



Н.И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт

Я ПРИВЛЕКАЮ
ЗДОРОВЬЕ

ЦЕЛЕБНЫЙ ЛУК

**УНИКАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ
ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ,
АРТРИТОВ И АРТРОЗОВ,
РЕВМАТИЗМА, ПРОБЛЕМ
С ПИЩЕВАРЕНИЕМ И
БОЛЕЕ 100 ДРУГИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ!**

Николай Илларионович Даников

Целебный лук

Серия «Я привлекаю здоровье»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25277486
Целебный лук / Николай Даников.: «Э»; Москва; 2017
ISBN 978-5-699-98126-7

Аннотация

Среди природных лекарственных средств лук по своим целебным, вкусовым и питательным качествам занимает одно из ведущих мест. Лук обладает антисептическим, антисклеротическим, кровоостанавливающим, иммуномодулирующим действием, улучшает обмен веществ и помогает бороться с различными заболеваниями. Доступность, простота приготовления, удобство использования, отсутствие нежелательных эффектов дают возможность широко использовать целебные свойства лука в повседневной жизни и включать их в домашнюю аптечку.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Содержание

Николай Даников	5
От автора	6
Лук алтайский	7
Лечебные свойства алтайского лука	9
Лук афлатунский	15
Лечебные свойства афлатунского лука	17
Лук-батун	19
Лечебные свойства лука-батуна	21
Лук виноградолистный	32
Лечебные свойства лука виноградолистного	34
Лук гадючий (хохолковый)	35
Лечебные свойства лука гадючьего	37
Лук гигантский	39
Лук голубой	40
Лук горный	41
Лечебные свойства лука горного	42
Лук гусиный	43
Лечебные свойства лука гусиного	44
Лук длинноостроконечный	47
Лечебные свойства лука длинноостроконечного	48
Лук душистый (ветвистый)	49
Лечебные свойства душистого лука	51

Лук желтый	54
Лечебные свойства желтого лука	55
Лук зеленый	56
Лечебные свойства зеленого лука	57
Лук индийский	65
Лечебные свойства индийского лука	66
Лук каратавский	74
Лечебные свойства каратавского лука	75
Лук косой	77
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Николай Даников

Целебный лук



Консультации Н. И. Даникова можно получить по телефону 8-903-283-8749 или на сайте <http://www.mosznahar.ru/>

© Даников Н.И., текст, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

От автора

Мир растений – величайшее чудо природы, целительное богатство человечества. Любое растение – изумительнейшая фабрика, производящая самые разнообразные, редчайшие и полезные для человека вещества. В процессе образования этих веществ в их биохимических связях аккумулируется необходимая для жизнедеятельности растений солнечная энергия. Используя растения как продукт питания, остальные представители органического мира усваивают готовые, накопленные в них биохимически активные целебные вещества и целебную энергию.

Среди природных лекарственных средств лук по своим целебным, вкусовым и питательным качествам занимает одно из ведущих мест. Доступность, простота приготовления, удобство использования, отсутствие нежелательных эффектов дают возможность широко использовать целебные свойства лука в своей повседневной жизни и включать их в домашнюю аптеку.

В предлагаемой читателю книге излагается богатейший опыт народной медицины и современные научные данные по применению в лечебных и профилактических целях различных сортов лука.

Лук алтайский

Это один из видов лука, который можно встретить и в диком лесу, и на садовом участке. Он неприхотлив, легко переносит засуху и холода, но лучше растет на грядках, образуя больше листьев и луковиц. Другие названия алтайского лука: дикий батун, лук каменный, согоно. Внешне алтайский лук похож на батун (отсюда и название «дикий батун»), только луковицы у него крупнее. Это растение немелкое, может достигать в высоту 90 см, а стрелки могут вытягиваться в высоту до метра. Листья полые и гладкие, сужены к верхушке; луковица яйцевидной формы, 2–3 см в ширину, покрыта жесткими чешуями желто-бурого цвета. Соцветие представляет собой конус из множества белых цветков.

Алтайский лук произрастает в Восточной и Западной Сибири. Предпочитает невысокие горы, часто его можно найти также в долинах рек, на осыпях и скалах (отсюда другое его название – «каменный лук»). Местное население, будучи в курсе питательной и лечебной ценности алтайского лука, активно посещает горы, чтобы заготовить его. Заготавливают этот лук обычно с осени, потом держат на холоде, а перед употреблением оттаивают. Ценных качеств своих он при этом не теряет, однако в помещении алтайский лук лучше не хранить, так как луковицы могут быстро высохнуть.

Как в самих луковицах, так и в надземной части растения

содержатся сахара, макро- и микроэлементы, аскорбиновая кислота, причем по мере продвижения в горы содержание последней возрастает: в листьях – с 81,8 мг% до 113,5 мг%, а в луковицах – с 19,8 мг% до 43,5 мг%. Кроме аскорбиновой кислоты, в листьях обнаружено до 4 мг% каротина. В надземных органах растения содержатся флавоноиды.

Лечебные свойства алтайского лука

Алтайский лук полезен в качестве антисептического, антисклеротического, антимикробного, антибактерицидного, иммуностимулирующего, общеукрепляющего, противовоспалительного, противоглистного, противоопухолевого и тонизирующего средства.

Полезно употреблять зелень алтайского лука в пищу для поддержания жизненных сил после тяжелых заболеваний, в качестве противогрибкового средства, для улучшения пищеварения и аппетита. Ежедневная порция 50 г свежей зелени способна повысить сопротивляемость инфекциям и воспалениям.

Рецепты для наружного применения

Алтайский лук при насморке. Тертую мякоть луковиц залить горячим растительным маслом в соотношении 1:2, настаивать 7 часов, периодически перемешивая. Процедить и обрабатывать слизистую носа ватным тампоном 3 раза в день.

Алтайский лук при остром хроническом насморке и гайморите. Тертую мякоть лука залить 1:2 по объему горячим растительным маслом, настоять в плотно закрытой посуде 6–8 часов, периодически встряхивая содержимое, про-

цедить и обрабатывать этим маслом слизистую носа.

- 1 ст. л. свежеприготовленной кашицы лука, 1/2 ч. л. меда залить 1/2 стакана теплой кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде 5–6 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить через марлю. Промывать нос полученным раствором.

Ингаляции с алтайским луком при кашле, ангине и других заболеваниях верхних дыхательных путей. Для них используют тертую мякоть свежих луковиц: 4 ст. л. такой мякоти размешать в 1 л кипящей воды. Отвар тут же убрать с огня и дышать паром в течение 5—10 минут. Проводить процедуру до полного выздоровления.

- Ингаляции свежей тертой мякоти лука применяют при лечении болезней дыхательных путей и проводят 1–2 раза в день по 5—10 минут. Курс лечения – по мере выздоровления, но не более 15 процедур. Через две недели лечение можно при необходимости повторить.

Алтайский лук при лечении бельма и конъюнктивита. 1 ч. л. свежеприготовленной кашицы лука залить 1/2 стакана горячего молока, настоять, укутав, 6–8 часов, аккуратно процедить через вату и, подогрев до температуры тела, закапывать в глаза по 1–2 капли один-два раза в неделю.

При поражениях кожи (зудящих высыпаниях, ожогах, обморожениях, рожистых воспалениях, нарывах, бородавках) ее покрывают луком и выдерживают 10–15 минут. Повязки меняют два раза в сутки.

Алтайский лук при лечении мозолей и бородавок.

Сок лука проварить 3–5 минут в столовом уксусе в соотношении 2:1, охладить и обрабатывать полученной смесью мозоли и бородавки 2 раза в день.

При перхоти и для укрепления волос свежеприготовленный луковый сок втирают в волосистую часть головы 1 раз в 2 дня. Для этих же целей сок можно развести водой 1:1 или 1:2.

Для улучшения кровообращения в коже, сглаживания морщин, удаления угрей кожу лица протирают свежеприготовленным соком алтайского лука. После 10–15 процедур кожа обновляется и приобретает красивый цвет.

При появлении неприятного запаха изо рта помогает полоскание настоем плодов или травы кориандра, тмина, укропа, а также жевание гвоздики, кардамона или корня имбиря.

Алтайский лук великолепно размножается семенами, поэтому его легко ввести в культуру с учетом не только пищевых и лекарственных свойств, но и в связи с тем, что луковицы даже в климатических условиях Восточной Сибири не вымерзают и поэтому могут служить материалом для селекции зимующих сортов лука для пищевых целей. К тому же местное население часто выращивает алтайский лук вместо лука-батуна. Интересно в этой связи отметить, что растения,

выращенные на дачных участках, во взрослом состоянии поедались собаками, причем культурные сорта лука, высеянные рядом, их не привлекали.

Рецепты для применения внутрь

При приеме внутрь и наружном применении свежего алтайского лука следует соблюдать ту же осторожность, что и при применении свежей мякоти лука репчатого.

Алтайский лук при гипертонии. Особо отмечено сосудорасширяющее действие этого вида лука на организм. При гипертонии рекомендуется следующий настой: 2 ст. л. свежей кашицы из луковиц залить 500 мл горячего молока и настоять в прохладном месте в течение 10 часов, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Алтайский лук при простуде. 2 ст. л. кашицы из луковиц перемешать с 2 ст. л. меда, залить 500 мл горячей воды и настаивать в закрытой посуде ночь. Утром процедить и пить натощак в течение дня (разовый прием – примерно 0,4 стакана).

