

з д о р о в ь е и к р а с о т а

Д. Нестерова

**ЛУКОВАЯ
ШЕЛУХА
для здоровья**

*просто
и доступно*



РИПОЛ
КЛАССИК

УДК 615.89
ББК 53.59
H56

Нестерова, Д. В.
H56 Луковая шелуха для здоровья: Просто и доступно.—
М.: РИПОЛ классик, 2007.— 64 с.: ил.— (Здоровье и красота).

ISBN 978-5-7905-4070-7

В данной книге представлена исчерпывающая информация о целебных свойствах луковой шелухи. На страницах издания читатель найдет рецепты изготовления различных лекарственных препаратов, рекомендации по их применению при том или ином недуге, а также множество полезных советов для здоровья.

УДК 615.89
ББК 53.59

*Практическое издание
Серия «Здоровье и красота»*

Нестерова Дарья Владимировна

**ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ПРОСТО И ДОСТУПНО**

Генеральный директор издательства С. М. Макаренков

Редактор Ю. В. Рычкова
Художественное оформление: Е. Л. Амитон
Компьютерная верстка: О. В. Лужина
Технический редактор Е. А. Крылова
Корректор А. Ю. Нерода

Издание подготовлено при участии АА «Софит-Принт»

ISBN 978-5-7905-4070-7

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2007



Введение

Целебные свойства репчатого лука, пожалуй, известны всем. Это растение используют в профилактике простудных и вирусных заболеваний, применяют для лечения гнойных ран.

Репчатый лук — одно из самых эффективных средств от кашля и насморка. Он содержит много витаминов, и регулярное его употребление в пищу способствует повышению сопротивляемости организма.

В Древней Руси репчатый лук считался лучшим средством против «прилипчивых болезней и моровых поветрий». Люди были уверены, что, если в больших количествах употреблять в пищу лук, можно предотвратить заражение такими опасными болезнями, как тиф и чума.

Репчатый лук и изготовленные из него препараты применяются в лечебных целях уже более 6 тыс. лет, а вот целебные свойства луковой шелухи люди обнаружили сравнительно

недавно. Разумеется, ее применяли для крашения пасхальных яиц, для ополаскивания волос, а также в качестве удобрения и средства борьбы с вредителями садовых и огородных растений. Однако в последние несколько десятилетий значительно возрос интерес к луковой шелухе как к эффективному лечебному средству, помогающему не только предотвратить ряд заболеваний, но и навсегда избавиться от многих недугов.

В народной медицине препараты луковой шелухи применяют при сердечных, почечных, простудных, вирусных, онкологических заболеваниях, а также для лечения грибковых поражений ногтей, дерматитов, перхоти, фурункулеза, абсцессов и др. Кроме того, средства, изготовленные из шелухи репчатого лука, используют для лечения простатита и аденомы предстательной железы. Прием отвара или настоя луковой шелухи помогает в профилактике гриппа и других вирусных инфекций.

Но, принимая препараты луковой шелухи, следует помнить о том, что ни одно народное или медикаментозное средство не дает большому полной гарантии исцеления от недуга. Именно поэтому к рецептам народной медицины надо относиться осторожно, а начинать лечение какими-либо средствами, в том числе и препаратами луковой шелухи, можно только после консультации с лечащим врачом или специалистом по народной медицине.

Лечебные свойства луковой шелухи

Луковая шелуха служит основой для целого ряда лечебных и витаминных препаратов, поскольку в ее состав входят флавоноиды, фитонциды и различные витамины. Именно эти вещества придают луковой шелухе целебные свойства.

Препараты луковой шелухи успешно применяются для очищения организма, предупреждения и лечения некоторых болезней и восстановления систем организма после перенесенных заболеваний.

Обладая Р-витаминной активностью, настой и отвар шелухи укрепляют стенки кровеносных сосудов, делают их более эластичными и проницаемыми. А фитонциды, содержащиеся как в самом луке, так и в его шелухе, убивают многие виды бактерий и микробов, дрожжевые грибки.

Луковая шелуха помогает при астме, простуде, нарушениях функции кишечника. Ее препараты эффективны при лечении атеросклероза и гипертонии, оказывают благотворное воздействие на функции печени и поджелудочной железы.

Из луковой шелухи получают препарат Р-витаминной активности, использующийся при лечении гипертонической болезни.

Лекарственные средства из луковой шелухи, принимаемые в профилактических целях, способствуют повышению сопротивляемости организма, улучшению аппетита, пищеварения и общего самочувствия.

Химический состав луковой шелухи

В состав луковой шелухи входят витамин С, Е, РР, витамины группы В, каротин, фитонциды, кверцетин, органические кислоты, а также соли калия, фосфора и железа.

