



НАТАЛЬЯ СТЕПАНОВА РЕКОМЕНДУЕТ

МОЛОДАЯ КРОВЬ



КВАШЕНАЯ КАПУСТА,
ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА,
ХРЕН

УНИКАЛЬНОЕ
ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО

Юлия Николаевна Николаева
Молодая кровь. Квашеная
капуста, луковая шелуха,
хрен. Уникальное
практическое руководство
Серия «Природный целитель»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2346905

*Квашеная капуста, луковая шелуха, хрен. Простые и доступные
рецепты здоровья и красоты / [сост. Ю. Н. Николаева].: РИПОЛ*

классик; Москва; 2011

ISBN 9785386138455

Аннотация

Это уникальное практическое руководство познакомит вас с целебными свойствами растений, которые наверняка найдутся в ваших продуктовых запасах. Но знаете ли вы, что эти привычные растения могут стать настоящим волшебным средством, исцеляющим от серьезных болезней?

Репчатый лук – одно из самых эффективных средств от кашля и насморка. В Древней Руси репчатый лук считался лучшим средством против «прилипчивых болезней и моровых поветрий».

Приготовленные из него препараты применяются в лечебных целях уже более 6000 лет.

Препараты луковой шелухи применяют при сердечных, почечных, простудных, вирусных и онкологических заболеваниях, а также для лечения грибковых поражений ногтей.

Рассол квашеной капусты применяется для лечения заболеваний желудка и кишечника.

Хрен применяют в народной медицине в виде настоек, компрессов, мазей и отваров как бактерицидное и дезинфицирующее средство, которое способно подавить воспалительный процесс.

С помощью практического руководства вы научитесь самостоятельно готовить лекарственные снадобья из этих растений.

Содержание

Введение	5
Луковая шелуха	8
Общие сведения о луковой шелухе	8
Химический состав луковой шелухи	9
Изготовление лекарственных препаратов	11
Лечение луковой шелухой	15
Абсцессы	15
Авитаминоз	16
Аденома предстательной железы	18
Аллергия	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ю. Н. Николаева

Квашеная капуста, луковая шелуха, хрен

Введение

Целебные свойства квашеной капусты, хрена и репчатого лука, пожалуй, известны всем. Репчатый лук – одно из самых эффективных средств от кашля и насморка. Он содержит много витаминов, и регулярное его употребление в пищу способствует повышению сопротивляемости организма.

В Древней Руси репчатый лук считался лучшим средством против «прилипчивых болезней и моровых поветрий». Люди были уверены, что, если в больших количествах употреблять в пищу лук, можно предотвратить заражение такими опасными болезнями, как тиф и чума.

Репчатый лук и изготовленные из него препараты применяются в лечебных целях уже более 6 000 лет, а вот целебные свойства луковой шелухи люди обнаружили сравнительно недавно. Разумеется, ее применяли для крашения пасхальных яиц, для ополаскивания волос, а также в качестве удобрения и средства борьбы с вредителями садовых и огородных растений. Однако в последние несколько десятиле-

тий значительно возрос интерес к луковой шелухе как к эффективному лечебному средству, помогающему не только предотвратить ряд заболеваний, но и навсегда избавиться от многих недугов.

В народной медицине препараты луковой шелухи применяют при сердечных, почечных, простудных, вирусных, онкологических заболеваниях, а также для лечения грибковых поражений ногтей, дерматитов, перхоти, фурункулеза, абсцессов и др. Кроме того, средства, изготовленные из шелухи репчатого лука, используют для лечения простатита и аденомы предстательной железы. Прием отвара или настоя луковой шелухи помогает в профилактике гриппа и других вирусных инфекций.

Капуста является одним из самых распространенных овощей, выращиваемых на огороде. Ее употребляют в пищу уже более 4 000 лет. Издавна известны были ее полезные свойства, которые применялись и для лечения различных заболеваний. Так, римский историк Катон писал, что капуста для римлян была не только пищей, но и лекарством. В Древнем Риме считали, что капуста укрепляет организм, защищает его от различных болезней и делает устойчивым к инфекциям. Капустный сок использовали для лечения бессонницы и головных болей. Широко использовалась капуста народной медициной и на Руси. Именно древние славяне придумали квасить капусту, чтобы сохранять ценный овощ до будущего урожая.

