

**И. П. НЕУМЫВАКИН**

# **ЛУК**

**МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ**





И. П. Неумывакин

# ЛУК

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



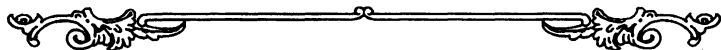
Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

## **Неумывакин И. П.**

Лук. Мифы и реальность.

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена лечебным свойствам знаменитого народного средства от многих болезней — репчатого лука. И хотя об эффективности «луковой» терапии, казалось бы, знают все, правильно использует эту замечательную возможность оздоровления своего организма далеко не каждый. Автор помогает увидеть целительную силу лука свежим взглядом, а также напоминает, что и самые лучшие растительные лекарства — это только рука помощи, которую нам протягивает Природа, уйти же от болезни окончательно можно лишь на собственных ногах, настроив свою жизнь на здоровый лад в целом.

Для широкого круга читателей.



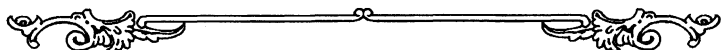
## ВВЕДЕНИЕ

Мы так устроены, что вид плачущего человека неизменно наводит нас на грустные мысли, однако причина слез ведь не всегда бывает серьезной. Например, вы в три ручья льете слезы, когда чистите и шинкуете лук. Но всем известно, что «луковое горе» легко пройдет, а «луковые слезы» быстро высохнут. Кстати, все знают, что слезы — соленые, и мало кто догадывается, что, например, у больных диабетом они... сладкие, то есть слезы в данном случае служат своего рода индикатором состояния организма. Любопытно, что древние римляне специально вызывали «луковые» слезы, так как, по их мнению, он очищал и дезинфицировал глаза. Сок лука они применяли и при лечении воспаленного горла: лук варили в небольшом количестве воды и образовавшимся сгущенным отваром полоскали или смазывали горло.

В деревне главными огородными культурами всегда были капуста и лук. Появилась ранка — прикладывали срез лука, заболел зуб — полоскали соком лука, образовалась проплешина на голове — опять же помогал сок лука.

А сколько разновидностей лука существует! Живя в Киргизии, я наблюдал, как дунгане выращивали лук на любой вкус: горький, соленый, сладкий. Даже умудрялись получать луковки в форме животных, разных игрушек, огромные, до 1 кг массой. Запомнились они потому, что такой лук сеяли среди бахчей, на которые мы, мальчишки, совершали ночные набеги, помимо арбуза, прихватывая и эти луковки. Сейчас, конечно, вспоминая это, испытываешь стыд, потому что дунгане — очень дружелюбный народ и сами могли любому предложить плоды трудов рук своих. Но детство мое было голодное, к тому же в ночных приключениях был какой-то особый азартный дух, ощутить который, наверное, мечтают мальчишки всех времен...

Но вернемся к теме этой книги. Известна поговорка: «Лук — от семи недуг». Действительно, это уникальная целебная кладовая, содержащая множество необходимейших нашему организму веществ. А по лечебному воздействию лук даже трудно сравнить со многими другими растениями. Поэтому его обязательно нужно использовать и для лечения, а главное — для профилактики заболеваний. О том, как это делать правильно, пойдет рассказ в книге.



## *Глава 1*

# **ВЕСТНИК ЛЕТА**

Лук — один из древнейших овощей, выращиваемых человеком. Разные виды лука встречаются во многих районах земного шара, а в горах Тянь-Шаня так много дикого лука, что китайцы даже называли эти горы Дзунглинь, что значит Луковые горы. В Киргизии также есть Луковая гора — Суганташ.

По мнению исследователей, культивировать лук начали в Китае, а затем в Индии. Как рассказывает история, с незапамятных времен возделывали лук и трудолюбивые египетские крестьяне. В египетских гробницах неоднократно находили остатки луковиц, а на саркофагах и на стенах древнейших строений — многочисленные рисунки лука, что свидетельствует о широком его распространении, по меньшей мере, уже 6 тысяч лет назад. В разветвленной иерархии египетского богопочитания скромная луковица занимала не последнее место, так как своей формой напоминала древнему народу Луну, а потому лук считался растением священным. (Кстати, любопытно, что позднее луковица была первым

