

ЛЕЧИМСЯ СПЕЦИИЯМИ



ДОСТУПНЫЙ
ЧУДО-ДОКТОР
ОРГАНИЗМА

Природный защитник

Лечимся специями

«РИПОЛ Классик»

2014

Лечимся специями / «РИПОЛ Классик», 2014 — (Природный защитник)

Приправы и специи используются как добавка к пище уже на протяжении многих веков. Но не все знают, что они могут быть полезны для нашего здоровья. Специи следует выбирать с учетом их лечебного воздействия. В этой книге содержатся подробная информация о полезных свойствах специй и рецепты лекарственных средств против многих заболеваний. Их вы сможете приготовить в домашних условиях. Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

| | |
|-------------------------------------|----|
| Правила заготовки и хранения специй | 6 |
| Пряные овощи | 7 |
| Лук-порей | 8 |
| Использование в народной медицине | 8 |
| Лук-репка | 9 |
| Использование в народной медицине | 9 |
| Аллергия | 10 |
| Ангина | 10 |
| Атеросклероз | 10 |
| Болезни зубов и десен | 11 |
| Бронхит | 11 |
| Гельминтозы | 11 |
| Геморрой | 11 |
| Заболевания кожи | 12 |
| Лук-шалот | 13 |
| Использование в народной медицине | 13 |
| Шнитт-лук | 14 |
| Использование в народной медицине | 14 |
| Лук китайский | 15 |
| Использование в народной медицине | 15 |
| Чеснок | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

С. П. Кашин
Лечимся специями. Доступный
чудо-доктор организма

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста

Правила заготовки и хранения специй

В наши дни специи и экзотические пряности можно свободно приобрести практически в любом магазине. Как правило, они упакованы в небольшие емкости и пакетики, способные в течение длительного времени сохранять свойства их содержимого. При необходимости такие специи можно пересыпать в плотно закупориваемую стеклянную посуду.

Больше хлопот доставляют хозяйкам пряные овощи и травы, которые обычно продаются на рынке в свежем виде. Перед хранением их необходимо особым образом обработать.

Пряные овощи – корневища, корни и корнеплоды – сначала нужно очистить от земли и тончайшего поверхностного слоя кожуры. После сырья необходимо нарезать тонкой соломкой вдоль волокон. Мелкие корни можно резать поперек.

Далее измельченные корни, корневища и корнеплоды требуется высушить. Для этого их оставляют на свежем воздухе либо помещают в сушильную камеру. После завершения сушки овощи складывают на хранение в бумажные пакеты или полотняные мешочки.

Свежие пряные травы также требуют предварительной подготовки. Надземные части отделяют от корней и корневищ, сортируют, удаляя поврежденные или пожелтевшие, после чего тщательно моют проточной водой; листья срезают со стеблей, стебли нарезают на небольшие отрезки.

Подготовленное таким образом сырье сушат по отдельности: укладывают тонким слоем на ткань и выдерживают на свежем воздухе либо в хорошо проветриваемом помещении. Необходимо избегать длительного воздействия прямых солнечных лучей на травы, поскольку это приведет к утрате ими аромата и изменению первоначальной окраски.

Время сушки обычно составляет 4–5 суток. Хорошо высушенная трава легко растирается пальцами в порошок. Сухие листья и стебли необходимо сложить в стеклянную тару и плотно закупорить. Для хранения сухих трав подходят также бумажные пакеты и полотняные мешочки, которые помещают в темное место во избежание воздействия световых лучей на пряности. Правильно заготовленная пряная трава сохраняет свои свойства в течение нескольких лет.

Для хранения пряных смесей пригодны стеклянные емкости, которые нужно плотно закупорить. Все компоненты, составляющие букет, должны быть одинаково хорошо высушены.

Пряные овощи

Пряные овощи – самая немногочисленная группа пряностей. Их отличает большое распространение в огородной культуре. При приготовлении пищи используют не только надземные (листья, трава и т. п.), но и подземные части таких растений (корни, луковицы и т. п.). Кроме того, в качестве пряной добавки могут быть применены и семена.

В блюда пряные овощи добавляют как в свежем, так и высушенном виде. Их можно варить, тушить, обжаривать и мариновать. Именно универсальность пряных овощей сделала их столь популярными в кулинарном деле.

