

Алевтина Корзунова

**Письма здоровья:
индийский лук**



Алевтина Корзунова

Письма здоровья: индийский лук

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6150443
Письма здоровья: индийский лук: Научная книга; 2013*

Аннотация

[<p id="__GoBack">](#)Индийский лук – растение, которое обладает целительными свойствами. Сейчас оно очень успешно применяется в народной медицине для лечения большого количества заболеваний: ревматизма, головной и зубной боли, а также при отложении солей, отеках и зарекомендовало себя как эффективное лечебное средство.

Предлагаемая книга призвана помочь читателю справиться со множеством заболеваний и недомоганий благодаря птицемлечнику хвостатому, или индийскому луку, растению, которое совсем несложно вырастить на домашнем подоконнике.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Советуют читатели	7
Болезни суставов и позвоночника	7
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Алевтина Корзунова

Письма здоровья: индийский лук

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Здравствуйтесь, мои уважаемые читатели!

Очень рада, что мы снова вместе и снова будем разговаривать на очень интересную тему – тему здоровья. Что может быть важнее и интереснее этой темы? Правильно говорят: «Было бы здоровье – остальное приложится». К сожалению, наша жизнь такова, что обычно нам некогда задумываться о своем здоровье, по крайней мере до тех пор, пока оно есть. Вот стоит только начаться проблемам, тогда-то и спохватываемся, начинаем суетиться и теревить врачей. Да только зачастую уже поздно, и утерянного здоровья не могут вернуть никакие требования и просьбы.

Так что же делать тем, кто успел растерять свое драгоценное здоровье? Неужели нет никакой надежды на нормальную жизнь? Конечно же это не совсем так, надежда есть всегда. Мой совет всем страдающим – обращайтесь к природе. Мы являемся ее частью, и только природные средства способны исцелить нас и не нанести при этом еще большего ущерба и без того хрупкому здоровью.

В этой книге мне хотелось бы поговорить с вами об уже известном комнатном растении – индийском луке. У меня да и многих читателей накопилось множество разнообраз-

ных рецептов с использованием этого лекарственного растения. Существует множество мнений насчет лекарственных свойств лука. Вот я и решила разобраться, кто именно что говорит и советует, каково мнение официальной медицины, народных целителей, сравнить их с собственными выводами и провести анализ читательских мнений и накопленного практического опыта. Естественно, согласно названию книги основной акцент будет сделан именно на опыт и рецепты простых людей, которые опробовали предлагаемые способы лечения на себе и своих близких.

Так что я в очередной раз приглашаю вас к интересному разговору, в котором ваше мнение не будет лишним. Давайте вспомним, о чем, собственно, идет речь – немного информации о самом предмете разговора – индийском луке.

Глава 1. Советуют читатели

Болезни суставов и позвоночника

«Уже 15 лет я работаю массажистом в районной поликлинике и успела за это время насмотреться на самые разные заболевания. К сожалению, особенность провинциальной жизни такова, что далеко не все больные могут вовремя и регулярно добираться до врачей. Это касается и больных с поражениями опорно-двигательной системы. Одно из самых частых заболеваний, с которыми мне приходится сталкиваться, – это остеохондроз. Чтобы провести полноценное лечение остеохондроза, больному нужно лечиться в областную больницу, а такое возможно не всегда. Несколько лет назад я нашла достаточно надежную замену такому курсу лечения. Большим плюсом найденной мной замены является то, что человек может лечиться дома и при этом не навредить своему здоровью.

Последнее время у нас все чаще вспоминают про фитотерапию, и это хорошо. Обычному человеку трудно представить, сколько может дать обычный настой или отвар. Сейчас мне бы хотелось рассказать вашим читателям о рецептах с применением комнатного растения – индийского лука. Например, настойка на водке или спирте из листьев индийско-

го лука, выдержанная 2 недели в теплом месте и в темноте, хорошо снимает боли при остеохондрозе. Настойкой натирают больные места. Кроме того, можно порекомендовать несколько мазей на основе индийского лука, которые следует втирать на ночь в область шейного отдела и поясницы. Мазь действует местно, снимая боль и предотвращая возможный воспалительный процесс.

Для приготовления мази спиртовую настойку тысячелистника надо смешать в равных пропорциях со спиртовой настойкой индийского лука (для этого лучше брать настойку 1:20). Смесь влить в чашку с вазелином (1 часть смеси на 20 частей вазелина) и подогреть до температуры 40–45 °С. После снова дать жиру застыть. Мазать спину вдоль позвоночника на ночь в течение 7–8 дней. С указанной мазью можно делать лечебный массаж или самомассаж.

