

Алевтина Корзунова

**Письма здоровья:  
индийский лук**



Алевтина Корзунова

**Письма здоровья: индийский лук**

«Научная книга»

2013

## **Корзунова А.**

Письма здоровья: индийский лук / А. Корзунова — «Научная книга», 2013

[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	6
Глава 1. Советуют читатели	7
Болезни суставов и позвоночника	7
Варикозное заболевание вен	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **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 утраченного 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 разнообразных 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 индийского 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 надобности, 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 Melissa 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 луковичку 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 буровской 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. Настойку 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 водки, 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 радикулитах), 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 чувствительность кожи, то можно смягчить средство касторовым маслом. В настойку индийского лука, приготовленную обычным 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 профилактического средства. Настойкой смазывать спину вдоль позвоночника, после чего накрыться шерстяным одеялом не менее чем на 1 ч. После этого обтереть спину теплой водой и снова тепло укутаться».

Каренова Мария Петровна.

г. Ставрополь.

«Я болею ревматизмом, и за эти несколько лет узнала о себе, своей болезни и ее лечении не меньше доктора. Я знаю, что болезнь эта встречается очень часто, особенно у пожилых людей. Каждый пытается как-то себе помочь, у всех есть любимые способы лечения, которые хорошо помогают. Я всегда считала лучшим средством от болей травяные ванны: тут и прогревание, и действие самих растений сразу. Состав трав, оказывающих обезболивающее действие, разнообразен, но мне больше всего нравится отвар из корней лопуха, травы вереска, крапивы, багульника, татарника или брусничника. Любые отвары следует вливать в ванну при температуре 38–40 °С. Больному нужно находиться в ней не менее 15 мин (область сердца держать над водой). Таких ванн нужно принять около 10–15, по 1 в день, лучше перед сном. Листья индийского лука в этих ваннах оказывают обезболивающее действие.

Для ванны с хвоей необходимо взять 1 стакан овсяной муки, 3 стакана воды, 1 ст. л. настоя сосновой хвои либо 2 мл хвойного эфирного масла, не более 2 ст. л. обычной спиртовой настойки индийского лука. Залить муку водой, размешать, сварить до получения киселеобразной массы. Вылить отвар в ванну и добавить хвойный экстракт и настойку индийского лука. Посидеть в ванне 15 мин. После принять душ и смазать кожу увлажняющим кремом. Лучше, если после ванны вы ляжете спать.

Для ванны с ромашкой нужны стакан отвара цветов ромашки, 1 ст. л. поваренной соли, 1 ст. л. настойки индийского лука на 10 л воды. Температуры воды та же, что и в предыдущем рецепте, также сидите 15 мин, потом нужно принять душ и тепло укутаться.

Для ванны с багульником и крапивой нужны отвар багульника – 1 стакан, крапивы жгучей – 0,5 стакана, спиртовая настойка индийского лука – 2 ст. л., перемешать. Влить в ванну, добавив по желанию соли для ванн. Сидите в ванной 15–20 мин и сразу ложитесь под теплое одеяло.

Очень хорошее и сильное обезболивающее действие оказывает полынная ванна. В 250 мл водки всыпать 4–5 ст. л. травы полыни горькой. Настоять 21 день в темном месте, процедить и добавить аналогичный объем настойки индийского лука на водке. Разделить смесь на 3 части и вливать по одной части в ванну. Принимать не больше 3 ванн подряд, потом сделайте перерыв хотя бы недели на две, а лучше на месяц. Принимать ванну желательно не более 10–12 мин».

Мечтанова Мария Владимировна.

г. Ершов.

«Индийским луком я лечу свой радикулит, натирая больные места листом. Когда я его отрываю, выделяется млечный сок. Он вызывает очень сильное жжение и зуд в течение 10–15 мин, но терпеть можно. После натирания больные места сразу же следует укрыть шерстяным платком. Боли при радикулите, невралгии проходят после 2–3 натираний. Есть второй способ лечения болей в суставах. Я делаю настойку на водке или спирте, ставлю ее в темное место на 2 недели. Затем натираю ватным тампоном, смоченным в настойке, больные суставы, а также виски – при головных болях, кладу вату на десну – при зубной боли».

Самойлова Евгения Михайловна.

г. Петровск.

«Несколько лет тому назад я вылечил палец руки. При проколе пальца под ногтем занес инфекцию. Началось заражение. Трудно описать мои муки. Не знал покоя ни ночью, ни днем. Испробовал всевозможные мази и народные средства, но ничего не помогало – палец болел все сильнее и сильнее. В больницу боялся идти: ноготь наверняка удалили бы, а чем все это могло кончиться, сказать трудно, так как я давно страдаю сахарным диабетом.

