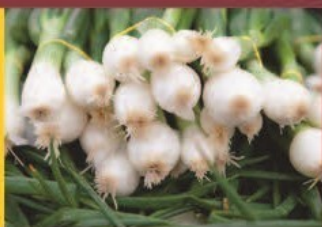


*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **ЛЕЧЕНИЕ ЛУКОМ**

**От атеросклероза, гипертонии,  
диабета, отита, простуды...**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Лечение луком. От  
атеросклероза, гипертонии,  
диабета, отита, простуды...**

«Центрполиграф»

2018

УДК 615  
ББК 53.59

**Константинов Ю.**

Лечение луком. От атеросклероза, гипертонии, диабета, отита, простуды... / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2018 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-08162-9

Знаете старинную русскую пословицу: «Лук от семи недуг»? А древнюю восточную мудрость: «Лук, в твоих объятьях проходит всякая болезнь»? Лук – распространенное огородное лекарство, и его лечебные свойства используются уже много веков! Лечение луком представляет собой использование настоек, отваров, а также прием в пищу в вареном, свежем, пареном виде. Лук оказывает антибактериальное, тонизирующее, противоопухолевое, ранозаживляющее, противосклеротическое, общеукрепляющее, мочегонное и тонизирующее действие. Лечит заболевания половой сферы, улучшает зрение, широко используется в кулинарии. Употребление лука стимулирует выработку инсулина и улучшает работу секретиции пищеварительных желез. Эфирные масла, содержащиеся в луке, способны повышать аппетит и усвояемость пищи, а луковая диета поможет похудеть! Впечатляющий список?! А главное, этот продукт есть в любом магазине и доступен круглый год. Белый, красный, зеленый... каждый принесет вам пользу!

УДК 615  
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-08162-9

© Константинов Ю., 2018

© Центрполиграф, 2018

# Содержание

Предисловие	7
О луке	8
История употребления	8
Виды лука	9
Состав лука	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Юрий Константинов**  
**Лечение луком. От атеросклероза,**  
**гипертонии, диабета, отита, простуды...**

© Константинов Ю., 2018

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2018

© «Центрполиграф», 2018

## Предисловие

Секрет лечебного эффекта лука – выделяемые им фитонциды, вещества, которые обладают высокой бактериальной активностью. Они воздействуют буквально на все виды болезнетворных микробов, в том числе и на дизентерийную палочку, золотистый стрептококк и трихомонады. Лук оказывает антибактериальное, тонизирующее, противоопухолевое, ранозаживляющее, противосклеротическое, общеукрепляющее, мочегонное и тонизирующее действие. Благодаря наличию в нем серосодержащих соединений употребление лука стимулирует выработку инсулина и улучшает работу секреции пищеварительных желез. Эфирные масла, содержащиеся в луке, способны повышать аппетит и усвояемость пищи.

Наибольшей целебной силой обладает основание луковицы – донце и прилегающая к нему область, поэтому при чистке лука щадите эту часть.

Другие виды лука тоже излечивают множество болезней. В зеленых листьях лука-батуна содержится в 2 раза больше витамина С, чем в привычном зеленом луке, выращенном из репки. Длинные, сочные и нежные листья лука-слизуна по вкусу превосходят все остальные виды зеленого лука. К тому же, в них очень много витамина С и железа.

И конечно, эфирные масла, содержащиеся в любом виде лука, очень полезны при простудах и заболеваниях дыхательных путей. Лук-порей стоит употреблять при гриппе, простуде (насморке, кашле) и вирусных инфекциях – он защитит вас от вирусов, облегчит дыхание и предупредит развитие осложнений.

Другие виды лука тоже излечивают множество болезней. В зеленых листьях лука-батуна содержится в 2 раза больше витамина С, чем в привычном зеленом луке, выращенном из репки. Длинные, сочные и нежные листья лука-слизуна по вкусу превосходят все остальные виды зеленого лука. К тому же, в них очень много витамина С и железа.