наглядным пособием при изучении астрономии — древние ученые, разрезая ее поперек, объясняли на ней своим ученикам строение Вселенной, состоящей, как тогда утверждали, из нескольких сфер-оболочек, окружающих Землю.) Египетские жрецы не могли есть лук, его приносили в жертву божествам и в дар умершим. Однако и египетская знать, и простой люд, и уж тем более рабы лук ели. А греческий историк Геродот сообщает, что на самой крупной из египетских пирамид — пирамиде Хеопса — одна из надписей гласила: «За редьку, лук и чеснок, идущие в пищу рабочим, заплачено 1600 талантов серебра». И все-таки лук продолжал оставаться в глазах египтян священным растением — при спорах и тяжбах человек, желавший доказать свою правоту, клал перед собой пригоршню лука и торжественно клялся на нем. И горе ждало нечестивца, вздумавшего разжевать лук, на котором он клялся. Его сочли бы клятвопреступником.

Лук любили и древние персы. В записях главного повара персидского шаха было указано, что для шахского стола использовалось ежедневно до одного пуда лука.

Священным считался лук и в Древней Греции. Он упоминается и в поэмах Гомера «Одиссея» и «Илиада». Например, в XI песне «Илиады» написано, что златокудрая богиня Геката, потчuya гостей, ставила на стол корзину, наполненную зеленым луком. На празднествах, устраиваемых

в честь бога Пана, его скульптурные изображения осыпали луком. Подносили лук и другим богам. А во время священных пиршеств в Дельфах даже устраивался своеобразный конкурс на самую крупную и красивую луковицу. Счастливцев, добывший такую луковицу, считался победителем и получал от жрецов почетный подарок. Правда, несмотря на такое почетное отношение, лук и у древних греков считался все-таки овощем варваров и бедняков, простонародья. И греческий комедиограф Аристофан, желая указать на принадлежность какого-нибудь из действующих лиц к простому народу, замечал: «От него несет луком». Именитые горожане из-за стойкого специфического запаха считали неприличным употреблять его в пищу. Правда, сохранилось свидетельство, что знаменитый афинский полководец Ификрат, женившись на дочери фракийского царя Котиса, получил в день свадьбы в подарок бочку лука.

Древние римляне узнали о луке позже греков, зато они по достоинству оценили его вкусовые и целебные свойства — порция лука входила в ежедневное меню каждого римлянина независимо от звания и сословия. А неприятный запах они научились удалять очень просто — заедали лук листьями петрушки и грецкими орехами.

Римляне уже успешно культивировали почти все известные в настоящее время сорта лука и активно использовали его лечебные свойства. Им врачевали отмороженные места, прикладывали



лук к груди и подошвам, стараясь избавиться от хрипоты, а луковичный сок, смешанный с медом, пили от кашля. Считалось также, что припарки из лука помогают при глазных болезнях. А полководец Ксенофонт, убежденный в способности лука вызывать мощный прилив сил и энергии, ввел его в ежедневный рацион для своих воинов. Для нужд армии лук выращивали специально обученные люди.

Представление о луке как о средстве, возбуждающем энергию, перешло от римлян к соседним народам. Если в Средние века рыцарь прикреплял к шлему цветок лука, то тем самым он бросал своему сопернику молчаливый вызов на пешую или конную борьбу до последнего вздоха. Букетики цветков лука в Швейцарии, например, прикрепляют к головным уборам и до сих пор — делают это 1 марта, в память исторической победы над саксами в 640 году. Средством для возбуждения воинского духа считался лук и у древних германцев. В Средние века считали также, что луковица обладает чудодейственным свойством предохранять от стрел, ударов мечей и алебард, а потому рыцари носили ее на груди под латами, как талисман.

В Средние века лук продолжали использовать в лечебной практике. Врачи того времени утверждали, что даже запах лука предохраняет от заболеваний. Они, в общем-то, не заблуждались. Объяснение этому было найдено в наше время — в летучих

веществах, содержащихся в луке, содержится много фитонцидов, которые губительно действуют на гнилостные и болезнетворные микробы. Достаточно, например, в течение трех минут пожевать лук, чтобы убить во рту все бактерии.

Любопытно, что лук кое-где долгое время запрещали есть в праздники, так как он, мол, вызывает слезы, когда надо веселиться.

Сегодня лук, безусловно, играет исключительно важную роль в повседневном рационе многих европейских народов. Всем известно, скажем, что он пользуется особой любовью во Франции — знаменитые и самые разнообразные луковые супы являются излюбленным блюдом французов.