Хрен также издавна признан в народной медицине эффективным средством, которое используется при лечении широкого спектра заболеваний. Хрен улучшает пищеварение, помогает при затрудненном мочеиспускании и камнях в почках, при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии, при водянке, малярии, цинге, простудах, ревматизме, пояснично-крестцовом радикулите.

Однако, используя для лечения заболеваний луковую шелуху, квашеную капусту, хрен следует помнить о том, что ни одно народное или медикаментозное средство не дает больному полной гарантии исцеления от недуга. Именно поэтому к рецептам народной медицины надо относиться осторожно, а начинать лечение какими-либо средствами, в том числе и предлагаемыми в этой книге, можно только после консультации с лечащим врачом или специалистом по народной медицине.

Луковая шелуха

Общие сведения о луковой шелухе

Луковая шелуха служит основой для целого ряда лечебных и витаминных препаратов, поскольку в ее состав входят флавоноиды, фитонциды и различные витамины. Именно эти вещества придают луковой шелухе целебные свойства.

Препараты луковой шелухи успешно применяются для очищения организма, предупреждения и лечения некоторых болезней и восстановления систем организма после перенесенных заболеваний.

Обладая Р-витаминной активностью, настой и отвар шелухи укрепляют стенки кровеносных сосудов, делают их более эластичными и проницаемыми. А фитонциды, содержащиеся как в самом луке, так и в его шелухе, убивают многие виды бактерий и микробов, дрожжевые грибки.

Луковая шелуха помогает при астме, простуде, нарушениях функции кишечника. Ее препараты эффективны при лечении атеросклероза и гипертонии, оказывают благотворное воздействие на функции печени и поджелудочной железы.

Лекарственные средства из луковой шелухи, принимаемые в профилактических целях, способствуют повышению

сопротивляемости организма, улучшению аппетита, пищеварения и общего самочувствия.

Химический состав луковой шелухи

В состав луковой шелухи входят витамин С, Е, РР, витамины группы В, каротин, фитонциды, кверцетин, органические кислоты, а также соли калия, фосфора и железа.

Витамин С

Содержащийся в луковой шелухе витамин С, или аскорбиновая кислота, благотворно влияет на все системы организма, способствуя профилактике простудных и вирусных заболеваний, авитаминоза, кровоточивости десен.

Витамин Е

Являясь мощным антиоксидантом, витамин Е противодействует окислению жира и холестерина, задерживает процесс старения, способствует профилактике рака, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, содержащийся в луковой шелухе витамин Е укрепляет иммунную систему и предотвращает развитие атеросклероза.

Витамин РР, или никотиновая кислота, улучшает окислительно-восстановительные процессы, углеводный обмен,

способствует нормальной деятельности коры больших полушарий мозга. Благодаря содержанию в луковой шелухе этого витамина ее препараты оказывают положительный эффект при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамины группы В

Содержащиеся в луковой шелухе витамины группы В помогают бороться с преждевременным старением, снимают умственное и нервное перенапряжение, способствуют восстановлению организма после перенесенных заболеваний, стимулируют работу печени, предотвращают дерматиты, улучшают рост и состояние волос.

Каротин

Как в самом луке, так и в его шелухе присутствует каротин, оказывающий общеукрепляющее действие на организм и способствующий профилактике сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний.

Кверцетин, содержащийся в луковой шелухе, относится к флавоноидам – группе природных биологически активных соединений. Входящие в состав луковой шелухи флавоноиды обладают Р-витаминной активностью, уменьшают хрупкость кровеносных сосудов, оказывают седативное воздей-

ствие и усиливают действие витамина С.

Кроме того, эти вещества оказывают противовоспалительное действие, помогают заживлению гнойных ран и фурункулов. При внутреннем применении они служат желчегонным средством и оказывают противоопухолевое действие.

Кверцетин применяется при аллергии, геморрагическом диатезе, ломкости капилляров, пиелонефрите, а также при некоторых сердечно-сосудистых и инфекционных заболеваниях.

Фитонциды

Фитонциды репчатого лука и его шелухи эффективно действуют не только в отношении простудных заболеваний, они помогают бороться даже с дизентерией, дифтерией, туберкулезом и многими другими опасными инфекционными болезнями.

Благодаря фитонцидам препараты луковой шелухи снижают воспалительные процессы при ларингите, ангине, гриппе и воспалении легких.

Изготовление лекарственных препаратов

Технология изготовления препаратов луковой шелухи до-

вольно проста и не требует никаких навыков и специальных приспособлений. Из луковой шелухи делают настой, отвар, спиртовую настойку, экстракт, масло и мазь. Последние два препарата подходят только для наружного применения.

