Иван Дубровин

Лук и чеснок

Иван Дубровин

Лук и чеснок

«Научная книга»

Дубровин И. И.

Лук и чеснок / И. И. Дубровин — «Научная книга»,

В этой книге рассказывается о широком применении лука и чеснока в медицине, рассматриваются принципы лечения луком и чесноком, приготовление настоев, настоек, мазей, масок и других средств из них. Все рецепты проверены временем и приносят пользу при различных заболеваниях.

© Дубровин И. И.
© Научная книга

Содержание

Введение 5
Глава 1. Из истории чеснока и лука 6
Глава 2. Чеснок и лук в медицине 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

И.И. Дубровин
Лук и чеснок

Введение

В настоящее время существует множество литературы, посвященной растениям, где часто их представляют панацеей. Конечно, панацеи от всех болезней не существует. Еще наши предки использовали травы при лечении заболеваний. Скопилось множество рецептов различных сборов трав. Одни травы помогают при одном заболевании, другие – при другом. Не следует пренебрегать травами и другими растениями (например, луком или чесноком) и полностью надеяться только на них тоже нельзя. Природные свойства чеснока и лука излечивают болезнь и в тоже время активизируют работу иммунной системы организма.

В этой книге я хочу рассказать вам о широком применении лука и чеснока в медицине. Вместе с вами постараюсь рассмотреть принципы лечения луком и чесноком, приготовление настоев, настоек, мазей, масок и других средств из них.

При лечении луком и чесноком нужно учесть показания, противопоказания и дозировку.

Будут рассмотрены рецепты, которые проверены временем и приносят пользу при различных заболеваниях.

Глава 1. Из истории чеснока и лука

В растениеводческой иерархии лук является далеко не аристократом. В прежние времена лук непременно включался в крестьянское меню, может быть, из-за этого и появилось такое пренебрежительное отношение к этому овощу. Однако почему-то многие забывают, что лук является непременной составляющей многих изысканных блюд.

Мне кажется, что такое отношение к луку крайне несправедливо, и я хочу изменить сложившееся мнение о нем. Этой благородной цели и должна послужить моя книга. Я поделюсь с вами знаниями о луке, накопленными человечеством за многие столетия.

Что я знаю о луке?

То что он совершенно незаменим при приготовлении пищи, известно, наверное, всем и каждому буквально с младенческого возраста, но вот о том что этот овощ можно использовать в косметике и медицине, знают далеко не все, да и в кулинарии его применение может быть далеко не традиционным.

Наверное, вы слишком привыкли к этому неприхотливому овощу, благодаря которому имеете возможность не только вкушать пикантные блюда, потерявшие бы большую часть своего вкусового очарования, не будь на земле лука. А ведь мы даже не задумываемся, что, используя лук в приготовлении пищи, не только получаем превосходнейшие вкусовые ощущения, но и до предела витаминизируем свой организм, особенно в зимний период, когда нет широкого доступа к разнообразным витаминизированным продуктам, а всеобщим спасителем является самый обыкновенный лук – постоянный обитатель наших огородов.

Вот о них-то я и хочу вам рассказать. Кто знает, может быть, вы решитесь самостоятельно заняться выращиванием лука, а для этого вам совершенно необходимо знать, какой именно результат вы хотите получить и какой сорт лука подходит для этого наилучшим образом.

Возросший в последнее время интерес к лекарственным и прочим растениям подтверждает мысль некоторых ученых о том, что грядущий век будет веком растений, т. е. временем их наибольшего использования. В быту современного человека это не только дрова во дворе и хлеб на столе.

Примером тому является чеснок. Это и приправа, и лекарство, и средство по уходу за кожей. Когда-то в большинстве языков народов мира его называли лекарством для бедных. Сейчас медикам и производителям лекарственных препаратов ясно, что чеснок – лекарство для всех, так как высокое качество современной медицины стоит очень дорого, а будущее – за дарами природы, которые некогда были неотделимы от хозяйства рачительного человека.

Чеснок посевной – огородное многолетнее травянистое растение семейства лилейных. Его научное название – Allium sativum. Перевод слова allium неизвестен, возможно, оно пришло из кельтского языка. А sativum означает «домашний» и позволяет нам говорить о том, что оно уже давно культивируется на огородных, дачных участках и даже на плантациях. Неизвестно, когда люди стали его употреблять.

Великий древнегреческий врач Гиппократ практиковал использование чеснока с медом при лечении заболеваний легких. А знаменитый драматург, «отец» комедии, Аристофан посвятил этому растению несколько поэтических строк, в которых славил его как средство для возрастания мужества.