Для тех, у кого заболевание протекает тяжело, можно посоветовать другую мазь. Измельченные листья брусничника, корень лопуха и лист индийского лука взять в равных пропорциях, перемешать, залить 40 %-ным спиртом в соотношении 1:3 и настоять 10 дней в темном месте. Настойку процедить и смешать с вазелином в пропорции 1:10. Эта мазь обладает выраженным терапевтическим эффектом, и применять ее следует как болеутоляющее средство по мере необходимости, но не злоупотреблять».

Лазарева Надежда Ивановна.

г. Самара.

«Всю жизнь я работала бухгалтером. Понятно, что работа малоподвижная и к концу рабочего дня спина часто затекала и болела. Пять лет назад при очередном медосмотре мне сказали, что у меня остеохондроз. Я и сама чувствовала, что спина стала болеть чаще и сильнее. Мне назначили разные процедуры и массаж, а кроме того, посоветовали полечиться травами и мазями на их основе. Я пробовала разные рецепты и теперь хочу рассказать о нескольких, которые хорошо снимают боль в спине. Для приготовления мази нужно в 10 г настойки мяты на масле выжать сок 1 небольшой луковки индийского лука и перемешать масло со 100 г вазелина. Такую мазь хорошо использовать в сочетании с точечным массажем спины. На указательные пальцы рук нанести немного мази и втирать в кожу спины вдоль позвоночника круговыми движениями. Чувствительные точки, куда нужно втирать мазь, находятся слева и справа на расстоянии 2–3 см от позвонка. В каждую пару точек мазь втирать по 1–2 мин. Таким образом обработать всю проблемную часть позвоночника.

Для чувствительной и раздражимой кожи можно попробовать другой рецепт. Возьмите по 1 ст. л. цветков ромашки, листьев мяты, травы хвоща полевого, травы зверобоя, корней девясила, травы крапивы, березовых почек, брусничного листа, льняного семени, кукурузных рылец. Добавьте измельченного индийского лука – 1 дес. л. . . Все измельчите и смешайте. Залейте 1 л кипятка на 2 ч. Втирайте в кожу по 1/2

стакана за раз 4 раза в день. После растирания лучше всего укутать спину чем-нибудь теплым».

Зеленцова Екатерина Валериевна.

г. Иваново.

«Трудно найти пожилого человека без какой-либо болезни, вот и мы с мужем оба болеем не первый год. С началом дачного сезона особенно большую неприятность мне доставляет спина, у меня многолетний остеохондроз. Каждая поездка на дачу обеспечивает бессонную ночь с сильными болями. Недавно моя соседка подсказала мне рецепт средства, которым уже давно пользуется при болях в спине. Теперь я пишу вам, пусть и другим людям поможет этот рецепт. Возьмите листьев мяты 10 г, листьев мелиссы 20 г, травы вереска 20 г, корневища с корнями валерианы 40 г, индийского лука 20 г. Все травы мелко режут и хорошо перемешивают. 1 ст. л. смеси надо залить стаканом кипящей воды. Настаивать в теплом месте 30 мин. Втирать по трети стакана 3 раза в день. Также помогает при повышенной раздражительности кожи и радикулите.

У мужа тоже не обходится без болезней. Одно из самых неприятных – это подагра. По счастью, боли появляются редко, но уж если заболит, то хоть на стену лезь. Приходилось использовать очень сильные обезболивающие, что не всегда хорошо. Мы попробовали и тут применить листья индийского лука, ведь написано, что они хорошо снимают боль.

Вместо растираний мы стали делать компрессы с настойкой индийского лука. Она не только быстро сняла боль, но и сократила время приступа. Я знаю два рецепта настоек.

1 ст. л. цветков полыни заливают в термосе 1,5 стакана кипятка и настаивают 2 ч. Процеживают, смешивают с настойкой индийского лука – 2 ст. л. и делают компресс на 2–3 ч.

В другом рецепте 1,5 стакана сока редьки смешивают с 1 стаканом чистого меда и 100 мл водки. Добавляют 1 ст. л. поваренной соли и все хорошо перемешивают. Смесью натирают поясницу и суставы. После этого протирают кожу листом индийского лука и укутывают на всю ночь, кожу не вытирать».

Андросова Елена Аркадьевна.

г. Серпухов.

«Подагрой я болею так давно, что уже и не скажу, сколько лет прошло. С тех пор как я привык соблюдать назначенную диету дело пошло на лад, приступы появляться совсем редко. Если все-таки суставы начинают болеть, то я использую проверенную травяную настойку. Боль проходит почти сразу и следующий приступ случается нескоро. Скорее всего эту же настойку можно использовать и при других болях в спине и суставах. Для того что приготовить ее надо взять 1 стакан цветов сирени, которую настаивают в 500 мл водки 7 – 10 дней, потом добавляют 3 ст. л. настойки индийского лука. Получившейся настойкой растирают поясницу и суставы.