Спас меня индийский лук. Отрезав кусочек листа (около 10 см) и зачистив его кожуру ножом до образования сока (в виде слизи), я обмотал палец листом, поверх листа – пергаментной бумагой и забинтовал его. Боль в пальце постепенно утихла. К моему удивлению, я совершенно не ощущал никакого жжения, хотя сок лука, попав на кожу, очень сильно жжет. Через сутки гноя на пальце и под ногтем уже практически не было. Подобную процедуру я проделал всего 3 раза, после чего палец начал заживать. Поврежденный же ноготь в конце концов сошел, а вместо него вырос новый. Подобную болезнь пальца вылечили и двое моих друзей».

Пугачев Роман Иванович.

г. Саранск.

«На протяжении многих лет над бровью у меня росла какая-то короста. Периодически я ее срывал, но она вновь вырастала. Пришлось обратиться в онкоцентр. После проведенного лабораторного анализа мне сказали, что ничего страшного нет. Эту болячку врачи заморозили жидким азотом, и она через некоторое время исчезла. Однако примерно через год короста образовалась вновь, да не в одном, а сразу в трех местах. К тому же появились зуд, боль.

Индийский лук помог мне избавиться и от этой напасти. Я приготовил из него настойку и на протяжении месяца ежедневно перед сном протирал бровь ватным тампоном, предварительно смочив его в этой настойке. Со временем короста исчезла, и в течение многих лет на ее повторное появление нет никаких намеков».

Буков Николай Николаевич.

г. Салехард.

«Я хочу рассказать о своем опыте лечения индийским луком. С помощью индийского лука мне удалось избавиться от жировика на лопатке, который вырос размером с голубиное яйцо. Дважды мне его вырезали, а он спустя какое-то время начинал расти снова на прежнем месте. После ежедневного (в течение 2 недель) натирания опухоли настойкой индийского лука жировик на лопатке рассосался.

Летом при использовании настойки индийского лука через короткое время (практически сразу же) исчезает боль после укуса осы, и при этом не образуется никакой отека. Этой настойкой я пользуюсь для снятия боли при обострении радикулита».

Третьяков Роман Витальевич.

г. Таганрог.

«Индийский лук очень интересное комнатное растение и это я проверил на себе. Натирая кусочком зачищенного лукового листа виски, можно избавиться от головной боли – проверено на себе. Если смазать десну около больного зуба, через несколько минут боль исчезает (только при проведении этой процедуры не переусердствуйте – можно обжечь десну). Наложение кусочка зачищенного листа и закрепление его пластырем на фурункуле помогает от него избавиться. Настойка лука в виде компресса ускоряет заживление ран, порезов, травм, снимает боль при ушибах, боли в суставах. Натирание ватным тампоном, смоченным в настойке лука, снимает зуд и раздражение кожи в местах укусов комаров.

После натирания луковой настойкой быстро проходит острейшая боль в стопах ног. Можно быстро избавиться и от простуды, нарисовав перед сном на груди листом лука сетку, аналогичную хорошо известной йодной сетке. В последнее время мы с женой обнаружили еще ряд лечебных свойств этого “домашнего лекаря”. Около месяца назад жена ошпарила руку только что вскипевшим борщом. Она промыла руку под струей холодной воды, а затем протерла ожог настойкой индийского лука. От ожога на руке не осталось даже следа. Прямо как в сказке! И еще – недавно жена обожгла несколько пальцев руки кипящим подсолнечным маслом. Достаточно ей было подержать пальцы в течение 15 мин в настойке лука – и боль исчезла. Моему приятелю индийский лук помог вылечиться от мучительной боли мениска. Он страдал от этой болезни на протяжении нескольких лет, практически стал инвалидом. Делали ему и операцию, но толку никакого – официальная медицина оказалась бессильной. Ежедневное натирание на ночь и компрессы из настойки лука помогли избавиться от болезни. Лечение продолжалось примерно полгода».

Серов Михаил Сергеевич.  
г. Волгоград.

