

Алевтина Корзунова

**Письма здоровья:  
индийский лук**



## Annotation

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 недугов благодаря птицемлечнику хвостатому, или индийскому луку, растению, которое совсем несложно вырастить на домашнем подоконнике.

- 
- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
-

**Алевтина Корзунова**

**Письма здоровья: индийский лук**

## 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 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 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 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). Смесью 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 (травя) – 2 части, фиалка (травя) – 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 кожицу 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 отечности. 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 (травя) 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 стягивает 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 луковички 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 натираний. 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. пенициллина. Смешайте все ингредиенты в одном сосуде. Поставьте смесь в темное место на 10 дней, за это время смесь должна посветлеть. Натирайте 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, пригодиться 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 решила. 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 раза 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».

Романова Дарья Егоровна.

г. Москва.

«У меня варикозное расширение вен уже давно и два года назад на одной ноге сделали операцию. Пока больших проблем вроде бы нет, но доктор рекомендовал мне периодически подлечивать ноги самой. Еще в больнице мне посоветовали принимать лечебные ванны, куда входит и индийский лук. Для такого лечения нужно 2 стакана яблочного уксуса, 50 мл настойки индийского лука, 10 л воды. Наполните ванну теплой водой, добавьте настойку и яблочный уксус. Такую ванну лучше делать на ночь перед сном. Ванну следует принимать в течение 15 мин, затем дайте ногам высохнуть на воздухе. После принятия ванны следует надеть на ноги хлопчатобумажные носки. После ванны не только уменьшается отек, но и улучшается обмен веществ в организме».

Боброва Ольга Васильевна.

г. Астрахань.

«Диагноз варикозное расширение вен мне поставили пять лет назад. С тех пор я уже лечилась при помощи склеротерапии и вроде бы все в порядке, но врач посоветовал все равно продолжать лечить ноги уже дома, особенно когда идет большая нагрузка. Хочу рассказать о своем обычном способе лечения, которые мне очень хорошо помогает. Я слышала, что похожим образом лечат артриты и ревматизм, но мне тоже помогает. Нужны 10 лимонов, 5 головок чеснока, 1 луковица индийского лука, 1 кг меда. Отожмите сок из лимонов, измельчите лук и чеснок. Все ингредиенты смешайте и поставьте на 7 дней в темное место. Принимайте по 1 ч. л. в день в течение 1 месяца».

Живайкина Олеся Викторовна.

г. Коломна.

«У меня, видимо, какие-то проблемы с кровоснабжением и сосудами, потому что после рабочего дня нередко появляются отеки и ноги не влезают даже в тапочки. Недавно соседка посоветовала мне старый рецепт от отеков. Я попробовала и лечилась так целую неделю, после этого отеки прошли совершенно. И теперь, как только ноги снова начинают отекать, я сразу снова начинаю лечение, но теперь это происходит гораздо реже. Для лечения нужны 2 ст. л. коры черемухи, 30 мл настойки индийского лука, 1 л воды. Кору черемухи залейте крутым кипятком и дайте настояться в течение 20 мин. Затем процедите и влейте настойку индийского лука. Опустите в приготовленную воду ноги на 15 мин. Процедуру повторяйте 2 раза в течение дня утром и вечером. Лучше всего лечиться не меньше недели».

Пугачева Алла Михайловна.

г. Екатеринбург.

## Лечение мозолей.

«Пяточные шпоры впервые у меня появились уже давно. Первый раз я попробовала лечить их в больнице, но потом, когда они снова появились, решила по врачам не ходить и полечиться дома. Моя подруга увлекается народной медициной и посоветовала мне один способ лечения. Для него нужны 1 лист индийского лука и 100 г поваренной соли. Рассыпьте соль на ровной поверхности, можно использовать для этих целей газету или лист бумаги. В течение 15 мин походите по рассыпанной соли голой пяткой. После этого отряхните ноги и протрите подошвы размятым листом индийского лука. После пяти подобных процедур проходят болевые ощущения при ходьбе и полностью исчезает хромота».

Сорокина Тамара Тимофеевна.

г. Луганск.

«Те, у кого по разным причинам часто образуются мозоли, очень хорошо знают, как тяжело и больно ходить. У меня ноги нестандартные, и поэтому очень тяжело подбирать обувь, да и от любой новой обуви образуются мозоли. Для лечения нужны 2 ст. л. нарезанных свежих листьев индийского лука и столько же свежего плюща, 0,5 л воды. Залейте листья водой и кипятите на медленном огне в течение 10 мин. Процедите отвар. Горячие листья наложите на огрубевшее место. Через 20 минут припар смойте, а размягченные частички мозоли снимите. После процедуры смажьте кожу подсолнечным или сливочным маслом. Можно просто протирать подошвы свежим соком индийского лука».

Федотова Антонина Григорьевна.

г. Пермь.

«Почему-то мозоли у меня появляются чаще всего летом, и в жару это особенно неприятно, и так ноги устают, а тут еще и мозоли. Но я нашла хороший способ избавляться от таких неудобств. После лечения и мозоли проходят, и ноги потеют гораздо меньше. Лекарство очень простое и легко готовится. Возьмите 1 дольку чеснока, 1 ч. л. уксусной эссенции, 1 ст. л. сока индийского лука, 20 г пшеничной муки. Разотрите дольку чеснока, залейте кашицу уксусной эссенцией и соком индийского лука, добавьте муки, замесите тесто. В лейкопластыре вырежьте отверстие по форме мозоли, но на 0,5 см больше. В эту дырочку вставьте мозоль, а сверху положите приготовленное тесто. Затем заклейте сверху еще одним пластырем и забинтуйте. Через 2 дня повязку можно снять. Если мозоль не

отойдет с первого раза процедуру можно повторить. Ранки после мозолей можно смазать облепиховым маслом».

Носова Валентина Ивановна.

г. Волгоград.

«Мозоли у меня появляются постоянно и ничего с этим не получается сделать. Видимо, дело в форме ног и неудобной обуви. Но я стараюсь помогать себе, чтобы не доводить дело до больших мозолей. Если вы будете лечиться летом, то нужна будет свежая трава чистотела – 300 г травы и листьев, а зимой можно взять спиртовую настойку – 50 мл. Понятно, что свежие листья индийского лука доступны круглый год, их нужно взять 3–4 ст. л. Пропустите чистотел и индийский лук через соковыжималку. Полученную массу отожмите через марлю, сок соберите в темный флакон. Закройте флакон с соком и дайте ему перебродить в течение 7 дней, периодически выпуская из флакона газ. Смазывайте соком мозоль 5 раз, каждые 2–3 мин. Перерыв необходимо устраивать для того, чтобы сок мог впитаться внутрь. Таким же образом можно лечить грибок на ногах. Смесь спиртовой настойки чистотела и сока индийского лука готовится непосредственно перед лечением, а так все то же самое».

Мшинькина Евдокия Радиковна.

г. Самара.

«У меня в обуви постоянно потеют ноги. Естественно, это очень неприятно, да и для здоровья вредно. Естественно, что лечусь я домашними средствами, пробовала и тальком засыпать, и многое другое. Недавно попробовала полечиться индийским луком, и результат мне очень понравился. В общем-то это измененный рецепт с дубовой корой, но действует лучше. Нужны 50 г дубовой коры, 1 луковица индийского лука, 3 л воды. Заварите дубовую кору крутым кипятком в термосе и оставьте настаиваться в течение 2 ч. Затем процедите и выжмите туда сок одной луковицы. Добавляйте настой в ванны для ног ежедневно.

А если появились мозоли, то поможет смесь льняного отвара и настойки лука. Возьмите 2 ст. л. льняного семени, 30 мл настойки индийского лука, 1 л воды. Залейте семена крутым кипятком, дайте настояться в течение 2 ч, затем процедите и влейте настойку. Добавьте в ванну для ног приготовленный настой. Держите ноги в воде в течение 15–20 минут, затем ополосните теплой водой и смажьте питательным кремом».

Никишина Анна Никитична.

г. Вологда.

## Глава 2. Советы специалистов

Медики обычно рекомендуют использовать индийский лук только как средство для наружного применения по причине его сильной токсичности. Листья и сок индийского лука можно назначать как обезболивающее при суставных и мышечных болях, миозитах и невралгиях. В качестве противовоспалительного и обеззараживающего его используют в лечении кожных заболеваний, плохо заживающих ран, воспалительных процессах. Индийский лук может выступать в качестве компонента согревающих компрессов, как отвлекающее средство может применяться при кардионевралгиях и болях различного происхождения.

Интересны исследования индийского лука как средства для лечения некоторых нарушений обмена веществ и хронического геморроя. Если в дальнейшем получится извлечь экстракт индийского лука, свободный от токсинов, то возможно его применение как мочегонного, возбуждающего и слабительного средства. Основным целебным свойством индийского лука оказалась способность его листьев оказывать обезболивающее действие. Достаточно потереть им пораженное место, и боль снимается через несколько минут. Это обусловлено наличием веществ, усиливающих приток крови к больным участкам тела. А потому индийский лук можно использовать при болезнях опорно-двигательного аппарата: радикулите, остеохондрозе, артрозе, полиартрите, отложении солей в суставах. Он помогает при механических и инфекционных поражениях кожи: при ушибах, нарывах, опухлях, используется для заживления небольших ран, порезов, снятия отеков при укусах пчел и ос, для лечения высыпаний различного характера на лице. Растение помогает при головной боли и ОРЗ.

Если у вас растет дома индийский лук, используйте материнскую луковичку как основное растение, которое будет давать потомство. В этом случае лекарственным средством могут служить маленькие луковички и их ростки. От большой материнской луковички берите наиболее крупные листья, даже если часть листа начала подсыхать. Именно в таких листьях накапливается больше биологически активных веществ, а сама обрезка благоприятна для роста и развития растения. Отрезанной частью листа длиной 1–2 см натирают больное место. Эффективность такого способа лечения и быстрого его действия доказана при артрите, радикулите, остеохондрозе.

При втирании сока листьев в виски и затылок снижается или временно снимается головная боль. При ОРЗ сок втирают в переносицу, надбровные

дуги, лимфатические узлы. Об эффективности лечебного действия растение как бы подсказывает само. Если после наложения листа на больное место он начинает жечь и щипать, то болезнь скоро отступит. Если не возникает никаких неприятных ощущений, то ищите другое средство.

Следует иметь в виду, что индийский лук – ядовитое растение, принимать его внутрь нельзя. При наружном использовании он безопасен, но не допускайте попадания свежего сока на слизистые оболочки, особенно в глаза. Если сок все же попал в глаз, промойте водой и закапайте 2 капли тауфона, а затем 10 мин держите глаз закрытым. Как и всякое фитотерапевтическое средство, индийский лук не имеет противопоказаний, кроме индивидуальной аллергической реакции. Беременность и лактация не являются прямыми противопоказаниями к наружному применению индийского лука.

## **Использование индийского лука при лечении некоторых заболеваний**

Для лечения ревматизма можно воспользоваться специально приготовленной мазью.

Требуется: измельченные ветки цветущего багульника, корня чемерицы и луковицы индийского лука в соотношении 2: 1: 1.

Приготовление. Все части перемешиваются с 3 частями вазелина или свиного жира. Смесь ставится на 12 ч в духовку при температуре 45–50 °С, затем ее надо процедить и плотно закрыть.

Применение. Мазь наносится на больное место на 1 ч, смывается водой с мылом.

Для лечения ревматоидного артрита хорошо использовать ванну с экстрактом из сосновых игл и индийского лука. Приготовление. Прокипятить 30 мин веточки и шишки сосны, дать им настояться 12 ч. В полученный отвар добавляют полстакана спиртовой настойки индийского лука. На ванну требуется 1,5 л экстракта.

Индийским луком можно лечить бородавки.

Приготовление. Надо смешать настойку индийского лука с нашатырным спиртом аптечного приготовления в пропорции 1: 1.

Применение. Смазывать бородавку 3–4 раза в день. Этим средством удобно пользоваться зимой, когда нет возможности получить свежий сок чистотела.

Индийский лук помогает в лечении мастита на любой стадии болезни, поскольку обладает мощным обезболивающим действием, усиливает приток крови к тканям, тем самым удаляя скопление вредных веществ, оттягивает гной. Его можно непосредственно прикладывать, слегка помяв листок, к больному месту.

При воспалении седалищного нерва поможет растирание, приготовленное из измельченных корней окопника и листьев и луковичек индийского лука в пропорции 2: 1, растительное сырье заливают самогоном в соотношении 1: 3. После 3 дней настаивания растиранием можно пользоваться. Это средство эффективно также при миозитах, бронхитах, радикулитах, туберкулезе костей.

Препараты индийского лука могут принести пользу в качестве средств местного воздействия при инфекционном артрите. Они хорошо снимают боль, оказывают терапевтическое воздействие.

Наиболее эффективна здесь спиртовая настойка. Ниже приведены несколько рецептов, которые использовали больные артритом для облегчения своего состояния.

Настойка на водке.

Приготовление. 1 лист измельчить на деревянной доске, плотно уложить в стеклянную или фаянсовую тару, слегка утрамбовывать, залить водкой (10 частей водки на 1 часть листа). Настаивать 10–15 дней в темном месте.

Процедить, хранить в холодильнике.

Применение. Настойкой протирать больное место по мере надобности, но желательно не более 3 раз в день. Прогревающий болеутоляющий эффект наступает спустя максимум 10 мин.

Настойка на эвкалиптовом масле. Приготовление. 15 г эфирного эвкалиптового масла смешать с 500 г 80 %-ного спирта и плотно закупорить. Лист длиной не более 15 см размять в кашицу, залить смесью спирта и масла, закупорить, взболтать и настаивать в теплом темном месте 7 дней, ежедневно взбалтывая. Применение. Получившейся жидкой смесью, не удаляя листьев, обильно смазать больное место и закутать шерстяной тканью.

Травяной сбор. Приготовление. Листья мяты перечной 15 г, цветы тысячелистника 15 г, трава зверобоя 30 г, семена укропа 15 г, лист индийского лука 15 г. перемешать. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, парить 2 ч, процедить и использовать в компрессах.

При необходимости можно разбавить настойку вдвое водкой или нейтральным одеколоном. Примечание: у людей с чувствительной кожей настойка может вызвать легкие ожоги. Перед применением лучше сделать пробу и на одеколон.

При дистрофическом артрите показаны компрессы с настойкой индийского лука и лечение его свежим соком. Индийский лук незаменим при травматическом артрите как средство, повышающее кровоснабжение и питание тканей сустава. Для этого годится любой рецепт настойки индийского лука, но лучше всего действует спиртовая настойка с черемицей. Для ее приготовления нужно взять 1 ч. л. мелко нарезанных корневищ чемерицы, измельченный лист индийского лука длиной не менее 20 см, перемешать и залить 60 мл 80 %-ного спирта. Настаивать 2 недели, затем процедить. Настойку хранить в холодильнике.

Приготовление. 1 ч. л. сухого сырья марены красильной (корень) заливают 1 стаканом кипяченой остуженной воды, настаивают 8 ч и процеживают.

Выжимки заливают кипятком, настаивают 10 мин, процеживают. Оба настоя смешивают вместе и добавляют 2 ст. л. настойки индийского лука.  
Применение. Натирают больное место 2 раза в день.

Настои и отвары из мелиссы лекарственной (1: 10) станут эффективнее, если к ним добавить сок индийского лука (1 часть сока на 20 частей настоя).

При многих болезнях, в том числе и при болях в суставах, помогает ванна из свежей овсяной соломы (0,5–1 кг соломы и 0,5 листа индийского лука), делают припарки из соломенной овсяной сечки (30–40 г соломы, 10 г индийского лука на 1 л воды).