При гриппе, катарах верхних дыхательных путей, ангинах, хронических бронхитах, бронхиальной астме, отсутствии аппетита, запорах, кровоточивости десен, варикозном расширении вен, ожирении, повышенной утомляемости, бессоннице, депрессивных состояниях, стрессах, выпадении волос, ухудшении зре-

ния, простатите, почечнокаменной болезни подойдут следующие рецепты.

- Свежий лук принимают внутрь, начиная с 10–20 г и постепенно увеличивая его количество до 50–70 г в день.
- Свежеприготовленный луковый сок принимают по 1 ч. л. 3–5 раз в день за 15 минут до еды, запивая водой.
- 2 ст. л. свежеприготовленной кашицы лука залить 0,5 л горячего молока, настоять в плотно закрытой посуде ночь, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

При головной боли, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания. 2 ст. л. свежеприготовленной кашицы лука залить двумя стаканами горячей воды, настоять в плотно закрытой посуде ночь, процедить и пить в течение дня натошак по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

При простудных и инфекционных заболеваниях верхних дыхательных путей, хроническом бронхите с мучительным кашлем, при физическом и умственном переутомлении, депрессивных состояниях, бессоннице, плохом слухе и зрении.

- Свежеприготовленный сок в равных частях по объему с медом употребляют по 1 ч. л. 3–4 раза в день натошак.

Настойка из алтайского лука. Алтайский лук – первый и основной компонент настойки. Ее необходимо принимать ежедневно, вечером подготавливая свежую порцию на следующий суточный прием. Необходимо взять 1 луковицу вместе

с листьями, тщательно вымыть, обрезать корневище. Затем растение измельчить любым способом (проще всего это сделать при помощи мясорубки) и как следует протереть пестиком. Затем добавить к полученной каше 500 мл козьего молока. Полученную смесь кипятить 2–3 минуты. Растопить 1 ст. л. липового меда на слабом огне и добавить в молоко. Жидкость вылить в банку и убрать в темное прохладное место, настаивать в течение ночи. Наутро аккуратно процедить через марлю или сито. Половину приготовленной настойки (примерно 1 стакан) следует выпивать утром натощак, вторую – на завтрак и так далее. В случае применения настойки в течение продолжительного периода она повышает эластичность сосудов, очищает печень и кровь, да и весь организм в целом.

Лук афлатунский

В последнее время на огородах и дачных участках можно увидеть необычное растение с красивым шарообразным цветком фиолетового окраса и широкими листьями. Это – афлатунский лук. Это растение пришло к нам с горной местности и названо так в честь Афлатунского перевала, где оно и было распространено.

Глядя на него, нельзя не восхищаться его красотой. Ведь, казалось бы, обычный, с виду немного крупноватый чеснок, а по факту, оказывается, красивый декоративный лук. На первый взгляд луковицы этого растения чем-то напоминают огромную головку чеснока или даже луковицу тюльпана. Но вырастает из него совершенно неизвестное нам растение – лук афлатунский, полезные свойства которого приравнивают к полезным свойствам женьшеня.

Зеленые побеги самыми первыми появляются из земли ранней весной, наверное, вместе с подснежниками. Мощные широкие листья (часто их 5–7 штук) насыщенного зеленого цвета гладкие, приятные на ощупь и могут достигать 10 см в ширину. После того как устанавливается теплая погода, показывается цветонос. В высоту он может достигать 150 см. Большой фиолетовый цветок, который расцветает в конце мая – июне, держится на толстой полых ножке, которая способна выдерживать сильные порывы ветра, не ломаясь.

Соцветие в виде шара состоит из множества маленьких цветочков-звездочек. По окончании цветения на их месте появляются коробочки с семенами, которые можно собирать для дальнейшего размножения. Цветок издает приятный легкий аромат, который не похож ни на что. Кроме того, этот запах очень привлекателен для пчел.

Это растение может выдерживать очень низкие температуры (до -35°C), но из-за короткого срока цветения часто не доживает до лета. Растет афлатунский лук как на освещенной местности, так и в тени, размножается или делением луковицы, или семенами. Сажать луковички необходимо осенью, когда они подсохнут после выкопки. Если луковичка поделена, из каждой части вырастет самостоятельное растение. Деление луковиц происходит практически ежегодно. Также можно собрать семена из цветоноса, которые появляются в конце цветения. Правда, такой способ посадки очень долгий, ведь в таком случае растение начнет цвести через 2–4 года.

Лечебные свойства афлатунского лука

Афлатунский лук содержит массу полезных веществ. В нем больше сухих веществ, чем в обычном репчатом, а витамина С больше почти в 4 раза. Также это растение содержит витамины D и E, которые не дают развиваться рахиту, предотвращают заболеваемость раком, укрепляют иммунитет. Эту разновидность лука употребляют при спазмах головного мозга, он также неплохо улучшает зрение. Хорошо сказывается его употребление при заболеваемости желудка и простудных заболеваниях. Сок афлатунского лука часто применяется как средство для ускорения роста волос.

Афлатунский лук очень хорош в декоративных целях – срезанные цветы ставят в вазы или вводят в различные букеты. Так, свежесрезанный цветок может простоять 2 недели в воде, а если его высушить, то и всю зиму. Очень часто такой лук выращивают на горках или клумбах в качестве очень красивого цветка. Его яркие, крупные соцветия хорошо видны. Очень хорошо сажать его поблизости от пасеки – он считается медоносом, и его очень любят пчелы.

Применение сока или употребление в пищу лука афлатунского непременно даст свои результаты. Вкус у лука чесночный. Но съедобными листья остаются недолго. **Когда появляется цветонос, листья уже несъедобные.** Молодые

листья очень сочные, мясистые, станут отличным дополнением к весеннему салату. Они подарят организму много полезных витаминов, крайне необходимых в период авитаминоза. Кроме того, в пищу употребляются луковички этого лука. Их можно запекать, мариновать (выдерживая при этом в воде до 50 дней), варить на меду.

Еще несколько лет назад об этом красивом декоративном цветке никто ничего толком не знал. Даже опытным садоводам его преподносили как черемшу, гигантский чеснок... Они-то и узнали, откуда на самом деле пришла эта невероятно ароматная и полезная луковица. Даже если вы не рискнете употребить это растение в пищу – не стоит переживать. Его внешний вид с лихвой заменит ваше желание его съесть, ведь афлатунский лук – очень красивое и видное растение, которое украсит любой участок.

Лук-батун

Лук-татарка, песчаный лук, непахучий чеснок, китайский лук, дудчатый лук – всеми этими именами наградили скромное, неприхотливое растение *Allium fistulosum*, или, по-другому, лук-батун. В диком виде он до сих пор встречается в Сибири. Выходец из Азии, лук-батун стал незаменимым продуктом во всем мире. Его возделывают повсеместно, кроме районов Крайнего Севера. В сельском хозяйстве этот лук выращивают в теплицах для выгонки зелени. На одном месте лук-батун нормально себя чувствует до четырех лет. Потом его необходимо пересадить.

Батун чаще всего размножают делением куста – куст выкапывают, разрезают острым ножом на деленки с несколькими луковицами и пересаживают. Можно, не выкапывая куст, аккуратно отделить с внешней его стороны боковые побеги и рассадить их на новом месте. Батун можно выращивать на зелень из семян, которые высевают весной или летом прямо в грядку. Примерно через 2,5 месяца после появления всходов растения достигнут товарных размеров (высоты не менее 25 см), и их можно будет убирать на пучок с корнями, прореживая таким образом посевы.

На второй год жизни, обычно через 2 месяца после весеннего отрастания, образуются цветоносы, однако молодые стрелки достаточно нежные и их можно вместе с листьями

резать в салаты. Цветет батун в середине июня, семена созревают в июле. В конце лета происходит вторая волна роста листьев, в отдельные годы происходит вторичное цветение растений, но не столь обильное, как весной.

Лечебные свойства лука-батуна

Астрологи считают, что лечебные свойства лука-батуна распространяются только на людей флегматичных, а, скажем, холерикам он менее полезен. Объясняют свои рекомендации они тем, что развитием этого растения управляет планета Марс, которая покровительствует личностям со спокойным темпераментом.

Нынешняя медицина активно использует лук-батун для получения лекарственных препаратов, действие которых направлено на восстановление эластичности сосудов и на нормализацию артериального давления. Медики рекомендуют употреблять этот лук как средство для укрепления иммунитета, предупреждения весеннего или связанного с заболеванием авитаминоза. В свежем виде этот лук полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и нервной систем, при ревматических артритях, кровоточивости десен, ухудшении зрения, варикозном расширении вен, заболеваниях органов дыхания, почечно-каменной болезни, а также может использоваться в целях профилактики простудных, инфекционных и даже сердечных болезней. Норма употребления лука-батуна в свежем виде – около 50 г в день.

В листьях лука содержатся 2,3 % сахара, 35—105 мг% витамина С, каротин – 2,1–3,0 мг%, витамины В₁, В₂, D, РР,

1,4 % белка, 0,3 % жира, аллилсульфид, фитин; макро- и микроэлементы: медь, фосфор, магний, калий, кальций, железо, цинк, селен. Летучие вещества лука-батуна, как и других видов лука, оказывают токсическое действие на дрожжевые грибки, а также бактерицидное на дифтерийные и туберкулезные палочки, возбудителей дизентерии, стафилококки, стрептококки, а также трихомонады.