Лук-порей

Лук-порей – это однолетнее растение, зеленый овощ, относящийся к роду лук и семейству луковых. Родиной овощной культуры считается Средиземноморье, в настоящее время она распространена повсеместно, особенно широко на территории Западной Европы.

Растение имеет листья линейно-ланцетной формы и стебель, выходящий из центра луковички. Луковичка, диаметр которой составляет до 12 см, может состоять из небольшого количества мелких луковок. У лука-порея крупный, шарообразный зонтик. Околоцветник окрашен в нежно-розовый или кремовый цвет, снабжен маленькими листочками.

Достаточно мощная корневая система и розетка из длинных листьев длиной до 60 см развивается уже в первый год жизни растения. В начале второго года образуется цветоносный стебель, высота которого может достигать 2 м.

Цветение лука-порея наступает в июне и продолжается до конца июля. Мелкие цветки окрашены в кремово-розовый или розовый цвет. Созревание плодов происходит в период с августа по сентябрь. Семена представляют собой трехгранную коробочку, которая по внешнему виду похожа на семена лука-репки. Семена способны сохранять всхожесть в течение 3–4 лет. В некоторых случаях (преимущественно при выращивании в районах с холодным климатом) культуру размножают рассадным способом.

Лук-порей – овощная культура, достаточно устойчивая к воздействию низкой температуры. В связи с этим луковички можно оставлять в грунте на зиму. При этом площадку следует утеплить древесными опилками или торфом. Это влаголюбивое растение хорошо развивается на суглинистых и плодородных почвах.

Особенно популярны 2 сорта лука-порея: «Сизокрыл» и «Карантанский». Культивируют также гибриды.

Среди насекомых-вредителей особую опасность для указанной овощной культуры представляет луковая муха.

Использование в народной медицине

Лук-порей – пряный овощ, отличающийся повышенным содержанием таких полезных веществ, как соли кальция, калия, серы, железа, магния и фосфора. Помимо этого растение богато эфирными маслами, витаминами (тиамин, каротин, рибофлавин) и растительным белком.

Благодаря наличию перечисленных выше веществ лук-порей применяют для лечения ряда заболеваний: авитаминозов, болезней желудочно-кишечного тракта, органов мочевыделительной системы. Препараты, приготовленные на основе растения, рекомендуют употреблять при подагре, ревматизме и ожирении, склерозе, а также при стрессах и для улучшения пищеварительного процесса.

Лук-репка

Лук-репка (лук репчатый, или севок) – это пряный овощ, родиной которого является Средняя Азия. Как культурное растение выращивается на протяжении более 5 тысяч лет. В настоящее время распространено повсеместно. В культуре представлено 2 разновидности: лук репчатый многогнездный и лук репчатый многоярусный.

Лук репчатый – двулетнее (в природе – многолетнее) растение. Диаметр луковицы в среднем составляет 15 см. Верхние чешуйки, покрывающие луковицу, сухие, окрашены в коричневый, желтый, белый или фиолетовый цвет. Внутренние чешуйки сочные, мясистые, белой либо фиолетовой окраски, располагаются на коротком стебле – донце. На донце также развиваются почки, из которых при прорастании луковицы образуются дочерние луковицы.

У репчатого лука трубчатые листья, которые окрашены в зеленый цвет. В период цветения, который приходится на июнь – июль, на верхушке цветочной стрелки, высота которой обычно достигает 1,5 м, развивается соцветие-зонтик. Цветки располагаются на удлинённых цветоножках. Околоцветник имеет зеленоватую окраску и состоит из 6 листочков. Завязь трехгнездная.

Плод – коробочка, внутри которой вызревает несколько черных трехгранных семян. Их созревание обычно происходит в августе.

Среди насекомых-вредителей наибольшую опасность для культуры представляет луковая муха.

Репчатый лук – достаточно неприхотливая огородная культура, требовательная к условиям выращивания. Урожайность в среднем составляет 350 ц/га. Особенно высокий урожай получают при температуре не ниже 18–20 °С. При более низкой температуре происходит замедление процесса развития луковиц, при высокой наблюдается быстрое высыхание и снижение вкусовых качеств зеленых листьев.

