

Алевтина Корзунова

# Индийский лук и предупреждение заболеваний



# **Алевтина Корзунова Индийский лук и предупреждение заболеваний**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6061203](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6061203)*

*Индийский лук и предупреждение заболеваний: Научная книга; 2013*

## **Аннотация**

Индийский лук известен с древнейших времен: его разводили в Сибири и на Дальнем Востоке. В неприхотливом домашнем растении таятся могучие целебные силы. Лечению индийским луком подвластен радикулит и остеохондроз, артрит и отложение в суставах солей. Познакомьтесь с индийским луком и многие ваши недуги забудутся, а лекарства навсегда оставят ваш дом.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение   | 5  |
| Глава 1. Индийский лук. Кто он? Как с ним подружиться? | 6  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                      | 21 |

# **Алевтина Корзунова**

## **Индийский лук и предупреждение заболеваний**

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

# Введение

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели. Я очень рада нашей новой встрече.

В своей книге я хочу рассказать о средстве от многих недугов – индийском луке.

Не раз упоминалось, что он обладает уникальными лечебными свойствами, и именно поэтому я хочу поделиться с вами новыми, проверенными опытом, рецептами.

Лечение травами применяется на протяжении многих тысячелетий и относится к наиболее эффективным и безопасным методам терапии различных заболеваний. Травы имеют несколько важных преимуществ перед лекарствами: они малотоксичные и редко оказывают побочные воздействия на организм больного.

Другая ценность этого лекарственного растения заключается в том, что оно усиливает лечебное действие специальных методов лечения различных заболеваний, оказывают общеукрепляющее, адаптогенное, иммуномодулирующее воздействия на организм больного человека.

Надеюсь, что советы, которые вы найдете в моей книге, помогут вам излечиться от многих недугов. Удачи вам! Будьте здоровы!

# Глава 1. Индийский лук. Кто он? Как с ним подружиться?

Есть очень хорошая русская пословица: «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Она очень полно и точно отражает психологию россиян, которые предпочитают разбираться с проблемами по мере их возникновения, совершенно не принимая никаких мер к тому, чтобы предотвратить их. К сожалению, после громовых раскатов креститься бывает уже поздно, некому и нечем. Особенно это касается проблем, которые связаны со здоровьем. В этом вопросе русские люди побивают все рекорды по безответственности. А ведь здоровье вернуть и восстановить невозможно. Хотя сохранить его очень просто, надо только заняться профилактикой возможных заболеваний. Здесь уместно вспомнить еще одну пословицу: «Знал бы, где упасть, соломки бы подстелил». Именно о том, когда и какой «соломки» необходимо подстелить, и написана эта книга.

Профилактика заболеваний приобретает огромное значение ввиду реформ, которые происходят в нашем здравоохранении. В результате их наша медицина все увереннее и увереннее встает на коммерческие рельсы. Скоро все медицинские мероприятия станут полностью платными. Для защиты простого населения (а именно оно пострадает больше всего,

поскольку все, что связано со здоровьем, стоит очень дорого), создана система обязательного медицинского страхования. Естественно, она, как и все в нашей стране, до конца не разработана и больше напоминает черную дыру, т. е. деньги в нее из бюджета выделяются, но, куда они там деваются, толком никому не известно, поскольку непосредственно в больницы попадает мало. Что это значит? Это значит только то, что, попав без сбережений в лапы отечественной медицины через каких-то пару лет, вы рискуете оказаться практически без помощи, поскольку перечень бесплатно оказываемых услуг до смешного короток. Отсюда вывод: болеть нельзя ни в коем случае. Даже банальная простуда может оказаться разорительнее похорон, ведь практически все лекарства импортные, стало быть, цены на них европейские, что с отечественными зарплатами и пенсиями практически никак не согласуется.

Профилактика же больших затрат не требует, а вот деньги экономит. Тем более что предотвращать заболевания очень просто, необходимо только изменить образ жизни и прибегнуть к помощи природных средств, которые очень доступны. Очень часто достаточно вовремя воспользоваться нужным растительным или животным препаратом, и вы избежите простуды, гриппа, а то и чего посерьезнее. Чаше всего народной медициной используются, конечно, растения, многие из которых можно вырастить на огородных грядках и не только. Ни для кого не секрет, что огромное количество зе-

ленных лекарей стоит в горшочках в рядочек на кухнях по подоконникам. Это и знаменитый столетник – алоэ, и «хирург без ножа» – каланхоэ, и новомодные, но уже показавшие свою эффективность, золотой ус и индийский лук.