«Недавно моя соседка рассказала мне способ лечения радикулита. Это травяной сбор, все части которого можно купить в аптеке или собрать в лесу. Туда же входит индийский лук, о котором теперь так много пишут. А рецепт такой: возьмите дягиль лекарственный (корневище и корень) 1 часть, хмель обыкновенный (шишки) 1 часть, омелу белую (траву) 1 часть, березу повислую (листья) 1 часть, крушину ольховидную (кору) 1 часть, валериану лекарственную (корень) 1 часть. Сбор залейте кипятком: на 4 ст. л. трав – 500 мл воды. Остудите и смешайте с настоем индийского лука – 4 ст. л. Протирайте на ночь спину.

А вот другой рецепт сбора при радикулите. Возьмите 1 ст. л. сухой травы тимьяна и залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 15 мин в закрытом сосуде, настаивайте 1 ч, после процедите. Смешайте с соком индийского лука – 1 ч. л. и протирайте спину. Является эффективным болеутоляющим и спазматическим средством при напряжении и болях в мышцах спины».

Коновалова Дарья Сергеевна.  
г. Воронеж.

«Лет семь назад я приобрел пару луковиц. С тех пор к врачам не обращаюсь. Когда появляется боль, натираю кусочком листа больное место, и боль проходит. Могу и с вами поделиться парой рецептов. Если появляется фурункул, то надо взять листья крапивы, напарить 50–60 г в 1 л воды, смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л. протирать кожу. Или возьмите листья грецкого ореха (3–5 ст. л.), залейте 500 мл воды, прокипятите 15 мин и процедите. Смешайте с настоем индийского лука (4 ст. л.) и также протирайте кожу».

Раскольников Дмитрий Романович.  
г. Севастополь.

«Индийский лук – моя “скорая помощь” при любых проблемах с кожей или суставами. Мне очень нравится, что он дает как лечебный, так и косметический эффект. Его сок оттяги-

вает гной, снимает болевые ощущения. У дочки очень долго не проходили юношеские угри и, естественно, она сильно расстраивалась. Я решила попробовать пару рецептов с индийским луком, и через месяц кожа очистилась. Хочу и вам посоветовать средство, которое так помогло.

10 г ягод калины заливают 1 стаканом кипятка, нагревают под крышкой на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, отжимают и доливают воды до 200 мл. Смешивают с настоем индийского лука – 2 ст. л. и протирают лицо.

Если нет калины, то можно попробовать другой рецепт. 30 г листьев осоки заливают 0,7 л воды, кипятят в закрытой посуде до испарения половины жидкости, настаивают 2 ч и процеживают. Смешивают с настоем индийского лука – 2 ст. л. и обрабатывают проблемные участки кожи».

Сарафанова Лидия Александровна.  
г. Тамбов.

«У меня на ногах очень часто появлялись бородавки и никак их не получалось вывести. Пробовала разные способы, но они все равно появлялись. Соседка посоветовала приготовить травяной отвар из крапивы и индийского лука. Я попробовала полечиться, и уже через пять дней от моих бородавок не осталось даже следа. Может, в это и трудно поверить, но попробуйте сами и убедитесь. Надо взять 2 ч. л. листьев крапивы и залить 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настаивают траву 8 ч и процеживают. Смешивают с настойкой индийского лука – 2 ст. л. и несколько раз в день протирают все бородавки.

А если вы на даче, то для настоя пригодится и корень сельдерея. 3–4 г измельченных корней заливают 1 л воды, настаивают всю ночь и процеживают. Утром нагревают на слабом огне 5 мин и смешивают с настойкой индийского лука. Получившимся настоем также 3–4 раза в день обрабатывают кожу».

Бакланова Антонина Владимировна.  
г. Санкт-Петербург.

«Я уже давно убедилась, что индийский лук – универсальное лекарство. Он одинаково хорошо помогает и при травмах, и при болях, а и разные хронические болячки хорошо лечит. У меня дома четыре горшочка с индийским луком, и без дела они не стоят. Рецептов тоже накопилось много, вот и хочу вам рассказать. Для компрессов и ванн при долго незаживающих ранах я использую такой сбор: кора вербы – 30 г, кора дуба – 30 г, корни лапчатки прямостоячей – 30 г. 2 ст. л. такой смеси настаивают 20 мин в 500 мл холодной воды и процеживают. Доводят до кипения и смешивают с настоем индийского лука – 2 ст. л. и используют для лечения. Отвар лучше каждый раз готовить свежий.

При выпадении волос, перхоти и зуде кожи подойдет такой рецепт. Возьмите кору вербы – 15 г, корень лопуха – 15 г. 4 ст. л. смеси отваривают 10 мин в 1 л воды, настаивают 30 мин и процеживают, смешивают с настоем индийского лука. Применяют для мытья головы через день.