Использование в народной медицине

В зеленых листьях репчатого лука обнаружено значительное количество растительного белка, сахара, аскорбиновой кислоты. Помимо этого, они богаты йодом, гликозидами, лимонной и яблочной кислотами, пектиновыми веществами, а также эфирными маслами, обуславливающими острый вкус листьев.

В луковицах содержатся витамины, соли фосфора, железа, калия, фитонциды, растительный белок, сахара (сахароза, мальтоза, фруктоза и инулин), ферменты, сапонины и кверцетин.

Сегодня лук-репку широко используют в народной медицине для лечения ряда заболеваний мочевыделительной системы (в качестве мочегонного средства), а также для улучшения аппетита. Данное растение применяют также для достижения успокоительного, бактерицидного и антигельминтного эффектов.

Целебные свойства репчатого лука использовали еще в Древней Греции и Римской империи. А в Египте это растение считали божественным даром. Во времена Гиппократов лук-репку часто применяли при лечении подагры, ожирения и ревматизма. А персидский врач Авиценна писал о луке как о средстве, способном заживлять раны, излечивать от ангины и глазных болезней.

О времени появления репчатого лука на огородах русичей точных сведений не существует. Однако известно, что такую огородную культуру на Руси употребляли в сыром виде и применяли для приготовления различных кушаний и лечебных снадобий еще в древности.

Репчатый лук является одним из частых компонентов рецептов знахарей.

Издавна репчатый лук применяют в качестве средства, подавляющего развитие вирусов и бактерий. В XIX столетии доктора медицины особенно рекомендовали его употребление в пищу в период эпидемий чумы и брюшного тифа. Помимо этого, лук-репка показан при нарушении водно-солевого обмена, для нормализации пищеварительного процесса и улучшения аппетита.

В настоящее время репчатый лук широко используют не только в народной, но и официальной медицине.

Хорошо зарекомендовали себя в медицинской практике такие препараты, приготовленные на основе лука-репки, как «Аллилглицер» и «Аллилчеп», оказывающие антибактериальное действие.

Широкое применение репчатый лук нашел и в косметологии. Так, например, сок из репчатого лука рекомендован для лечения алопеции и себореи.

Кроме того, с его помощью можно избавиться от веснушек и пигментных пятен на коже. Всевозможные маски, в состав которых входит луковая кашица, придадут коже лица свежесть и сделают ее гладкой.

Аллергия

Рецепт 1

Луковицу натереть, из полученной массы выжать сок, добавить в него 1 чайную ложку меда и столько же лимонного сока, перемешать. Принимать ежедневно через 2 часа после ужина.

Рецепт 2

В свежей очищенной луковице вырезать небольшое углубление, влить в него 1 чайную ложку льняного масла и запечь луковицу в духовке.

После этого из луковицы выжать сок. Принимать ежедневно перед едой.

Ангина

Рецепт

Чтобы сделать согревающий луковый компресс, натереть лук на терке, отжать из него сок и пропитать им марлевую повязку. Повязкой обернуть шею и оставить на ночь.

Атеросклероз

Рецепт

1 крупную луковицу натереть, засыпать 1 стаканом сахарного песка, настаивать 3–4 дня и принимать по 1 столовой ложке каждые 3 часа в течение месяца.

Болезни зубов и десен

Рецепт 1

1 луковицу и 1 лист алоэ очистить, мелко нарезать, смешать и жевать 2–3 минуты. Затем кашицу выплюнуть. Это процедуру проводить ежедневно утром и вечером.

Рецепт 2

При острой зубной боли лук натереть, завернуть в марлю и приложить к щеке с той стороны, где находится больной зуб.

Бронхит

Рецепт 1

Залить 2 столовые ложки измельченного корня алтея кипятком и дать настояться 20 минут. Затем добавить в настой 1 измельченную луковицу и оставить еще на 20 минут. После этого настой процедить через марлю и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Рецепт 2

1 столовую ложку травы мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка, остудить, затем добавить натертую на терке луковицу, перемешать и процедить через марлю. Принимать настой по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Гельминтозы

Лук издавна используется в народной медицине как самое эффективное средство от паразитов.