На ночь суставы хорошо смазывать мазью из индийского лука с топленным свиным салом (1: 15), накладывая сверху пергаментную бумагу и обязательно укутав шерстяной тканью. Можно использовать старое свиное сало, размолотое на мясорубке и смешанное с небольшим количеством меда. При нарушении подвижности суставов после травмы берут 100 г свиного жира, 1 лист индийского лука и 1 ст. л. поваренной соли, втирая все это в область сустава, надеть согревающую повязку.

Корень лопуха в свежем виде или сок из него обладают большой эффективностью. И настой, и настойка, и корень в свежем виде в сочетании с препаратом индийского лука дают наилучший результат. Настойки смешивают в пропорции 1 часть настойки индийского лука на 2 части настойки лопуха. В свежем виде – 1 часть индийского лука на 4 части лопуха. Свежую траву полыни горькой в виде свежеприготовленного сока или сгущенного настоя используют в виде компрессов. Лучше всего брать молодую траву, а для повязок свежерастертую. Траву надо класть на компресс, перед процедурой протереть больное место индийским луком.

Приготовление. 1 стакан корневища пырея ползучего настаивают 12 ч в литре кипяченой воды, добавляют по вкусу мед и пьют по полстакана 3–5 раз в день. С ним же можно делать примочки, разбавляя до половины настойкой индийского лука.

Снять можно употреблять в том случае, если болезнь уже начала отступать. Она не обладает достаточным лечебным эффектом, но надежно закрепит результаты лечения. В сочетании с соком индийского лука настоем сняти можно прикладывать в виде примочки при возникновении несильных болей.

Настойки индийского лука при артрозах прекрасно снимают боли и способны остановить заболевание на ранних стадиях, когда хрящ сустава еще не разрушен. Препарат усиливает питание тканей, и патологический процесс прекращается.

При артрозе обрабатывать пораженные участки настойкой лучше всего на ночь, чтобы сразу после процедуры укрыться теплым одеялом и

согреться. Настойка способствует спокойному сну, а наутро будет заметен и терапевтический результат. Известны случаи, когда люди, страдающие артрозом на ранних стадиях, излечивались после однократного применения настойки. В более поздних стадиях болезни несколько сеансов (от 5 до 7) значительно улучшат общее состояние.

Требуется: Бузина (цветы, почки). Приготовление. Высушенное сырье насыпать в бутылку, заливают 500 мл водки, настаивать 8 – 10 суток. Принимать 30–40 капель 2–3 раза в день и одновременно делать компрессы из этой же настойки (или натирать больные места) с добавлением настойки или сока индийского лука 2–3 ст. л. при ревматизме, отложении солей, пяточной «шпоре».

Индийский лук незаменим в лечении люмбаго. В сочетании с некоторыми другими средствами он может поставить человека на ноги в считанные часы.

Иногда можно заставить исчезнуть боль так же быстро, как она возникла, комбинацией надавливаний и потягиваний вдоль позвоночника. Но подобным воздействиям поддаются не все прострелы; для излечения большинства из них требуется только покой.

Требуется: Коровяк (цветы).

Приготовление. 50 г сырья настаивать 2 недели в 500 мл 70 %-ного спирта. Полученную настойку смешать с настойкой индийского лука (1: 1) и использовать для втирания как обезболивающее средство при болях в спине и в суставах.

Приготовление. Красный жгучий перец (плоды). 5 – 10 стручков красного перца пропускают через мясорубку и смешать с 250 г подсолнечного масла и 250 г керосина. Смесь настаивать в теплом месте 9 дней, ежедневно хорошо взбалтывая. Применение. Втирать в суставы на ночь, утром протирать больное место кусочком листа индийского лука и надеть теплое шерстяное белье и шерстяные носки или чулки. Смесь применять при болях в пояснице, ревматизме.

Требуется: 6 частей лавра благородного (листья), 1 часть листа индийского лука; 1 часть можжевельника (хвоя).

Приготовление. Измельченное в порошок сырье смешать с 12 частями сливочного масла.

Применение. Втирать мазь в суставы как обезболивающее, успокаивающее средство при болях в пояснице, ревматических и простудных заболеваниях.

Приготовление. 50 мл подсолнечного масла смешать с 50 г керосина, четвертью куска хозяйственного мыла и 1 ч. л. пищевой соды. Смесь растереть до кашицеобразного состояния и выдержать 3 дня, перемешивая.

Применение. Втирать мазь в суставы и поясницу. После процедуры протереть кожу кусочком листа индийского лука.

Особенно хорошо помогают при люмбаго горячие ванны и едкие пластыри. Вот несколько рецептов.

1. Ванна с хреном. Приготовление. Взять 50–70 г тертого хрена и 0,5 листа индийского лука; погрузить в марле в ванну с температурой воды 36–37 °С. Ванну принимать на ночь по 20–30 мин. Применяется также при радикулите, ревматизме, подагре, миозите. Курс лечения 5–7 ванн.

2. Ванна с горчицей.

Приготовление. Размешать в эмалированной посуде 250–400 г горчичного порошка, постепенно подливая к нему настойку индийского лука, до консистенции жидкой кашицы; растирать до появления резкого, едкого горчичного запаха. Вылить кашицу в ванну (на 180–200 л воды) и хорошо перемешать.

Применение. Ванну принимать при температуре воды 35–36 °С в течение 15–20 мин. После ванны постоять под душем 1–2 мин и закутаться в теплое одеяло.

3. Перцовый пластырь. Его нужно приклеить на поясницу, где он может оставаться несколько дней без вреда организму. Меняя пластырь, подкладывать на 5–7 мин вместо горчичного обычный, прикладывая к нему мягкие листья индийского лука.

4. Компресс с черной редькой.

Приготовление. Очистить, натереть на терке редьку. На хлопчатобумажную или льняную ткань намазать нетолстый слой редьки и покрыть другим куском ткани. Сверху положить измельченный лист индийского лука и снова переложить тканью.

Применение. Наложить на больное место, сверху положить кальку или пергамент и завязать теплым. Держать такой компресс до тех пор, пока хватит терпения. При этом создается ощущение медленного и глубокого прогревания. Иногда достаточно сделать так несколько раз, и боль отступает. Наружно тертую редьку в смеси с индийским луком употребляют также для растираний при радикулите, ревматизме, подагре, при простудных заболеваниях.

5. Кашицу из натертых корней хрена вперемешку с индийским луком (соотношение 2: 1) применяют в качестве растирания при радикулите, сильных болях в суставах, мышечных болях в спине и пояснице.

6. Лечебный лед.

Приготовление. Экстракт шалфея развести водой 1: 5 или сделать настой шалфея, добавить несколько капель настойки индийского лука и поставить в морозилку.

Применение. Потом этим льдом натирать больное место.

## Глава 3. Рецепты народной медицины

Для того чтобы правильно употреблять лекарственное сырье, нужно знать, как готовить лекарственные препараты растительного происхождения в домашних условиях.

Перед лечебным употреблением лекарственное сырье подвергается соответствующей обработке, из него готовится лекарственный препарат, удобный для применения.

В домашних условиях можно использовать различные методы приготовления. При этом следует избегать приготовления препаратов из ядовитых и сильнодействующих растений.

В домашних условиях для лечебных целей чаще всего из лекарственных растений готовят соки, порошки, настои, сиропы, отвары, настойки и мази.

Для приготовления настоев и отваров лекарственное сырье измельчают. Траву, листья, цветы измельчают до частиц размером не более 5 мм, стебли, корни, кору – до 3 мм, семена, плоды – до 0,5 мм. Сырье помещают в фарфоровый, эмалированный или стеклянный сосуд, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании: настои – в течение 15 мин, отвары – в течение 30 мин.

После этого сосуд охлаждают при комнатной температуре – настои в течение 45 мин, отвары в течение 10 мин. Затем содержимое процеживают, отжимая остаток сырья, и добавляют воду до соответствующего объема. Отвары из сырья, содержащего дубильные вещества (коры дуба), процеживают немедленно после снятия с водяной бани.

Настои и отвары готовят из расчета 1: 10, т. е. чтобы получить 100 мл настоя, надо взять 10 г сырья. Настои из корневища валерианы готовят из расчета 1: 30. Настои для наружного применения готовят более концентрированными.

При приготовлении настоев можно обойтись и без водяной бани. В этом случае сырье заливают кипятком, ставят на плиту и следят, чтобы настой не кипел. Через 15 мин его снимают, охлаждают и фильтруют.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время или в теплом помещении, поэтому лучше их готовить ежедневно. Если это невозможно, их хранят в холодильнике не более 3 суток.

Для приготовления сока свежие растения измельчают при помощи терки, мясорубки, соковыжималки. В полученный сок для более

длительного хранения добавляют спирт.

Самая простая лекарственная форма – порошок. Для получения порошка высушенное сырье (листья, траву, плоды, кору, корни) измельчают в ступке или кофемолке. Применяют порошок как внутрь, так и наружно – для присыпки язв и ран. Кроме того, они служат исходным продуктом для приготовления настоек и мазей.

Сиропы – густые, сладкие жидкости, предназначенные для употребления внутрь. Для получения лекарственного сиропа смешивают сахарный сироп с лекарственными настойками (при необходимости нагревают), затем фильтруют. Для получения сахарного сиропа добавляют в воду сахар (1 часть сахара на 1 часть воды) и доводят до кипения, после чего процеживают.

Настойки – лекарственные препараты приготовленные на 70 %-ном или 40 %-ном спирте. Для приготовления настойки измельченные части растения высыпают в плотно закрывающуюся банку или бутылку и заливают нужным количеством спирта. Настаивание производят при комнатной температуре, лучше в темном месте, в течение 7 – 10 суток. После этого настой фильтруют. Готовый настой должен быть прозрачным и иметь запах и вкус настаиваемого растения. Настойки готовят в соотношении 1: 5 или 1: 10. Они хранятся в холодильнике длительное время (несколько месяцев) и дозируются от 10 до 30 капель на прием.

Мази – лекарственные формы, используемые только для наружного применения. Их готовят из порошков лекарственных растений, в качестве основы для мази применяют несоленый свиной, гусиный, говяжий жир, вазелин, растительные масла. Готовят мазь следующим образом. Мазевую основу растапливают на водяной бане, часть ее, постоянно растирая, смешивают с лекарственным порошком, после чего прибавляют остальное количество масла или жира до требуемого веса.

Из лекарственных растений обычно готовят мази с содержанием в них лекарственного сырья до 10–25 %.

Для хранения мазей используют баночки с широким горлом из стекла, фарфора, или пластмассы с хорошо закрывающимися крышками. Хранят мазь в темном прохладном месте.

Следует подчеркнуть важность соблюдения дозировок растительных препаратов, особенно при лечении детей. Можно избежать ошибок, если запомнить следующее правило: на каждый год жизни ребенка требуется 1/20 дозы взрослого. Для определения веса лекарственных растений желательно иметь аптечные весы. Если их нет, то для определения приблизительных доз можно пользоваться следующей таблицей:

Вид лекарственного сырья	Вес (г)	
	1 ч. л.	1 ст. л.
Трава	1,5	4
Плоды	4	12
Корни	5	15

Чай и сборы лекарственных растений состоят из смеси нескольких видов растительного сырья. Для получения равномерной смеси отвешенное сырье смешивают на чистой бумаге, в ступке или банке.

Способы применения и дозировки лекарств растительного происхождения, а также показания и противопоказания по их применению должны быть указаны в каждом рецепте, их надо строго соблюдать.

То, что лекарственные растения как лечебное средство эффективны, сомнения не вызывает. Но насколько они будут эффективны, зависит в значительной мере от правильного их применения. Следует стремиться сохранить в неизменном виде и по возможности наилучшим образом извлечь соответствующие вещества из листьев, плодов и семян, коры или корней (т. е. из того, что мы понимаем под названием «лекарственное сырье»). Только тогда мы сможем считать его действительно ценным.

Чтобы быть уверенным в получении качественного сырья, его лучше всего покупать в аптеке, так как фармацевт – специалист своего дела. Он персонально отвечает за соответствие продаваемого им аптечного сырья требованиям медицины, обеспечивает его идентификацию, чистоту и оптимальное содержание действующих веществ.

При лечении индийским луком нужно помнить, что растение ядовито, поэтому его можно применять только наружно и с осторожностью.

Индийский лук с медицинской точки зрения изучен довольно слабо, поэтому в каждом конкретном случае желательна консультация с врачом.

Индийский лук используют для снятия боли при артритах, радикулите, остеохондрозе, подагре, ранениях, ушибах, кровоподтеках, укусах насекомых, невралгии и других заболеваниях. С этой целью кусочком старого листа (он может быть с засохшим кончиком, который нужно срезать) или кусочком луковицы быстро натирают болезненную область (при головной боли – виски, переносицу, надбровные дуги, лоб), после чего укутывают эту область шалью или шерстяным платком. Если вы начинаете испытывать нестерпимый зуд – вотрите в смазанную область растительное масло.

Спиртовая или водочная настойка из индийского лука не так эффективна. Это связано с тем, что лекарственные вещества, содержащиеся в индийском луке, не слишком хорошо растворимы в спирте. Для лечения целесообразнее использовать свежее растение. Индийский лук способен снять боль на несколько часов.

Применяют его обычно при болезнях суставов, наружно. Для этого используют свежий сок или готовится настойка из свежих листьев на водке или спирте, обладающая противовоспалительными свойствами. Ее обычно готовят в соотношении 1: 10 или 1: 20, но так как птицемлечник может вызвать ожоги, рекомендуется соотношение 1: 20, а пить его нельзя, так как возможно отравление.

Используют птицемлечник и для удаления мозолей. Чтобы удалить мозоль, ее необходимо размягчить. Для этого можно использовать кашлицу из репчатого лука или картофеля, натертого на терке, лист алоэ, разрезанный вдоль, измельченный лист индийского лука.

Смесью сока травы живучки и листьев индийского лука смазывают мозоли, через некоторое время огрубевшая кожица легко снимается и мозоль исчезает.

Для того чтобы голова перестала болеть, обычно достаточно расслабить мышцы. Сделать это можно множеством способов, поэтому у каждого человека свой любимый метод борьбы с этим недугом. Также можно взять помятый лист индийского лука и лимонную корку, очищенную от белой цедры, приложить к виску и подержать несколько минут. На коже возникнет пятно раздражения, которое вскоре пройдет вместе с головной болью.

Другое дело, если причина головной боли в спазме сосудов. Такая головная боль обычно появляется при смене погоды у метеочувствительных людей, при изменении артериального давления. Болью мозг сигнализирует, то его сосуды сужены и в ткани из крови поступает мало кислорода. Необходимо восстановить кровоснабжение мозга, и здесь индийский лук незаменим. Листом индийского лука нужно протереть виски: в этом месте находится скопление сосудов, связанных с головным мозгом. Втирать нужно 2–3 мин, сильными круговыми движениями.

При фурункулезе лечение направлено на то, чтобы фурункул вскрылся как можно быстрее. После этого образовавшуюся ранку необходимо дезинфицировать для благополучного заживления. Индийский лук может стать незаменимым средством в лечении фурункулов, так как способствует оттягиванию гноя, причем в кратчайшие сроки. Редкое лекарство дает эффект так быстро. После прикладывания к больному месту листа индийского лука или соответствующего препарата индийского лука гнойник вскрывается в течение 10 мин. После вскрытия необходимо протереть

фурункул тампоном, смоченным в лосьоне или водке, и наложить повязку с синтомициновой эмульсией.