Витамин С

Содержащийся в луковой шелухе витамин С, или аскорбиновая кислота, благотворно влияет на все системы организма, способствуя профилактике простудных и вирусных заболеваний, авитаминоза, кровоточивости десен.

Витамин Е

Благодаря удачному соотношению солей калия, кальция и железа луковая шелуха регулирует водно-солевой баланс, обладает мочегонным и легким слабительным действием.

Являясь мощным антиоксидантом витамин Е противодействует окислению жира и холестерина, задерживает процесс старения, способствует профилактике рака, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме того, содержащийся в луковой шелухе витамин Е укрепляет иммунную систему и предотвращает развитие атеросклероза.

Витамин РР

Витамин РР, или никотиновая кислота, улучшает окислительно-восстановительные процессы, углеводный обмен, способствует нормальной деятельности коры больших полушарий мозга. Благодаря содержанию в луковой шелухе этого витамина ее препараты оказывают положительный эффект при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамины группы В

Содержащиеся в луковой шелухе витамины группы В помогают бороться с преждевременным старением, снимают умственное и нервное перенапряжение, способствуют восстановлению организма после перенесенных заболеваний, стимулируют работу печени, предотвращают дерматиты, улучшают рост и состояние волос.

Каротин

Как в самом луке, так и в его шелухе присутствует каротин, оказывающий общеукрепляющее действие на организм и способствующий профилактике сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний.

Кверцетин

Кверцетин, содержащийся в луковой шелухе, относится к флавоноидам — группе природных биологически активных соединений. Входящие в состав луковой шелухи флавоноиды обладают Р-витаминной активностью, уменьшают хрупкость кровеносных сосудов, оказывают

седативное воздействие и усиливают действие витамина С.

Кроме того, эти вещества оказывают противовоспалительное действие, помогают заживлению гнойных ран и фурункулов.

При внутреннем применении они служат желчегонным средством и оказывают противоопухолевое действие.

Кверцетин применяется при аллергии, геморрагическом диатезе, ломкости капилляров, пиелонефrite, а также при некоторых сердечно-сосудистых и инфекционных заболеваниях.

Фитонциды

Фитонциды репчатого лука и его шелухи эффективно действуют не только в отношении простудных заболеваний, они помогают бороться даже с дизентерией, дифтерией, туберкулезом и многими другими опасными инфекционными болезнями.

Благодаря фитонцидам препараты луковой шелухи снимают воспалительные процессы при ларингите, ангине, гриппе и воспалении легких.

Изготовление лекарственных препаратов

Технология изготовления препаратов луковой шелухи довольно проста и не требует никаких навыков и специальных приспособлений. Из луковой шелухи делают настой, отвар, спиртовую настойку, экстракт, масло и мазь. Последние два препарата подходят только для наружного применения.

Масло

Для приготовления масла луковую шелуху измельчают, заливают растительным (лучше оливковым) маслом и настаивают в течение 2–3 недель.

Затем масло процеживают и переливают в темную стеклянную посуду. Готовый препарат хранят в темном прохладном месте.

Масло и мазь из луковой шелухи используют для лечения дерматитов, перхоти, грибковых болезней ногтей, мозолей, абсцессов, фурункулов и многих других заболеваний.

Мазь

Для изготовления лечебной мази луковую шелуху измельчают, растирают, смешивают с кремом, вазелином или жиром в соотношении 2 : 3 или 1 : 3. Полученную мазь перекладывают в темную стеклянную емкость и хранят в прохладном месте.

Настойка

Для приготовления настойки луковой шелухи используют водку или спирт 50–70°. Луковую шелуху (1 часть) измельчают, высыпают в стеклянную емкость, заливают спиртом или водкой (5–7 частей) и настаивают в течение 7–10 дней. Затем настойку процеживают и переливают в темную стеклянную посуду. Готовое лекарство принимают в небольших количествах и, как правило, дозируют каплями.

Настой

Для приготовления настоя горячим способом луковую шелуху (1 часть) насыпают в посуду, заливают горячей кипяченой водой (10 частей), перемешивают.

Посуду закрывают крышкой и нагревают на водяной бане в течение 15 минут. После этого настой остужают при комнатной температуре в течение 1–1,5 часов, процеживают и разбавляют кипяченой водой до указанного в рецепте объема.

Для приготовления настоя луковой шелухи горячим способом 2 столовые ложки измельченного сырья заливают 400 мл кипятка и настаивают в течение 6–8 часов.

Для приготовления настоя холодным способом 1 часть измельченного сырья залива-

Настой и отвар луковой шелухи, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными. Как правило, соотношение сырья и воды в них составляет 1 : 3 или 1 : 5.