Если у вас чувствительная кожа, то после растирания протрите ее мокрой салфеткой и укутайте теплым».

Ермаков Андрей Валентинович.

г. Воронеж.

«Я давно увлекаюсь разведением дома разных лекарственных растений. У меня на подоконнике растут и алоэ, и мята. А недавно мне подарили луковицу индийского лука и рассказали несколько рецептов. Я, правда, пока не пробовала им лечиться, но могу рассказать вашим читателям. Из листьев индийского лука можно приготовить мазь, только срезать их нужно осторожно – сок сильно щиплет. 1 ст. л. порошка шишек хмеля и 0,5 листа индийского лука растирают с 1 ст. л. несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Мазью смазывают суставы и поясницу при подагре.

А вот рецепт настойки для тех, кто болеет ревматизмом. Лист индийского лука измельчить и сложить в небольшую стеклянную банку. Залить 70 %-ным спиртом так, чтобы жидкость только закрыла измельченную массу, перемешать и плотно закупорить. Дать настояться 1–2 ч, затем снова перемешать и соединить с камфарным маслом в пропорции 1:10. Банку со смесью настаивать в темном месте 10 дней. Готовую настойку процедить через сито или марлю и слить в бутылку из темного стекла, не обильно смочить марлевый тампон и плотно прибинтовать к пораженному участку. Спустя 5 – 10 мин боль значительно ослабляется либо проходит

совсем. Повязку с настойкой держать 1 ч, после чего заменить простым полуспиртовым компрессом либо компрессом с боровской жидкостью».

Коралова Зинаида Марковна.

г. Пенза.

«Каждую осень и зиму, как только станет холодно, или просто когда я промерзну, у меня обостряется ревматизм и начинают сильно болеть суставы. Обычно, чтобы снять боль я пользуюсь готовой мазью или настойкой, которые покупаю в аптеке, Но иногда нет возможности их купить. В таком случае мне помогает индийский лук, из которого тоже можно приготовить хорошее лекарство. Для приготовления такой домашней настойки измельченный лист индийского лука, давленный чеснок и репчатый лук смешать в равных пропорциях и залить 40 %-ным спиртом в соотношении 1: 10. Настаивать растения надо не менее 12 дней в темном теплом месте, после чего процедить и применять в виде компрессов, меняя их каждый час в течение 6–8 ч. Через 12 ч лечение нужно повторить.

А когда я простыла и заболела миозитом, то мне помогла спиртовая настойка с листьями индийского лука и цветами каштана. Для того чтобы приготовить эту настойку, нужно сушеные цветы каштана настоять на спирту (40 г цветов на 1 л 40 %-ного спирта) и смешать с измельченным листом индийского лука. Поставить еще на сутки в темное место. На-

стойку перемешать, процедить и смачивать ею повязку, подкладывая под бинт измельченный лист либо разрезанную пополам молодую луковку индийского лука. После компресса кожу нужно протереть влажной салфеткой».

Бурлова Екатерина Владимировна.

г. Саратов.

«При радикулите, да и вообще от болей в спине и суставах мне всегда помогала настойка с индийским луком и чистотелом. У меня дома растут и алоэ, и золотой ус, и птицемлечник. Они не раз выручали всю семью во время болезней. Для приготовления противорадикулитной настойки сушеные или свежие листья чистотела (10 либо 50 г соответственно) растереть и смешать с измельченным листом индийского лука (не более 10 г). Смесь залить водкой и настаивать 15 дней в темном теплом месте, процедить и применять в виде компрессов, меняя их каждый час. За вечер надо сделать не менее 4 компрессов, тогда уже на утро боль уменьшится или совсем исчезнет. На следующий день компрессы лучше повторить, а потом еще пару дней походить в радикулитном поясе.

А вообще при ревматизме, артритах, растяжениях и радикулите очень советую попробовать скипидарные ванны. Не бойтесь повредить своему здоровью лечением скипидаром, я его попробовала на себе и поняла всю пользу от такой ванны. Скипидарную эмульсию (лучше белую) развести водой

в соотношении не менее 1: 25. Больные суставы или спину натереть размятым листом индийского лука и сесть в ванну. Ванну принимать не более 15 мин, затем встать под душ и протереть все тело мочалкой. После душа тепло укутаться и лечь в постель. Лучше, если в первый раз вам будет помогать кто-нибудь из близких».

