“ Индия, Китай и Гърция. В китайската писменост изобразяват лука с йероглифа „дзунг“, което се смята за доказателство за древния му произход. Може би още тогава луковиците са се разменяли или продавали, тъй като забележителните им вкусови и лечебни качества са били добре познати.

Лукът се споменава в клинописните текстове на древните шумери и в Библията. В Древен Рим специално обучени хора го отглеждали на определени само за тази цел места за нуждите на армия. Римските военачалници включвали лука в дажбите на своите легионери с предположението, че който го консумира, добива сила и енергия, става храбър и мъжествен. От римляните лукът се пренесъл при древните германци, които също го почитали като средство за повдигане на духа. Любопитно е, че и до ден-днешен астролозите смятат деня на Марс – вторник (ден на всички военни и воини) – като най-добър за лечение с лук и чесън. Разказват, че дълго време различни народи забранявали на празник да се яде лук, защото от него се плаче, а хората трябвало да се смеят. Древните сла-

вяни го използвали при много болести, а по време на епидемии увесвали плитки от лук в жилищата си. В Русия лукът се прибирал на 8 септември, на Луков ден...

С други думи, историята на този всемогъщ зеленчук е не по-малко удивителна от лечебните му качества. Ненапрасно в Древния изток казвали: „О, Лук, в твоите прегръдки минава всяка болест.“ А руснаците имат поговорка: „Който с лук се храни, Бог от вечните мъки го брани“.

Лукът е всеобщо полезен на първо място като профилактично средство. Отдавна се знае, че е по-добре да предотвратим заболяването, отколкото да го лекуваме. Като лекарствена суровина се използват и луковицата, и перата на лука. В червения лук (кромид лук, обикновен лук – за по-кратко по-нататък ще го наричаме просто „лук“) има много важни елементи като калций, фосфор, желязо, йод, калий, натрий, магнезий, етерични масла и витамини от група В и С. Веществата в това растение потискат синтеза на холестерол и така намаляват риска от развитие на сърдечносъдови заболявания.

Изброявайки лечебните свойства на лука, може да се направи дълъг списък: той оказва антисептично, антимикробно, антибактерицидно, болкоуспокояващо, противовъзпалително и леко слабително действие. Освен това повишава тонуса на организма, стимулира нервната система и блокира действието на хистамините, които дават началото на алергичните реакции. Затова лукът е полезен и за страдащите от алер-

гии. Благодарение на своите качества той успешно се използва не само за лечение на простудни заболявания, но и на много други болести: гинекологични, на белите дробове, нервни, кожни, очни... И, разбира се, при хипо- и авитаминози. Този зеленчук прекрасно се използва и като добро козметично средство.

Страдащите от тежки заболявания на бъбреците, на черния дроб и стомаха, например язва на стомаха или на дванадесетопръстника, не трябва да злоупотребяват с лука. В някои случаи е дори противопоказан.

От древността лукът и чесънът са смятани в Русия като предпазващи от „прилепчиви болести и мор“. И до днес мнозина се спасяват от грипните епидемии и други инфекции, употребявайки голямо количество зелен лук и чесън. Истината е, че засега не е открито по-надеждно профилактично средство.

Между другото е било забелязано, че хората, работещи в парници, в които се отглежда зелен лук, се разболяват много рядко при грипни епидемии. Това има много просто обяснение. Лукът отделя фитонциди – растителни антибиотици, които убиват гнилостните и болестотворните микроорганизми, в това число дизентерийните, дифтерийните, туберкулозните плочки, стрептококите и много други. Не е трудно да се възползваме от лечебните му свойства – трябва само да се разреже луковицата и по-често да се вдишват парите ѝ.

Накрая, лукът може да се използва вместо аспирин: съдържащото се в лука горчично масло има почти същия ефект.

## ПРОСТУДНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Ако почувствате, че сте се **простудили**, веднага си направете лучен чай. Това средство е напълно безвредно и изпитано.