В лечении фурункулов, однако, существует тонкость, о которой не стоит забывать. Заболевание начинается мало беспокоящим покраснением пораженного участка либо появлением небольшого прыща с белой головкой. На этой стадии заболевания нагноения и развития настоящего фурункула можно избежать, поэтому следует применить щадящие средства, направленные на дезинфекцию. Помимо дезинфицирующих и бактерицидных мазей и бальзамов, можно применить следующие фитотерапевтические средства: При ушибах поможет спиртовая настойка индийского лука, которую следует держать на пораженном месте 5 – 10 мин. Можно приготовить специальную мазь, которая не так жжется – особенно хорош такой выход для тех, у кого есть маленькие дети – ведь это вечные разбитые коленки, синяки и ссадины. Мазь можно приготовить следующим образом. Спиртовую настойку индийского лука, розовое масло, масло эвкалипта и вазелин смешать в пропорции 2: 1: 1: 15 и растереть, подогревая на электрической плитке до температуры не более 50 °С. Мазь хранить в холодильнике, применять только на второй день после появления синяка.

Вместо льда для предотвращения кровоизлияния можно использовать свинцовую примочку (весьма популярное в прошлом средство). Можно использовать и такой народный рецепт: яичный желток растереть с 1 ч. л. меда, добавляя по капле 1 ч. л. спиртовой настойки индийского лука. Получившимся густым сиропом смазывать ушибленное место.

Индийский лук предотвращает последствия укусов насекомых, так как токсины слюны под его влиянием быстрее эвакуируются из участка укуса.

При укусе пчелы или осы смазывают пораженное место, свежим соком чеснока, смешав его с соком индийского лука (1: 1). Кашицу из сырого чеснока и листа индийского лука накладывают, захватывая здоровые ткани.

Смесь сока, отвара или настоя петрушки с настойкой индийского лука применяют в зависимости от того, что в данный момент более доступно. Пораженное место обрабатывают жидкостью и дают ей подсохнуть.

Хотя угревая сыпь встречается часто, эта проблема легко устранима. Вот несколько рецептов, идеально подходящих для подростков с воспаленной проблемной кожей. Индийский лук входит во все эти рецепты в качестве одного из основных компонентов как сильное противовоспалительное средство и средство, нормализующее обменные процессы в коже. Если необходимо только сделать кожу менее жирной и удалить угри, а воспаления как такового нет, пользуйтесь теми же рецептами, но дозу индийского лука и его препаратов в этих рецептах уменьшите вдвое.

Напар с листьями березы.

Приготовление. Листья березы прокипятить в небольшом количестве воды и настаивать 1,5 ч. Затем добавить измельченный лист индийского лука (объемом в 5 раз меньше, чем объем березовых листьев), долить немного кипятка и настаивать еще полчаса.

Применение. Затем листья вперемешку положить на распаренное лицо на 15–20 мин. Воду можно использовать для полоскания волос, чтобы те стали пышнее и мягче.

Дрожжевая маска.

Приготовление. Пивные дрожжи развести теплым молоком до консистенции густой сметаны.

Применение. Накладывать на лицо на 5 – 10 мин. Снять маску листом индийского лука и умыться ромашковым чаем. Кожа станет матовой и гладкой, перестанут появляться новые угри. Летом такую маску лучше всего делать 2 раза в неделю.

Только что образовавшиеся высыпания можно смазать соком индийского лука. Процедуру для закрепления эффекта необходимо повторить 6–7 раз в день.

К покрытым корочкой пузырькам приложить кашицу из листьев индийского лука и подержать 10 мин.

На мелкие ранки мы редко обращаем внимание, даже не всегда смазываем их йодом. Но бывают очень «неудобные» места порезов, которые сильно мешают в повседневной деятельности, например на руках, и столько дел становится труднее делать. В этих случаях поможет индийский лук – быстрое заживляющее средство, особенно в сочетании с другими полезными травами. Можно просто натереть небольшую ранку соком индийского лука. Некоторое время будет сильно щипать, а потом порез затянется прямо на глазах. При более серьезных порезах лучше употребить комбинированные средства.

Поранившись на даче, лучше всего использовать такое народное средство: края ранки обработать мятым листом индийского лука, слегка стянуть кожу и наложить повязку с тертой редькой. Редька обладает сильным антисептическим свойством и способствует заживлению гнойных ран и язв, а индийский лист обезболит и предотвратит травматическое воспаление. Такое средство особенно показано, если нет возможности хорошо промыть и обработать рану.

При мастите можно использовать водный настой индийского лука: 15 г измельченного листа смешать с 10 г семян укропа и заварить кипятком на 20 мин. Обмывать грудь перед каждым кормлением. Для повышения

количества молока можно одновременно принимать внутрь настой семян укропа (15 г семян на стакан кипятка).

Смесь меда с соком алоэ и водочной настойкой индийского лука в соотношении 2: 1: 3 – хороший компресс, оказывающий противовоспалительное действие при артритах.

Практически в любом уголке страны можно встретить тополь. Препараты из листьев и почек этого обычного и повсеместно растущего дерева, оказывается, хорошо снимают боли в суставах. Только выбирайте деревья, растущие далеко от дороги, где-нибудь, в глубине парков, аллей. Наружно листья и почки применяются для сидячих ванн: 3 ст. л. измельченных листьев и почек кипятить в течение 5 мин в 4 стаканах воды. Настаивать в течение 4 ч. Процедить. Вылить в ванну, предварительно смешав с 5 ст. л. настойки индийского лука. Процедуру делать ежедневно. Курс лечения – 11–13 дней.

#### Рецепт мази

Требуется: 1 часть сухого порошка из почек тополя, 1 часть настойки индийского лука, 5 частей свежего сливочного масла.

Приготовление. Масло растопить, смешать с растительными компонентами и дать ему застыть. Хранить в холодильнике.

## Глава 4. Сущность метода

Индийский лук (орнитогалум, брандушка, птицемлечник хвостатый) – это народное название растения, известного в науке под именем птицемлечника хвостатого. Научное название – орнитогалум (птицемлечник) – происходит от греческих слов «орнис» (птица) и «гала» (молоко). «Птичьим молоком» традиционно называют все редкое, исключительное. Это название вполне подходит индийскому луку, который обладает множеством целебных свойств. Но самое удивительное – его легко вырастить дома на подоконнике и пользоваться лечебной силой круглый год. Индийский лук – это многолетнее луковичное растение из семейства лилейных. Корни мощные, белые, шнуровидные, многочисленные. Растение имеет мелко сидящую луковичу около 15 см в диаметре зеленого цвета, покрытую бледно-желтыми чешуями, живет она очень долго для комнатного растения – 20–30 лет. Из луковичы поочередно растут плоские повислые листья, свернутые на конце в трубочку. У взрослого растения (с 3 лет) лист достигает длины до 1 м и ширины – до 5 см. Прямо они не стоят прямо, а полегают, извиваясь. Иногда концы их засыхают, а основание продолжает расти. Крупные луковичы в комнатных условиях ежегодно дают цветок в ноябре-декабре.

В домашних условиях образует соцветие – длинную, извитую, полегающую стрелку с кистью многочисленных зеленоватых цветков на цветоножке длиной в 1 см. Лепестков и тычинок – по 6. Плод – сухая коробочка с мелкими семенами. Но они не образуются, если не произойдет опыления цветков.

Природный ареал распространения индийского лука достаточно широк. Его родина – Южная Америка, но, привезенный европейскими колонистами на наш континент, он хорошо прижился в странах Средиземноморья, в Средней и Юго-Восточной Европе, Индии, Китае. В России растение впервые появилось в Ботаническом институте АН СССР в Ленинграде в 1961 г., куда ученые привезли его из Германии. В официальной медицине растение как лекарственное не используется, хотя раньше его культивировали сибирские садоводы-любители, к которым растение попало из Китая. Поэтому в Сибири его называют китайским луком.

Вегетативное развитие продолжается круглый год. Чтобы сдержать рост растения в зимний период, необходимо содержать его в прохладном помещении с температурой +6–8 °С. Весной и летом можно выставить на балкон или пересадить в открытый грунт. Некоторые цветоводы летом

пересаживают лук в сад, за сезон вырастают очень крупные луковицы, окруженные множеством деток. Высаженный в грядки, он цветет обильно, хотя цветы не обладают яркостью, а полученные в результате семена (мелкие черные) можно посеять дома и получить молодые луковицы. Индийский лук можно размножать двумя способами: вегетативным (детками) и семенным.

Под чешуей около донца луковицы постоянно появляются детки, которые за 1–2 недели укореняются и быстро пускают молодые листочки. К моменту отторжения луковки достигают 1 см в поперечнике и до 1,5 см в длину. Количество деток у крупных луковиц достигает 20. Соприкасаясь с влажной землей, молодая луковка укореняется за 1–2 недели.

На втором году роста у растения появляется стрелка-цветонос 50–60 см, иногда до 1 м, крупная, мясистая, без внутренних пустот. Цветки зеленоватого цвета со слабым ароматом, на стрелке собраны в удлиненную кисть. Цветут не одновременно, последовательно снизу вверх; на одной стрелке распускается до 100 цветков. Когда последний цветок расцветает, у первого к этому времени вызревают семена. Цветет растение в ноябре–декабре, но при хорошем уходе может цвести всю осень и зиму.

Чтобы семена появились, цветки требуют опыления насекомыми. Так как цветение обычно происходит в зимнее время (растение родом из Южного полушария), то возможности опыления невелики. Чтобы получить семена, можно опылять цветки искусственно, с помощью мягкой кисточки. Вызревшие семена можно высевать в ящики с легкой плодородной почвой. Сеянцы после появления 3–4 листочков пикируют без заглубления в отдельные емкости. Делать это лучше всего весной.

Летом распикированные сеянцы и укорененные детки в стаканчиках можно разместить в теплице на даче или в саду, поливать умеренно. Осенью растения переносят в дом, ставят на подоконник над батареей; растению необходима температура не ниже +12 °С.

Первую пересадку производят весной следующего года после пикировки. Важно, что при посадке луковицу нельзя заглублять, только слегка присыпать донце. Такой способ посадки способствует более легкому отделению деток без выкапывания луковицы, иначе для отделения их потребуется пересадка.

Последующие пересадки в горшки большего объема (объем горшка следует увеличивать в среднем на 0,5 л) – производятся каждые 2 года, желательно весной. Первую пересадку следует произвести весной следующего года после пикировки.

Агротехника несложная: на дно горшка укладывается дренаж из речного песка или мелкого керамзита. Земляная смесь должна содержать

дерновую, листовую землю и 2 части песка с углем. Можно купить в магазине готовую смесь. Индийскому луку подойдет земля «Для фиалок». Не следует увлекаться внесением удобрений, подкормок, так как корневая система довольно сильная. Мелкие луковицы отделяют во время пересадки, а пересадка производится 1 раз в 2–3 года или по необходимости.

Индийский лук неприхотлив. Если условия не благоприятствуют семенному размножению растения, каждый любитель комнатного садоводства имеет возможность размножить индийский лук вегетативным способом. К почвам индийский лук также нетребователен. Неплохо растет и на удобренной огородной земле.

Индийский лук можно выращивать даже в саду; существуют сорта, «приученные» к системе сезонов Северного полушария, которые цветут летом. Правда, у них цветки более мелкие и бледные, чем у комнатных растений, цветущих зимой.

Химический состав растения весьма разнообразен. Листья содержат флавоноиды, органические кислоты (янтарную, яблочную, хелидоновую, лимонную), дубильные вещества, витамин С (до 17 %), провитамин А (до 15 %) и фитонциды. Птицемлечник содержит большое количество алкалоидов, что и определяет его лечебные и ядовитые свойства. Вообще же алкалоиды – это природные соединения сложной структуры, являющиеся производными азота. В тканях растений алкалоиды содержатся в виде солей. Свое название эти вещества получили от арабского слова «алкали» («щелочь») и греческого «ейдос» («подобный»). Первый открытый в опийном маке алкалоид был назван морфием (морфином) в честь греческого бога сна Морфея. Затем из различных растений были выделены такие высокоактивные алкалоиды, как стрихнин, бруцин, кофеин, никотин, хинин, атропин, которые до сих пор с успехом широко используются в медицинской практике в качестве основных фармацевтических лечебных препаратов. Выделение и классификация алкалоидов в начале XX в имели для практической медицины чрезвычайно большое значение.

В медицине употребляют обычно соли алкалоидов, поскольку они лучше растворяются в воде и их физиологическая активность несколько усиливается за счет повышения уровня биологической доступности. Лекарственные препараты, содержащие алкалоиды, фактически занимают одно из самых значительных мест в системе управления физиологическими процессами, протекающими в организме здорового и больного человека, и играют ведущую роль в лечении различных заболеваний.

Фармакологические свойства алкалоидов настолько обширны, что нет необходимости перечислять их детально. Схематично можно обозначить их действие транквилизирующим и стимулирующим влиянием на ЦНС,

гипертензивным и гипотензивным воздействием, сосудосуживающим и сосудорасширяющим влиянием на кровеносную систему, функциональную деятельность мышечной системы.

Содержание этих соединений в индийском луке колеблется в зависимости от климатических условий, времени сбора растения, этапов его биологического развития особенностей его выращивания. Однако в большинстве случаев наибольшее содержание алкалоидов определяется в период развития бутонов и цветения растения. Большая часть алкалоидов индийского лука – это колхицин, колхицеин, колхамин. Кроме того, содержится и целый ряд других соединений: гликоалкалоид колхикозид, основание, содержащее серу, – тиоколхицин.

Все эти алкалоиды обладают способностью останавливать процесс деления клеток и благодаря этому способны сдерживать развитие злокачественной ткани; угнетают развитие белых клеток крови и лимфоидной ткани. В настоящее время мазь, содержащую колхамин, применяют при раке кожи. Эффективно лечение только при опухолевом процессе I и II стадий. Курс лечения продолжается 18–25 дней.

Лечение этой мазью способствует заживлению дефектов кожных дефектов с хорошим косметическим эффектом. Помимо алкалоидов, в состав индийского лука входят эфирные масла и кислоты ароматического ряда. Эфирные масла – это душистые, легко летучие вещества, содержащиеся главным образом в цветках растения. Эфирные масла легко переводятся в раствор из растительного сырья горячей водой или паром.

Из фармакологических свойств наиболее характерно для эфирных масел наличие противовоспалительной, антимикробной, противовирусной активности.

Еще один вид веществ, входящих в состав индийского лука – это глюкозиды, органические нелетучие твердые кристаллические вещества сложного состава, горькие на вкус. Они содержат различные сахара (особенно глюкозу), соединенные с другими органическими веществами, называемыми аглюконами. Под влиянием ферментов и даже кипячения водой глюкозиды разлагаются на сахара и соответствующие аглюконы, которые и оказывают лечебное действие на организм человека, а присутствие сахара способствует усилению, ускорению этого действия.

В соке цветов и листьев индийского лука содержатся флавоноиды – органические вещества, имеющие желтую окраску. Встречаются в цветках и листьях многих растений. Некоторые флавоновые производные обладают действием, подобным действию витаминов. Они укрепляют стенки кровеносных капилляров, предотвращают возникновение кровоподтеков и внутренних кровоизлияний.

Вначале индийский лук применялся в основном для выведения веснушек, пигментных пятен и бородавок. Самое интересное, что открытие отбеливающего свойства индийский лука произошло совершенно случайно. Древние китайские целители испробовали различные растения по тому или иному лечебному воздействию при некоторых заболеваниях. Те же самые манипуляции были проведены и с индийский луком, целебные свойства которого были не сразу открыты, но зато было очень быстро замечено, что после работы с ним кожа становится белее, темные пятна становятся менее заметными. Так открылось одно из его косметических свойств, которое с радостью было встречено прекрасной половиной человечества.