Вкус лука-татарки более нежный, чем лука репчатого. Раздражающее действие его, как и других видов лука, связано с эфирными маслами, содержащими в себе серу. С лечебной целью применяют луковичу и надземные части растения.

Лук-батун применяют в качестве антибиотического, антибактериального, антибродильного, антивирусного, антисептического, антимикробного, антисклеротического, антитромбозного, болеутоляющего, гипотензивного, жаропонижающего, иммуностимулирующего, кровоостанавливающего, кровоочистительного, мочегонного, общеукрепляющего, отхаркивающего, потогонного, противозудного, противовоспалительного, противоопухолевого, раздражающего, ранозаживляющего, сокогонного, слабительного, спазмолитического, седативного (успокаивающего), тонизирующего средства.

Лук-батун подавляет процессы гниения и брожения в кишечнике, активизирует двигательную способность желудочно-кишечного тракта, изгоняет глисты, стимулирует и ре-

гулирует сердечную деятельность, секреторную активность выделительных органов: бронхов, печени, почек, поджелудочной железы, желудка и кишечника; снижает протромбиновый индекс, уровень холестерина и сахара в крови; нормализует давление; увеличивает эластичность и прочность сосудов; ускоряет заживление ран; уничтожает инфекцию и патогенные простейшие организмы; при регулярном употреблении улучшает общее состояние организма и укрепляет его; стимулирует выделение мокрот, облегчает кашель; стимулирует потоотделение и подкожное кровообращение; может временно повышать энергию организма.

Рецепты для наружного применения

Наружное применение сырого лука и его сока также требует осторожного подхода к больным, склонным к кожным аллергическим реакциям и бронхоспазмам на запахи. Поэтому при лечении луком и его свежеприготовленным соком следует соблюдать принцип постепенного увеличения приема их количества или площади обрабатываемой ими кожи с целью привыкания внутренних органов и кожи к раздражающему действию лука.

Свежий сок окажет благоприятное воздействие при воспалениях десен и гнойных конъюнктивитах. Протрите им полость рта или веки с помощью ватного тампона. Соком полезно протирать кожу лица в косметических целях. Кашицей

лука обычно лечат кожу, ею покрывают пораженные места: ожоги, нарывы, укусы, воспаления и сыпи, а главное – обязательно включайте в свое меню салаты из свежего лука как необходимую добавку в рацион при воспалительных процессах в носоглотке и при эпидемиях гриппа.

Лук-батун при ожогах, обморожениях, воспалении, гнойничковой сыпи, пиодермии, зудящих высыпаниях, нарывах, фурункулах, гнойных и укушенных ранах. Кашицей из тертого лука покрывают пораженную кожу и выдерживают 10–15 минут. Повязки меняют 2–3 раза в день. Наружно кашицу лука также применяют при лечении подагры, ревматизма, переломов костей, злокачественных новообразований.

При катаральном и гнойном отите кашицу из тертого лука-батуна накладывают в марлевую салфетку и прикладывают к уху; при **цистите, задержке мочи** – к низу живота на 1–2 часа один раз в день.

Лук-батун при язвах слизистой полости рта и конъюнктивитах. Свежеприготовленным соком лука обрабатывают язвы и протирают веки при хронических гнойных конъюнктивитах 1–2 раза в день.

Для улучшения кровообращения в коже лица, сглаживания морщин, удаления угрей соком из этого вида лука протирают кожу. После 10–15 процедур кожа обновляется и приобретает красивый цвет.

Для укрепления волос, удаления перхоти и питания

КОЖИ свежеприготовленный сок втирают в волосистую часть головы один раз в два дня. Для этих же целей сок можно развести водой (1:1 или 1:2).

Лук-батун неплохо умеет бороться с простудой, особенно с надоедливым кашлем. Вот что надо делать в подобных случаях.

При гайморите и хроническом кашле кашуцу луковицы залить горячей медовой водой (на один стакан воды одна чайная ложка меда), настоять, укутав, 5–6 часов, процедить и промывать нос полученным настоем.

- Кашуцу из листьев и стебля лука залить горячей медовой водой (на один стакан воды 1 ч. л. меда), настоять 5 часов, процедить. Настоем промывать нос при кашле и насморке.

При лечении болезней дыхательных путей: гриппа, катара верхних дыхательных путей, гнилостного бронхита, воспаления легких, обильного и гнойного насморка – применяют ингаляции свежей тертой мякотью лука. Ингаляцию проводят 1–2 раза в день по 5—10 минут. Курс лечения – по мере выздоровления, но не более 15–20 процедур. При необходимости лечение можно продолжать через две недели перерыва. Также хорошо применять ингаляции из кашуцы листьев и стеблей. 1 стакан луковой массы залить 2 л воды и довести до кипения. Дышать нужно минут 5—10, курс лечения – 15 процедур.

При остром и хроническом насморке смешать в ча-

стях по объему 1:2 третью мякоть луковицы с растительным маслом, настоять в темном прохладном месте сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Этим маслом обрабатывать слизистую носа.

При кожных болезнях, в зависимости от остроты процесса, делают повязки с вареным или печеным луком 2–4 раза в день.

Рецепты для приема внутрь

При приеме внутрь свежей мякоти лука и его цельного сока следует соблюдать осторожность из-за их способности раздражения желудочно-кишечного тракта, выделительных органов и нервной системы лицам с ишемической болезнью сердца (стенокардия), нарушениями сердечного ритма (экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия), гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, бронхоспазмами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхоспазмами, гломерулонефритом, панкреатитом. Раздражение органов пищеварения, выделения и нервной системы может вызвать рефлекторные реакции на сердце, сосудах, выделительных железах и спровоцировать приступ стенокардии, нарушение сердечного ритма, повышение артериального давления и кислотности желудочного сока, приступ бронхиальной астмы и бессонницы.

Вареная, тушенная, сухая мякоть лука и его разбавленный сок (1:1, 1:2) не вызывают раздражения органов и тканей и поэтому отвечают требованиям, предъявляемым к диетическому продукту и лечебному средству. Применение такого лука практически не имеет противопоказаний.

С лечебной целью применяют сырой, вареный, сушеный лук, свежеприготовленный сок. При острых заболеваниях лук-батун принимают 2 раза в день, при хронических – через день за 15–20 минут до еды. Свежеприготовленный сок принимают по 1 ч. л. 4–6 раз за 15–20 минут до еды.

Свежий лук принимают внутрь, начиная с 10 г и постепенно увеличивая его количество до 30–50 г при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, ангинах, гриппе, хронических бронхитах, бронхиальной астме, тяжелом кашле, одышке, заболеваниях, сопровождающихся головной болью, насморком, ломотой в теле и ознобом, при лихорадке, воспалении легких, туберкулезе легких, ревматических артритов, почечно-каменной болезни, плохом аппетите, потере веса, низкой кислотности желудочного сока, запорах, слабом пищеварении, глистной инвазии, дизентерии, геморрое, отравлении, атеросклерозе, кровоточивости десен, цинге, гипо- и авитаминозе, предрасположенности к воспалениям слизистых оболочек, гипертонии, злокачественных новообразованиях различной локализации, мышечной слабости,

физическом и умственном переутомлении, варикозном расширении вен, бесплодии, импотенции, аденоме предстательной железы, кожных болезнях, плохом заживлении ран, раннем образовании морщин, сухих, ломких волосах, выпадении волос, выпадении и разрушении зубов, близорукости, ухудшении зрения, повышенной возбудимости, раздражительности, депрессивных состояниях, стрессах, бессоннице, слабых нервах, плохой концентрации внимания.

- Тертую мякоть одной луковицы залить 500 мл горячего молока, настоять в плотно закрытой посуде ночь, утром процедить и пить полученный настой в течение дня за 15–20 минут до еды при перечисленных выше заболеваниях.

При простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, хроническом бронхите с мучительным кашлем, воспалении легких, туберкулезе легких, плохом зрении и слухе сок лука-батуна, смешанный в равных частях по объему с медом, принимают по 1 ч. л. 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Вареный, печеный и сушеный лук полезен при перечисленных выше заболеваниях, а также при ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, панкреатите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени и почек, сахарном диабете, анемии (малокровии), колите, радиационных поражениях, гипоспермии, водянке, старческих запорах. При сердечных заболеваниях, та-

ких как ишемическая болезнь, нарушения сердечного ритма, зелень лука-батуна рекомендуется в вареном или печеном виде. Например, несколько перышек можно покрошить в суп или добавить в отварной картофель. Таким образом, ваша обычная еда станет в несколько раз полезней.

- Сваренный на пару, печеный и сушеный лук принимают внутрь по 50—100 г один-два раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – две-три недели. При необходимости лечение повторяют через 10 дней перерыва.

Лук-батун ценится как хорошее потогонное, обезболивающее, тонизирующее средство. Может применяться и для разного рода дезинфекций. Как и у всех луков, основные целебные свойства лука-батуна заключается в его способности положительно влиять на желудочно-кишечный тракт. Постоянное употребление зеленых листьев лука или всего растения в целом стимулирует выделение желудочного сока и ферментов, необходимых для переваривания пищи. Достаточно съесть около 100 г измельченного зеленого пера лука, чтобы восполнить суточную норму витамина С.