Об индийском луке и пойдет речь в этой книге (особо догадливые узнали об этом заранее, из названия). Это растение очень сильно отличается от всех домашних зеленых докторов. Про общении с ним необходим особый подход. Он не только полезен, но может быть и опасен. Но не стоит пугаться и сразу отвергать индийский лук. Согласно великому врачу Средневековья Парацельсу: «Все яд, и все лекарство. Дело лишь в дозе». Это утверждение не потеряло своей актуальности до сих пор. Известно огромное количество растений, которые во всех травниках отнесены к абсолютно ядовитым, но тем не менее они служат важнейшими источниками лекарств. К таким растениям относится и индийский лук. Он ядовит и при ненадлежащем использовании может и убить (хотя для этого необходимо приложить определенные усилия). Но, если подойти к нему с уважением и четко придерживаться всех рекомендаций по употреблению, он поможет вернуть хотя бы какую-то часть здоровья (потому что, если вы здоровье потеряли, полностью вернуть его не поможет ни индийский лук, ни волшебница Марья Петровна с восьмого этажа). Основным правилом, которое необходимо запомнить, приступая к лечению индийским луком, является требование: «Ни капли внутрь». Это лекарство исключи-



тельно для наружного применения. Если вы не запомнили этого сразу, не волнуйтесь – на протяжении дальнейшего повествования я к этому буду неоднократно возвращаться.

На самом деле индийский лук – это псевдоним, под которым в народе «скрывается» растение с красивым названием птицемлечник хвостатый. Такое странное название придумали ботаники, которые первоначально называли растение по латыни (кстати, звучит оно *Ornithogalum caudatum*), а потом уже перевели на русский. Первое слово в латинском названии означает птичье молоко и дано вовсе не за млечный сок или фантастический вкус самого растения, а за окраску цветков. Хвостатым он назван потому, что листья его очень напоминают множество фантастических хвостов. Народное название индийского лука пошло от его внешнего вида. Определение индийский связано с тем, что Индия в представлении россиянина является страной чудес, и если откуда-то и мог появиться лук-лекарь, так только из Индии. Кстати, еще один целитель тоже гордо носит звание индийского, говорю об индийском морском рисе. Есть еще и другое название у этого удивительного растения – китайский лук. Оно используется преимущественно в Сибири, и его появление связано с тем, что к сибирякам это растение попало от китайцев, причем гораздо раньше официальной даты ввоза его в Россию.

Если описывать индийский лук сугубо ботаническим языком, то следует прежде всего сказать, что он принадлежит

к семейству лилейных *Liliaceae*, роду птицемлечников, в котором, помимо него, насчитывается еще 130 братьев и сестер, но рассказ о них будет ниже. Распространен птицемлечник хвостатый в природе очень широко, и произошло это благодаря помощи человека. Родиной птицемлечника является Южная Америка, но, привезенный европейскими колонистами на наш континент, он хорошо прижился в странах Средиземноморья, в Средней и Юго-Восточной Европе, Индии, Китае. Там пришелец очень хорошо освоился и даже немного потеснил своих родственников, издавна живущих в тех краях. Официально признанной датой появления индийского лука в России является 1961 г. Именно в этом году ученые Ботанического института АН СССР в Ленинграде привезли его к себе на делянки из Германии, а именно из города Гетеборга. Конечно же еще раньше его стали культивировать сибирские садоводы-любители.