А вот еще рецепт для ускорения заживления ран. Для приготовления мази возьмите листья грецкого ореха – 15 г, масло подсолнечное – 100 г, воск желтый – 15 г. Измельченные листья ореха настаивают в масле 7 дней, варят на водяной бане 3 ч, тщательно процеживают, вновь отваривают 30 мин, добавляют свежий сок индийского лука (2 ч. л.), воск и охлаждают, перемешивая. Такую мазь используют для повязок и компрессов».

Волохова Олеся Валентиновна.  
г. Владимир.

«В одном из журналов я недавно прочитала, что смесь вытяжки из луковицы индийского лука и свежих корней лаконоса помогает от болей при радикулите и ревматизме. Годятся для лечения этих болезней и спиртовые настойки из корней. Их надо использовать в качестве нати-

раний. Для приготовления настойки вам потребуются полстакана высушенного корня лаконоса, 1 ст. л. прополиса и 100 мл водки. Корень настаивают 7 – 10 дней. Настойку индийского лука готовят отдельно по тем же правилам. На 100 мл водки нужно взять 1 большой лист индийского лука. Я натирала поясницу каждый вечер в течение недели, после этого лечения у меня уже полгода не было приступов и на даче я работаю совершенно спокойно».

Покровская Наталья Арнольдовна.

г. Калуга.

«Радикулитом я болею уже очень давно и собрала большую коллекцию рецептов. Какие-то из них помогают лучше, какие-то хуже. Индийский лук мне понравился тем, что он довольно быстро снимает боль, да и всегда под рукой, когда нужен. Можно использовать его листья и просто так, а можно приготовить травяной сбор или смесь настоек. При обострении радикулита я обычно использую смесь настоя коры ивы сока индийского лука. Я смачиваю салфетки в настое и делаю компресс на поясницу, который снимаю через 2 ч. На 0,5 стакана настоя из ивы нужен сок из 1 большого листа или 1 маленькой луковки.

Хорошее средство при болях в спине и суставах – компрессы из листьев индийского лука и липы. 4 ст. л. липовых листьев и 2 ст. л. листьев индийского лука обваривают кипятком, заворачивают в марлю и прикладывают к больному месту до тех пор, пока боль не уменьшится».

Ананьева Анна Владимировна.

г. Дербент.

«Мне соседка посоветовала от ревматизма одно растение, которое можно применять как в свежем виде, так и в виде настойки, – это ставший популярным индийский лук. Обычно я им лечусь вместе с другими травами, делаю компрессы на ночь и натираю больные места. Чаще всего я пользуюсь водяным перцем, делаю из него отвар или настой и использую их вместе со свежим соком индийского лука. Для приготовления отвара перца беру 1 ч. л. измельченной сухой травы на 1–1,5 стакана воды. 15 мин кипячу, настаиваю 2 ч, процеживаю. В готовый отвар вливаю 1 ч. л. сока индийского лука и натираю спину или делаю компресс».

Карабельникова Марина Александровна.

г. Ялта

Если как такового артрита у вас нет, но суставы все равно болят, то для их лечения есть другое средство. Нужно взять 100 мл медицинского спирта, 50 мл спиртовой настойки индийского лука, 50 мл йода, 1 шт. пеницилина. Смешайте все ингредиенты в одном сосуде. Поставьте смесь в темное место на 10 дней, за это время смесь должна посветлеть. Натрите смесью больные суставы. Лечение проводят 20 дней.

«Суставы у меня болят довольно редко, но вот локоть, который я повредила несколько лет назад, частенько о себе напоминает. На работе мне посоветовали масляный бальзам на основе индийского лука, чтобы снять боль. Средство оказалось хорошим, может быть, пригодится не только мне. Для приготовления бальзама нужно 100 г спирта, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. нарезанных листьев индийского лука, 1 ст. л. меда. Все ингредиенты смешать до получения однородной консистенции и немного подогреть. Положить немного средства на марлю и обернуть больное место. Сверху компресс укутать пуховым платком. Лучше, если вы повторите лечение несколько раз».

Селиверстова Наталья Викторовна.

г. Ялта.

«У меня есть дача, на которой я живу все лето и часть осени. Естественно, что постоянное проживание на даче позволяет мне выращивать такие растения, которым нужен постоянный уход. Я увлекаюсь разными лекарственными растениями и лечебными свойствами овощей и ягод. На моем участке все лето растут многие комнатные растения: алоэ, герань, индийский лук.