Вземете средно голяма глава, почистете я, нарежете я на ситно (за да се отдели колкото се може повече сок), залейте я с вряща вода и варете 5–7 минути. Когато лученият чай се охлади до стайна температура, го прецедете и добавете чаена лъжичка мед – за подслаждане, а е и полезен. Питието се пие преди сън – оказва силно потогонно действие.

След приема на тази отвара ще се изпотите обилно и организмът ви ще пребори болестта. Намиращите се в лука антибактериални вещества (природен антибиотик) ще унищожат инфекцията и настинката ще си отиде. Този чай ще ви помогне и при висока температура.

**При ангина** 2–3 пъти на деня намазвайте гърлото със смес от 1/2 ч.ч. сок от лук и 2 с.л. мед. Привечер ще се почувствате значително по-добре. Междувременно напоете с тази смес 2–3 синапени лапи и ги поставете за по 1 час на ходилата си. След това избършете краката си с вълнен плат, а още по-добре – обуйте си дебели, домашно плетени вълнени чорапи. Сварете и пийте липов чай или от цвят на черен бяз. По време на лечението е важно да избягвате да стоите на течение.

### Полезни съвети

*С какво да правим гаргара на болното гърло*

*С топло лучено мляко.* Сварете в мляко една средно голяма глава лук и правете гаргара на гърлото си с



млякото поне 6 пъти дневно. Полезно е да се пие и при кашлица (1 с.л. на всеки 2–3 часа).

*С отвара от обелки от лук.* Наситнете 3 ч.л. люспи от лук и ги сварете в чаша вода. Оставете отварата да престои 4 часа, прецедете и плакнете гърлото през половин час. Ефикасно премахва болката в гърлото.

*Със смес от лучен сок и отвара от стафиди.* Това е добре действащо средство при кашлица и хрипове, а също и при бронхит със суха кашлица.

При **врема** помага настойка от ситно нарязан лук в слънчогледово олио. С нея ноздрите се мажат отвътре.

За да се избавите от **суха кашлица**, направете специален мехлем: настържете на ренде голяма глава лук и я смесете с гъша мас. С полученото натърквайте преди сън гърдите и предната част на шията.

При **кашлица, бронхит или коклюш** се пие сироп (по 1 с.л. 4–6 пъти на ден), направен от 500 г наситнен лук, 400 г захар, 50 г мед и 1 л вода. Всичко се смесва, вари се 3 часа на слаб огън, оставя се да изстине, прецежда се и се прелива в бутилка. Тази отвара се пази в добре затворена бутилка на хладно и тъмно място.

От **бронхит** ще ви помогне да се спасите ситно нарязан салатен лук (наричан още червен, лилав, испански – в него фитонцидите са няколко пъти повече), смесен със захар или мед. Трябва да се взема 3 пъти на ден по 1 с.л.

При **простудни заболявания** и особено при **кашлица** е полезно да имате вкъщи лучен сироп. Не е сложно да го пригответе: тънко нарязаната луковица се смесва с 3 с.л. захар, добавят се 3 с.л. вода и всичко

внимателно се сварява на тих огън за 3–5 минути, остава се да престои няколко часа и се прецежда. Полученият сироп се пие по 1–2 ч.л. 3–5 пъти на ден.

За лечение на **ангина** и **хроничен тонзилит** се дъвче запържен в краве масло лук. Сливиците могат да се мажат със сок от лук 6–10 пъти на ден или да се пие такъв сок по 1 ч.л. 3–4 пъти на ден.

При **възпалителни процеси в ушите** изпечете малка луковица, загърнете я в тънка салфетка с парченце прясно неосолено масло и я сложете в болното ухо за 1 минута, като тампонът трябва да бъде много топъл. При **отити** се препоръчва в ухото да се постави памучен тампон, напоен със сок от лук. Полезно е също в течение на деня да се капват по 2–3 капки топъл разтвор от лук във всяко ухо.