Внешне индийский лук производит крайне приятное впечатление. Это мощное растение, настоящий заморский красавец. Как и у всех лилейных растений, характерной особенностью птицемлечника является его луковица, которая обычно располагается неглубоко и, как хорошая репа, просто выпирает из земли. Луковицы этого растения отличаются зеленым цветом и внушительными размерами (у старых растений они могут достигать 15 см в диаметре). Индийский лук всецело надеется на вашу заботу, наверное, именно поэтому не бережет самое дорогое – луковица его покрыта

бледными, очень тонкими чешуями, которые постоянно отлетают, и поэтому она практически не защищена. Вниз от луковицы отходят мощные корни, белые, шнуровидные, многочисленные. Из луковицы поочередно растут плоские повислые листья, свернутые на конце в трубочку. У взрослого растения, начиная с 3 лет, лист достигает длины 1 м и ширины 5 см. Прямо они не стоят, а лежат, извиваясь. Иногда концы их засыхают, а основание продолжает расти. Если с растением все благополучно, то на втором году жизни, чаще всего зимой, оно зацветает. Правда цветочки у него не фонтан – мелкие, какого-то блеклого беловато-зеленого цвета, с шестью лепесточками и слабеньким ароматом. Цветы собраны в кисть, которая сидит на длинной стрелке (до 1 м длиной). Стрелка растения мясистая, сочная и без пустот. Распускаются цветочки не одновременно, а снизу вверх. На стрелке может распускаться до сотни 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. Если вы поработаете пчелой и опылите вашего любимца (это делается тонкой мягкой кисточкой для рисования акварелью, желательно изготовленной из колонкового волоса), то через определенный период времени получите несъедобные плоды в виде сухой коробочки, внутри которой находятся мелкие семена. Поскольку родиной этого растения являются жаркие джунгли Южной Америки, то его вегетативный рост продол-

жается круглый год. Если вы хотите, чтобы зимой растение вело себя спокойно, следует содержать его в прохладном и темном помещении с температурой 6–8 °С. Но делать это все-таки не рекомендуется, поскольку настоящий индийский лук в отличие от своих родственников переносит подобные опыты над собой не очень хорошо. Весной и летом растение можно выставить на балкон или пересадить в открытый грунт (но только в затененное место). Луковица при хорошем уходе живет долго, 20–30 лет.

Если ваше растение, которое вы гордо называли индийским луком, не очень подходит под это описание, не расстраивайтесь. Скорее всего у вас в квартире произрастает один из ближайших родственников индийского лука. По последним данным исследований ученых-ботаников, настоящий птицемлечник хвостатый растет всего в 60 % квартир, в которых выращивают индийский лук. В этом нет ничего ужасного, лечат они также хорошо, поскольку все виды птицемлечника отличаются сходными свойствами и обладают похожим лечебным эффектом. Как я уже упоминал, в роду птицемлечников насчитывается около 130 видов. Так же как и их знаменитый сородич, они обожают теплый климат, и поэтому зоной их произрастания являются субтропические и умеренные регионы Европы, Азии и Африки. Те виды, которые могли быть окультурены в нашей стране или зонах ближнего зарубежья, в диком виде встречаются в Средиземноморье и на Кавказе. Их я и опишу. Прочитайте вниматель-

но. Вдруг кто-то из них растет у вас на подоконнике. Важно знать точно, какой именно из птицемлечников обосновался у вас, потому что имеются определенные особенности выращивания отдельных видов. Самым главным их отличием от индийского лука является то, что все они зимующие растения, т. е. в периоде вегетации у них есть период зимнего покоя, во время которого листья опадают. Правда, есть оригиналы, у которых листья опадают летом, но таких немного. Весной листья появляются раньше цветоносов. Многие из родственников индийского лука просто нуждаются в ярком освещении, тогда как сам птицемлечник хвостатый предпочитает тень. И, конечно, отличают настоящий индийский лук его размеры. Даже самый большой из всех птицемлечников Старого Света, который так и носит видовое имя «большой», не может тягаться с индийским луком.

Общим для всех птицемлечников является то, что это многолетние луковичные растения от 30 до 85 см высотой. Листья птицемлечников прикорневые, ремневидные. Цветение чаще всего приходится на весенние месяцы, что тоже отличает их от индийского лука, который предпочитает цвести поздней осенью. Цветки белые или слегка желтоватые, обычно с зеленой полоской на наружной стороне листочков околоцветника, собраны в кистевидные или щитковидные верхушечные соцветия. Плод – коробочка. Семена плоские, округлые, черные. Луковицы яйцевидные, округлые или продолговато-яйцевидные, одеты прочными кроющими че-

шуями.