Постоянное употребление в пищу зеленых перьев лука усиливает сопротивляемость организма человека инфекции. Людям, страдающим малокровием, просто необходимо ежедневное употребление зелени лука-батуна. Хлорофилл, содержащийся в его составе, очень полезен для кроветворных органов. Лук способствует разжижению крови. Употребление его в достаточном количестве показано людям, страда-

ющим тромбофлебитом.

Вещества, содержащиеся в луке, благоприятно влияют на рост в кишечнике бифидобактерий. И они же останавливают развитие микроорганизмов, вызывающих гниение.

Лук-батун – это пряность, без которой кулинары не могут обойтись. Он незаменим в маринадах, салатах, закусках. Невозможно представить себе большинство известных блюд, приготовленных без лука. Вкус у перьев этого лука мягче и нежнее, чем у зелени обычного репчатого лука. Жгучесть слабо выражена. А поэтому зелень этого лука прекрасно подходит для любых салатов и гарниров. Ее используют при приготовлении холодных борщей, супов, окрошки, ботвиньи. В этих блюдах зелень нужна в большом количестве. В некоторых странах зеленую массу этого лука квасят и солят, а луковички маринуют для дальнейшего использования.

Ученые утверждают, что, съедая в день 150 г лука (примерно одна большая луковичка или пучок батунa), мы получаем половину суточной нормы витаминов А и С и пятую часть нормы калия и кальция, которые улучшают работу сердца и являются строительным материалом для костной системы организма.

ВНИМАНИЕ: на фоне постоянного непомерного употребления зелени лука-батуна могут обостриться хронические заболевания органов брюшной полости, повыситься кислотность желудка, что неизбежно отразится на состоянии здоровья. Следует с осторожностью относиться к употребле-

нию большого количества лука и тем, кто употребляет кроверазжижающие препараты. Чрезмерное использование лука в пище может ослабить способность крови к свертыванию.

Лук виноградолистный

Лук виноградолистный – это многолетнее голое травянистое растение высотой 30—100 см. Наряду с главной яйцевидной луковицей имеется несколько маленьких луковичек, помещающихся вместе в голубоватой распадающейся чешуе. Листья дудчатые, цилиндрические или полуцилиндрические, в верхней части желобчатые, серой окраски, по краям шероховатые. Соцветие – редкий полушаровидный зонтик, чехол состоит из двух длинных заостренных прицветников, по длине таких же, как соцветие. Между отдельными цветками соцветия образуется множество маленьких луковичек, но встречаются и экземпляры, соцветия которых состоят только из луковичек или только из цветков. Длина цветоножек до 25 мм, благодаря чему зонтик выглядит пышным. Листочки околоцветника заостренные, с внешней стороны бородавчатые, темно-красные, зеленоватые или, очень редко, белые, длиной 2–6 мм. Цветет с середины июня до конца августа.

Распространен в Европе, в областях с умеренным и теплым климатом. На Северном Кавказе растет почти повсюду: от равнин до предгорий, на скалистых склонах, на остепненных участках в сообществах с преобладанием овсяницы и костра, в редких теплолюбивых дубравах и кустарниках. В настоящее время освоил заброшенные участки, сады и ого-

роды, где приспособился к вторичным условиям.

Лечебные свойства лука виноградолистного

Растение содержит большое количество витамина С, макро- и микроэлементов. Данный вид лука – популярное пищевое растение на Кавказе. Довольно широко культивируется любителями-овощеводами. Употребляют свежим для приготовления салатов, пряной приправы ко вторым блюдам, маринуют.

Свежий лук, сок из надземной части лука, настой лука (1:10) применяют при частых простудах, повышенной утомляемости, кровоточивости десен, слабых нервах, ухудшении зрения.

При выпадении волос кашицу из надземной части лука втирают в кожу головы.

При варикозном расширении вен прикладывают компресс из кашицы лука.

Лук гадючий (хохолковый)

Многолетнее растение высотой 30–70 см, с подземной луковицей. Стебель прямостоячий неразветвленный. Расположенные у его основания листья широколинейные, желобчатые, длиной 30–50 см, на концах слегка заостренные, прямые, по краям шероховатые. Цветки собраны в верхушечное, рыхлое кистевидное соцветие, верхние цветки стерильные, образуют хохолок, нижние – обоеполые, симметричные. Листочки околоцветника сросшиеся, до зубчиков длина их в два – два с половиной раза больше ширины. Нижние цветки на коротких цветоножках, коричневатые, с зелеными зубчиками, умеренно отогнутые; средние меньше по размеру, синие, поникшие, верхние на длинных цветоножках, сине-фиолетовые, реже беловатые, отогнутые, образующие хохолок. Плод – коробочка с яйцевидными створками. Цветет с мая по июль.

Культивируется как декоративное, лекарственное, пищевое растение. Луковички высаживают в грунт в сентябре – октябре на глубину 6–8 см. Им нужна влагопропускающая, богатая гумусом земля. Их темно-синяя окраска чрезвычайно красива весной, и к тому же они долго цветут. Растения морозоустойчивы и выдерживают на одном месте несколько лет. В отличие от многих растений им не грозит опасность со стороны мышей, поэтому этот лук еще называют мышинный

гиацинт. В период цветения требуют довольно много влаги и, наоборот, в период покоя любят сухую среду. Поскольку растения требуют много питательных веществ, осенью в землю вносят удобрения: лучше всего брать качественный компост. Размножаются дочерними луковичками.

Любители-овощеводы и садоводы выращивают несколько его вариантов, например: *Muscari album* Sw. – с белыми цветками; *Muscari carneum* Arnott. – с розовыми цветками.

Наиболее стройный из большинства видов – *Muscari armeniacum* Vak. – родом из северо-восточной части Малой Азии. Цветет в апреле-мае; цветки сине-фиолетовые. Эффективен своим соцветием культивар *Blue Spicke*.

Распространен в умеренной и влажной климатических зонах Европы, на Кавказе. Растет на светлых, сухих, песчаных склонах, на солнечных горных лужайках, по опушкам светлых лесов, а также на полянах – от равнин до предгорий.

Лечебные свойства лука гадючьего

Луковицы лука гадючьего содержат витамины С (до 100 мг%), группы В, каротин, фитонциды, эфирные масла, углеводы, клетчатку, органические кислоты, макро- и микроэлементы. Луковицы обладают довольно сильным горьким вкусом.

Листья содержат большое количество витамина С. Луковицы и надземная часть лука гадючьего обладают антигельминтным, антимикробным, бактерицидным, болеутоляющим, общеукрепляющим, потогонным, противосклеротическим, противоцинготным, ранозаживляющим действием.

Рецепты для наружного применения

Наружно настоем лука гадючьего обмывают различные кожные заболевания, промывают слизистую носа при насморке, полощут горло и ротовую полость при ангине, заболеваниях слизистой рта, десен, втирают в суставы при подагре, ревматизме, делают компрессы для лечения гнойных ран, язв.

Рецепты для приема внутрь

Луковицы и листья лука в виде настоя используют для повышения аппетита, увеличения секреции пищеварительных желез, усиления моторики кишечника, при глистах (аскариды, острицы), ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, как профилактическое средство против гриппа, при цинге, как тонизирующее при половой слабости, физическом и умственном переутомлении, депрессивных и стрессовых состояниях.

Настой из лука гадючьего. 1 ч. л. измельченного сырья залить половиной стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 15–20 минут, процедить. Выпить теплым, небольшими глотками за 10–15 минут до еды. Принимать 2–3 раза в день. Высокими целебными свойствами обладает свежеприготовленный настой.

Отварные листья с цветками, луковицы применяют в салатах, гарнирах, борщах, супах.

Лук гигантский

Высокий цветонос (до 1,5 м) увенчан крупным фиолетовым зонтиком.

Такого «дядю Степу» лучше побережь от ветра и высадить в укрытых от непогоды, солнечных местах, или подвяжите цветонос к опоре, так он точно не сломается. Гигантский лук цветет в начале лета, а в июле уже желтеют и отмирают листья. Весной листья гигантского лука, содержащие большое количество витамина С, полезно порезать в салат или положить на бутерброд – вкусно и полезно.

Лук голубой

Нежностью и приятным вкусом отличается зелень голубого лука, а эффектным голубым цветам может позавидовать любое растение. За благородный внешний вид и изысканную красоту голубой и сине-голубой лук называют королевским. Ранней весной появляются первые листья этого вида, не жалейте их – сразу на стол! Нежный чесночный вкус и деликатный аромат сделают любое блюдо вкуснее и дополнят его витаминами, которых в голубом луке огромное количество. Съедобны также луковицы растения.

Соцветия голубого лука достигают 7 сантиметров в диаметре и со временем изменяют свою окраску: постепенно бледнеют и становятся розовыми. Такой «растительный хамелеон» сумеет добавить саду изюминку, меняя облик цветника в течение периода цветения.

Лук горный

Многолетнее травянистое растение серо-зеленой окраски, высотой 20–70 см. Яйцевидная луковица располагается на корневище, покрытом черно-коричневыми чешуйками. Стебель прямостоячий, в верхней трети ребристый, под соцветием двугранный. Листья собраны у основания стебля, гладкие, линейные, шириной 2—16 мм, плоские. Соцветие – полушаровидный зонтик, листочки околоцветника яйцевидные, лиловые или розовые, длиной 5–6 мм. Цветет с середины июня до середины августа.