Рецепт

2–3 луковицы измельчить, залить 1–1 $\frac{1}{2}$ л кипяченой воды, настаивать 12 часов, затем процедить и принимать 3 раза в день по 0,5 стакана.

Геморрой

Для облегчения состояния наряду с медикаментозными средствами рекомендуется принимать перед едой свежий луковый сок.

Рецепт

В глиняный горшок налить 2 л молока и положить туда 4–5 очищенных и нарезанных луковиц. Горшок помещают в духовку и 20–30 минут нагревают на медленном огне.

После этого накрывают крышкой, в которой имеется отверстие, и прогревают над паром задний проход. Эту процедуру проводят 1 раз в неделю.

Каждый раз после прогревания задний проход смазывают детским или каким-либо другим кремом.

Заболевания кожи

Лук является прекрасным средством лечения различных кожных заболеваний, так как он обладает противовоспалительным действием, уменьшает зуд, успокаивает боль.

Рецепт 1

Для избавления от бородавок можно применять смесь лукового сока и чистотела, которую следует наносить на бородавки до тех пор, пока они не исчезнут.

Рецепт 2

Для удаления бородавок, папиллом и других наростов на коже крупную луковицу мелко нарезать, залить 2 столовыми ложками 70 %-ной уксусной эссенции и дать постоять 2–3 часа.

После этого нанести настой на бородавки и обмотать марлей. Делать это нужно каждый вечер.

Возможно, при этом возникнут болезненные ощущения, однако через несколько дней эти бородавки можно будет легко удалить.

Лук-шалот

По-мнению ученых, родиной лука-шалота следует считать Малую Азию и Средиземноморье.

В настоящее время он распространен как овощная культура. Это травянистое двулетнее растение, принадлежащее семейству луковых. Имеется маленькая луковица, масса которой составляет в среднем 30–50 г. Она плотная, способна сохранять свои качества в течение длительного времени. Цвет луковицы, в зависимости от сорта, может быть белым или фиолетовым. Количество зачатков варьируется от 50 до 60. Узкие листья растения имеют цилиндрическую форму. В период цветения образуются мелкие белые цветки.

Лук-шалот – огородная культура, характеризующаяся устойчивостью к воздействию низкой температуры. Луковицы не портятся даже при температуре -15 °С.

Размножить лук-шалот можно семенным способом либо луковичками. Это скороспелая огородная культура, дающая луковицы при выращивании в районах с умеренным климатом спустя 80 дней после появления первых листьев.

Зеленые части растения можно срезать через месяц после завершения посадки. Полный период созревания луковиц составляет 14 дней.

Наиболее распространенными являются сорта Кубанский желтый, Русский фиолетовый, Звездочка, Сибирский желтый, Межсезонье. Последний можно выращивать в условиях теплиц.

Использование в народной медицине

Химический состав лука-шалота сходен с составом репчатого лука. Однако в нем было обнаружено значительно большее количество аскорбиновой кислоты, сахара и минеральных солей. Помимо этого, лук-шалот богат солями титана, никеля и германия, а также каротином, витаминами Е, РР и группы В, фитонцидами и эфирными маслами.

Благодаря высокому содержанию полезных веществ лук-шалот рекомендован как компонент диетического питания. Блюда, приготовленные с применением данного растения, показаны при заболеваниях органов пищеварения, мочевыделительной системы, а также при авитаминозах, стрессах, снижении иммунитета и работоспособности.

Современные косметологи назначают препараты на основе кашицы из лука-шалота в качестве средства против пигментации кожи, а также для укрепления волос и стимуляции их роста.

Лечебные комплексы, включающие в свой состав кашицу из лука-шалота, часто рекомендуют как ранозаживляющие, регенерирующие и улучшающие кровообращение средства.

Шнитт-лук

Шнитт-лук – многолетнее травянистое растение, относится к роду лук. Произрастает главным образом в Северной Америке, Центральной и Передней Азии, а также на территории Центральной Европы, Дальнего Востока, Северной, Западной и Южной Европы. Достаточно широко распространено в Индии.

Шнитт-лук – растение, которое образует густые дернины высотой до 0,6 м. Имеет луковички вытянутой формы, сидящие на укороченном корневище. Ширина дудчатых чешуевидных листьев составляет в среднем до 0,5 см.