Самым популярным из всех птицемлечников, после хвостатого, является птицемлечник зонтичный, или белые брандушки (*Ornithogalum umbellatum*). Пришел он к нам из балканских стран, где был впервые введен в культуру. Его родиной являются леса Западной и Средней Европы, Балкан, Западного Средиземноморья и Малой Азии. По внешнему виду это луковичное многолетнее растение до 25 см высотой с линейными, желобчатыми листьями. Отличается от индийского лука он прежде всего более скромными размерами (мельче), окраской листьев (имеется продольная белая полоса) и формой соцветия (оно зонтиковидное). Цветет этот вид в начале лета. Это единственный вид птицемлечника, который признан официальной медициной как ценный источник колхицина – алкалоида, которым лечат подагру, некоторые аутоиммунные и онкологические заболевания.

Птицемлечник крупный (*O. magnum Krasch. et Schischk*). Это, можно сказать, почти отечественный представитель птицемлечников, поскольку в природе распространен на Кавказе. По размерам он приближается к индийскому луку, но все-таки уступает ему. Растение с цветоносом до 150 см высотой. Листья ланцетно-линейные, заостренные, до 4 см шириной. Соцветие крупное, рыхлое, цилиндрическое, до 40 см длиной, состоящее из 18–30 цветков, каждый до 3,5 см в диаметре. Период цветения продолжается около 3 недель и приходится на период середины лета.

Самым эстетичным из птицемлечников, который может выращиваться даже в декоративных целях, является птицемлечник пиренейский (*O. pyrenaicum* L.). Родина птицемлечника пиренейского – Кавказ, Крым, Средняя Азия, страны Средиземноморского региона. Это не очень крупное растение с цветоносом до 75 см высотой. Соцветие пирамидальное, крупное, состоящее из более чем полусотни белых цветков 2–3 см в диаметре. Листья линейные, очень красивого голубовато-зеленого цвета, не такие длинные, как у индийского лука, всего 40 см длиной. Цветет в конце мая – начале июня. Период цветения продолжается около месяца. Луковицы широкояйцевидные, не очень крупные, до 5 см в диаметре.

Птицемлечник тирсовидный (*O. thyrsoides* Jacq.) и птицемлечник арабский (*O. arabicum* L.) в культуре встречаются не так широко, поэтому подробно на них останавливаться я не буду.

Разобравшись в том, кто и где растет, мы должны поговорить о том, как сделать условия роста настолько благоприятными, чтобы ваш зеленый питомец бурно рос, размножался и попутно лечил от всех болезней. Хотя я вас и напугала, что индийский лук требует к себе особого отношения, выращивать его и ухаживать за ним не очень сложно. На дно горшка необходимо уложить дренаж из речного песка или мелкого керамзита. Земляная смесь должна содержать 1 часть дерновой или листовой земли и 2 части песка с углем. Можно ку-

пить в магазине готовую смесь. Индийскому луку подойдет земля для фиалок или любая не слишком кислая почва, которая у вас найдется. Единственным требованием к почвам является то, что они должны быть легкими по механическому составу, приближающимися к супесчаным. Это растение устойчиво к засухе и не выносит избыточного полива. Листья опрыскивать не следует, однако регулярно удаляйте накапливающуюся пыль с листьев вашего питомца. В нормальных условиях птицемлечник никогда не сбрасывает листья. Пересаживайте растение по мере роста луковицы. Горшок должен быть на 5 см больше ее диаметра. Подкормки полезны птицемлечнику, но без них можно обойтись. Не следует увлекаться внесением удобрений, так как корневая система довольно сильная. Родственникам птицемлечника хвостатого действительно необходим яркий свет. А вот сам индийский лук лучше все же поберечь от прямых солнечных лучей, но и в самый темный угол его ставить не следует. На лето можно вынести птицемлечник на балкон или в сад. Полезно даже на лето высадить луковицу на грядку (не забудьте выкопать ее до заморозков). Индийский лук неприхотлив. Если условия не благоприятствуют семенному размножению растения, каждый любитель комнатного садоводства имеет возможность размножить индийский лук вегетативным способом. К садовым почвам индийский лук также не требователен. Он неплохо растет и на удобренной огородной земле. Индийский лук можно выращивать даже в саду – виды пти-



цемлечника, происходящие из Европейского региона, приучены к системе сезонов северного полушария и цветут летом. Правда, у них цветки более мелкие и бледные, чем у комнатных растений, цветущих зимой.