Кроме тех ягод и растений, которые я выращиваю у себя, я использую и те, которые можно купить на базаре. Например, плоды фейхоа, прокрученные с сахаром, очень хорошо помогают при повышенном давлении, а смесь меда, изюма, орехов и кураги очень полезна сердечникам. Особенно я люблю клюкву, и когда она появляется, обязательно покупаю ее и смешиваю с сахаром. В клюкве много полезных веществ и минеральных солей. Ее ягоды оказывают общеукрепляющее, противовоспалительное, антибактериальное действие, улучшают обмен веществ. Из нее можно приготовить мазь, уменьшающую воспалительные процессы в организме. Чтобы приготовить такую мазь, берут 2 ст. л. спелых ягод, растирают их и отжимают через марлю. Полученный сок смешивают со свежим соком индийского лука (из 1 листа) и вазелином или ланолином, взятыми по 50 г. Хранить ее надо в прохладном месте».

Долбилова Юлия Анатольевна.

г. Мичуринск.

«Уже давно я хотела вам написать, да все как-то времени не хватало, а вот теперь решилась. Как и у многих пожилых людей, у меня часто болит спина, и я привыкла лечить себя сама. Нередко и родственникам приходится помогать. Одно из очень хороших средств – это крапива. Во-первых, она хорошо помогает, а во-вторых, ее легко собрать. Крапиву несложно найти; где только она ни растет. Но надо отличать крапиву двудомную от жгучей, потому что именно крапива двудомная используется в медицинских целях. Из ее листьев готовят настойки, настои, отвары. Для приготовления настоя из крапивы 1 ст. л. измельченного растения в сухом виде залить стаканом кипятка, настаивать 10–20 мин и процедить. Добавление в настой свежего сока индийского лука усиливает его действие.

Простуда часто обостряет боли в позвоночнике, поэтому при простуде хорошо применять настойку крапивы. Берут крапивные корни и вместе с индийским луком, взятым в такой же пропорции, как и крапива, заливают водкой в соотношении 1: 5, настаивают 7 дней, процеживают и этой настойкой натирают поясницу.

Не менее хорошее действие оказывают листья лопуха. Нужны только свежие листья, их растирают в кашицу и смешивают с растертыми листьями индийского лука. Из получившейся зеленой массы делают компресс на 2 ч, и боль проходит».

Усачева Ольга Алексеевна.

г. Химки.

«У меня каждая зима не обходится без артрита – начинают распухать и болеть колени и трудно ходить. Обычно я лечусь домашними средствами, использую и индийский лук. Могу рассказать тем, кто тоже болеет артритом, такой рецепт. Возьмите 2 кг грецких орехов, 0,5 кг меда, 0,5 стакана сока индийского лука, 3 л воды. Скорлупу и перегородки грецких орехов залейте водой, поставьте на маленький огонь на 1,5 ч. Затем снимите с огня, процедите и добавьте мед и сок индийского лука. Все тщательно перемешайте и поставьте в темное место на 5 дней. Принимайте лекарство по 1 ч. л. 1 раз в день после еды».

Сыроежкина Валентина Федоровна.

г. Ставрополь.

«Меня всегда очень интересовали разные методы народной медицины, а особенно старинные рецепты. Я внимательно слежу за теми книгами по медицине, которые появляются на

лотках и естественно заметил, что в последнее время стали очень популярными разные растения, такие как золотой ус, аконит, индийский лук. К своему удивлению, я недавно прочитал один старинный рецепт, в котором упоминается индийский лук как средство от ревматизма. Хочу рассказать вам об этом рецепте. В книге «Народный лечебник» 1897 г. издания написано, что против ревматических болей считается эффективным средством мазь, приготовленная из березовых почек. Для ее приготовления нужно будет около килограмма свежего несоленого коровьего масла. Точнее, масла надо два фунта, так сказано в этом старинном рецепте (1 фунт – 409,5 г). Надо укладывать его в горшок слоями: слой масла сантиметра в полтора толщиной и равный ему слой нарезанных луковиц птицемлечника. Заполнить весь горшок, закрыть его крышкой и замазать отверстие вокруг крышки тестом. Поставить на сутки в хорошо протопленную печь. После этого масло из луковиц надо выжать и добавить в него 6–7 г порошка камфары. Мазь держать в прохладном месте в закупоренном виде. Перед сном мазью надо натирать больные места».

Староконь Татьяна Витальевна.

г. Тула.