В Средние века на Востоке чеснок прочно утвердился в кулинарии и стал обязательным ингредиентом многих блюд. Таджикский врач, поэт и философ, энциклопедист Абу Али ибн

Сина, прозванный в Европе по латыни Авиценной, называл его универсальным противоядием (териаком), рекомендовал путникам при катарах, справедливо приписывал ему антибактериальные свойства. «Очень мутную воду надо заесть чесноком», – писал он.

Народная медицина накопила немало рецептов с использованием чеснока. Афганцы считают, что он помогает при упадке сил. Индийцы исцеляют им бронхиальную астму; французы – грипп; немцы – туберкулез и заболевания живота. В Италии и Испании местные жители применяют его при гнилостных процессах в кишечнике, а в Англии – при различных повреждениях почек. В русской народной медицине его используют при самых разнообразных недугах; он даже признан заменителем лука, о чем и говорит его название. Слово «чеснок» означает «лук, разделенный на дольки».

Современные биохимические исследования выявили в нем аллиин (до 0,3 %); эфирное масло, содержащее аллилпропилсульфид, диаллилсульфид и диаллилтрисульфид; жирное масло, фитостерины, азотсодержащее вещество, витамины С и D, а также всевозможные микроэлементы – йод, калий, кальций, натрий, фосфор и др. Но самые главные компоненты – конечно же фитонциды. Это содержащиеся во многих растениях летучие вещества, открытые в 1930-е гг. отечественным ученым Б. П. Токиным, их название сложили из 2 греческих слов: «фито» – «растение» и «цидос» – «убиваю». Они помогают растениям-убийцам расправляться с микроорганизмами и даже отпугивают насекомых.

Чеснок и лук как огородные культуры

Во многовековой практике выращивания существует два основных способа культивирования чеснока – озимый и яровой. Приоритетное место заняла озимая культура, но в районах, где осенняя посадка связана с риском, распространена яровая.

Все стрелкующие сорта считаются типично озимыми растениями, развитие которых успешно проходит только при условии осенней вегетации и перезимовки. Посев в другие сроки отрицательно сказывается на урожае и его качестве.

Нестрелкующие сорта делятся на 2 группы – озимые и яровые. Последние отличаются хорошей лежкостью, но обычно менее урожайны, чем первые. Получить высокий урожай в зоне умеренного климата можно только при соответствующей агротехнике. Почва должна быть плодородной и хорошо обработанной.

Можно сажать чеснок в течение всего октября, но не позднее чем за 3 недели до наступления устойчивых заморозков, чтобы зубки хорошо укоренились, а листья не успели отрасти.

Перезимовка зависит от развития растения осенью, а также от условий зимне-весеннего периода. Если зимой наблюдаются оттепели, приводящие к активизации ростовых процессов, зимостойкость чеснока резко падает. Возврат холодов весной (после отрастания растений) также может повредить ему. Для посадки отберите хорошо вызревшие, просушенные луковицы с четко обозначенными зубцами. Их разделяют незадолго до закладки в землю, чтобы не пересыхала нижняя часть, где образуются корни. Зубчики необходимо рассортировать по размеру. Это обеспечит одновременность появления всходов и созревания. Почва должна быть достаточно рыхлой, иначе затрудняется рост корней. Глубина посадки варьируется от 6 до 12 см и зависит от величины зубчиков. Чем они крупнее, тем глубже надо сажать. После рядки мульчируют торфом или перегноем, это препятствует образованию корки и ускоряет прогревание земли весной. Ранней весной следует бороновать, в конце апреля подкармливать азотными удобрениями, если в почве достаточно фосфора и калия. Во время вегетации землю поддерживайте в рыхлом состоянии и чистой от сорняков.

В средней полосе России наибольшую известность получил репчатый лук. Кроме уже известного нам репчатого лука, различают лук-батун, лук-порей, шалот-лук, шнитт-лук и др.

Репчатый лук содержит в себе воду, белки, клетчатку, минеральные соли, сахар (количество варьируется в зависимости от сорта лука), витамин С и эфирные масла, которые и придают луку тот самый неповторимый острый вкус.

Оказывается, даже репчатый лук не так-то прост, как кажется на первый взгляд, ведь он бывает сладким, острым и полуострым.

Жители средней полосы и севера России привыкли употреблять в пищу острый и полуострый репчатый лук. Сортов острого и полуострого репчатого лука существует великое множество, но в результате многолетней селекционной работы были выведены сорта, отвечающие самым высоким требованиям. Лучшими сортами острого лука принято считать «Бессоновский», «Ростовский репчатый», «Арзамасский», «Мстерский»; а среди полуострых сортов выделяют «Ялтинский», «Хавский», «Грибовский».