Это скороспелая огородная культура, вегетативный период которой наступает сразу после схода снега. Во время цветения, которое продолжается с мая по август, на цветоносном стебле образуются цветки, которые имеют розовую окраску. Соцветие – шаровидный зонтик.

Плод – коробочка. Созревание семян заканчивается к июню. Их всхожесть сохраняется в течение 2–3 лет.

При размножении семенами материал можно высевать ранней весной, в летний или позднеосенний период. Норма посева составляет 10–12 кг/га. Размножая вегетативным способом, подготовленные корневища высаживают в открытый грунт весной либо летом, в августе.

Особенно богатый урожай можно получить при выращивании культуры на супесчаных и суглинистых почвах. При этом они должны быть хорошо увлажнены и удобрены с внесением извести. На одной площадке шнитт-лук рекомендуется возделывать не более 5 лет.

Вследствие высоких декоративных качеств шнитт-лук широко используют в цветоводстве для оборудования бордюров. Для него характерно раннее цветение, нередко продолжающееся до осени. Особенной популярностью у цветоводов пользуются такие сорта шнитт-лука, как «Forescate» (цветки насыщенного розового цвета) и «Album» (с нежными белыми цветками).

Среди насекомых-вредителей опасность представляют главным образом луковая муха и минирующая моль.

Использование в народной медицине

Зеленые листья шнитт-лука особенно богаты витамином С и каротином. Помимо этого, они содержат фитонциды и эфирные масла. В связи с этим данную огородную культуру рекомендуется употреблять при частых простудных заболеваниях, снижении иммунитета, авитаминозах, гельминтозах.

Лук китайский

Лук китайский (лук душистый, лук пахучий, лук дикий, или джусай) – многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству луковых.

Родиной растения принято считать Монголию и Китай, откуда еще в древности оно было вывезено в Алтай, Западную и Восточную Сибирь, Среднюю Азию.

Джусай – растение, имеющее луковицу вытянутой формы диаметром до 1,5 см. Она развивается на корневище.

У лука данного вида длинные, мясистые, темно-зеленые листья, длина которых нередко достигает 40–60 см, ширина – не более 1,5 см. На одном кустике обычно развивается до 10–12 листьев.

Длина цветоносного стебля составляет в среднем от 60 до 70 см. Белые цветки китайского лука имеют звездчатую форму и приятный аромат. Они образуют шаровидное соцветие-зонтик. До раскрытия цветков соцветия защищены своеобразным чехлом. Цветение, как правило, наступает на второй год после высадки посадочного материала или посева семян. Период цветения продолжается с июля по август.

Китайский лук относится к группе огородных культур, устойчивых к воздействию низкой температуры (переносит понижение температуры воздуха до -45°C). Кроме того, это растение не требовательно к влаге, но при этом качество урожая во многом зависит от регулярного полива.

Джусай можно с успехом выращивать на различных по составу почвах. Однако предпочтительнее возделывать культуру на хорошо удобренных площадках, открытых для солнечных лучей.

Китайский лук отличается довольно высокой урожайностью. За период вегетации урожай зеленых листьев можно собирать до 4 раз.

При отсутствии обрезки листьев культура нередко погибает. На одном участке джусай рекомендуется выращивать не более 4 лет подряд.

Использование в народной медицине

Китайский лук издавна используют в народной медицине как источник витамина С. В надземных частях растения его содержится до 45 %, а в соцветиях – до 90 %. По этой причине культуру часто рекомендуют для употребления людям, страдающим авитаминозами и снижением иммунитета.

В тибетской медицине джусай применяют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастриты), органов дыхательной (астма, бронхит, воспаление легких) и сердечно-сосудистой систем. Данное растение известно также как противоядие при укусах насекомых и змей.

В современной народной медицине китайский лук зарекомендовал себя как средство, оказывающее мочегонный и желчегонный эффект. Назначают также для укрепления сосудов.

Чеснок

Чеснок – это двулетняя огородная культура, относящаяся к роду лук семейства луковых. Принадлежит к группе наиболее популярных овощей, распространена повсеместно. В культуре растение представлено стрелкующимися и обыкновенными формами, бывает озимым и яровым.

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.