Масло

Для приготовления масла луковую шелуху измельчают, заливают растительным (лучше оливковым) маслом и настаивают в течение 2–3 недель. Затем масло процеживают и переливают в темную стеклянную посуду. Готовый препарат хранят в темном прохладном месте.

Мазь

Для изготовления лечебной мази луковую шелуху измельчают, растирают, смешивают с кремом, вазелином или жиром в соотношении 2: 3 или 1: 3. Полученную мазь перекладывают в темную стеклянную емкость и хранят в прохладном месте.

Настойка

Для приготовления настойки луковой шелухи используют водку или спирт 50–70°. Луковую шелуху (1 часть) из-

мельчают, высыпают в стеклянную емкость, заливают спиртом или водкой (5–7 частей) и настаивают в течение 7—10 дней. Затем настойку процеживают и переливают в темную стеклянную посуду. Готовое лекарство принимают в небольших количествах и, как правило, дозируют каплями.

Настой

Для приготовления настоя горячим способом луковую шелуху (1 часть) насыпают в посуду, заливают горячей кипяченой водой (10 частей), перемешивают.

Посуду закрывают крышкой и нагревают на водяной бане в течение 15 минут. После этого настой остужают при комнатной температуре в течение 1–1,5 часов, процеживают и разбавляют кипяченой водой до указанного в рецепте объема.

Для приготовления настоя луковой шелухи горячим способом 2 столовые ложки измельченного сырья заливают 400 мл кипятка и настаивают в течение 6–8 часов.

Для приготовления настоя холодным способом 1 часть измельченного сырья заливают 10 частями кипяченой воды комнатной температуры, настаивают в течение 4—12 часов, затем процеживают.

Отвар

Для приготовления отвара луковую шелуху (1 часть) заливают холодной водой (10 частей), перемешивают и кипятят на слабом огне или на водяной бане в течение 15–20 минут, после чего охлаждают при комнатной температуре, процеживают и разбавляют кипяченой водой до указанного в рецепте объема.

Экстракт

Для приготовления экстракта настоек или отвар кипятят на слабом огне до выпаривания половины объема. Кроме того, экстракт готовят из настойки путем выпаривания части спирта. Как правило, экстракт дозируют каплями.

Как уже отмечалось выше, препараты луковой шелухи применяют при заболеваниях различного характера. Однако прежде чем начинать лечение необходимо получить консультацию у специалиста по народной медицине или лечащего врача, который в зависимости от особенностей течения болезни и принимаемых пациентом медикаментозных препаратов назначит ему курс терапии, дозировку препарата, а также даст рекомендации относительно диеты в период приема средств из луковой шелухи.

Лечение луковой шелухой

Абсцессы

Абсцесс (гнойник) возникает в результате попадания под кожу инфекции или вследствие химического поражения тканей.

В народной медицине существует множество способов лечения абсцесса, в том числе и препаратами луковой шелухи. Однако, если после проведенных лечебных мероприятий нарыв не проходит, а близлежащие кожные покровы краснеют и становятся болезненными, следует обратиться к врачу. Помощь специалиста требуется и в том случае, когда у больного повышается температура тела и увеличиваются лимфатические узлы.

Лечение

Для лечения абсцесса измельченную луковую шелуху (2 столовые ложки) смешивают с мелко нарезанными свежими листьями подорожника (2 столовые ложки), заливают холодной водой (300 мл), кипятят на слабом огне в течение 5–7 минут, затем охлаждают при комнатной температуре и процеживают.

Листья подорожника и луковую шелуху смешивают с 1

чайной ложкой муки и 1 чайной ложкой меда.

Полученную пасту заворачивают в марлю и прикладывают к больному месту на 3–6 часов. После вскрытия гнойника 3–4 раза в день рану промывают концентрированным отваром или настоем из луковой шелухи.

Авитаминоз

Авитаминозом называется болезненное состояние, развивающееся у человека вследствие неполноценного питания, в котором отсутствуют необходимые витамины.

Различные авитаминозы также наблюдаются у людей, перенесших тяжелые заболевания или операции.

В народной медицине для лечения авитаминозов применяется целый ряд лекарственных растений, в состав которых входит большое количество витаминов.

При авитаминозах, наряду с приемом назначенных лечащим врачом препаратов, рекомендуется пить витаминные чаи и употреблять в пищу большое количество свежих овощей и фруктов.