И конечно, эфирные масла, содержащиеся в любом виде лука, очень полезны при простудах и заболеваниях дыхательных путей. Лук-порей стоит употреблять при гриппе, простуде (насморке, кашле) и вирусных инфекциях – он защитит вас от вирусов, облегчит дыхание и предупредит развитие осложнений.

## О луке

### История употребления

Родину лука установить сложно. Считается, что лук происходит из Юго-Западной Азии.

Есть очень древние – из бронзового века – свидетельства об употреблении лука в Европе.

В Древнем Египте лук и чеснок были известны за 3000 лет до н. э. Историк Геродот, живший в Древней Греции 2500 лет назад, отмечал, что на пирамиде Хеопса была надпись, сколько чеснока и лука истрачено в пищу рабочим. Она гласила: «На редьку, лук и чеснок на пищу рабам было затрачено 1600 талантов серебра».

Изображение лука ученые археологи обнаружили на гробнице Тутанхамона, относящейся к 1352 году до н. э.

Известно, что 5000 лет тому назад лук выращивали в Китае, Индии.

Лук обязательно входил в провиант благородных рыцарей в Средние века, во времена Крестовых походов. Своих пленных соотечественников французы выменивали у сарацинов, платя по восемь луковиц за человека.

В Америку лук попал благодаря экспедиции Христофора Колумба, сначала он был высажен на острове Изабелла, а потом распространился по всему матерiku.

Если посчитать потребление лука на душу населения, то мировым чемпионом становится Ливия, где по данным ООН среднестатистический гражданин съедает более 33 кг лука в год. «Мы добавляем лук во все», – говорят ливийцы. На втором месте находится Сенегал, жители которого в среднем потребляют около 22 кг лука в год. Жители Британии съедают где-то около 9,3 кг на человека в год. Французы, которых британцы традиционно считают «поедателями лука», на самом деле обходятся скромными 5,6 кг на человека.

В Индии ни одна трапеза не обходится без лука. Колебания в стоимости лука заметны каждому простому человеку. Политический вес лука объясняется тем, что этот овощ – неотъемлемая часть жизни почти каждого индийского дома.

В луке содержится больше природного сахара, чем в яблоках и грушах. Дольки лука содержат 6 % сахара. При поджаривании, когда улетучатся едкие вещества, лук становится сладким.

Лук – отличный сжигатель жиров. Существует даже специальная луковая диета, во время которой нужно употреблять луковый суп.

Замечено, что люди, работающие в теплице, где выращивается зеленый лук, даже во время самых жестоких эпидемий не болеют гриппом.

Чтобы укрепить иммунитет и в холодное время года не заболеть, рекомендуется съедать по поллуковицы в день.

Научно доказано, что вещества, вызывающие вкус, запах лука и слезы от его обработки, могут бороться с раковыми клетками.

Существует загадка: «Сидит дед, во сто шуб одет, кто его раздевает, тот слезы проливает». Причина такой слезоточивости лука кроется в особом веществе – лакриматоре (от латинского *lacrima* – слеза). Когда луковица разрезается, лакриматор выделяется и растворяется в воде и, в частности, в слезах человека. При этом образуется серная кислота, которая и раздражает слизистую оболочку глаза. И теперь ясно, почему лук чистят, смачивая его или нож водой – лакриматор растворяется в воде и практически не выделяется в воздух. Если лук перед чисткой замораживают, то активность лакриматора тоже резко снижается.



## Виды лука

Лук принадлежит к подсемейству луковые, которое входит в семейство амариллисовые. Насчитывается около девятисот видов лука, естественно произрастающих в Северном полушарии. По своей биологической природе это многолетние, иногда двухлетние растения, имеющие резкий запах и вкус. Есть сорта образующие луковицу и сорта травянистые, у которых луковица почти не развита, последние являются видами зеленого лука.