Распространен в Евразии преимущественно в умеренном поясе. Растет повсюду, от низменностей до субальпийского пояса. Предполагает хорошую освещенность или полутень, растение умеренно теплолюбиво. Культивируется в садах и огородах любителями данного сорта лука. Употребляется в пищу в сыром и вареном виде. Обладает приятным ароматом, придающим блюдам пикантный вкус.

Лечебные свойства лука горного

Настой лука широко применяется при повышенной физической и умственной утомляемости, депрессивных и стрессовых состояниях, как глистогонное средство.

Настой из лука горного. 1 ст. л. кашицы надземной части лука залить стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 10–15 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Лук гусиный

Лук гусиный – низкорослое многолетнее луковичное растение рода лилейных, цветущее мелкими желтыми цветами. Народные названия – желтый подснежник, желтый гусятник, гадючий лук. Высота этого растения небольшая, всего 8—15 см. Лук гусиный произрастает в умеренных зонах Евразии, в том числе и в России, Белоруссии и на Украине. Встретить его можно в лесах, степях, на горных склонах, в зарослях кустарников. Из всех подвидов более всех распространен желтый лук гусиный (*Gagea lutea*) и малый лук гусиный.

Лечебные свойства лука гусиного

С лечебной целью используют луковицы и листья этого растения. Луковицы лука гусиного собирают или весной (до цветения), или осенью. В них содержатся витамины (С, В, Е, РР), минералы (в том числе йод), эфирные масла, инулин, каротин, серосодержащие соединения, органические кислоты. Данное растение близко к чесноку по своим лечебным свойствам, его листья можно использовать для приготовления витаминных салатов. Лечебные свойства лука гусиного известны давно, его использовали при лечении бронхиальной астмы, отеков, гепатита, эпилепсии.

Желтый лук гусиный обладает ранозаживляющим и антисептическим действием, измельченные луковицы этого растения применяют местно при лечении ран и длительно не заживающих трофических язв.

Употребление частей лука гусиного (луковиц, листьев) в пищу позволяет восполнить дефицит витаминов и минералов, что особенно актуально весной в период авитаминоза.

Рецепты для наружного применения

Измельченные луковицы гусиного лука применяют наружно как ранозаживляющее средство. Для лечения и обработки ран и длительно не заживающих язв применяют сок

из луковиц данного растения или свежеприготовленную кашу. Натертый лук (или сок) прикладывают на область раны (трофической язвы) на сутки. Затем повязку необходимо сменить на свежую.

Лук гусиный также традиционно применяется в косметологии и используется в качестве масок для лица.

Для лучшего роста волос можно делать маски: 4 ст. л. кашицы лука гусиного смешивают с 2 ст. л. меда и втирают в корни волос. Маску оставляют на 30 минут, после чего волосы нужно тщательно промыть с помощью шампуня.

При проблемной пористой коже делается следующая маска: измельченные луковицы смешивают с медом и наносят на 10 минут на лицо, затем смывают прохладной водой. Вместо меда при угревой сыпи в маску можно добавлять яичный желток.

При пигментных пятнах используется сок гусиного лука, он наносится на область веснушек (пигментных пятен) 2–3 раза в день. После этого нахождение на открытом солнце противопоказано в течение нескольких часов. Противопоказаний к лечению с помощью гусиного лука практически нет. Его не следует применять лишь при индивидуальной непереносимости.

Рецепты для приема внутрь

Для медицинских целей готовят отвар из луковиц: 1 ст.

л. измельченных луковиц варят в 300 мл воды 3–5 минут, а затем настаивают в течение 2 часов, процеживают и остужают. Принимать отвар лука гусиного следует по 1 ст. л. 4 раза в день (при астме, желтухе, отеках). Прием данного отвара следует проводить курсами по 2 недели (затем делается перерыв на месяц, после чего курс повторяется). Хранить отвар лука гусиного необходимо при комнатной температуре не более суток.

Для лечения гриппа и простудных заболеваний рекомендовано принимать внутрь натертые луковицы лука гусиного, смешанные с медом.

Для профилактики приступов эпилепсии отвар готовят на молоке. В 130 мл свежего молока добавляют несколько луковиц (3–5) и варят в течение 5 минут. Затем молочный отвар лука гусиного нужно процедить, остудить. Прием осуществляется по 2–3 ч. л. 3 раза в сутки. Курс приема отвара – 2 недели. В зависимости от тяжести заболевания длительность приема можно продлить.

При простудных заболеваниях, заболеваниях органов дыхания, бронхиальной астме, желтухе готовят отвар. 1 ст. л. измельченных свежих луковиц гусиного лука залить 300 мл кипятка, варить 5–10 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Лук длинноостроконечный

Лук длинноостроконечный относится к дикорастущим лукам. Это однолетнее, вегетативно размножающееся растение. Такой вид считают дикой расой чеснока. Он образует средние (20–30 г, 1–2 см в диаметре) луковицы яйцевидной формы, состоящие из 2–4 зубков. Каждый зубок, как и у чеснока, покрыт кожистой серовато-розовой оболочкой, а луковица – 3–4 сухими серо-бурыми чешуями.

Листья (4–7 шт.) плоские, шероховатые, складывающиеся по средней жилке. Стрелка высотой до 100 см заканчивается шарообразным соцветием, состоящим из красно-фиолетовых цветков и хорошо сформированных, покрытых плотными, кожистыми, темно-фиолетовыми чешуями воздушных луковиц массой по 1–3 г. Цветоножки неравные, длиннее цветков. Листочки околоцветника розовые, иногда темно-розовые, блестящие, около 3 мм длиной.

Распространен длинноостроконечный лук в Средней Азии, произрастает в тени по дну ущелий во второй половине лета в нижнем и среднем поясах гор, на луговых склонах хорошо окультурируется, и в последнее время его стали возделывать, применяя ту же агротехнику, что и для чеснока. Часто встречается в южных областях России. Пищевое растение, вполне равноценное обыкновенному чесноку.

Лечебные свойства лука длинноостроконечного

Листья и луковицы лука длинноостроконечного имеют острочесночный вкус. В пищу используют луковицы в маринованном и засоленном виде. Зубки, сложенные в банки и залитые слабоострым маринадом, хорошо сохраняются 1–2 года и содержат значительное количество аскорбиновой кислоты в течение всего этого срока. Кроме того, луковицы употребляются как приправа к овощам (томаты, огурцы), грибам и т. п. при их мариновании, солении и придают им аппетитный чесночный аромат.

Лук душистый (ветвистый)

Лук душистый, или ветвистый (*Allium odorum* син. *A. ramosum*, *A. Tuberosum*), – популярная зеленая культура. У него узкие плоские темно-зеленые листья с приятным вкусом и слабочесночным ароматом, а также душистые бело-снежные цветки. Лук душистый используется в основном в свежем виде.

Это теплолюбивое, относительно засухоустойчивое растение, которое в то же время зимой переносит морозы до $-45\text{ }^{\circ}\text{C}$, даже при небольшом снежном покрове. Весной лук душистый отрастает значительно позднее других видов лука. Оптимальная температура для развития растений лука душистого $+20\text{ }^{\circ}\text{C}$, но он нормально растет и при более низких температурах в зоне умеренного климата. Цветение начинается после весенне-летней волны роста листьев, обычно в июле, и длится до наступления холодов – один за другим появляются новые цветоносы. Лук душистый – отличный медонос, причем полученный с него мед не имеет лукового запаха. Во время цветения на зонтики лука душистого во множестве слетаются пчелы и бабочки. Размножается семенами и делением куста. Корневище довольно сильно ветвится, формируя густые куртины. Толстые корни отходят от нижней части корневища и глубоко проникают в почву. Семена крупные (масса 1000 шт. – до 4,5 г), морщинистые, с

блестящей поверхностью.

В первый год жизни при выращивании из семян лук душистый растет медленно. Процесс образования и роста листьев продолжается с весны до осени, через каждые 8—10 дней появляется новый лист. Поэтому его обычно сеют сначала на небольшую грядку (рассадник), а потом пересаживают на постоянное место.

Листья лука душистого очень сочные и довольно быстро теряют свежесть, их можно хранить в холодильнике не более 2 дней.

Лечебные свойства душистого лука

Полезные свойства лука обеспечиваются высоким содержанием аскорбиновой кислоты и калия, а также другими составляющими. Лук выступает отличным питательным продуктом, с помощью которого можно восполнять запасы необходимых минералов, витаминов.

Лук душистый представляет собой большую ценность для организма человека, а объясняется это химическим и энергетическим составом. Действие лука на организм следующее: кроветворное, сосудукрепляющее, желчегонное, кровоочистительное, мочегонное, противомикробное. А фитонциды, которых в душистом луке содержится больше, чем в других видах, повышают сопротивляемость организма к инфекциям. Клетчатки, в отличие от других многолетних луков, в них мало, поэтому эти листья сохраняют нежный вкус в течение всего лета.

Употребление лука укрепляет иммунитет, стимулирует выработку желудочного сока, гормона тестостерона в мужском организме, налаживает работу нервной системы и регулирует водный баланс за счет входящего в состав калия. Цинк способствует укреплению волос, улучшению структуры кожи. Кальций укрепляет зубы.