«В одной из местных газет я прочитала несколько рецептов по лечению индийским луком. С его помощью лечились и мои знакомые, решила я сама тоже попробовать. Говорят, что индийский лук хорошо снимает боль в суставах, вот и приготовила я настойку на его луковицах, смешала ее с настойкой сабельника и попробовала перед сном растереть колени. Лечилась так несколько дней, пока действительно стало полегче. Совсем боли не прошли, но теперь колени только иногда ноют, а острых болей нет. Хочу посоветовать всем, у кого тоже болят ноги, рецепт лечебной настойки из растений индийский лук и сабельник, который дает хороший результат в излечении суставов. 200 г корня сабельника заливают 1 л водки. Настаивают в течение 18 дней в темном месте. Отдельно готовят настойку индийского лука: на 1 л водки 3 средних луковицы, смешивают настойки только перед применением. Можно делать втирания, а можно применять для компрессов.

Из травы сабельника можно приготовить водный настой, а вместо настойки индийского лука использовать свежий сок растения. Для приготовления настоя сабельника надо будет настрогать корень в спичечный коробок, высыпать в кастрюльку, залить 0,5 л кипятка, довести до кипения. Огонь убавить и кипятить на небольшом огне. Оставить настаиваться на ночь. В остывший настой влить 2 ст. л. свежего сока индийского лука. Смесь очень хорошо подходит для компрессов».

Морозова Вероника Сергеевна.

г. Луганск.

«Я читала ваши книги о золотом усе и индийском луке и знаю, что вы собираете новые рецепты. Не знаю, может, у вас уже есть такой рецепт, но решила вам написать. Моя мама лечила свой ревматизм настойкой из борца и индийского лука, несколько раз в месяц она перед сном натиралась этим средством и вроде бы ей хорошо помогало. А рецепт такой: 1 л водки заливают 100 г корней борца, 50 г луковиц индийского лука и настаивают 3 дня в теплом месте. Сразу хочу предупредить тех, кто захочет лечиться, что это очень ядовитые растения, и пользоваться ими надо с предосторожностями. Однако средство сильнодействующее. Для натираний нормальная доза – 1 ст. л. Все сразу не натирать: каждый день какой-то один больной орган. Втирать досуха. После втирания сделать повязку из фланелевой ткани. Втирать надо на ночь, сняв повязку, час подождать и потом мокрым полотенцем протереть место, которое натиралось. Не забывайте, что если появились нехорошие ощущения, то лучше лечение прекратить.

А когда у меня была межреберная невралгия и было трудно не только дышать, но и руками шевелить, мама и меня лечила травами. Мы делали согревающий компресс из листьев

конопли и индийского лука. Нужно мелко порезать траву, завернуть в марлю и обварить кипятком, в горячем виде компресс прикладывать к больному месту и держать так, пока не остынет. В течение дня лучше повторить это несколько раз. К утру станет легче, а на следующий день совсем пройдет».

Белозерцева Людмила Петровна г. Коломна.

## Варикозное заболевание вен

«У меня от матери досталась склонность к варикозному расширению вен, да и работа моя этому способствует – весь день на ногах. Поэтому еще год назад я по совету одной знакомой начала профилактически подлечивать свои ноги. Лучше всего лечиться регулярно, хотя бы два в неделю. Вам понадобятся 100 г картофельной кожуры, 3 л воды, 1 лист индийского лука. Варите в кастрюле картофельную кожуру в течение 20 мин. Перед сном попарьте в приготовленном отваре ноги. Утром смажьте ступни соком свежего листа индийского лука, подождите до полного высыхания и затем отправляйтесь на работу. Недавно я ходила в поликлинику на прием к хирургу и мне сказали, что вены у меня пока что в порядке».

Лаврова Светлана Николаевна.

г. Солнечногорск.

«Когда я вышла на пенсию, начали побаливать ноги. Пошла к врачу и выяснилось, что у меня варикозное расширение вен. Говорят, пока операция не нужна и хватит простого лечения в домашних условиях. Вот и решила я сама себя полечить, благо не так давно мне и рецепт подходящий рассказали. Для приготовления простого лекарства нужны 100 мл яблочного уксуса, 3 ст. л. сока индийского лука, 3 салфетки. Сок и уксус смешивают перед лечением. Лечиться нужно не меньше 1,5–2 месяцев. Салфетки смочите в смеси сока и уксуса и оберните ими ногу, сверху компресс укутайте махровым полотенцем. Компресс накладывайте на 30 мин, ноги при этом удерживайте в приподнятом положении. Обертывания делайте утром и вечером. После такого лечения боли должны полностью исчезнуть».

## **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.