Сладкие сорта репчатого лука наибольшее распространение получили на юге страны, потому что в районах северных лук не успевает вызревать. «Испанский» и «Каба» считаются лучшими сортами сладкого лука.

Лук-батун выращивают в основном для получения листьев, которые по своим вкусовым качествам очень схожи с листьями-перьями репчатого лука, но в отличие от репчатого лука листья лука-батуна буквально напичканы витамином С. Например, некоторые разновидности лука-батуна содержат его до 90 мг.

Лук-батун крайне неприхотлив, морозостоек, может даже зимовать в открытом грунте, уже в конце апреля – начале мая получают первые его срезки. Если вы посадите лук-батун, то с самого начала лета и до осени вы будете обеспечены свежим зеленым луком, так как лук-батун дает несколько урожаев в течение лета. Благодаря своим превосходным качествам лук-батун получил во всем мире широкое распространение. В России он растет практически во всех климатических зонах – от южных районов до Заполярья. Лучшими сортами лука-батуна считаются «Татарка», «Зимний», «Песчаный».

На юге европейской части России распространен ***лук-порей***. Общепризнанными сортами лука-порея принято считать «Карантанский» и «Болгарский», так как они высокоурожайны и обладают превосходными вкусовыми качествами. В пищу принято употреблять ножки лука-порея (утолщенный стебель) и молодые листья. Лук-порей необычайно богат витаминами, он содержит в себе калий, каротин, витамины С, B_1, B_2, PP.

Шалот-лук выращивают в основном в южных районах, однако благодаря морозостойкости его вполне можно выращивать и севернее. Одним из преимуществ шалот-лука является то, что он дает ранние урожаи, превосходно хранится; даже промерзнув, сохраняет все свои питательные и вкусовые качества. Однако для выгонки зеленого пера в зимнее время он не подходит, так как период покоя лука-шалота глубок и долог.

В пищу употребляют молодые луковицы и листья как в свежем, так и в маринованном виде. Луковицы и листья шалот-лука содержат достаточно большое количество сахара: в луковицах – 13 %, а в листьях – 5,5 %, что придает ему особую пикантность.

Лучшими сортами шалот-лука являются «Шарлот», «Сорозубка».

Лук выдергивают или выкапывают, затем обрезают листья и слегка просушивают – теперь лук готов к долгосрочному хранению.

Учтите, что лук следует хранить при температуре не ниже 0 и не выше +3 °С, влажность при этом не должна превышать 75 %.

В ***зеленом луке*** содержатся белки, углеводы, витамин С, каротин. Помимо всех этих питательных веществ, содержащихся в продукте, зеленый лук обладает еще одним, довольно ценным преимуществом – его можно выращивать в течение всего года, так что и летом, и зимой вы можете при желании обеспечить себя этим превосходным и полезным продуктом.

В основном зеленый лук используют в свежем виде или для приготовления начинки, кроме того, зеленый лук можно консервировать.

Глава 2. Чеснок и лук в медицине

К сожалению, в наше время по-настоящему хорошие и эффективные препараты очень дороги, будь то косметика или лекарства, а народ крайне нуждается в них. Далеко не все мы от природы наделены совершенной внешностью, а уж со здоровьем у всех возникают проблемы буквально с детского возраста. Как же быть нам, простым смертным, чья тяга к красоте и здоровому телу, в котором, как известно, покоится здоровый дух, неуемна, а средств на приобретение очередных панацей нет. Неужели же нам оставаться некрасивыми и больными? Нет, на это я не согласен!

Так вот, в качестве альтернативы западным препаратам я предлагаю свои (русские народные) средства, эффективность действия которых не в пример импортным проверена веками. Кроме того, они находятся у нас буквально под ногами, вернее, в земле, и было бы непростительной глупостью и расточительством не использовать их на благо нашего здоровья как физического, так и морального.

Химический состав лука достаточно сложен: инулин (полисахарид, образованный остатками глюкозы), фитин (кальциево-магниевая соль), эфирные масла, йод, витамин С (о котором я уже неоднократно упоминал), серистые соединения (из-за которых лук имеет специфический запах), кальций, цинк, медь, калий, железо – вот благодаря всем этим компонентам лук и обладает своими обеззараживающими свойствами, которые дают возможность нам использовать лук, как превосходное профилактическое противогриппозное средство.

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.