Недуги, при которых рекомендовано использование листьев или лукович лука: простудные заболевания; кашель, в

том числе астматический; понос; аменорея; заболевания сердечно-сосудистой системы; инфекционные заболевания дыхательной системы (туберкулез, пневмония); ожоги от крапивы, укусы насекомых, кожные повреждения, сопровождающиеся кровотечением; нарушение водного баланса в организме; гастрит; неврастения и др., как противоглистное. Свежие или сушеные листья полезны при кровавой рвоте и кровотечениях из носа.

Калорийность ветвистого лука невелика, она составляет всего 40–41 ккал на 100 г, из них: углеводы – 8,2–8,4 г; белки – 1,4–1,5 г; жиры – 0,2 г.

Пищевая ценность: вода – 91–92 г; пищевые волокна – 0,8–0,9 г; зольные вещества – 0,3–0,35 г.

Витаминный состав: бета-каротин – 7,4 мг%; аскорбиновая кислота – до 66 мг%; витамин В₅ – 0,1 мг; витамин В₃ – 0,28 мг; альфа-токоферол – 0,02 мг; витамин В₆ – 0,13 мг.

В меньшем количестве лук душистый содержит витамины К, В₁, В₂ и В₉.

Минеральный состав: калий – 120–123 мг; натрий – 27–29 мг; кальций – 19–22 мг; магний – 8,5–9,5 мг; железо – 0,26–0,28 мг; цинк – 0,12–0,15 мг; марганец – 0,08 мг; селен – 0,5 мкг; медь – 0,06 мкг.

Рецепты для приема внутрь

Салат из лука. Лук ветвистый считается отличным продуктом питания, поэтому часто используется в лечебном питании как составляющая многих блюд. Съедобными у лука являются как листья, стрелки, цветки, так и луковички. Его употребляют в сыром виде как самостоятельное блюдо, считая продукт самодостаточным.

Как дополнительный ингредиент применяют в мясных, рыбных, горячих блюдах, салатах, иногда добавляют в пироги, консервацию. Стрелки подвергают маринованию. Примечательно, что если заморозить листья этого растения, то в них сохранятся практически все вкусовые и полезные качества.

ВНИМАНИЕ: несмотря на полезный состав, лук душистый имеет ряд противопоказаний, связанных с характером воздействия этого продукта питания на организм. **К ним относятся желчнокаменная болезнь, панкреатит, холецистит, нефроз, нефрит, повышенная кислотность, индивидуальная непереносимость. Относительным запретом является беременность, эпилепсия, геморрой, сахарный диабет.**

Лук желтый

Многолетнее травянистое растение, голое, высотой от 10 до 60 см, с темно-бурой луковицей. Стебель прямостоячий; листья в прикорневой части узколинейные, полуокругленные, голые, с серо-сизым налетом, шириной 2 мм. Чехол, одевающий соцветие, слагается из двух узколинейных, не равных по длине прицветников. Цветки на длинных цветоносах образуют рыхлый султан. Околовенчиковые листочки колокольчатые, желтые, удлинённые, длиной 4–5 мм, тупые, более или менее блестящие. Тычинки по длине дважды превышают околовенчиковые листочки, в основании срощенные. Завязь широкояйцевидная, с удлинённым рыльцем. Плод – трехбокая яйцевидная коробочка. Цветет с июня до августа. Распространен в европейской части России от низин и до предгорий. Сопровождает боярышник, дикую сливу, овсяницы и костер. Предпочитает сухие, солнечные, скалистые и песчаниковые места обитания. Часто встречается на склонах в травянистых и кустарниковых сообществах.

Лечебные свойства желтого лука

Лук желтый – прекрасный источник витаминов группы В и аскорбиновой кислоты.

Культивируется любителями данного сорта лука из-за специфического аромата.

Употребляется в салатах и в качестве ароматических приправ в первых и вторых блюдах.

Лук зеленый

Зеленым луком называют незрелые зеленые перья репчатого лука. Для проращивания перьев часто берут:

- репчатый лук (долго хранится, не теряя своих полезных свойств);
- лук-батун (обладает дезинфицирующим действием);
- лук-слизун (улучшает состав крови, содержит фитонциды);
- лук-порей (обладает мочегонным, желчегонным свойствами, очищает кровь);
- лук-шалот (содержит флавоноиды, препятствующие возникновению рака).

Калорийность зеленого лука на 100 г – 19 ккал: белки – 1,3 г, жиры – 0,0 г, углеводы – 4,6 г.

Лечебные свойства зеленого лука

В зеленом луке содержатся витамины А, В₁, В₂, В₅, холин, пиридоксин, очень много витамина С (аскорбиновой кислоты), а также токоферола (витамин Е), ниацина, ненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон. Лечебные свойства перьев обусловлены наличием микроэлементов – калия, натрия, магния, кальция, железа, меди, фосфора, селена, марганца, цинка. В зеленом луке содержится каротин (до 5 мг), флавоноиды, фитонциды, эфирные масла, хлорофилл.

Ранней весной организм человека как никогда нуждается в свежей зелени, чтобы восполнить дефицит витаминов и минералов, образовавшийся за долгий зимний период. Именно зеленый лук служит отличной профилактикой всех простудных заболеваний, улучшает процесс пищеварения, повышает аппетит и является противогинготным средством, а все из-за витамина С.

По сравнению с репчатым в зеленом луке есть хлорофилл, что необходимо для кроветворения и полезно при железодефицитной анемии. Благодаря содержанию в нем кальция и фосфора улучшается состояние зубов: десны перестают кровоточить и снижается риск развития зубных болезней.

Еще польза в высоком количестве цинка в перьях лука. Он благотворно влияет на женскую репродуктивную систему, состояние ногтей, волос, кожи. Для мужчин данный мик-

роэлемент полезен для выработки тестостерона (мужского полового гормона) и увеличения активности сперматозоидов (при бесплодии).

Именно за счет содержащейся в составе зеленого лука серы мы ощущаем его специфический резкий аромат. Благодаря достаточному количеству серы зеленый лук полезен и необходим для продуктивной интеллектуальной деятельности, помогает справиться с переутомлением и усталостью.

Зеленый лук (перо) полезен высоким содержанием бета-каротина, способствующего укреплению клеточных мембран, нормализации обменных процессов в клетках, повышению иммунитета, ускорению роста и регенерации тканей. В зеленом луке по сравнению с репчатой разновидностью в 3 раза выше содержание витамина С. Богатое содержание витаминов в зеленом луке является прекрасным подспорьем во время весеннего авитаминоза, а также убирает сонливость, весеннее утомление, упадок сил, прекрасно помогает при головокружениях, простудных заболеваниях и гриппе.

Если у вас проблемы с аппетитом, работой пищеварения и усвоением пищи – свежая зелень лука вам принесет существенную пользу – увеличивая аппетит и выработку пищеварительных соков, этот овощ поможет пище лучше усваиваться.

Калий в составе зеленого лука укрепит мышцу сердца и сосудистые стенки, поможет нормализовать давление. Кроме того, этот овощ будет снижать в крови «плохой» холесте-

рин и приостанавливать развитие атеросклероза. Кальций и фосфор этого овоща укрепят ваши зубы и десны, кроме того, перья лука будут очищать от микробов ротовую полость, в особенности если их употреблять с растительным маслом.

Для мужчин и женщин зеленый лук полезен в том числе благодаря такому минералу, как цинк. Кроме красивых волос и ногтей, этот минерал нормализует состояние женской репродуктивной системы, а мужчинам повысит активность сперматозоидов и улучшит выработку такого гормона, как тестостерон.

Употребление зеленого лука полезно для улучшения состояния мочеполовой системы: как мочегонное средство этот замечательный овощ заменит в клетках ионы натрия на ионы калия, что будет способствовать выведению из организма излишков жидкости.

Если вы страдаете от проблем с желчным пузырем, чтобы простимулировать его опорожнение, в качестве желчегонного средства и профилактики камнеобразования достаточно съедать ежедневно по 2–3 перышка зеленого лука.

Этот овощ содержит такой антиоксидант, как кверцетин, являющийся активным борцом против раковых заболеваний.

Вся польза зеленого лука скопилась в его мясистой белой ножке, чуть меньше полезных ингредиентов в зеленых перьях (10 см от этой белой ножки).

ВНИМАНИЕ: есть мнение, что эта верхушка зеленого лу-

ка даже может нанести вред – возможны головные боли, чрезмерная раздражительность либо сонливость, брожение в ЖКТ. Так что эту верхушку выше 10 см от белой части можете отрезать. Но не выбрасывать, а использовать зелень лука в качестве косметического средства от выпадения волос.

Кому еще зеленый лук может быть противопоказан?

Всем, у кого имеются острые воспалительные процессы в ЖКТ: язва, гастрит, проблемы с почками и заболевания печени.

Большие количества зеленого лука способствуют повышению кислотности и раздражению органов пищеварения, увеличению артериального давления, а также могут спровоцировать приступ бронхиальной астмы.

Для каждого из нас дозировка зеленого лука индивидуальна. Если вы при употреблении этого овоща ощущаете дискомфорт в виде бурления в области живота, отрыжки и устойчивого запаха изо рта – ваша доза зеленого лука должна быть меньше.