После этого врачеватели прошлых столетий стали применять его в основном для наружного использования, догадываясь, что он может помочь в устранении других кожных заболеваний. Индийский лук начали прикладывать к ранкам, нарывам, язвам, полипам, внимательно наблюдая, какое действие окажет он на этот раз. Ожидания врачей оправдались, и их предположения оказались верными – индийский лук достаточно эффективно способствовал заживлению ран благодаря своим антибактериальным свойствам. Однако решиться использовать его как лекарство для внутреннего применения знахари долгое время не могли, помня о печальном опыте своих предшественников. Но наука, как известно, не стоит на месте, и со временем выяснилось, что употребление индийский лук в строго ограниченных количествах ведет вовсе не к отравлению, а к избавлению от некоторых болезней.

Индийский лук всегда использовался в китайской нетрадиционной медицине и пользовался большой популярностью у целителей. В России индийский лук имеет широкую известность и применение. Кроме вышеназванного, его используют при лечении чесотки, золотухи, кожного туберкулеза (волчанки), желтухи и камней в желчном пузыре, при заболеваниях печени.

В настоящее время индийский лук большой имеет применение не только в нетрадиционной медицине для лечения различных заболеваний. В научной медицине он также приобрел некоторую популярность: его сок используют для выведения бородавок, а также в качестве компонента некоторых лекарственных препаратов. Ведутся дальнейшие исследования по выявлению полезных его свойств при лечении различных заболеваний человека, и нужно отметить, что исследования эти достаточно плодотворны. Вполне возможно, что через некоторое время индийский лук получит еще более широкое применение.

Основными свойствами индийский лука большого, благодаря которым он и стал незаменимым в народной медицине, являются аналгетическое,

бактерицидное, противовоспалительное, что обусловлено наличием в растении большого количества алкалоидов (в луковицах их в 2 раза больше, чем в надземной массе). Индийский лук содержит в своем составе те из них, которые по своему действию на организм человека сходны с алкалоидами мака. Результатом их действия является паралич центральной нервной системы, сердца, мышечной ткани. Следует тщательно дозировать применение индийский лука внутрь. Не рекомендуется также длительное лечение индийским луком.

В качестве ранозаживляющего средства индийский лук может использоваться благодаря наличию в химическом составе флавоноидов, каротиноидов и витамина С. В лечебных целях используется свежие листья индийского лука, порошки, мази, свежий сок, настои, отвары в виде примочек, компрессов, ванночек, ванн, как компонент лекарственных препаратов.

Порошком, полученным путем измельчения высушенных чешуек индийского лука, присыпают долго незаживающие язвы, раны с гнойной инфекцией или же в этих целях используют прикладывание на больные и пораженные места свежих листьев.

Свежий сок может приниматься внутрь, но в очень ограниченных количествах, так как он вызывает отравление из-за содержания некоторых ядовитых веществ (1–1,5 мг). Используется как слабительное, болеутоляющее, успокаивающее средство.

Использование препаратов индийского лука в экспериментах над животными доказало, что вещества, содержащиеся в этом растении, способствуют задержке роста злокачественных опухолей. Более детальные исследования показали, что применение индийского лука внутрь не имеет большой эффективности. А вот наружное его использование очень эффективно. Проведенные исследования позволили ученым-практикам рекомендовать использование индийского лука большого для местного лечения опухолей.

Свежий сок и мази с содержанием индийский лука используются для лечения кожных болезней – псориаза, туберкулеза кожи, мозолей, экзем и многих других заболеваний, в том числе рака кожи.

Использование индийского лука должно быть очень осторожным. Передозировка может вызвать тошноту, рвоту, при этом сбивается дыхание, могут наблюдаться и другие симптомы отравления.

Применение индийского лука ограничено и противопоказано людям, страдающим бронхиальной астмой, эпилепсией, нервными заболеваниями. Перед применением этого лекарственного растения следует обязательно проконсультироваться с врачом.

Чтобы получить настой индийский лука, необходимо в литровую банку положить свежих листьев, наполовину заполнив ее объем. Затем залить крутым кипятком и плотно закрыть крышкой. В результате настаивания (в течение 2 суток) вы получите жидкость темного цвета с терпким запахом. Настой используется после его полного остывания. Избегайте попадания любого препарата, а тем более сока индийского лука в глаза. А уж если это произошло, то сразу же тщательно их промойте.

Как вы убедились, индийский лук большой очень широко применяется в лечении различных заболеваний. Птицемлечник находит применение и в косметике, отбеливая кожу и удаляя пигментные пятна, веснушки, а также помогает избавиться от бородавок. Индийский лук используется как в чистом виде, так и в качестве составляющего лекарственных средств, повышая их эффективность.

Если вы хотите использовать индийский лук в качестве лечебного средства, поступите следующим образом: заведите материнскую луковицу – ваше основное растение, которое будет давать приплод. Берите от него только старые листья, которые начинают подсыхать. Лист отламывайте у основания, так вы не нанесете растению почти никакого вреда. Основным лекарственным средством будут служить маленькие луковички и их ростки.

Как и всякое фитотерапевтическое средство, индийский лук почти не имеет противопоказаний, кроме индивидуальной аллергической реакции и неблагоприятных последствий от передозировки при слишком интенсивном его использовании. Если вы знаете, что многие вещества, особенно растительного происхождения, вызывают у вас аллергию, лучше перед применением любого фитотерапевтического средства, в том числе индийского лука, провести кожную пробу: приложить листок на 5–7 мин к участку здоровой кожи (лучше всего в локтевом сгибе, где кожа наиболее чувствительна). В случае положительной аллергической реакции в течение последующего часа кожа покраснеет, появятся легкий постоянный зуд, небольшие высыпания. Если в течение 1 ч эта реакция не проходит, индийский лук вы вполне можете использовать для лечения в домашних условиях. Например, если волосы выпадают, ничто не будет так же эффективно, как лечебные маски с индийским луком. Вот первый рецепт. Большую картофелину натереть на терке, отжать сок, смешать с 2 ст. л. сока алоэ, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. настоя индийского лука и 1 ст. л. овсяной муки. Маску круговыми движениями втереть в кожу головы и на 2 ч укрыть полотенцем. Затем промыть шампунем. Проводить процедуру не чаще 2 раз в неделю. Полное выздоровление должно наступить примерно через месяц.

Индийский лук – это идеальный офисный цветок. Он не требует кропотливого ухода, простит, если во время выходных его не будут

поливать, и как минимум 2 месяца в году порадует глаз необычными цветами с тонким запахом. Кроме того, на службе он незаменим как быстро помогающее средство от головной боли.

Хорошо поставить горшочек с индийским луком на подоконник в школьном классе. Его дезинфицирующее и ранозаживляющее действие оптимально при ссадинах на коленках, и лечебный листок не так испугает ребенка, как заведомо страшный йод.

Разместите индийский лук в северной части квартиры. Это растение не очень любит прямые солнечные лучи, хорошо чувствует себя в прохладе. На своей родине, в предгорных лесах Анд, птицемлечник кустился в густых зарослях и чащах, плохо пропускающих солнечный свет. Холодное дыхание снежных вершин сделало его закаленным, так что на подоконнике с северной стороны он будет чувствовать себя как дома.

Не рекомендуется ставить индийский лук в спальню и на кухню. Спальня – это личная территория, куда нежелательно вторжение активной энергетики. Кроме того, это растение с крупными листьями ночью поглощает много кислорода; такие цветы в принципе неблагоприятны для «озеленения» спальни. На кухне присутствие слаботоксичного растения также не желательно, так как раздражающий сок может попасть в пищу.

Чтобы усилить положительное действие индийского лука, посадите его в ярко раскрашенный горшочек или нарядное кашпо. Это растение предпочитает яркие, сочные и темные тона. Прекрасно подойдут латиноамериканские мотивы. «Китайский ветерок» и китайские колокольчики рекомендуется вешать в той комнате, где стоит индийский лук, но так, чтобы их разделяло расстояние не меньше 1 м. При этом следует следить за тем, что написано на ветерке или подвеске. Лучше всего выбрать иероглифы с пожеланиями успеха в делах и плодовитости в семье.

## Глава 5. Наше мнение (рецепты А. Корзуновой)

Индийский лук не первое комнатное растение, чьи целебные свойства меня заинтересовали. Он привлек мое внимание тем, что это своеобразная «скорая помощь» в случае каких-либо травм и болей. Растение, как вы уже поняли, очень неприхотливое и простое в уходе и выращивании, поэтому каждый может завести его у себя дома и даже на даче. Конечно же больше всего меня заинтересовали обезболивающие и противовоспалительные свойства индийского лука. Фактически при любом порезе, ушибе, болях в спине и суставах не обязательно что-то готовить из этого растения, достаточно сорвать лист и размять его или выдавить сок – лекарство готово.

Помимо вот такого простого применения, мне очень понравились рецепты, сочетающие индийский лук с другими средствами для наружного применения. Он хорошо комбинируется и с различными травами, и с мумие, с медом, керосиновыми эмульсиями и другими народными средствами. Именно поэтому вместо простых рецептов применения птицемлечника, которые в достаточной степени уже всем известны, я хочу предложить вашему вниманию составные рецепты с применением различных лекарственных средств. Все сборы вы можете приготовить сами в домашних условиях.

Рецепты, используемые при лечении заболеваний позвоночника, суставов, при ревматизме Индийский лук применяют и в виде настойки для растирания поясницы и других болезненных мест. Она уменьшает воспалительные процессы, прекращает боль. Приготовление: 4 ст. л. измельченной травы залить 100 мл 70 %-ного спирта или 1 стаканом водки, настаивать 7 дней, процедить.

Смесь травы репешка и листьев индийского лука применяют в виде отвара и настоя. Приготовление настоя: 1 ст. л. сухой травы репешка заварить 1 стаканом кипятка в закрытой посуде, настаивать 3 ч, процедить. Смешать с настойкой индийского лука – 2 ст. л. и использовать для натирания. Хорошо помогает при радикулитах, миозитах простудного и травматического характера.

Требуется: каштан конский (цветки, кора), настойка индийского лука.

Приготовление. 2 ст. л. цветков настаивать 2 недели в 100 мл 70 %-ного спирта или в 1 стакане водки. Смешать с настойкой индийского лука – 2 ст. л. и использовать для натирания. Оказывает обезболивающее и

противовоспалительное действие. Одновременно с растиранием рекомендуется принимать внутрь настой из коры конского каштана.

Приготовление: 1 ч. л. измельченной коры залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Требуется: сабельник болотный (корневище, листья), настойка индийского лука. Применяют в виде спиртовой настойки, которая является популярным средством при лечении радикулитов.

Приготовление: 2 ст. л. измельченных корневищ залить 100 мл 70 %-ного спирта или 1 стаканом водки, настаивать 2 недели, процедить. Смешать с настойкой индийского лука – 2 ст. л. и использовать для натирания.

Применение. Растирать болезненные места 2–3 раза в день. Одновременно с растиранием принимают внутрь настой сабельника.

Приготовление: 1 ст. л. измельченных корневищ и листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Требуется: 1 часть тимьяна ползучего (чабрец) (трава), 1 часть ромашки аптечной (цветки), 1 часть зверобоя продырявленного (трава), 1 часть бузины черной (цветки), настойка индийского лука.

Приготовление: 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин, настаивать в термосе 2 ч, процедить. Смешать с настойкой индийского лука – 2 ст. л. и использовать для компрессов на болезненные места.

Применение. Компрессы делать только из горячего настоя с укутыванием больного в теплое одеяло. Продолжительность процедуры 30 мин – 2 ч в зависимости от состояния больного.

Требуется: хрен обыкновенный, настойка индийского лука. В народной медицине используют свежий корень хрена. Натертый корень в виде кашицы применяют для компрессов при болях в пояснице. Смешивают с настойкой индийского лука – 1 ст. л. и используют для натирания. Благодаря наличию смеси эфирных горчичных масел обладает раздражающим действием, улучшает кровообращение, успокаивает боли.

Требуется: тамус обыкновенный (адамов корень), листья индийского лука. В народной медицине используют корень тамуса. Применяют наружно для болеутоляющих припарок при радикулитах и ревматизме.

Приготовление: 2 ст. л. свежих корней смешать с 2 растертыми листьями индийского лука, завернуть в марлю, обварить кипятком.

Применение. Горячие подушечки прикладывать к больным местам.

Требуется: перец однолетний или стручковый, настойка индийского лука.

В народной медицине применяют в виде настойки в смеси с 2 частями подсолнечного масла. Используют для втирания в кожу как раздражающее и обезболивающее средство при радикулитах, миозитах, «прострелах».

Приготовление настойки: 20 г измельченного перца залить 200 мл 40 %-ного спирта, настаивать 7 дней при комнатной температуре в закупоренной посуде. Затем настойку слить и смешать с настойкой индийского лука – 2 ст. л. и использовать для натираний.

При ревматизме одним из компонентов лечения, который в состоянии провести сам больной, является снятие болей при приступе. Фитотерапия помогает облегчить протекание приступа. Для этого существует несколько щадящих рецептов с применением индийского лука.

Требуется: 2 части смеси цветов таволги, 3 части столбиков (нитей) кукурузы, 3 части створок бобов фасоли, 3 части корня бузины травянистой, 3 части березовых почек, 2 части хвоща, 2 части лепестков васильков, 1 часть измельченных листьев или луковок индийского лука сложить в матерчатый мешочек и протрясти.

Приготовление. На порцию настоя необходимо брать 4 ст. л. (каждая с верхом) этой смеси. Смесь залить с вечера 1 л сырой воды, а утром кипятить 5 – 10 мин и напаривать полчаса, после чего процедить и отжать.

Применение. Теплым настоем натирать пораженные участки 6–7 раз в течение дня.

Требуется: 2 части мелко порезанного цветущего багульника (все растение), 1 часть мелко порезанного корня чемерицы и 1 часть измельченной луковки индийского лука.

Приготовление. Смешать с 3 частями вазелина или любого другого нейтрального жира (крем не подойдет). Мазь поставить на 12 ч в духовку при температуре не более 45–50 °С (ни в коем случае не доводить до кипения), затем вынуть, процедить в банку и завязать бумагой.

Применение. Мазь нежелательно наносить на ночь. Через 1 ч после нанесения смазанное место обязательно вымыть с мылом.

Скипидарная ванна. Скипидар развести водой в пропорции 1 стакан скипидара на 4 л воды. На каждый литр воды добавить 5 г настойки индийского лука. Ванну принимать не более 15 мин, затем встать под душ.

При «шпорах» на ноге помогает следующий рецепт. Мягкую фланелевую тряпочку смочить бычьей желчью (продается в аптеке) в смеси с настойкой индийского лука в пропорции 5: 1. Тряпкой обмотать больное место. Повязку завернуть в целлофан, а сверху надеть теплый шерстяной носок. Для удаления «шпоры» требуется месяц ежедневных процедур, но в конце наступает полное выздоровление.

Требуется: 3 части сока редьки черной, 2 части меда, 1 часть водки.

Приготовление. Все перемешать. Добавить соль – 1 ст. л. на 0,5 л смеси. Применение. Можно натирать больные суставы, смешивая с настойкой индийского лука (1 часть).

Для лечения артрита используется наружно масло из зверобоя для смазывания суставов или приготовления горячих компрессов. Банку или бутылку с широким горлом заполнить несколькими пригоршнями свежесобранных цветов, залить оливковым или рафинированным растительным маслом, чтобы полностью покрыть цветы. Банку закрыть крышкой. На 5–7 недель поставить на освещенный солнцем подоконник. Масло окрашивается в красивый темно-красный цвет. Затем цветы извлечь, отжать и выбросить. Хранить масло в темном месте. Использовать с лечебной целью наружно. При некоторых заболеваниях масло принимается внутрь. Если смешивать масло зверобоя с настойкой индийского лука (соотношение 4: 1), действие снадобья усилится.