## Писмо на излекуван

### *Лучено-зеленчуков загреващ компрес*

*Казвам се Катерина. Още от детството си бях болнаво дете, постоянно страдах от ангини и простуди. А лечението се усложняваше, защото съм алергична към почти всички лекарства. Майка ми постоянно търсеше народни рецепти. Вкъщи дори имаме дебела тетрадка, в която ги събираме. Искам да споделя една наистина действаща рецепта с обикновен кромид лук и зеле срещу ангина. Прави се много лесно: лукът се настъргва на ситно ренде. След това леко разточваме с точилка зелевите листа, за да се отдели сокът им, и нанасяме върху тях получената смес. Това е всичко: внимателно поставяме листата на шията и ги завързваме с дебел вълнен шал. За мен този*

*компрес е истинско спасение. Опитайте, може би ще помогне и на вас. Освен това при възпаление на гърлото можете да си направите гаргара от воден разтвор на сок от лук с мед.*

К. Гусева, гр. Псков

## **РАНИ, ИЗГАРЯНИЯ, ИЗМРЪЗВАНИЯ**

Дори децата знаят, че малки порезни рани или ожулвания ще зараснат по-бързо, ако върху тях се постави листо от жиловлек. Тази рецепта наистина е добра, ако се разхождате в парка или в гората, но какво да направите, ако сте в градския си апартамент? Няма как да тръгнете да търсите жиловлек! Тук на помощ ще ви се притече най-обикновеният пресен лук: можете да го разрежете наполовина и да го притиснете към раната, но по-добре е да свалите тънката прозрачна ципа, която е между обелката и тялото на луковицата, и да я притиснете към порязаното място – прекрасно дезинфектира и помага за заздравяването.

По време на Втората световна война в болниците широко са използвали чеснова или лучена каша за лекуване на дълго незаздравяващи рани. Кашата се завивала в марля и се слагала върху раната. Фитонцидите прониквали в наранената тъкан и като резултат, подобно на мехлема на Вишневски, изтегляли гнойта и помагали за бързото нарастване на раните. Необходимо е обаче да напомним, че кашата от лук е ефективна само прясно приготвена. Ако постои на въздух 10–15 минути, антибактерицидните вещества се изпаряват.

## Полезни рецепти

### *Старинна рецепта за лечение на рани*

Вземете 1 с.л. козя или овча мас и 1/2 с.л. сол. Смесете ги добре, а когато солта се разтвори, добавете много ситно нарязан стар лук. Всичко се стрива старателно, за да се получи еднородна смес. Необходимото количество мехлем (в съответствие с размера на раната – за по-големи е необходима топка мехлем колкото орех) се нанася върху нараненото място и около него, слага се превръзка и се държи едно денонощие. При първата употреба на този лек се чувства силна болка. Лекарството буквално се впива в раната и изсмуква от нея всичко мръсно. Не трябва да се страхувате от това. При втория или третия път болката ще намалее чувствително, а при четвъртия или петия съвсем ще изчезне. Като правило дотогава раната вече ще е почти зараснала.

**За бързо заздравяване на рана** настържете на ренде лук, загърнете го в марля, наложете го на раната и я бинтовайте. Непосредствено преди това е препоръчително да промиете раната с настойка от невен. Такава превръзка трябва да се прави поне 2 пъти на ден.

При лекуване на **гнойни рани** ги промийте с отвара от лучени обелки, а след това настържете на ренде 1 глава лук и 1 глава чесън, смесете ги и направете превръзка с получената каша.

В народната медицина при **премръзване** често използват суров лук, който се настъргва на ренде и се налага на болното място (за по-силен ефект го смесете с нарязано на ситно зеле). Така действа и нарязан на едро запечен лук, наложен на наранената повърхност.

Някъде лекуват измръзвания и изгаряния със ситно нарязан лук, запържен в слънчогледово олио. Олиото след това се прецеждат и смесва с яйчен белтък. Към наранената повърхност на кожата се налагат тампони, напоени с тази смес, която се сменя на всеки 2 часа.

## КОЖНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

В китайската народна медицина сокът от лук се използва за **намаляване на сърбежа при кожни заболявания** (копривна треска, варицела, обриви). Мясното на сърбежа може да се намаже с изстискан сок от лук или да се наложи със ситно настърган лук.

Ако **екземата** ви не минава дълго време, направете мехлем от 100 г настърган до еднородна маса лук, белтъка от 1 яйце и 1 с.л. брезава смола. Намажете или направете превръзка на засегнатия от екземата участък – мехлемът наистина действа. С добри резултати се прилага също при псориазис и лишеи.

Има няколко начина за ефективно лечение на **фурункули**. Лукът се реже на две, пече се и се налага върху цирея за няколко часа. Болното място се превръзва и се държи на топло. Добре помага и настърган лук, смесен с билката змийско мляко. Кашата се нанася върху фурункула и мястото се превръзва. Но може би най-добри резултати дава сварена в мляко лучена каша.

Лучената „риза“ е прекрасно средство срещу **фурункулоза**. Сварени обелки от лук се смесват добре с листа от жилувек, добавят се брашно и мед. Получава се гъсто тесто. Направената „питка“ се налага върху фурункула или дълго незарастващ цирей, фиксира се с

превръзка или левкопласт. След като фурункулът или циреят се скрият (обикновено след около два дни), кожата наоколо се почиства със спирт или водка. (С такива „питки“ се лекуват и дълбоки напуквания по стъпалата и петите.)

**Циреите** се повлияват много добре от мехлем, направен от печен на фурна лук, смесен с мед. Сместа се налага на цирея и се превръзва със стерилен бинт.

Много неприятности могат да донесат **мазолите**. Но има лучено-чеснова рецепта, която може да ви спаси от тази напаст за една седмица.

Вземате 1/2 глава лук и 1/2 глава чесън. Обработвате ги до пастообразно състояние. Измивате мястото около мазола и го изтривате със спирт. Много внимателно изрязвате мазола и накисвате крака в гореща солена вода. След около 20 минути мазолът ще омекне – значи вече е време да го наложите с лучено-чесновата смес. Направете отгоре удобна превръзка и оставете сместа върху мазола за няколко часа, а още по-добре през цялата нощ. Процедурата трябва да се прави през ден.

За премахване на **мазоли** помагат и обелки от лук. Обелките се слагат в буркан и се заливат догоре с оцет. Бурканът се затваря плътно с капачка. Настойката се оставя да престои 2 седмици на стайна температура. Обелките се изваждат, оставят се да се отцедят и леко се изсушават. След това се налагат върху мазола на слой с дебелина 2–3 мм. Кожата наоколо се намазва с вазелин или друга мазнина, мястото се превръзва и се оставя през нощта. Сутринта краката се накисват и внимателно, без усилия, мазолът се изрязва. Ако мазолът е много голям, процедурата се повтаря.

### **Писмо на излекуван**

*Това се случи преди няколко години, когато съпругът ми ме изпрати с двете ни малки деца на почивка на юг. Дали прекалено много се зарадвах на жаркото слънце, или просто не внимавах, но още първия ден от почивката забелязах, че децата са изгорели на слънцето. Веднага си помислих, че вместо поне една седмица да си почиваме, ще се лекуваме. Но дойде неочаквана помощ от хазайката, при която бяхме на квартира. Виждайки ни в плачевно състояние, тя ни каза, че често северняците бързо изгарят под южното слънце, но има добро средство, което бързо спира възпалението, предотвратява появата на мехури и отнема болката. Ето рецептата на този чудодееен студен компрес. Лукът трябва да се настърже на ренде, да се залее с вода, да се остави да престои за малко и течността да се прецеди. След това парче плат се накисва в разтвора и се налага на изгореното място. След 10 минути платът се намокря отново. Не знаех как да благодаря на онази жена. Буквално само след ден всичко премина и ние изкарахме прекрасна почивка, без да забравяме, разбира се, да се крием в най-големия пек от слънчевите лъчи...*

Виктория Солодкина, гр. Мурманск