**Репчатый лук.** Он может иметь разную окраску внешних чешуй – желтую, фиолетовую, белую.

Луковицы могут быть как совсем маленькие – 50 г, так и огромные, весом в 1 кг и более. Лук красного или фиолетового цвета принято относить к салатным сортам из-за полуострого или сладкого вкуса.

Репчатый лук растет в диком виде в Малой Азии, чаще всего, в предгорьях.

Лук, выращиваемый на перо, никакими ядохимикатами не обрабатывают.

С лука, посаженного для получения репки, листья не срезают.

Хороший урожай лука можно получить только на солнечном месте, свободном от корней многолетних растений (деревьев и кустарников).

Лук, выращенный из семян, хранится лучше. Особенно хорошо хранится лук-репка с желтой, а также с темно-красной кожицей.

Из севка, хранящегося при температурах от +1 °С до +18 °С (постоянно или периодически), растения быстро идут в стрелку.

**Лук шалот.** Разновидность репчатого лука. Растения шалота холодостойкие, не боятся понижения температуры до минус 4 °С, минус 5 °С, но не переносят избытка влаги.

**Красный лук** несколько похож на своего собрата – обычный лук-репку. Но есть и ряд отличий, которые состоят и во вкусовых качествах, и в полезных свойствах. Красный лук является источником значительного количества фитонцидов, кальция, магния, калия, фосфора и железа. Такой продукт богат азотистыми веществами, витаминами группы В, каротином и витамином РР. Кроме того он насыщает организм сахарозой, глюкозой, фруктозой и мальтозой. Антиоксидантов в нём вдвое больше, чем в светлых сортах. Фиолетовый цвет, который так украшает блюда, обусловлен содержанием антоцианов – веществ, помогающих нашему организму бороться с воспалениями и бактериальными инфекциями, предупреждающих развитие диабета, нервных заболеваний и рака, замедляющих процессы старения клеток.

**Зеленый лук.** Калорийность у зеленого лука очень низкая. В состав зеленого лука входят белки (1,2 %), углеводы, включая моносахариды и дисахариды (4,7 %), клетчатка (0,8 %), а также органические кислоты, эфирные масла, пектины и зола. Жиров в зеленом луке нет. Есть аскорбиновая кислота (витамин С), фолиевая кислота (витамин В<sub>9</sub>), бета-каротин (витамин А), токоферол (витамин Е), ниацин (витамин В<sub>3</sub>, он же РР), рибофлавин (витамин В<sub>2</sub>), тиамин (витамин В<sub>1</sub>). Витаминов в перьях зеленого лука содержится больше, чем в самой луковице. В зеленых побегах репчатого лука обнаружен редкий витамин К (филлохинон), принимающий важное участие в нормализации свертываемости крови. Также пророщенные перышки этого лука богаты хлорофиллом – зеленым пигментом, который осуществляет процесс поглощения растением энергии солнца. Научно доказано, что на молекулярном уровне хлорофилл поразительно схож с гемоглобином – важнейшим компонентом крови, снабжающим клетки кислородом. Кроме того, это вещество способно укреплять мембраны клеток и молекулы ДНК от раз-

рушения свободными радикалами, то есть может оказывать противоопухолевое действие. А способность хлорофилла улучшать функционирование поджелудочной и щитовидной железы, усиливать обмен веществ и ускорять заживление ран делает данный пигмент исключительно ценным для здоровья человека.

Макроэлементы: калий, кальций, магний, натрий, фосфор. Из микроэлементов в зеленом луке больше всего меди, кроме того, есть молибден, кобальт, железо, цинк и марганец.

**Батун.** Он есть почти на каждом огороде. Иногда его называют сибирским или зимним луком. Практически сразу после таяния снега можно срывать первые перышки, имеющие мягкий вкус. Имеет богатейший минеральный состав, содержит почти все известные витамины (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР), соли калия, магния и железа, а так же все аминокислоты, которые считаются незаменимыми.