Отвар зеленых растений овса применяют в качестве наружного средства в виде ванн и обмываний. Ванны из свежей овсяной соломы (1–2 кг соломы на 1 ванну) применяются при воспалении суставов. Солому замочить в ведре, кипятить 15–20 мин. В последнюю минуту кипения добавить 5 ст. л. настойки индийского лука. Отвар процедить, вылить в ванну. Средство хорошо сочетается с травяными пенами для ванн.

Многотравная ванна. Приготовить отвар из корней лопуха, травы вереска, крапивы, багульника, татарника, листьев брусничника в равных пропорциях. Добавить на 4 части отвара 1 часть настойки индийского лука. Применять 1 стакан сбора на 1 ванну.

Ванна из сенной трухи. Для полной ванны берут 1 кг трухи и 1 лист индийского лука, для половинной – 1/2 кг, для сидячей – 1/4 кг, для ванны рук или ног – 4 полных горсти, с соответствующим уменьшением дозы индийского лука. Срок для ванны с водой в 37 °С – 5 – 20 мин, смотря по состоянию больного. При лечении суставного ревматизма и некоторых других болезней многие целители рекомендуют принимать горячую ванну из сенной трухи продолжительностью в 20 мин, а чаще всего – 45 мин, а иногда и 1 ч. Если сердце не особенно сильное, надо принимать эти ванны через день, а при крепком сердце – ежедневно. Для лечения суставного ревматизма требуется от 30 до 50 ванн.

## **Рецепты, используемые при лечении кожных заболеваний**

Ванна с хвощем. Хвощовой отвар в сочетании с настоем индийского лука превосходно действует на плохо заживающиеся раны; в таких случаях на рану накладывают смоченную в отваре тряпочку. Отваров хвоща и индийского лука следует брать примерно в равных объемах.

Ванна с корнями аира. Для полной ванны берут 1/4 кг корня аира и 1 лист индийского лука, для половинной – 1/8 кг. Ванны с аиром используются при лечении кожных заболеваний, а также для лечения золотухи и рахита у детей и невроза у взрослых.

Корни и зелень аира залить холодной водой и кипятить в течение 30 мин, после чего отвар добавить к ванне. Сок свежего листа индийского лука добавить отдельно. Муравьиная ванна (водяная). Положить в мешок содержимое одной муравьиной кучи и принести его домой. Высыпать из мешка все, что есть, в ведро и долить его доверху крутым кипятком. Следует настоять содержимое ведра в течение нескольких часов, а затем вылить в горячую ванну с температурой от 30 до 37 °С. Для увеличения целебной силы ванны следует добавить в нее довольно значительное количество свежих березовых листьев и лист индийского лука. Березовые листья можно заменить свежими цветами ромашки. Средство можно использовать для лечения любых кожных заболеваний.

Требуется: 10 г розмарина (листья), 10 г лаванды (цветы), 30 г тимьяна (трава), 30 г ромашки (цветы).

Приготовление. 2 ст. л. сырья отварить в 0,5 л воды. Добавить настойку индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Применять для примочек при экземе.

Приготовление. 30 г березовых почек залить 1 л 40 %-ного спирта, настаивать 7 дней. Применение. Смешать с настойкой индийского лука – 4 ст. л. и протирать пораженные участки при любых кожных заболеваниях.

Приготовление. 5 – 10 г березовых почек отварить в 1 стакане воды. Применение. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л. и протирать пораженные участки при любых кожных заболеваниях.

Приготовление. 1 ст. л. свежей измельченной крапивы залить 1,5 стакана холодной воды, настаивать 4 ч и процедить. Применение. Смешать с настойкой индийского лука – 4 ст. л. и протирать пораженные участки при любых кожных заболеваниях.

Приготовление. 1 ст. л. сердечника лугового залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч и процедить. Применение. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л. и протирать пораженные участки при любых кожных заболеваниях.

Требуется: 1 часть солодки голой (корень), 1 часть фенхеля (плоды), 1 часть крушины (кора), 1 часть лопуха большого (корень), 1 часть одуванчика лекарственного (корень).

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить, отжать, долить воды до 200 мл.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л. и протирать пораженные участки при любых кожных заболеваниях.

Требуется: 4 ст. л. травы череды. Приготовление. Залить в термосе на 1 л кипятка на 10 ч, затем кипятить 10 мин и процедить. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л. и протирать пораженные участки при любых кожных заболеваниях.

Требуется: 10 г череды (трава), 5 г грецких орехов (листья), 20 г фиалки трехцветной (трава), 15 г лопуха большого (корень), 10 г яснотки белой (цветы), 15 г земляники (листья), 10 г смородины черной (листья), 10 г тысячелистника (трава).

Приготовление. 20 г сбора залить 1 л сырой воды, кипятить 10 мин и процедить. Смешать с настойкой индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Протирать пораженные участки при любых кожных заболеваниях.

Требуется: 5 г травы чистотела. Приготовление. Залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить, отжать и долить воды до 200 мл. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л. и протирать пораженные участки при любых кожных заболеваниях.

Требуется: яснотка белая (трава, 30 г).

Приготовление. Залить 1 л воды, кипятить 15 мин, настаивать 2–3 ч и процедить, добавить настой индийского лука – 6 ст. л.

Применение. Применять в виде ванн при любых заболеваниях кожи.

Требуется: аир (корень) – 20 г, очанка лекарственная (трава) – 20 г, душица (трава) – 20 г, полынь горькая (листья) – 20 г.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, охладить и процедить.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л. и протирать пораженные участки при любых кожных заболеваниях.

Требуется: 30 г горчицы (семена), 30 г ромашки (цветы), 15 г розмарина (листья).

Приготовление. 2 ст. л. тщательно измельченного сбора настаивать 20 мин в 0,5 л холодной воды и процедить. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Использовать для компрессов и местных ванн при любых кожных заболеваниях.

Требуется: 15 г ежевики (листья), 15 г будры (трава), 15 г девясила (корень), 15 г аира (корень). Приготовление. 2 ст. л. сбора варить 10 мин в 0,3 стакана подсолнечного масла, настаивать 4 ч и процеживают. Смешать с настойкой индийского лука – 2 ст. л. Применение. Используют для смазывания и компрессов при аллергических и гнойничковых поражениях кожи.

Требуется: 40 г зверобоя (трава), 40 г хвоща (трава), 40 г ромашки (цветы).

Приготовление. 2 ст. л. сбора отварить 15 мин в 500 мл кипятка и процедить. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Применять в теплом виде для компрессов при труднозаживающих ранах и абсцессах.

Требуется: 20 г земляники (листья), 20 г ореха грецкого (листья), 20 г череды (трава), 20 г фиалки трехцветной (трава). Приготовление. 50 г сбора залить 1 л кипятка, настаивать 30 мин и процедить. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л. и протирать пораженные участки кожи при гнойничковых заболеваниях кожи.

Требуется: 20 г крапивы (листья), 20 г шиповника (плоды), 5 г душицы (трава), 5 г фиалки трехцветной (трава), 5 г ромашки (цветы), 5 г тимьяна (трава), 5 г василька (цветы), 5 г мяты (листья), 5 г тысячелистника (трава), 10 г хвоща (трава), 10 г валерианы (корень), 10 г березы (листья), 10 г череды (трава), 10 г календулы (цветы). Приготовление. 1 ст. л. сбора залить 1,5 стакана кипятка, настаивать в термосе 2 ч и процедить. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л. и протирать пораженные участки при любых кожных заболеваниях.

Требуется: 10 г крушины (кора), 10 г солодки голой (корень), 40 г ореха грецкого (листья), 40 г фиалки трехцветной (трава). Приготовление. 1 ст. л. сбора залить 3 стаканами воды, кипятить до получения 2 стаканов жидкости и процедить. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л. и протирать пораженные участки при любых кожных заболеваниях.

Требуется: 40 г крушины (кора), 40 г крапивы двудомной (листья), 40 г березы (листья), 40 г льна (семена).

Приготовление. 1 ст. л. сбора отварить в 1 стакане воды, настаивать до охлаждения и процедить. Добавить настой индийского лука (3 ст. л.).

Принимать внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день.

Применение. Использовать наружно для примочек и обмываний при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

Требуется: 15 г мальвы лесной (цветы), 15 г алтея (корень), 15 г ромашки (цветы), 15 г донника (травы), 45 г льна (семена).

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипящей водой до получения кашицеобразной массы. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Использовать для смягчающих припарок при псориазе.

Требуется: 15 г розмарина (листья), 30 г коровяка (цветы), 30 г ромашка (цветы).

Приготовление. 2 ст. л. сбора настаивать 15 мин в 500 мл кипятка, процедить.

Смешать с настойкой индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Применять для компрессов и ванн при воспалениях кожи.

Требуется: 10 г солодки голой (корень), 15 г лопуха большого (корень), 15 г одуванчика лекарственного (корень), 30 г мыльнянки обыкновенной (корень), 30 г марены красильной (корень).

Приготовление. 1 ст. л. сбора отварить в 1 стакане кипятка 15 мин и процедить. Смешать с настойкой индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Протирать пораженные участки при любых кожных заболеваниях.

Требуется: 15 г солодки голой (корень), 15 г крушины (корень), 20 г фиалки трехцветной (травы).

Приготовление. 1 ст. л. сбора отварить 30 мин в стакане воды, настаивать 1 ч и процедить. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Протирать пораженные участки при любых кожных заболеваниях.

Требуется: 60 г фиалки трехцветной (травы), 15 г череды (травы), 15 г паслена дольчатого (листья).

Приготовление. 1 ст. л. сбора настаивать 1 ч в 1 стакане кипятка и процедить.

Смешать с настойкой индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Протирать пораженные участки при любых заболеваниях кожи.

Требуется: 5 г шалфея (листья), 5 г ромашки (цветы), 10 г вербены (листья), 10 г хвоща (травы), 10 г розы (лепестки), 10 г дуба (кора).

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, настаивать 30 мин и процедить. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Использовать для ранозаживляющих примочек.

Требуется: 50 г мяты.

Приготовление. Заварить в 1 стакане кипятка и вылить в ванну с температурой 37 °С, добавить настойку индийского лука – 5 ст. л.

Применение. Процедура продолжается 15–25 мин. Применяют при дерматитах и нейродермитах.

Требуется. 1 часть цикория (листья), 1 часть хвоща (трава), 1 часть розы (лепестки).

Приготовление. Приготовить отвар из сырья и использовать для компрессов для удаления струпьев на пораженных местах.

Применение. После обработки протирать кожу кусочком листа индийского лука при экземе.

Требуется: цикорий (корень).

Приготовление. 20 г корня или 40 г травы залить 1 л воды, отваривать 30 мин и процедить. Добавить настой индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Применять для примочек при экземе.

Требуется: 1 ст. л. череды (трава), 1 ст. л. брусники (листья).

Приготовление. Сырье залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч и процедить. Добавить настой индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Обмывать пораженную кожу утром и вечером при экземе.

Требуется: 15 г череды (трава), 10 г крапивы (листья), 10 г душицы (трава), 10 г фиалки трехцветной (трава), 10 г ромашки (цветы), 10 г тимьяна (трава), 10 г хвоща (трава), 10 г солодки голой (корень), 15 г валерианы (корень).

Приготовление. 2 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить, отжать и долить воды до 200 мл. Добавить настой индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Обмывать пораженную кожу на ночь.

Требуется: 10 г череды (трава), 100 г земляники (листья), 100 г ромашки (цветы).

Приготовление. 1 ст. л. сырья заварить 1 стаканом кипятка. Добавить настой индийского лука – 3 ст. л.

Применение. Использовать для примочек и ванночек при кожных заболеваниях.

Требуется: черника (плоды). Приготовление. Смесь свежесорванных ягод черники и листьев индийского лука, растертых в кашицу в пропорции 3: 1, использовать для компрессов и примочек при экземе и псориазе.

Требуется: чистотел большой (трава). Приготовление. 0,5 полулитровой банки заполнить свежим порезанным растением (сушеной травы берут четверть банки), залить до краев кипятком и, когда остынет, процедить. Добавить настой индийского лука – 3 ст. л. и делать компресс на ночь на пораженные места при псориазе.

Требуется: 10 г шалфея (листья), 10 г подорожника (листья), 15 г тысячелистника (травы), 5 г полыни (листья), 10 г крапивы (листья), 15 г зверобоя (травы), 10 г кукурузы (рыльца), 10 г можжевельника (ягоды).

Приготовление. 3 ст. л. сырья залить 500 мл кипятка, настаивать и процедить. Добавить настой индийского лука – 2 ст. л.

Применение. В горячем растворе держать руку 15 мин в случае появления очагов мокнущей экземы.

Требуется: 50 г буквицы (листья), 35 г полыни (ветки), 20 г вахты (листья), 40 г бузины травянистой (цветы).

Приготовление. 3 ст. л. сырья залить на 10 ч в термосе 1 л кипятка, утром кипятить 5 мин и процедить.

Применение. Добавить 4 ст. л. настоя индийского лука и протирать кожу на ночь при зудящих дерматитах. После процедуры тепло укутывают.

Требуется: омега белая (ветви). Приготовление. Настой или отвар из 40 г молодых веток с листьями или ягодами в 1 л воды влить в горячую ванну. Принимать ее 15 мин при любых кожных заболеваниях. После ванны протирают кожу листом индийского лука.

Ромашковая примочка. В 100 г заваренного ромашкового чая (сбор можно купить в аптеке) влить 1 ч. л. настоя индийского лука. Жидкостью смочить тампон и протирать несколько раз в день (как можно чаще) пораженный участок при любых кожных заболеваниях. Индийский лук снимает воспаление и обеззараживает кожу, ромашка дезинфицирует и успокаивает раздражение. Индийский лук в сочетании с ромашкой практически не жжется. Состав подходит для ежедневного ухода за проблемной кожей, особенно для подростков.

Примочка с тысячелистником. 2 ч. л. сушеной травы тысячелистника заварить 150 г кипятка, настаивать 20 мин, процедить. В настой влить 1 ст. л. спиртовой настойки индийского лука либо выжать сок 1 небольшого листа (не более 20 см). Составом протирать воспаленную кожу. Для каждодневного умывания состав подходит в том случае, если кожа лица покрыта прыщами, краснеет и воспаляется. Людям, бреющимся каждый день, следует применять с осторожностью.

Если инфекция все же распространилась и фурункул оформился в виде сравнительно большого гнойника с выраженной головкой и инфильтратом (уплотнением кожи) по периферии, показано радикальное лечение. Для этого подойдут примочки с концентрированными дозами индийского лука. Чтобы усилить эффект, можно сочетать его применение с другими средствами, как это показано в следующих рецептах.

Примочка на соляной основе. Лист индийского лука мелко нарезать ножом и выложить получившуюся кашицу на плотный тампон (10 слоев

марли либо специальный тампон из целлюлозы). В 7 ст. л. воды растворить 1 ч. л. крупной соли, помешивая раствор на огне. Вылить на тампон горячий раствор, приложить к нарыву и прибинтовать. Сильное жжение возможно в течение первых 10 мин. Примочку снять через 30–40 мин.

Компресс с марганцовкой. Кристаллы марганца растворить в трети стакана воды так, чтобы получился раствор насыщенного цвета. Смочить тампон в растворе и протереть им пораженный участок, затем приложить помятый лист индийского лука и наложить компресс, смочив его свежим не очень крепким раствором марганцовки. Держать не более 5 мин.

Крапива (листья). Повязки из листьев крапивы и индийского лука в пропорции 2: 1 с уксусом способствуют быстрому созреванию и вскрытию нарыва.

Требуется: 20 г ели (смола), 1 головка лука репчатого.