Не храните долгое время перья лука, они увядают и утрачивают свои полезные свойства.

Лучше всего полезные вещества зеленого лука усваиваются при употреблении его с растительным маслом.

Рецепты для наружного применения

Домашняя маска для волос из перьев зеленого лу-

ка. Данный рецепт пригодится женщинам, часто пользующимся красками и делающим химические завивки. Так шевелюра становится жесткая, как мочалка, ее нелегко расчесывать и укладывать. Справиться с проблемой можно с помощью обычного зеленого лука. Мелко порежьте очищенные перья, измельчите их в блендере до состояния жидкой кашицы. Маску нанесите на корни, накройте полиэтиленом, утеплите полотенцем. Смывать через 1 час.

При проблемах с кожей (сухих мозолях, трещинках) хорошо использовать кашицу из перьев лука: на 6–8 часов приложить луковую кашицу на место поражения, обернуть полиэтиленом и зафиксировать бинтом. Эффект проявится примерно через неделю таких ежедневных процедур.

Рецепты для приема внутрь

Зеленый лук хорошо употреблять в качестве ингредиента салатов, класть в суп либо другое первое блюдо, крошку, им также посыпают отварной молодой картофель или тушеные овощи. Разнообразие блюд, в которых используется зеленый лук, поражает воображение. Наибольшая польза от этого овоща – в сыром виде.

Домашнее луковое масло. Луковое масло – неременный элемент домашней кухни. Его используют как пряность – добавляют в готовые овощные салаты, а также к лапше, овощам, мясу, морепродуктам. Можно использовать луко-

вое масло как маринад для птицы, рыбы, морских гребешков, креветок, овощей или как соус для обмакивания для всевозможных блинчиков, лепешек, чипсов, суши, овощей. Считается, что лук повышает аппетит. Готовить такое масло очень просто.

Ингредиенты:

- зеленый лук – 80 г (6–7 стрелок),
- растительное масло – 250 мл.

Стебли зеленого лука помыть, обсушить салфеткой или полотенцем. Отделить от стрелок белую часть перьев, а оставшуюся зеленую часть стеблей разрезать пополам. По зеленым отрезкам стрелок лука провести вилкой, оставив надрезы (естественно, не в труху). Получившиеся царапины позволят кусочкам лука лучше отдать свой аромат горячему маслу. Сложить все части стрелок зеленого лука в подходящую по объему кастрюльку, добавить к луку растительное масло и поставить на небольшой огонь. Дать закипеть маслу и варить лук в масле 10–15 минут. Лук начнет источать чудесный аромат и при этом менять цвет от зеленого до желтого. Процедить масло через металлическое ситечко. Масло остудить и перелить в чистую стеклянную емкость. Готовое масло лучше хранить в холодильнике, оно может храниться до трех месяцев.

Как выращивать зеленый лук дома?

Зелень лука можно вырастить в комнате с наименьшими усилиями. Для этого взять севок-выборок (крупный), мелкие или уродливые (но не больные) луковички и замочить их на 1–2 суток в теплой воде. Перед высадкой обрезать шейку или сделать несколько вертикальных надрезов верхушки луковички. Укладывать, слегка вдавливая в заранее подготовленную почву, густо, одну луковичку подле другой (мостовой способ). Присыпать сверху почвой не следует.

Поливать зеленый лук нужно через 3–4 дня. Первые 10–12 дней ящики с луковичками можно хранить даже в темноте, но при температуре не ниже +18...+20 °С. Затем выставить на свет. Этой особенностью нужно пользоваться для создания конвейера зеленого лука. Убирать зелень выборочно, срывая крайние, более мощные листья или прореживая «грядку» путем удаления части лукович. При недостатке посадочного материала можно пользоваться одной закладкой лукович в течение 1,5–2 месяцев.

Получить зелень лука можно и без почвы, уложив луковички плотно в неглубокие ящики, залив их наполовину теплой водой. По мере испарения и расходования воды растениями ее необходимо добавлять. Для предохранения лукович от загнивания периодически оставлять их без воды на 3–4 дня. Еще лучше прикрывать ящик крышкой из алюминия

или картона, обработанного в растопленном парафине. В отверстия крышки уложить луковицы. Это предохранит их от загнивания, устранив запах в комнате.

Лук индийский

Научное название индийского лука – птицемлечник хвостатый, или орнитогалум. В природе он распространен только в теплых странах. Но благодаря целебным свойствам растение стали выращивать как комнатное. В народной медицине птицемлечник применяется достаточно давно как основное и вспомогательное средство при лечении различных заболеваний.

В лечебных целях используют луковицу, листья и стрелки птицемлечника, точнее, бесцветную слизь, которую они выделяют, именуемую соком. Свою целебную силу лук набирает спустя 2 года после посадки, с возрастом его свойства только увеличиваются.

Лечебные свойства индийского лука

Активные вещества, содержащиеся в растении, способствуют ускоренному притоку крови к больным местам, что, в свою очередь, провоцирует более быстрое выздоровление. Индийский лук наделен следующими лечебными эффектами: антисептический, ранозаживляющий, обезболивающий.

Чтобы воспользоваться описанными эффектами в полной мере, надо следить за ростом растения. Подросшие стрелки обламывают на высоте 15–20 см, а для лечения используют зрелые, крупные листья. Причем, даже если край листа слегка подсох, это не уменьшает его целебную силу.

Настойка птицемлечника лечит механические поражения кожи, нарывы, порезы, гематомы, незаживающие раны, в том числе швы после операции. Птицемлечник усиливает приток крови к проблемным участкам тела, оказывая обезболивающее, обеззараживающее, ранозаживляющее действие.

Свежий сок растения применяется **при простуде, гриппе и головных болях.** Он действует быстро и эффективно.

Индийский лук **помогает при лечении заболеваний суставов, поражений опорно-двигательной системы, ран, ушибов и растяжений.**

Сок индийского лука **снимает воспаление и опухоли после укусов насекомых.** С его помощью также лечат вы-

сыпания на лице и герпес на губах.

Наибольшая ценность содержится в свежем соке индийского лука, который по консистенции напоминает слизь. Его добывают из листьев, стеблей, стрелок с цветами, а также из луковиц.

В составе сока содержатся следующие вещества, оказывающие терапевтический эффект на организм человека: органические кислоты; слаботоксичные яды; гликозиды; эфирные масла; флавоноиды; растительные алкалоиды (колхицин, колхикозид, тиоколхицин, гликоалкалоид).

Рецепты для наружного применения

При запущенном радикулите. Больное место интенсивно натирают листиком лука, после этого закутывают область поясницы теплым шарфом или платком. На протяжении 10 минут пациент может испытывать сильное жжение, но облегчение наступает уже после первых процедур.

При ревматоидном артрите. Из еловых и сосновых веток и шишек готовят 1,4 л отвара. В готовый и процеженный отвар добавляют полстакана готовой настойки индийского лука. Полученную смесь выливают в теплую ванну. Ванну надо принимать не более 20 минут за раз.

При болях в мышцах. В теплую ванну добавляют полкило индийского лука, 100 г соды и морскую соль. Такая ванна за 20 минут снимает болевой синдром в мышцах и суставах.

вах, расслабляет уставший организм. Также можно использовать мазь. Основой для мази может стать гусиный, говяжий или свиной жир. Его следует растопить на паровой бане. Жир с соком лучше всего смешивать непосредственно перед применением, в соотношении 1:2 (сока в два раза больше). Мазь на основе спиртовой настойки можно хранить не более месяца.

При воспалении седалищного нерва. Корни окопника и листья молодых луковичек птицемлечника в соотношении 2:1 измельчают и заливают самогоном из расчета 1:3.

При ранних морщинках. Протирать лицо настойкой на водке из листьев лука. При сухой коже настойку делают на красном вине. Ежедневные умывания настойкой позволяют сгладить первые морщинки, избавиться от эпидермиса, повысить тонус кожи.

Для лечения заболеваний суставов рекомендуется приготовить настойку из измельченных листьев индийского лука на водке, придерживаясь пропорции 1:20. Настаиваться она должна 2 недели. Это средство обладает продолжительным противовоспалительным эффектом. Готовой настойкой протирают больные места, а после укутывают шерстяной тканью.

При головных болях нужно натирать виски листом индийского лука на протяжении 2–3 минут. Если появится нестерпимое жжение, можно смазать височную зону оливковым или облепиховым маслом.

При ранах. При сложных, плохо заживающих ранах поможет лечебная смесь из 1 ч. л. мелко нарубленных листьев индийского лука, 1 ст. л. рыбьего жира и 1 ст. л. меда. Получившуюся смесь нужно наложить на рану и забинтовать. Повторять процедуру следует не больше 2 раз в день.

При ушибах и укусах. В этом случае помогут протира-ния проблемного места свежим соком растения.

Для борьбы с угрями, прыщами, синяками и сса-динами можно сделать компресс из перемолотых листьев растения. Держать компресс не более 5 минут, при сильном жжении сразу снять. Чтобы не получить ожог, нужно смазать кожу вокруг пораженного места вазелином или маслом.

От герпеса, шпор и мозолей. Эти проблемные места можно смазывать кусочком луковицы или листа растения.

От бородавок. Спиртовую настойку лука смешать в рав-ных пропорциях с нашатырным спиртом и смазывать боро-давки 2–3 раза в день.