**Слизун.** По своей пользе превосходит перья обычного зеленого лука, благодаря повышенному содержанию железа и других минеральных солей. Содержание витамина С у него очень высокое – до 200 мг на 100 г, а каротина – 4 мг на 100 г. Содержит фитонциды.

**Шнитт-лук** – самый декоративный из салатных луков, другое название – лук-резанец. Вполне может расти не только на огородной грядке, но и в цветнике. Он имеет очень богатый минеральный и витаминный состав, содержит фитонциды. Листья содержат до 100 мг витамина С.

**Черемша.** Еще один травянистый лук, который иногда называют Медвежьим. Листья у этого вида не похожи на луковые и скорее напоминают листья ландыша или чемерицы, ядовитых растений. При сборе в лесу дикорастущей черемши важно их не перепутать. Так как природные запасы черемши истощаются, а в ряде областей она занесена в Красную книгу, ее культивируют как огородное растение. По вкусу она напоминает чеснок и лук одновременно, а запах имеет чесночный. Черемша богата фитонцидами, минеральными солями, содержит витамин С, каротин, витамины группы В, фолиевую кислоту, витамин РР.

**Лук многоярусный.** Молодые листья очень питательны. Они содержат различные витамины (С, А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР), сахара, эфирные масла и другие вещества. Прикорневые луковицы обычно крупные (20–30 г). В первый год в гнезде их всего две, а в дальнейшем появляется до 4–8. Листья срезают до трех раз за лето на 5–8 см выше шейки луковиц.

**Порей, или Жемчужный.** Ценится за толстую белую ложную луковицу диаметром до 8 см и весом до 400 г. Он имеет богатый минеральный состав, содержит витамины: тиамин, РР, каротин, аскорбиновую кислоту. У порея есть уникальная особенность: если его корни присыпать сырым песком в условиях подвала, он будет не только хорошо храниться, но и накапливать витамин С, его содержание увеличивается в полтора раза.

Полезные свойства лука-порея признаёт не только народная, но и официальная медицина – есть много заболеваний, при которых рекомендуется его регулярное употребление. Лук-порей рекомендуется применять при ожирении, отложении солей и почечнокаменной болезни. Железо, содержащееся в луке-порее, способствует синтезу гемоглобина, а витамин С помогает организму активно всасывать железо из кишечника, поэтому больным анемией этот вид лука очень полезен. Витаминов и каротина в нем больше, чем в репчатом луке. Его можно есть сырым, но чаще его пережаривают в оливковом или сливочном масле. При этом он не теряет своего красивого цвета – точнее, сочетания цветов: белого, желтого, темно-зеленого. В листьях

лука-порей много волокон, он улучшает пищеварение и помогает избавиться от запоров; вздутие кишечника тоже исчезает, так как кишечная флора начинает чувствовать себя лучше.

Свежий, варёный или печёный лук-порей, а также его отвар, усиливают выделение слюны и желудочного сока, улучшают аппетит, функцию печени и желчного пузыря; при нарушениях обмена веществ, особенно у пожилых людей, лук-порей может помочь избавиться от лишнего веса.

При запорах лук-порей рекомендуется как лёгкое слабительное: 100 г измельчённого лука залить 100 мл кипятка, проварить 3 минуты на малом огне и процедить. Отвар выпить на ночь.

Фолиевая кислота, фосфор и магний необходимы для нормальной работы нервной системы: они улучшают память, концентрацию внимания, и помогают мозгу усваивать сложную информацию. Беременным лук-порей тоже полезен – фолиевая кислота необходима для формирования мозга плода.

При высоком уровне холестерина и атеросклерозе лук-порей предупреждает образование бляшек в сосудах: он замедляет всасывание холестерина в кишечнике, а «вредный» холестерин нейтрализует.

Свежий лук-порей снимает воспаления и уничтожает инфекцию, используется в лечении подагры, артритов и воспалительных заболеваний мочевыводящих путей. Женщинам, склонным к циститам, следует как можно чаще включать этот лук в своё меню – активные вещества лука проходят через мочевыводящие пути, убивают микробы и нормализуют работу мочевого пузыря.