Приготовление. Сырье смешать с 15 г медного купороса, 50 г растительного масла, растереть, довести до кипения, охладить.

Применение. Смазывать нарывы и фурункулы. На ночь прикладывать лист индийского лука.

Алоэ (листья). Лист срезать, обмыть, разрезать вдоль и наложить на пораженное место при экземе, перевязав. Менять ежедневно, чередуя с листьями индийского лука.

Требуется: 5 г василька (цветы), 10 г крапивы (листья), 10 г календулы (цветы), 10 г ореха грецкого (листья), 10 г хвоща (трава), 20 г фиалки трехцветной (трава), 15 г череды (трава), 10 г вероники (трава).

Приготовление. 4 ст. л. сырья залить 1 л сырой воды на 10 ч, утром кипятить 5–7 мин и процедить. Добавить настой индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Использовать для примочек при любых кожных заболеваниях.

Требуется: Дрок красильный (трава).

Приготовление. 1 ч. л. сухого сырья залить 500 мл воды, кипятить до упаривания 0,3 объема жидкости, охладить и процедить.

Применение. Добавить настой индийского лука – 2 ст. л. и использовать для примочек при любых кожных заболеваниях.

Требуется: Очиток едкий (листья).

Приготовление. 1–2 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч и процедить.

Применение. Смешать с настоем индийского лука 2 ст. л. и протирать пораженные участки при псориазе.

Требуется: Подмаренник настоящий (растение).

Приготовление. 40 г сырья напаривать в 1 л воды.

Применение. Напаром обмыть кожу. На ночь на больное место прикладывать лист индийского лука при любых кожных заболеваниях.

Полынь метельчатая (листья) Листьями, запаренными кипятком, обкладывать нарывы для ускорения их созревания. После процедуры протирать больное место при экземе соком индийского лука.

Требуется: Пырей (корневище).

Приготовление. 60 г сырья напаривать в 1 л воды. Смешать с настоем индийского лука – 3 ст. л.

Применение. Для ванночек при мокнущей экземе.

Ромашка (цветы) Использовать для примочек на пораженные места смесь крепкого напара ромашки и сока индийского лука в пропорции 2: 1 при зудящей сыпи.

Сирень (листья) Использовать в равной пропорции свежие листья сирени и индийского лука для компрессов при псориазе.

Тысячелистник (трава). Смесь сока травы тысячелистника и индийского лука в пропорции 1: 1 использовать для компрессов при псориазе.

Требуется: Хмель (побеги). Приготовление. Напарить 20 г сырья в 1 л воды и применять в виде компрессов. После процедуры смазывать пораженное место соком индийского лука при псориазе.

Требуется: 1 ст. л. череды (трава), 1 ст. л. брусники (листья).

Приготовление. Сырье залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч и процедить. Добавить настой индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Использовать для примочек.

Яснотка белая (цветы). 4 ст. л. сырья залить 2 стаканами воды комнатной температуры, настаивать 1 ч, процедить. Смешать с соком индийского лука – 1 ч л., применять в виде компресса на ночь на больное место при псориазе.

## Рецепты, используемые при лечении бронхиальной астмы

Индийский лук поможет в лечении бронхиальной астмы. Одной из причин являются трофические изменения, происходящие в бронхах. Индийский лук улучшает питание тканей. Кроме того, он незаменим как прогревающее средство. Однако прежде чем воспользоваться им, необходимо посоветоваться с врачом и проводить лечение под его постоянным наблюдением.

В качестве одного из компонентов комплексного лечения астмы с давних пор используется календуловое масло. Для его приготовления нужно взять слегка подсушенные цветки растения, залить их льняным маслом из расчета полулитровая банка цветов на 1 л масла, подогретого на водяной бане до 40 °С. Цветки настаивать в темном месте не менее месяца. После этого масло нужно процедить, отжав цветы.

Применять календуловое масло следует 2 раза в день – утром и перед сном. Запрокинуть голову назад, закапать в каждую ноздрю по 10 капель масла. Масло можно принимать и внутрь – по 1 ч. л. перед сном. После закапывания положить на переносицу лист индийского лука и держать 1–2 мин.

Также при астме хорошо применять аппликации, дающие прогревающий эффект. Их накладывают на грудь и спину. Накладывать их следует в виде небольших пластырей на ограниченные участки кожи: в ключичную ямочку, под мышки, на грудь с правой стороны под сосок. Эти участки наиболее чувствительны, там много нервных окончаний и сосудов, близко подходящих к коже. Это средство необходимо использовать осторожно, так как при наличии противопоказаний оно может существенно усложнить ситуацию.

Пластырь с редькой. Можно в настой индийского лука на 5 дней положить натертую на терке редьку (10 г редьки на 100 мл настоя). Этим составом можно также протирать грудь и спину перед душем.

Ингаляция с травами

Требуется: 25 г багульника, 25 г крапивы жгучей малой.

Приготовление. Все мелко порезать, смешать. Заварить эту смесь 1 л кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, затем подогреть, не доводя до кипения.

Применение. Смазать листом индийского лука переносицу, шею и грудь, после чего вдыхать пар настоя, укрыв голову и плечи одеялом. После, дав

травам настояться еще 2 ч, можно настой принимать внутрь по 1/4 стакана 5–6 раз в день. Применяется при бронхиальной астме, простуде, кашле. В народе считают, что после двухнедельного приема этого состава начинающаяся астма проходит. При коклюше детям настой принимать по 1 ч. л. 3–5 раз в день.

## **Рецепты, используемые при лечении гинекологических заболеваний**

Применение индийского лука показано в тех случаях, когда миома сочетается с воспалением. Показано применение примочек, тампонов и ванн с индийским луком. Перед тем как применять эти средства, важно посоветоваться с гинекологом. Вот несколько рецептов для ванн.

**Приготовление.** Траву резака (1 ст. л.) смешать с 1 измельченным листом индийского лука, залить стаканом кипятка, настоять, вылить в ванну с температурой 38 °С. **Применение.** Принимать ванну 2 раза в день при фибромиоме в начальной стадии.

**Приготовление.** 5 г измельченных корней лопуха залить 2 стаканами кипятка и настаивать (лучше в термосе) 12 ч, процедить. Смешать со спиртовой настойкой индийского лука (2 ст. л.). **Применение.** Добавлять в ванну по 100 мл. Курс – 1 месяц. Через 10 дней перерыва курс можно повторить.

**Приготовление.** Взять 375 г алоэ (растение должно быть как минимум трехлетним; перед срезом его не поливать 5 дней), измельчить на мясорубке с 10 г индийского лука, добавить 625 г любого натурального меда и 675 мл красного вина (предпочтительнее кагора). Все это смешать и поставить на 5 суток в холодильник (или в другое темное и прохладное место). **Применение.** Средство добавлять в ванну по 150 г. Тот же состав, но без индийского лука, можно употреблять внутрь. Срок лечения от 2–3 недель до 1,5 месяцев.

**Приготовление.** Травы тысячелистника, листья крапивы – по 25 г смешать с 20 г измельченного индийского лука. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать, хорошо укутав, 1,5–2 ч. **Применение.** Полстакана смеси растворить в ванне, принимать такую ванную не более 10 мин.

**Требуется:** 1 ст. л. адониса весеннего, 1 ст. л. арники горной, 1 ст. л. календулы, 1 ст. л. крапивы, 1 ст. л. пастушьей сумки.

**Приготовление.** Все компоненты смешать с 1 измельченным листом индийского лука. Смесь залить 1 л кипятка, настоять. **Применение.** Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Используется при гинекологических заболеваниях воспалительного характера.

**Требуется:** 1 ч. л. крапивы, 1 ч. л. чистотела, 1 ч. л. череды, 1 ч. л. корня валерианы, 1 ч. л. пустырника, 1 ч. л. мяты, 1 ч. л. плодов шиповника, 1 ч.

л плодов или цветков боярышника. Приготовление. Взять все и залить 1 л кипятка, настоять. Применение. Пить 2 раза в день: на ночь и в перерыве между едой (либо между завтраком и обедом, либо между обедом и ужином). Если прибавить к настою 50 мл настойки индийского лука, сбор идеально подойдет для лечебных ванн – по 1 стакану смеси на ванну. Используется при заболеваниях воспалительного характера.

Приготовление. Взять скорлупу и перегородки из 1 кг грецких орехов, смешать с 1 листом индийского лука. Залить 0,5 л водки и настаивать 10 суток. Применение. Принимать ванны с 50 г настойки.

Требуется: 100 г цветочного меда; 0,5 л 40 %-ного спирта; 100 г березовых почек; 1 большой лист столетника с колючками, 1 лист индийского лука.

Приготовление. Березовые почки засыпать в термос и залить слегка подогретым спиртом (можно подогреть в горячей воде). Настоять 3 суток, процедить и смешать со 100 г цветочного меда. 1 лист столетника (старый, большой, с колючками, взятый у самого корня, не мыть, а протереть салфеткой) пропустить через мясорубку вместе с индийским луком.

Применение. Настойку с медом принимать внутрь по 1 ст. л. за 20 мин до еды; кашицей из листа столетника и индийского лука натираться перед душем. Используется при воспалительных заболеваниях.

## **Рецепты, используемые для избавления от головной боли**

Чтобы избежать частых проблем, связанных с головной болью, пересмотрите свой режим движения. Проверьте, прямо ли вы сидите за рабочим столом, в каком положении проводите большую часть дня. Неправильное положение и плохая осанка отрицательно влияют не только на позвоночник, но и на все внутренние органы!

При головной боли напряжения индийский лук поможет, если втирать его в крупные мышцы шеи и плеч. Возьмите любой нейтральный питательный крем, выдавите на ладонь небольшой столбик, сверху выдавите слизь 1 листа индийского лука (пусть крема будет примерно в 2 раза больше). Распределите мазь по обеим ладоням и с усилием вотрите в кожу шеи и плеч. После процедуры лучше всего несколько минут полежать. При сильных мигренеподобных болях поможет компресс. Бинт, сложенный в несколько раз, смочить разбавленной на половину спиртовой настойкой индийского лука. Заварить 2 ч. л. листьев мяты перечной, настоем смочить полотенце. Обернуть голову бинтом, сверху завязать полотенцем и прилечь на 10–15 мин. При этом пить настой мяты мелкими глотками. Вскоре боль ослабнет. Если мяты под рукой нет, ее можно заменить, пососав таблетку валидола. Мята входит в состав лекарства в качестве одного из основных компонентов. Она способствует расширению сосудов и нормализации их тонуса.

Другой рецепт. Если причина головных болей – повышенное давление, помогут компрессы из распаренных ягод калины с индийским луком. Компоненты брать в равных пропорциях. Калина – надежное гипотензивное средство, а индийский лук поможет ей быстрее «добраться» до кровеносной системы. Компрессы можно делать каждый день. Курс лечения – до 1 месяца.

Рецепты, используемые для лечения простудных заболеваний, вирусных инфекций Следующее средство помогает быстрее избавиться от гриппа, но подходит и для его профилактики. Лимон измельчить вместе с кожурой и листом индийского лука длиной не менее 50 см, пропустив все через мясорубку. Получившуюся массу залить рафинированным растительным маслом так, чтобы оно покрывало кашицу оставить на несколько часов. Затем процедить, тщательно отжав кашицу. В период

эпидемии гриппа или во время болезни смазывать этим маслом ушные раковины и подошвы ног на ночь.

Отвар травы фиалки душистой. Взять 2 г травы на 200 мл кипятка. Применять для полоскания горла при гриппе, ангине и других воспалениях слизистой оболочки верхних дыхательных путей, смазывая при этом переносицу, надбровные дуги и шею свежим листом индийского лука.

Для снижения повышенной температуры (рекомендуется сбивать ее только при показаниях выше 38,5 °С) поможет картофельный компресс.

Приготовление. 2 сырых клубня картофеля очистить, вымыть, натереть на терке. Измельчить 2 листа индийского лука, добавить к этой массе, смешать с 1 ст. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда.

Применение. Все перемешать и полученную смесь положить на несколько слоев марли или неплотную ткань. Приложить компресс ко лбу не более чем на 15 мин. Через некоторое время заменить его новым. Процедуру проводите до тех пор, пока температура не спадет.

Некоторые народные целители считают самым эффективным средством при гриппе смородину черную во всех видах с горячей водой и сахаром (до 4 стаканов в день). Можно легко приготовить отвар из веточек смородины.

Приготовление. Веточки нужно мелко поломать и заварить полную горсть 4 стаканами воды. Кипятить 5 мин, а затем настаивать 4 ч.

Применение. Выпить на ночь в постели в очень теплом виде 2 стакана с сахаром. Провести такое лечение дважды. Одновременно с этим листья черной смородины распарить, переложить свежими листьями индийского лука и прикладывать к подошвам ног. Пройдет озноб, понизится температура.

При первых признаках болезни надо разрезать большую свежую луковицу, а затем нюхать и вдыхать пары лука ртом, повторяя 3–4 раза в день. Эффект от такой ингаляции усилится, если переносицу и крылья носа смазать листом индийского лука. В промежутках между этими процедурами намочить вату в толченом свежем чесноке и вложить поглубже в нос; внутрь принимать чесночные капли (по 1 капле на язык, размазывая по всему рту, а потом глотать). Для приготовления капель растолочь 2 головки чеснока (100 г), залить стаканом водки и хорошо взболтать. Лечение проводить 3–4 дня.

## Рецепты, используемые для лечения заболеваний полости рта и зубов

Сделайте многослойный ватный шарик. Сердцевину его смочите спиртовой настойкой индийского лука (она должна лечь непосредственно на больной зуб), а сверху компресс вместе с зубом оберните ватой, смоченной в крепком настое тысячелистника (3 ч. л. сбора на 100 мл кипятка). Индийский лук в течение 3–5 мин уймёт боль, а тысячелистник предотвратит реакцию слизистой на раздражающее вещество, содержащееся в луке, окажет обеззараживающее и противовоспалительное действие.

При флюсе компресс лучше прикладывать к щеке. На зуб или за щеку положить ватку с настоем тысячелистника; на щеку с внешней стороны наложить повязку с растертым в кашицу индийским луком (внешнюю повязку держать не более 10 мин). Опухоль спадет, стоматологу будет значительно удобнее лечить больной зуб. После применения препарата индийского лука хорошо использовать такой сбор:

Приготовление. 5 г травы шалфея, 5 г дубовой коры заварить 2 стаканами кипятка.

Применение. Полученной теплой смесью полоскать рот.

Если воспалился зуб под коронкой, можно попытаться поправить положение без его удаления. Если произошло нагноение и для гноя есть выход, поможет примочка, оттягивающая гной. 1 ч. л. пищевой соды растворить в стакане горячей воды (вода должна быть настолько горячей, насколько можно терпеть). В раствор добавить 1 ч. л. сока индийского лука. В смеси смачивать вату и прикладывать к зубу часто, сменяя ее каждый час. На ночь класть на зуб содовую примочку без индийского лука. В среднем через 2 дня воспаление прекращается и зуб можно спасти.

Запомните также, что, даже если благодаря различным средствам зуб перестал беспокоить, это не значит, что лечить его уже не нужно. Напротив, процесс продолжается, и, незаметный для вас, он еще опаснее.

Капуста белокочанная. Смесь из равных частей свежего сока капусты и индийского лука развести теплой водой в соотношении 3: 1 и использовать для полоскания рта при стоматите.

Лук репчатый. Смесь из равных частей свежего сока лука репчатого и индийского, разведенная водой в соотношении 3: 1, применять для смазывания язв слизистой оболочки рта.

Морковь. Смесь свежего сока моркови и индийского лука в пропорции 2: 1 использовать при воспалении десен для полоскания.