Караваева Маргарита Андреевна.

г. Владивосток.

«Те люди, которые хоть раз на себе испытали приступ радикулита, хорошо знают как тяжело снять боль и сколько неудобств она доставляет. Радикулитом я болею уже семь лет и успела попробовать очень многие способы лечения. И муравьиным спиртом натиралась, и ванны со скипидаром делала. Один из последних вычитанных в газете рецептов мне запомнился. В статье про лекарственные комнатные растения было описание способа лечения индийским луком. Для лечения застарелого радикулита больное место предлагалось натирать свежим, слегка помятым листом, когда из него выделится густой млечный сок. Делать эту операцию надо очень быстро, за 1–2 мин, так как сок быстро впитывается и действует моментально. Натертое место следует сразу укрыть шерстяным платком и лечь под одеяло. Жжет сильно, но недолго – 8 – 10 мин. В этих же целях можно использовать другие формы лечения индийским луком. Там же описывался травяной сбор с индийским луком. Возьмите кору

ивы – 1 часть, листья мать-и-мачехи – 1 часть, траву душицы – 1 часть, индийский лук – 1 часть. Перед завариванием все травы измельчают и смешивают. 1 ст. л. смеси заваривают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин. Горячим отваром делают компресс на ночь. Можно потом протереть больное место разведенным соком индийского лука».

Андросова Валентина Семеновна.

г. Иркутск.

«У меня частенько побаливает спина, да и суставы уже давно не в порядке – ревматизм дает себя знать. Я не люблю таблетки и прочую современную химию и обычно лечусь народными средствами. Очень люблю использовать травы, от них и вреда никакого, и обходится лечение гораздо дешевле. Для таких же, как я, хочу рассказать о нескольких рецептах. При ревматизме хорошо помогает следующий сбор. Лопух (корень) – 3 части, пырей (корневище) 2 части, вероника (трава) – 2 части, фиалка (трава) – 3 части. Используют в виде настоя. Для приготовления 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин. Добавляют 2 ст. л. настойки индийского лука и смазывают больное место, после чего тепло укутываются.

При острых и хронических радикулитах применяют настойку для растирания поясничной области. Для приготовления 4 ст. л. цветков белой акации и 0,5 листа индийского лука заливают 100 мл 70 %-ного спирта или 1 стаканом вод-

ки, настаивают 7 дней, процеживают и переливают в бутылку из темного стекла. Не забывайте после процедур обязательно протирать кожу мокрой салфеткой. Не сразу, но через несколько часов обязательно, чтобы не вызвать раздражение».

Семенова Елизавета Макаровна.

г. Москва.

«Уже несколько лет я увлекаюсь натуропатией – лечением заболеваний природными средствами. С тех пор я сумела сама помочь своим родным и многим друзьям. Некоторые рецепты у меня многократно переписывали, и они хорошо помогают. Хочу поделиться с вашими читателями рецептами по лечению невралгий и радикулита. Одним из очень эффективных средств является смесь мумие и сока птицемлечника. Помните, что это очень сильнодействующее средство, и будьте осторожны, не превышайте количество смеси. И после процедуры обязательно обмывайте кожу теплой водой. Лечение заболеваний периферической нервной системы – невралгий – проводится курсами по 10 втираний в кожу болевых участков тела. На курс лечения расходуется 20–30 г мумие и 2 ст. л. сока индийского лука. Хранится смесь в плотно закрытой банке в холодильнике. Для каждого втирания нужно взять не более 0,5 ч. л. смеси и в течение 15–20 мин втирать в кожу.

При радикулите можно использовать мумие и индийский

лук по отдельности. Для этого на чистую поверхность кожи поясничной области (при пояснично-крестцовых радикули-тах), смоченную теплой водой, наносят слой предварительно растворенного в воде мумие (2–3 г). Затем рукой в перчатке нанесенный слой мумие 20–30 мин втирают в кожу до ощущения расслабления мышц поясничной области и прекращения болей. После процедуры протирают кожу размятым листом индийского лука. Повторное лечение проводят через 2–3 месяца.

Если у вас нет мумие или имеется повышенная чувстви-тельность кожи, то можно смягчить средство касторовым маслом. В настойку индийского лука, приготовленную обыч-ным способом, влить касторовое масло: 2 части масла на 4 части настойки. Смесь взболтать, оставить в темном месте на 3 ч, применять в качестве обезболивающего и профилак-тического средства. Настойкой смазывать спину вдоль позво-ночника, после чего накрыться шерстяным одеялом не ме-нее чем на 1 ч. После этого обтереть спину теплой водой и снова тепло укутаться».

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.