Рак – тяжёлое и опасное заболевание, но исследования показали, что его развитие тоже можно замедлить с помощью лука-порея. Особенно эффективным он считается при раке простаты, яичников и кишечника, так как содержит вещества, задерживающие рост опухолей при этих заболеваниях.

В состав лука-порея входят также вещества, необходимые для здоровья глаз – это зеаксантин, лютеин и каротиноиды, поэтому его надо есть людям с глазными заболеваниями, а также тем, кто хочет восстановить и сохранить зрение.

Если употреблять лук-порей вместе с сельдереем, то можно восстановить ослабленную половую функцию – этим средством пользовались ещё несколько веков назад. Попробуйте приготовить в блендере нежное пюре из этих овощей, и разделите его за ужином со своим партнёром – возможно, результат вам понравится.

Кроме того, фитонциды лука-порея способны уничтожать стафилококки и стрептококки; возбудителей таких опасных болезней, как сибирская язва, дизентерия, туберкулёз.

В народной медицине луком-пореем часто лечили цингу, мочекаменную болезнь (хотя сегодня медики не рекомендуют есть его людям, склонным к образованию оксалатных камней), ревматизм, использовали его в качестве успокаивающего и восстанавливающего силы средства.

**Витлуф, или Брюссельский цикорий.** В наши дни в России мало кто выращивает это очень ценное по пищевым и диетическим качествам растение. В нем содержится аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин и другие витамины, а также минеральные соли, легкоусвояемый углевод инулин и глюкозид интибин, обуславливающий упомянутую горчинку, но в то же время возбуждающий аппетит и хорошо влияющий на пищеварение. Употребление витлуфа в пищу оказывает благоприятное действие на печень, поджелудочную железу и кровеносно-сосудистую систему.

**Эндивий.** В народе растение больше известно под названием салатный цикорий. Эндивий представляет собой растение со светло-зеленым кочаном и зелеными листьями. Вкус эндивий имеет горький. В состав эндивия входит интибин – вещество, которое положительно сказыв-

ваются на деятельности пищеварительной системы, печени и желчного пузыря. Смесь соков из эндивия, сельдерея и петрушки является эффективным тоником для крови, который помогает при анемии. Содержит эндивий аскорбиновую кислоту, которая повышает защитные функции организма. Благодаря наличию калия улучшается работа мышечной ткани, в т. ч. и сердечной мышцы. Есть в эндивии магний, который увеличивает количество «хорошего» холестерина, снижает риск формирования камней в почках.

## Состав лука

### Фитонциды

Полезные свойства лука определяются прежде всего наличием в нем фитонцидов. Известно издревле, что существует ряд растений, относящихся к лекарственным, которые обладают противомикробным, бактерицидным и лечебным, общеукрепляющим действием. Эхинацея, маралий корень, красная щетка, лук, чеснок, черника, хвойные деревья и прочие – вот те растения, которые использовались для лечения простудных и других заболеваний со времен развития человеческой цивилизации.

Впервые о таких соединениях, как фитонциды, заговорили только с 1928 году благодаря работам Б. П. Топкина. Именно он первым провел несложные опыты с кашицей из мякоти лука, которые показали, насколько губительно она действует на инфузории, бактерии и грибки.

Для определения химического строения данных веществ было проделано множество опытов. Однако известно на сегодняшний день все равно мало. Дело в том, что фитонцид – это целый комплекс соединений летучего характера. Так, например, сюда можно отнести содержащиеся в растениях гликозиды, терпены, флавоноиды, фенольные соединения, катехины, антоцианы, дубильные вещества, фенолокислоты, составляющие эфирных масел. По строению – это сложные органические гетероциклические соединения, составляющие целые комбинации друг с другом. Свойства фитонциды проявляют вполне определенные – угнетающее воздействие на живые организмы микроскопического строения, а также на некоторые виды растений.

## **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.