Требуется: Базилик (листья).

Приготовление. 30–50 г измельченных листьев залить 1 л кипятка, настаивать 1 ч и процедить.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л. и полоскать рот при воспалении десен.

Требуется: Горец змеиный (корень).

Приготовление. 20 г измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч и процедить.

Применение. 1 ст. л. развести в 100 мл воды, смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л. и полоскать рот 3 раза в день при воспалении десен.

## Рецепты для удаления мозолей

1 сырой клубень картофеля и 1 головку лука, пропущенные через мясорубку, положить между двумя слоями марли, а алоэ и индийский лук накладывать по 1 листу, размолотому прямо в кашицу, прямо на мозоль. Сверху прикладывать бумагу для компрессов или полиэтиленом и укрепляют лейкопластырем. Лучше всего такой компресс сделать на ночь. Утром размягченный слой соскоблить ножницами или пемзой и смазать мозоль любым кремом. Делайте повязки до тех пор, пока не исчезнет вся мозоль.

Алоэ (листья). Кусочек листа разрезать вдоль, накладывать на мозоль и закрыть компрессной клеенкой на ночь. Утром мозоль соскоблить тупым концом ножа и смазать соком индийского лука. Процедуру повторять до исчезновения мозоли.

Чернослив (ягода). Разварить ягоды в молоке, вынуть косточки и горячими приложить к мозолям. Остывшие ягоды заменять горячими. После процедуры смазать мозоль соком индийского лука.

Чистотел большой (трава). Свежее растение чистотела и луковицу индийского лука пропустить через мясорубку, отжать сок и залить в небольшой флакон так, чтобы уровень жидкости не доходил до пробки на 2 см. Флакон герметично закрыть, поставить в прохладное место на 6–7 дней, когда начнется брожение. Регулярно, через день, открывать пробку, выпуская скопившиеся газы. После прекращения брожения сок может долго храниться. Применение. Мозоли смазывать в течение 2–3 мин соком, делать перерыв на 3–5 мин и вновь смазывать – и так 3–4 раза. Все это проделывать 2–3 раза в сутки. Повязку не накладывать.

## Глава 6. Совмещение

Индийский лук является сильнодействующим лекарственным растением, в больших дозах может вызвать отравление организма. Эти качества заставляют относиться к методам лечения с его применением более внимательно и осторожно. Как и любое другое лекарственное средство, птицемлечник может применяться не один, а в комплексе с другими травами и средствами. В то же время определенные вещества и компоненты сборов могут подавлять его воздействие на организм. Ниже я приведу несколько рецептов сборов, в которых индийский лук удачно сочетается с другими растениями. А сейчас просто несколько слов о совмещении свойств индийского лука и других лекарственных препаратов.

Наружно препараты индийского лука хорошо сочетаются практически с любыми противовоспалительными и обезболивающими средствами, если те не вызывают раздражения кожи. Так как сам птицемлечник оказывает сильный раздражающий эффект, то любые средства, смягчающие и увлажняющие кожу, будут уменьшать его действие. Не рекомендуется сочетать индийский лук с другими сильнодействующими средствами. Исключением являются мумие, пчелиный яд, мед, алоэ. Кроме того, индийский лук лучше не применять вместе с любыми средствами, оказывающими токсическое действие на организм, повышающими проницаемость сосудов, снижающими свертываемость крови. Во время лечения цитостатиками индийский лук также не рекомендуется.

Внутреннее употребление лекарственных препаратов совместно с наружным применением индийского лука менее ограничено. Нежелательно употребление индийского лука во время любых тяжелых заболеваний, как острых, так и хронических. Обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом, если вы проходите курс реабилитации по поводу повышенного давления и принимаете корректирующие препараты. Помимо возможности усиливающего или ослабляющего действия различных трав сбора, есть и такой вариант, что в состав растительного чая попали несколько трав с одинаковым действием. В этом случае они не будут усиливать или ослаблять друг друга, но и большого эффекта от такого сбора не будет.

Эффективные сочетания трав:

1) индийский лук, сироп бузины, витаминный чай, ятрышник, родиола розовая, левзея, элеутерококк, сабельник;

2) индийский лук, ятрышник, морозник, красный корень, молочай Палласа, болиголов, тодикамп, эхинацея;

- 3) индийский лук, манжетка, диоскорея, девясил, крапива жгучая;
- 4) индийский лук, эхинацея, ятрышник, пустырник, сосновые почки;
- 5) индийский лук, морозник, чистотел, манжетка, клевер, алоэ;
- 6) индийский лук, омела, софора, красный клевер, диоскорея, боярышник, редька черная;
- 7) индийский лук, дурнишник, лопух большой, муравьиный спирт, гравилат, овес посевной;
- 8) индийский лук, можжевельник, березовые листья, рута;
- 9) индийский лук, чеснок, морозник, подорожник;
- 10) индийский лук, ятрышник, сабельник, красный корень, душица, лавровишня, кора дуба, багульник;
- 11) индийский лук, пихтовое масло, лопух, мята, лаванда, герань;
- 12) индийский лук, адонис, эхинацея, тысячелистник, рябина;
- 13) индийский лук, горец птичий, грецкий орех, сабельник, водосбор;
- 14) индийский лук, лимон, пырей, ревень, одуванчик, окопник;
- 15) индийский лук, мать-и-мачеха, лапчатка, левзея, пижма, живокость;
- 16) индийский лук, дягель, вахта, череда, грушанка, ромашка;
- 17) индийский лук, медуница, ива, клевер, любка, липа;
- 18) индийский лук, малина, очиток, марена красильная, донник, дрок;
- 19) индийский лук, полынь, календула, коровяк, дуб, пустырник;
- 20) индийский лук, лабазник, пижма, первоцвет, зверобой, золототысячник, гравилат, пырей;
- 21) индийский лук, осокорь, алтей, водяной перец, хвощ, овес, звездчатка.

Естественно, допустимые варианты сочетания трав не ограничиваются только перечисленными видами.

Требуется: 15 г лопуха большого (корень), 15 г аира (корень), 60 г хмеля (шишки).

Приготовление. 6 ст. л. сырья отваривать 10 мин в 1 л воды. Настаивать 30 мин и процедить. Смешать с настойкой индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Использовать для мытья головы 2 раза в день при выпадении волос, перхоти и зуде кожи.

Требуется: 15 г мать-и-мачехи (листья), 15 г крапивы (листья).

Приготовление. 6 ст. л. сырья настаивать 30 мин на 1 л кипятка и процедить. Смешать с настойкой индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Применять для мытья головы при перхоти и зуде кожи.

Сок, настой или отвар петрушки наносят и втирают в пораженные участки. Затем накладывают компресс (марлю, пропитанную разбавленной настойкой индийского лука) на 1 ч, после чего голова (или другая часть тела) моется (помогает при вшивости).

## **Глава 7. Лечение детей, стариков и беременных женщин**

Несмотря на то что индийский лук является сильнодействующим средством и способен оказывать токсическое воздействие на организм, ограничений в его применении довольно мало. Если соблюдать основное требование при лечении индийским луком – не употреблять его препараты внутрь, то его назначение допустимо почти у всех групп больных.

Детский или старческий возраст, беременность на любом сроке не являются прямыми противопоказаниями к применению индийского лука. Наружное его использование вполне возможно в случае каких-либо травм, ушибов, болевых приступов или нетяжелых кожных заболеваний. Относительным противопоказанием для использования индийского лука являются тяжелое ослабленное состояние у ребенка и пожилого человек, или же нарушения в нормальном течении беременности у женщины. Остаются в силе все требования по безопасности применения индийского лука, но необходимо учитывать, что детский возраст и процесс беременности увеличивают чувствительность кожи, поэтому необходимо уменьшать время контакта препаратов птицемлечника с кожей. У людей пожилого возраста в силу хронизации многих заболеваний может потребоваться большая длительность лечения. Чаще всего в этих случаях индийский лук употребляется для лечения кожных заболеваний (воспалений, зуда и других) и оказания помощи при травмах и ушибах.

## При грибковых заболеваниях кожи

Требуется: 3 ст. л. цветков календулы.

Приготовление. Сырье заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Использовать в виде ножных ванночек.

Если грибковые заболевания не сопровождаются экземой или другим нарушением целостности кожи, пораженные места протирают соком чеснока в смеси с соком индийского лука (1: 1).

Кашицу из толченых семян редьки с настойкой индийского лука в пропорции 1: 1 накладывать на участки поражения 1–2 раза в день в течение 7 – 10 дней или использовать примочки из сока редьки и индийского лука в том же соотношении.

## При диатезе у детей

Требуется: 2 ст. л. аира (корень)

Приготовление. 2 ст. л. измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить и долить воды до 200 мл.

Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 20 г горца птичьего (трава).

Приготовление. Залить 1 стаканом воды, кипятить 10 мин и процедить.

Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Использовать для примочек.

Требуется: 3 ст. л. грыжника (трава).

Приготовление. 3 ст. л. травы грыжника отваривать в 1 л воды. Смешать с настоем индийского лука – 3 ст. л.

Применение. Использовать для ванн.

Требуется: 100 г девясила (трава).

Приготовление. Сырье кипятить 20 мин в 1 л воды, процедить. Смешать с настоем индийского лука – 3 ст. л.

Применение. Использовать для ванн.

Требуется: 10 г дуба (кора), 10 г ромашки (цветы), 10 г череды (трава).

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить 1 л холодной воды, настаивать 10 ч, кипятить 10 мин и процедить. Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 100 г дуба (кора).

Приготовление. Кипятить 30 мин в 1 л воды и процеживают. Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 10 г зайцегуба опьяняющего (листья).

Приготовление. Залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить, отжать и долить воды до 200 мл.

Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 10 г зверобоя (трава).

Приготовление. 10 г сухого сырья заварить 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч в термосе и процеживают. Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Протирать пораженные участки кожи.

## При воспалениях

Требуется: 1 ст. л. золототысячник (трава).

Приготовление. Залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин и процедить.

Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 10 г календулы (цветы).

Приготовление. Залить 100 мл кипятка, настаивать 1–2 ч и процедить.

Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 15 г калины (кора).

Приготовление. Залить 2 стаканами кипятка, кипятить 30 мин, процедить и долить до 200 мл. Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л.

Применение. Протирать пораженные участки кожи.

В мае срезать молодую крапиву, тщательно промыть, мелко порезать и поместить в банку объемом 1 л. Залить холодной кипяченой водой, настаивать 10 ч и процедить. Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 30 г марены красильной (корень), 30 г череды (трава), 15 г одуванчика лекарственного (корень), 15 г лопуха большого (корень), 10 г солодки голой (корень).

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить, отжать и долить воды до 200 мл. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л.

Применение. Протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 4 ч. л. мяты (листья).

Приготовление. Заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч и процедить.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 1 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 1 ч. л. мыльнянки обыкновенной (корень).

Приготовление. Залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч и процедить.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 6 г одуванчика лекарственного (корень).

Приготовление. Залить 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, процедить, отжать остаток и долить воды до 200 мл.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 1 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 1 ч. л. полыни горькой (листья).

Приготовление. Залить 100 мл кипятка, настаивать 2–3 ч и процедить.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 1 ч. л. туи (побеги).

Приготовление. Залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 мин, процедить и долить воды до 200 мл.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 1 ст. л. и протереть пораженные участки кожи.

Требуется: 20 г тысячелистника (травя).

Приготовление. Заварить 1 стаканом кипятка, кипятит 15 мин, настаивать 1 ч, процедить и долить до 200 мл.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 20 г хвоща (травя).

Приготовление. Залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин и процедить.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 1 ч. л. цикория (листья).

Приготовление. Залить 2 стаканами кипятка, настаивать, охладить и процедить.

Применение. Смешать с настойкой индийского лука – 1 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

## При зудящей аллергической сыпи

Требуется: 15 г аниса (корень), 15 г ореха грецкого (листья), 15 г фиалки трехцветной (травы), 15 г первоцвета (корень), 15 г терна (цветы.).

Приготовление. 1 ст. л. сбора настаивать 30 мин на 1 стакане кипятка.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 3 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

Водный отвар травы дурнишника смешивают с настойкой индийского лука – 2 ст. л. и протирают места, покрытые сыпью.

Свежий сок дымянки лекарственной смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л. и смазывать места, покрытые сыпью.

Требуется: 1 ч. л. кирказона (корни).

Приготовление. Залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 ч и процедить.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

Приготовление. 2 ч. л. корней кирказона залить 2 стаканами воды, кипятить 30 мин и процедить. Применение. Смешать с настоем индийского лука – 1 ст. л. и применять для компрессов на зудящие места.

Требуется: 60 г спаржи (корень).

Приготовление. Залить 1 л кипятка, нагревать на водяной бане при кипении 15 мин, охлаждать 45 мин и процедить.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 3 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

Приготовление. 3 ч. л. измельченных молодых побегов спаржи залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч и процеживают. Применение. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 2 части тысячелистника (травы), 2 части можжевельника (ягоды.), 2 части подорожника ланцетного (листья), 2 части крапивы (листья), 2 части зверобоя (травы), 2 части золототысячника (травы), 2 части хвоща (травы), 1 часть шалфея (листья), 1 часть полыни (листья), 1 часть розмарина (листья).

Приготовление. 4 ст. л. сбора напаривать ночь в 1 л кипятка в термосе или духовке.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 15 г хвоща (травы), 15 г череды (травы), 15 г календулы (цветы), 15 г шиповника (цветы), 15 г ежевики (листья), 15 г дуба (кора).

Приготовление. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, настаивать 2 ч и процедить.

Применение. Смешать с настоем индийского лука – 2 ст. л. и применять для примочек и обмываний при воспаленной коже и сыпях.

Требуется: 2 ст. л. яснотки белой (травы).

Приготовление. Залить 1 л кипятка, кипятить 10 мин, настаивать ночь и процедить.

Применение. Смешать с настойкой индийского лука – 1 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

Приготовление. 2 ст. л. травы яснотки залить 2 стаканами воды комнатной температуры, настаивать 1 ч и процедить. Применение. Смешать с настойкой индийского лука – 2 ст. л. и протирать пораженные участки кожи.

## При мастите

Как только поднялась температура и начался озноб, показан спиртовой компресс с грелкой. Обычную настойку индийского лука смешать с отваром тысячелистника в пропорции 1: 2, смочить компресс, наложить его на больное место, сверху накрыть горячей грелкой (но не горячее 60–70 °С). Компресс менять после того, как спирт испарится.

Настой зверобоя (10 г сухого вещества на 200 мл кипятка), смешанный с соком 1 листа индийского лука и 2–3 каплями эвкалиптового масла очень хорошо снимет воспаление на его ранних стадиях. При высокой температуре натирать листом индийского лука больную грудь, виски и переносицу. Это оказывает сразу и жаропонижающее, и противовоспалительное и обезболивающее действие.

## Глава 8. Плюсы и минусы

Природа одарила нас изобилием трав и растений, являющихся источником здоровья и долголетия. На протяжении многих лет люди находили избавление от своих недугов в богатстве флоры, если использовали ее разумно. Существует одно большое заблуждение, что все лечебные травы абсолютно безвредны и именно поэтому они имеют большое преимущество перед всевозможными лекарствами, полученными химическим путем.

Увы, если использовать слепой метод лечения, не руководствуясь никакими предписаниями и системами, природное средство может оказаться таким же опасным, как неправильно употребленный медикамент. Траволечение, или фитотерапия, не всегда является панацеей от всех болезней. Существует много случаев, когда, казалось бы, безобидные лечебные травы вредили человеку. Отчего это может произойти при употреблении индийского лука и как этого избежать, мы и рассмотрим в этой главе.