От геморроя и отеков. Для компрессов при отеках и растираний при геморрое поможет отвар из птицемлечни-ка. Мелко нарубленные листья индийского лука нужно по-местить в эмалированную кастрюлю и залить водой, уровень которой будет на два пальца выше приготовленного сырья, довести до кипения и варить 15 минут, процедить. Отвар хранить в стеклянной банке в прохладном месте. Растирать пораженные места до полного выздоровления.

От грибка ногтей. Пораженные ногти или межпальце-

вый грибок следует протирать свежим соком растения. Но стоит учесть, что положительный эффект проявится только при длительном применении.

В случае заболевания суставов разрешается применение листьев, собранных во время цветения растения. Такой период длится с ноября по декабрь. Выбирают самые крупные и мясистые листочки. В некоторых случаях в рецепт могут входить луковицы и стрелки.

Преимущественно для терапии используется настойка. Вариаций приготовления множество, но любой рецепт прост в исполнении. Вот самые популярные.

Варианты приготовления настойки. Для начала промывают и измельчают листья и заливают водкой, объем которой больше в три раза. Все это следует поместить в стеклянную емкость. Хранить в месте, куда не попадают солнечные лучи и где всегда тепло. Спустя полторы недели средство можно применять, но предварительно смесь процеживают и переливают в чистую бутыл.

- Можно изготовить и не такой концентрированный состав, где ингредиенты берутся в соответствии с расчетом 1:10. Способ приготовления такой же, как и первый. Обе лекарственные формы отлично подходят для смазывания больных участков. Процедуру проводят три раза в сутки.

- Нужно взять несколько луковиц. Сырье измельчают, складывают в банку и заливают полулитром водки. Отправляют на хранение в темное место. В течение 4 недель бу-

тыль периодически встряхивается. Применять такую настойку необходимо для компресса.

- Наибольшей эффективностью обладает следующий рецепт при применении всех частей растения: стрелок, листьев и луковицы. Берут среднюю луковицу, несколько листочков и одну стрелку, измельчают и заливают литром водки. Банку закрывают капроновой крышкой. Две недели сырье держат в прохладном месте. При применении такой настойки для компрессов оказывается отличная помощь в случае подагры, артрита и пяточных шпор.

Другие варианты лечения. Интересны и другие рецепты с индийским луком. Так, можно приготовить китайский лук с маслом эвкалипта.

- Берут несколько листочков лука, которые предварительно были размяты ступкой. Добавляют 20 г масла и 60 мл спирта. Смесь помещают в бутылку и плотно закрывают. Держат в темном месте и ежедневно взбалтывают. Лекарственное средство будет готово спустя неделю. Применяют, чтобы смазывать суставы. Эффективность будет усилена, если больной участок дополнительно закутать в шерстяной платок.

- Есть рецепт компрессов с камфорным маслом. Берут несколько листочков растения, мелко нарезают и заливают 150 мл спирта. Складывают все в банку и накрывают крышкой. В другой посуде смешивают камфорное масло и еще 150 мл спирта. Через несколько часов все смешивают и остав-

ляют на две недели в темном месте. После истечения данного срока смесь процеживают и используют. Такая рецептура отлично помогает в моменты обострений заболеваний суставов. Для компресса можно смочить ткань и положить на больной участок, при этом обязательно укутать тканью из шерсти.

- Мазь на вазелиновой основе можно использовать в течение длительного срока. Для этой рецептуры применяется свежесжатый сок листьев и вазелин при учете соотношения 1:5. На водяной бане разогревают вазелин до 40 °С, после чего медленно вливают сок, при этом тщательно перемешивая смесь. Хранить мазь нужно в холодильнике, а наносить на кожный покров над пораженным суставом.

- Также используется мазь на основе яичного белка. Берут 30 мл готовой настойки из листьев и добавляют белок 3 яиц. Все это тщательно перемешивают. Полученную мазь втирают в суставы. Сверху разрешается прикладывание компрессной бумаги, утепление и оставление на несколько часов. После этого сустав обмывают и вновь укутывают. Такая мазь может быстро испортиться, поэтому ее не заготавливают впрок.

ВНИМАНИЕ: нельзя употреблять сок растения внутрь – он очень ядовитый!

Препараты из индийского лука следует готовить в перчатках. Интенсивное воздействие сока растения на кожу может вызвать ожоги.

Беременным и детям следует исключить контакт с препаратами из индийского лука. Нельзя полоскать рот средствами с содержанием индийского лука при кровоточивости десен, они могут усилить кровотечение.

Растение может вызвать аллергическую реакцию, поэтому перед его применением рекомендуется провести тест на аллергию.

Больным гемофилией категорически запрещается использование препаратов с индийским луком. Ядовитый сок способствует притоку крови, что может вызвать развитие опухоли и разрушение сосудов.

Нельзя допускать попадание сока на слизистую глаз. Если этого не удалось избежать, нужно срочно промыть глаза теплой водой, закапать по 2 капли «Тауфона» и держать их закрытыми 10–15 минут.

Лук каратавский

Лук каратавский отличается чрезвычайно декоративными широкими, продолговатыми или эллиптическими листьями сине-зеленого цвета. В высоту это растение достигает 15–25 см. Нежные розоватые цветки собраны в шаровидные зонтики, расположенные на коротком толстом цветоносном стебле. Цветет этот лук в мае-июне. После цветения образуются пурпурно-розоватые плоды, внешне тоже очень декоративные. После цветения наступает период вегетативного покоя. Оптимальные условия для развития лука в удобренной, проницаемой известковой почве, на солнечных участках, но с недостатком влаги. Растение размножается вегетативным путем – дочерними луковицами или семенами, которые обычно образуются в большом количестве. Семена высевают осенью. Молодые растения оставляют в рассаде до двух лет, а потом рассаживают. Цветение начинается на третий год. Луковички высаживают осенью – каждую отдельно или по 3–5 штук в лунку на глубину 15 см. Особых условий по уходу за растением не требуется.

Лечебные свойства каратавского лука

Красоте лука не уступают его целебные свойства. Луковицы, листья этого лука содержат много сахаров и витамина С, каротин, витамины группы В и РР, эфирные масла и фитонциды, а также калий, кальций, натрий, железо, фосфор, магний, йод.

Лук повышает аппетит, регулирует перистальтику кишечника, нормализует пищеварительные процессы, полезен при ожирении, обладает мочегонным действием.

Рецепты для применения внутрь

Лук эффективен при лечении кашля, вызванного различными причинами. Для лечения кашля полезно сок, отжатый из всего растения, смешать 1:1 по объему с медом. Принимать по 1 ч. л. 5–6 раз в день.

- Или: кашницу лука смешать 2:1 по объему с сахарным песком и поставить в горячую духовку в закрытой посуде на 1 час. Затем процедить образовавшийся сок. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

При физическом и умственном переутомлении, депрессивном и стрессовом состоянии, бессоннице 2 ста-

кана кашицы лука (луковицы и листья) смешать с соком двух лимонов и двумя стаканами меда, все тщательно перемешать до однородного состояния. Настоять в плотно закрытой посуде неделю, периодически помешивая содержимое. Хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

Лук косой

Лук косой (*Allium obliquum* L.) в природе встречается на юге Сибири, на Урале.

Лук косой заслуживает того, чтобы посадить его на садовом участке, ему хватит 1–1,5 м² рыхлой плодородной земли. Весной лук косой вырастает раньше других видов лука, сразу же после таяния снега, поставляя уникальную витаминную зелень, содержащую до 160 мг витамина С. Кроме того, в нем содержатся углеводы, витамины, белки, эфирные масла, каротин, фитонциды и другие полезные вещества. Лук косой близок по составу к черемше. И вкус их схож – слабочесночный, специфический. Поэтому лук косой именуют еще садовой черемшой. Садовой потому, что этот лук хорошо прижился на садовых участках. Агротехнические приемы возделывания лука косого основываются на его биологических особенностях.

Луковицы овально-конические, высотой 4–6 см и диаметром 1,5–2,5 см, прикреплены к короткому корневищу. Наружные сухие чешуи плотные, пленчатые, их окраска варьирует от розовато-желтой до коричневатой. Корни многолетние, сравнительно толстые, слабоветвящиеся. На побеге в зависимости от возраста формируется 3–8 плоских, линейных, сужающихся к вершине, сложенных по центральной жилке

листьев.

Лук косой – скороспелый вид: продолжительность вегетации (от отрастания листьев весной до созревания семян) – 100–115 дней. При выращивании из семян растения лука косого переходят к цветению на 3-й год жизни (единичные экземпляры на 2-й год). Листья интенсивно нарастают с весны до середины июня, затем постепенно начинают отмирать. Цветет в конце июня, в течение 8—12 дней. Семена созревают в начале августа.

Размножают лук косой семенами и делением кустов, однако коэффициент вегетативного размножения низкий, поэтому превалирует семенное размножение. Семена высевают под зиму, поскольку при весеннем посеве всхожесть значительно ниже. В первый год растения выращивают в рассаднике на небольшой площади, затем пересаживают на постоянное место. При размножении делением куста пересадку дочерних луковиц проводят в сентябре. Луковицы сажают, заглубляя их на $\frac{2}{3}$ высоты. Предпочтительны солнечные сухие участки. Поливают растения только в засушливые сезоны.

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.