Конечно, было бы замечательно, если вам сразу бы подарили набор из 15 горшочков с индийским луком. Но подобные аттракционы невиданной щедрости встречаются не часто, и растение в ваши руки попадет скорее всего только одно. Выход в этом случае только один – размножать. Индийский лук можно размножать 2 способами: вегетативным (детками) и семенным. При вегетативном способе размножения семенным материалом служат детки, которых у индийского лука огромное количество. Они постоянно появляются под чешуей около донца луковицы. Эти детки крайне быстро, всего за какие-то 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. Дождаться самопроизвольного отторжения луковки не стоит. Гораздо быстрее самим отделить ее и пересадить в отдельный горшочек или торфяной стаканчик. Мелкие луковки отделяют во время пересадки, а пересадка производится 1 раз в 2–3 года или по необходимости. Единственно, что нужно помнить при посадке деток, – луковки нельзя заглублять. Таким образом в считанные месяцы вы можете развести у себя в квартире настоящую плантацию индийского лука. Ведь количество деток у крупных луковок достигает двух десятков.

Для размножения семенным способом потребуются семена (как это ни странно). О том, как их получить, рассказано выше. Необходимо только, чтобы они достаточно вызрели. Вызревшие семена можно высевать в ящики с легкой плодородной почвой (не пожалейте смеси песка с перегнойной 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 постоянная температура не ниже 12 °С. Первую пересадку производят весной следующего года после пикировки. Важно, что при посадке луковицу нельзя заглублять, нужно только слегка прикопать донце. Такой способ посадки способствует более легкому отделению деток без выкапывания луковицы, иначе для этого потребуется пересадка всего растения. Последующие пересадки в горшки большего объема производятся, как правило, весной. В среднем пересадка требуется раз в два года, но можно сразу посадить растение в горшок большого объема и особо не тревожиться за его рост.

Чтобы растение хорошо росло, не следует слишком сильно ошипывать его. Оно нуждается в элементарной защите и жалости.

Зачастую для лечения и профилактики заболеваний требуется большое количество листьев индийского лука или

его сока, а растение у вас пока всего одно и много сырья с него набрать затруднительно. Единственный выход – делать заготовки в период максимальной вегетативной активности растения, а именно в весенне-летние месяцы. Арсенал средств, которые вы можете заготовить, достаточно широк. Ваш выбор будет определяться только вашими целями. Вопреки распространенному заблуждению, что индийский лук должен применяться только в свежем виде, его листья можно высушивать и использовать в комбинации с другими лекарственными растениями. Чаще всего индийский лук применяется в настойках, порошках, настоях и отварах, мазях, компрессах и примочках. Конечно, абсолютным лидером по простоте приготовления и частоте употребления являются настойки. Готовятся они на медицинском спирте или высококачественной водке. Экономить на этом не следует, поскольку разведенные на техническом или денатурированном спирте настойки зачастую вызывают серьезные аллергические реакции, которые ошибочно относят к побочному действию самого индийского лука. Для приготовления настоек используется соотношение 1: 10 или 1: 20, т. е. на одну весовую часть свежего растения необходимо брать 10 или 20 объемных частей водки или медицинского спирта, концентрация которого не должна быть больше 70 С °, в противном случае может возникнуть сильный ожог кожи. Такое большое разведение необходимо, поскольку индийский лук относится к сильнодействующим средствам. Методика пригото-

ления настойки проста: растительное сырье необходимо залить спиртом, хорошо перемешать и поместить в темную бутылку с плотной крышкой. Эту емкость необходимо оставить в покое в темном, сухом месте на 2 недели. Затем настойку можно использовать по назначению. Храниться без потери своих лекарственных свойств она может около года, затем неизбежно начнет стареть, и эффективность ее будет снижаться. Поэтому, если вы не использовали ее в течение года (от мая до мая), вылейте безо всякой жалости. Тем более свежее растение у вас всегда под рукой. Поскольку индийский лук высокотоксичное растение, настойки из него используются только наружно, и храниться они должны в недоступных для детей и выпивающих граждан местах. Бутылку с настойкой необходимо снабдить яркой предупреждающей этикеткой, которая должна быть разборчиво написана. На этикетке необходимо отразить время приготовления настойки и ее концентрацию, поскольку это очень важно помнить.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.