Что касается луковой шелухи, то, как уже упоминалось выше, в ее состав, помимо витамина С, входят и другие необходимые для организма человека химические соединения. Именно поэтому отвар и настой из нее считается хорошим витаминным напитком, нормализующим общее состояние больного авитаминозом.

Лечение

Для профилактики и лечения авитаминоза настой луковой шелухи смешивают с настоем чайного гриба. Препарат принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день после еды в течение 21 дня. Затем делают перерыв на 7 дней и повторяют курс лечения. Также для лечения авитаминоза пьют настой луковой шелухи, смешанный с лимонным соком в пропорции 2:1. Препарат принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день после еды в течение 21 дня. Затем делают перерыв на 10 дней и повторяют курс лечения.

Также для лечения авитаминозов в народной медицине используют сборы лекарственных растений.

Сбор 1. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку плодов шиповника, 1 столовую ложку рябины красной заливают 400 мл кипятка, настаивают 1,5 часа, затем процеживают. Настой пьют по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Курс профилактического лечения – 10 дней.

Сбор 2. $1\frac{1}{2}$ столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую ложку плодов шиповника, 1 столовую ложку черной смородины заливают 400 мл кипятка, настаивают в течение 3 часов, затем процеживают и добавляют 2 чайные ложки меда. Препарат принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день за 1 час до еды в течение 10–14 дней.

Сбор 3. 2 столовые ложки луковой шелухи, 1 столовую

ложку ягод шиповника, 1 столовую ложку листьев крапивы заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 5–7 минут, настаивают в темном прохладном месте в течение 3 часов, после чего процеживают.

Отвар пьют по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс профилактического лечения – 7 дней.

Аденома предстательной железы

Заболевание представляет собой разрастание предстательной железы и сопровождается сдавливанием мочеиспускательного канала и затруднением мочеиспускания.

Лечение проводится под наблюдением врача-уролога, который назначает больному медикаментозные средства и специальную диету, исключая употребление острых, копченых и соленых продуктов, а также спиртных напитков.

Народные целители, как правило, рекомендуют больным прежде попробовать нетрадиционные методы терапии, в частности лечение препаратами луковой шелухи.

Лечение

Для лечения аденомы предстательной железы используют отвар из луковой шелухи, приготовленный по следующему рецепту:

4 столовые ложки шелухи заливают 700 мл кипящей воды и кипятят в течение 3–5 минут на слабом огне. Отвар осту-

жают при комнатной температуре в течение 1 часа, после чего процеживают.

Препарат принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды в течение 14 дней. Затем делают перерыв на 2 недели и повторяют курс лечения.

Также лечение заболевания проводят с помощью отвара лещины и луковой шелухи, для приготовления которого 1 столовую ложку листьев лещины и 2 столовые ложки шелухи заливают 500 мл воды, кипятят в течение 5 минут, затем процеживают.

Препарат принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения составляет 14 дней и проводится 1 раз в полгода.

Аллергия

Повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды – аллергия – может проявляться в виде крапивницы, дерматита, артрита, отеков, ринита, кашля и бронхиальной астмы.

Для профилактики аллергии, как правило, принимают медикаментозные препараты и средства из лекарственных растений, укрепляющие иммунную систему, а также придерживаются диеты, богатой витаминами С и группы В.

Кроме того, при аллергических реакциях организма упо-

требляют препараты, содержащие флавоноиды, в частности кверцетин.

Луковая шелуха богата витаминами С и В, а также кверцетином, ее настой или отвар рекомендуется пить в профилактических целях, особенно при приеме антибиотиков и других лекарств, вызывающих аллергию.

Лечение

Лечение аллергии проводят с помощью настоя или отвара луковой шелухи, принимая его по $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день за 1 час до еды в течение 10 дней. Затем делают перерыв на 10 дней и повторяют курс лечения.

При крапивнице и дерматите пораженные участки кожи протирают концентрированным настоем луковой шелухи. Также при кожных высыпаниях хорошо помогают ванны с добавлением настоя или отвара луковой шелухи.

Лечение аллергического ринита проводят с помощью ингаляции: в кипящую воду (500 мл) добавляют 4 столовые ложки измельченной луковой шелухи и дышат над паром в течение 3–5 минут. При воспалении слизистой оболочки носа ее смазывают маслом, изготовленным из луковой шелухи.

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.