Во-первых, очень распространенным остается мнение, что лечебные травы содержат только натуральные и совершенно безвредные компоненты. Но при этом мы забываем о нашей загрязненной окружающей среде. Наши растения, обитающие под открытым небом, дышат загрязненным воздухом, омываются кислотными дождями. Хорошо еще, если трава, из которой приготовлен аптечный сбор или которую вы купили у бабушки на рынке, собрана где-нибудь в лесной местности, а не на обочине дороги и не в окрестностях промышленного предприятия.

Словом, природа ничуть не защищена от вредного воздействия человека. Большое количество химии содержится не только в медицинских препаратах, но и попадает в лекарственные растения, а, следовательно, в те лечебные сборы, настои и бальзамы, которые мы считаем экологически чистыми и абсолютно безвредными.

В медицинской практике известны случаи тяжелых отравлений травами, загрязненными ртутью и мышьяком. Чтобы оградить себя от подобных проблем, необходимо быть очень разборчивым при выборе даже простейшего лекарственного сбора. Конечно, вы можете возразить, что индийский лук обычно все-таки растет в нашем доме и вроде бы не должен подвергаться воздействию внешних загрязнений. К сожалению, это не так. Находясь в городском доме, растение дышит и растет в той же экологически вредной атмосфере, что и мы с вами. А говорить о том, насколько загрязнен

воздух наших городов, несколько странно, это и так стало общеизвестным фактом, не требующим дополнительных доказательств. Именно поэтому необходимо соблюдать некоторые правила лекарственной безопасности. Не покупайте травы на рынке, так как в этом случае вы не можете получить никакой гарантии, что это абсолютно безвредное сырье и что это именно то лекарственное растение, которое вам необходимо. На неискушенный взгляд сухие травы, а тем более настойки порой очень трудно различить по внешним признакам.

Следующее заблуждение, очень распространенное среди народных целителей, которое они, кстати, активно используют для привлечения желающих лечиться средствами нетрадиционной медицины, состоит в том, что лекарственные травы не являются инородными веществами для человеческого организма и их действие ограничивается регуляцией естественных сил. Учеными уже давно доказано, что многие составляющие растений значительно отличаются от естественных внутренних регулирующих сил человека, поэтому не всегда могут полностью подходить для лечения того или иного индивида. Иными словами – необходим конкретный подход в каждом случае, не только исходящий из особенностей заболевания, но и из физиологии человека.

Здесь кроются истоки еще одного ошибочного представления, что якобы лекарственные травы не вызывают аллергии. Это глубокое заблуждение: известно множество аллергий на различные части растений и вещества, в них содержащиеся. Кроме того, при лечении индийским луком не исключены случаи одной из самых тяжелых форм аллергии – анафилактического шока. Аллергия может возникнуть как при наружном, так и при внутреннем использовании. В первом случае это зуд, шелушение, раздражение кожных покровов, вплоть до появления язв и волдырей, что может произойти вследствие высокой концентрации настоя или отвара или абсолютной несовместимости организма с компонентами, которые содержатся в лекарственном препарате.

Во втором случае последствия могут быть более тяжелыми: от общего отравления организма, сопровождающегося рвотой и диареей, до поражения отдельных органов. Индийский лук является ядовитым растением, он содержит достаточно токсичные компоненты. Неправильно выбранное лекарственное растение или неправильно выбранный метод лечения могут привести к повышению артериального давления, болезням печени и почек, вызывать гастрит, гемолитическую анемию. Индийский лук, как и многие лекарственные растения, содержит алкалоиды, очень вредные для печени. Эти соединения содержатся в самых распространенных травах, например, в

мать-и-мачехе, белокопытнике, огуречной траве, посконнике, чернокорне лекарственном, иван-чае, хне.

Вследствие употребления индийского лука возможно возникновение поражения печени, трудного для диагностики и лечения. Это заболевание имеет сходные симптомы с хроническим гепатитом и циррозом печени, в медицине оно получило название «венно-окклюзионная болезнь». Часто за диагнозом гепатита или цирроза печени скрывается именно это заболевание, требующее особых методов лечения.

Алкалоиды индийского лука способны нанести непоправимый вред сердечно-легочной системе, поскольку в большом количестве они могут повышать давление в малом круге кровообращения, что способствует развитию «легочного сердца». Если вы действительно решили заняться фитотерапией, то имеет смысл сдать анализ, который может показать, насколько совместим ваш организм с отдельными компонентами, содержащимися в листьях индийского лука.

Мнение о безвредности лекарственных растений чаще всего является толчком, чтобы заняться самолечением, не соблюдая никаких предписаний и систем. При этом у некоторых людей развивается привычка, которую они считают полезной, совершенно не задумываясь о том, что во многих случаях она может нанести не меньший вред, чем курение и алкогольная зависимость. Увы – это привыкание к употреблению лекарственных растений.

Чем сильнее человек зависит от фитотерапии, тем беспорядочней он использует лекарственные растения, чаще всего без всякой необходимости: что называется, «впрок» или «для профилактики». Индийский лук содержит множество компонентов, которые при употреблении могут быть несовместимы между собой, и беспорядочное их употребление способно привести к тяжелым отравлениям. Самовольная комбинация лекарственных растений не учитывает механизма их действия и того, насколько они сочетаются друг с другом.

Целебные компоненты трав иногда сочетаются неудачно. Так, может происходить нейтрализация лечебных свойств, составные части могут дублироваться или оказывать противоположное действие. Необходимы особый подход к комбинации лекарственных растений, изучение лечебных компонентов, которыми обладает каждое из них. Если вы покупаете травяной сбор в аптеке, то можете быть спокойны, так как при его составлении учитываются свойства каждого растения, которое входит в его состав. А при самостоятельном подборе трав очень трудно безошибочно подобрать подходящие, чтобы их употребление полностью исключало

появление побочных эффектов, которые могут возникнуть вследствие несовместимости тех или иных компонентов.

Кроме того, при лечении препаратами индийского лука существует проблема, с которой сталкиваются даже многие специалисты в области траволечения, – это трудность точной дозировки. Концентрация лечебных компонентов может быть разной в одном и том же растении, и это зависит от климатических условий, от того, в тени или на солнце росло растение, а также от количества полученной им влаги. Следствием невозможности определить точную дозу являются передозировки или недовесы лекарства.

Поэтому не стоит при тяжелых болезнях подвергать себя риску и доверять свой организм даже самому опытному специалисту в области фитотерапии, так как в подобных случаях любой неверный шаг может привести к летальному исходу. Траволечение лучше всего применять в качестве профилактики или мягкого лечения легких болезней.

Несмотря на то что фитотерапия насчитывает много тысячелетий и ее методы считаются достаточно изученными, все же из-за неоправданно распространенного мнения о безвредности лекарственных растений изучение составных частей целительных трав производится не таким тщательным образом, как химических элементов.

Каждый медицинский препарат подвергают тщательному исследованию и тестированию, над ним работает целая группа специалистов, изучение же лекарственных растений чаще всего происходит методом проб и ошибок. Нет стопроцентной гарантии в том, что индийский лук будет оказывать адекватное воздействие на организм, поскольку необходимо двухстороннее исследование особенностей не только его самого, но и физиологических особенностей каждого конкретного организма.

Для ученых индийский лук – это еще достаточно мало изученная область. Необходимо серьезно подойти к этому направлению траволечения, так как это растение действительно таит в себе несметные сокровища, которые, возможно, помогут облегчить жизнь не одному человеку. Не нужно отказываться полностью от фитотерапевтического лечения, тут важно внимательное изучение тех его лекарственных составов, которым вы собираетесь отдать предпочтение, и изучение методики, по которой будет проходить лечение.

К сожалению, в нашей стране эта область все еще находится в руках неопытных специалистов, а чаще всего – целителей-самоучек. А между тем многие лекарственные растения тают в себе большой резерв полезных свойств, которые могут помочь человечеству избавиться от различных недугов. Кто знает, может быть, именно в кладовых природы путем

тщательных научных исследований можно найти лекарство от рака и от СПИДа. Ведь все созданное природой изначально гармонично, значит, исходя из этого можно предположить, что, несмотря на то что человечество за многолетнюю историю своего существования было не единожды наказано различными тяжелыми болезнями, в своих недрах мать-природа хранит запасы, которые могут избавить человечество от всех страшных напастей. Но прийти к избавлению от этих недугов можно только путем долгого и кропотливого изучения тайного царства лекарственных растений.

## Индийский лук. Миф или реальность?

Индийский лук давно используется фитотерапевтами для лечения различных недугов и серьезных заболеваний. Спектр действия растения очень широк: его используют при простудных заболеваниях, радикулите, ревматизме, артрите, сок птицемлечника лечит ушибы, зубную боль и т. д. Применение растения в нетрадиционной медицине объясняется химическим составом индийского лука. Биологически активные вещества, обнаруженные в соке птицемлечника, обеспечили ему славу зеленого лекаря. Однако обратите внимание на то, что индийский лук ядовит, нельзя допускать попадание сока растения внутрь организма.

При использовании растения в лечебных целях необходимо соблюдать крайнюю осторожность, во-первых, потому что уже точно известно о том, что растение ядовито, так как его сок содержит токсины, во-вторых, потому что состав птицемлечника еще не до конца изучен, в-третьих, потому что переизбыток полезных биологически активных веществ в организме способен превратить их в яд, и, наконец, потому, что речь идет о вашем здоровье, которое легко потерять, но очень сложно вернуть! Поэтому в том случае, если вы решили прибегнуть к помощи индийского лука для лечения своих недугов, не поленитесь обратиться за консультацией по этому поводу к своему лечащему врачу – он подскажет, целесообразно ли применение сока растения именно в вашем случае и не нанесет ли это урона вашему организму.

Итак, не допускайте того, чтобы сок индийского лука попадал внутрь организма. Также настоятельно рекомендуется избегать попадания сока на слизистую оболочку глаза, так как он вызывает раздражение, результатом которого может стать конъюнктивит. Если сок индийского лука все-таки брызнул в глаза, необходимо немедленно их промыть большим количеством теплой, но не горячей водой, после чего применить глазные капли, а затем отдохнуть с закрытыми глазами не менее 15 мин.

Индийский лук применяется для заживления кожных ранок, однако в этом случае следует соблюдать большую осторожность и строго соблюдать дозировку сока птицемлечника, данную в рецепте лечебного средства.

Индийский лук практически не имеет противопоказаний, за исключением индивидуальной аллергической непереносимости. Кроме того, лечение соком птицемлечника не рекомендуется беременным женщинам, также не следует его применять при обострении любого хронического заболевания. Отказаться от использования препаратов, приготовленных на

основе индийского лука, следует людям с тяжелой почечной и печеночной недостаточностью. С осторожностью следует использовать птицемлечник хвостатый для лечения различных заболеваний детям и людям преклонного возраста.

Для того чтобы выявить аллергию на сок растения, перед тем как использовать препараты, приготовленные на его основе, следует провести пробу: листок птицемлечника приложите на несколько минут к здоровой коже на руке и проследите за реакцией. В том случае, если в течение 1 ч появится зуд, кожа покраснеет и на ней появятся высыпания, это значит, что у вас аллергия и вам не следует применять это растение.

При использовании листа индийского лука для натираний (при различных заболеваниях – простудных, заболеваниях суставов, головной боли и т. д.) возможны побочные эффекты.

Проявляются они в том, что место соприкосновения листа растения с кожей начинает жечь, но жжение быстро проходит, а затем наступают облегчение, полное избавление от недуга или временное утихание боли. Могут появиться и другие ощущения, например легкое покалывание или же резкая боль. В любом случае неприятные ощущения вскоре пройдут. Чтобы облегчить состояние после натирания листом или соком индийского лука, больное место следует укутать шерстяным шарфом или теплым одеялом и немного отдохнуть.

В том случае, если сок растения попадает в организм в переизбытке, происходит отравление. Оно может произойти как при случайном приеме препарата внутрь, так и при взаимодействии с кожей. Отравление проявляется тошнотой, рвотой, поносом, могут наблюдаться выпадение волос и нарушение работы почек, а также нарушение свертываемости крови. При отравлении пострадавшему необходимо оказать немедленную помощь. К сожалению, без госпитализации в этом случае не обойтись, однако перед прибытием профессиональной медицинской помощи пострадавшему следует оказать первую помощь в домашних условиях.

Признаки отравления растениями с высокой концентрацией биологически активных веществ проявляются, как правило, либо через несколько минут после приема чрезмерной дозы, либо через 1,5–2 ч. При первых признаках отравления пострадавшему следует давать как можно больше пить, чтобы промыть желудок и вывести токсины из организма хотя бы частично. Лучше всего поить отравившегося большим количеством теплого молока, можно также использовать минеральную воду, зеленый чай, березовый сок, мед, разведенный в теплой воде, а также отвар риса. На крайний случай подойдет и простая кипяченая вода.

Промывание желудка следует делать через зонд с использованием антисептиков (раствора перманганата калия) или водного раствора танита. Хорошо, если у пострадавшего удастся вызвать рвоту. Для этого можно использовать раствор пищевой соды или кусочек сливочного масла.

С помощью подобных процедур можно нейтрализовать и вывести из организма часть яда, однако впоследствии прибегнуть к квалифицированной врачебной помощи все равно окажется необходимым.

Лечебные свойства индийского лука определяются в первую очередь его химическим составом. Сок растения содержит биологически активные вещества, которые, попадая в организм в умеренных количествах, вызывают в нем положительные изменения, активизируя работу внутренних органов. Однако необходимо строго следить за дозировкой этих веществ, поскольку их переизбыток в организме способен крайне негативно сказаться на самочувствии приверженца фитотерапии.

Из всего химического состава индийского лука самую большую опасность для живого организма представляют алкалоиды. Следует точно соблюдать дозировку и не допускать попадания чрезмерного количества сока птицемлечника в человеческий организм.

Эти сложные соединения оказывают сильное воздействие на центральную нервную систему, на клетки головного мозга, являются мощным стимулятором деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем человека. Поэтому передозировка алкалоидов приводит к судорогам, параличу дыхательных путей и нарушению работы сердца, замедлению процесса кровообращения, может произойти полная остановка сердца.

Не хочу напугать читателей и вызвать у вас превратное представление о свойствах и пользе для человеческого организма индийского лука. Использование этого растения в фитотерапии оправдано, ведь нередко даже там, где оказывается бессильна традиционная медицина, индийский лук творит настоящие чудеса, избавляя человека от серьезного недуга. Но еще раз обращаю ваше внимание на необходимость проявления внимания при приготовлении и использовании препаратов на основе сока индийского лука, как, впрочем, и других лечебных растений.

## Заключение

Вот и подошла наша интересная встреча на тему здоровья к концу. Из нашего разговора об индийском луке вы узнали, что это неприхотливое растение совсем несложно вырастить, а его способность к размножению позволит вам без особенных затрат и хлопот вырастить целую плантацию чудесного растения в помощь себе и близким.

Если вы уже встали на путь нетрадиционного лечения, то не пожалеете о том, что наконец начали прислушиваться к природе.

Существует масса заболеваний, излечение которых не требует дорогого лечения или обращения к врачу. Люди, твердо уверовавшие в народную медицину, зачастую побеждают там, где медицина оказывается бессильной.

В заключении хочется вам напомнить, что лечение растениями – не панацея, к нему следует относиться внимательно, обязательно консультируясь с врачом.

Если вы уже знакомы с моими советами и приобрели себе золотой ус, то принесите домой и индийский лук. Эти растения поистине чудодейственны, но отличаются по своим свойствам и спектру воздействия, поэтому сочетание, точнее, «дружба» двух зеленых докторов на вашем подоконнике окажет вам и вашим близким неоценимую услугу.

Будьте здоровы и счастливы!