Время появления лука в России точно не установлено, однако с незапамятных времен луковица с черным хлебом с солью уже была обыденной пищей крестьян. Во время поста, когда пища должна была состоять лишь из растительных веществ, часто ели луковники и знаменитую тюрю — блюдо, состоящее из лука, хлеба, воды и постного масла. Впрочем, не пренебрегали луком и люди богатые. Так, одним из любимых боярских лакомств во времена Ивана Грозного считалась рубленая печенка с жареным луком. Жареный лук использовали и в качестве начинки для пирогов, подавали к мясу и гречневой каше, с сырым мелко нарезанным луком шла и икра. Лечебные свойства лука также были известны на Руси, о чем говорит, например, старая поговорка: «Лук — от семи недуг».



В настоящее время известно около 500 видов корневищных и луковичных растений, распространенных в Северном полушарии (главным образом, в Средней и Малой Азии), которые относятся к роду *Allium* — Лук. В нашей стране произрастает около 230 видов. Дикорастущие виды луков — пищевые, лекарственные, декоративные, красильные, медоносные растения. Среди луковичных встречаются и ядовитые. В основном это многолетние растения из семейства Лилейных, с различным строением листьев, окраской и формой цветков.

Среди дикорастущих известны широколиственные виды лука — лук медвежий, победный, получившие названия: черемша, лук поникающий (слизун), лук-скорода (резанец, шнитт-лук) и другие виды. Растут в наших лесах по всей стране лук гигантский, круглый, стебельчатый, лук Стеллера, стареющий, алтайский, угловатый, Вавилова, Федченко и др. Многие виды давно введены в культуру как важные пищевые и лекарственные растения: лук репчатый, лук-порей, лук посевной (чеснок) и др. Поговорим подробнее об основных видах луков.

**Лук репчатый** (*Allium* *sepa* L.). Многолетнее травянистое растение семейства Лилейных высотой 60–120 см. По форме луковица может быть от шаровидно-приплюснутой до шаровидно-продолговатой, по окраске — желто-коричневая, красноватая или фиолетовая.

Стебель прямой, полый, мясистый. Корни тонкие, мочковатые. Листья трубчатые, заостренные на конце. Цветет в июле–августе. Цветочная стрелка до 1,5 м высотой, полая, оканчивается многоцветковым зонтиковым соцветием. Цветки белые, многочисленные. Плод – коробочка. Семена черные, трехгранные. Созревают в августе–сентябре.

Лук репчатый имеет специфичный вкус и запах. Луковицы содержат 8–14% сахаров (фруктоза, сахароза, мальтоза), белки (1,5–2%), флавоноиды, ферменты, сапонины, минеральные соли калия, фосфора и железа. В луковицах и листьях имеется эфирное масло, придающее им специфический запах и острый вкус.

В диком виде лук репчатый не встречается. Как огородная культура был известен за много тысячелетий до нашей эры. Различные сорта возделывают почти на всей территории нашей страны, за исключением Крайнего Севера.

Луковицу и листья употребляют в пищу. Это деликатесный овощ, имеющий важное пищевое значение в зимний и ранневесенний периоды. Его широко применяют в кулинарии в сыром, вареном и тушеном виде, используют для супов, гарниров и в качестве приправы к мясу и сыру. Лук улучшает вкус пищи, способствует ее усвоению.

Лук репчатый имеет и свои рекорды. Как уже говорилось, цветонос репчатого лука может достигать высоты 1,5 м и несет до 400 цветков, среди которых



иногда образуются мелкие луковички-бульбочки, способные дать начало новому растению. Обычно луковицы репчатого лука весят около 100 г, но один испанский сорт способен давать килограммовые луковицы. Однако и это не предел! В прессе публиковался снимок немецкого огородника с луковицей весом в 2 кг 850 г. А в Мексике будто бы получили луковицы массой до 4 кг!

**Лук-порей.** Его называют еще жемчужный. Двухлетнее растение семейства Луковых, зеленая овощная культура. В первый год образуются зеленые листья и утолщенный ложный стебель или белая ножка (основная съедобная часть), длиной 15–30 см и толщиной 5–7 см. На другой год порей можно оставить на грядке, где он выбрасывает цветочный стебель со светло-сиреневыми цветками. Лук-порей имеет приятный слабоострый вкус, содержит белки, углеводы, витамины, минеральные вещества и другое.

Лук-порей — холодостойкая культура. Взрослые растения успешно зимуют в средней полосе, но требовательны к влаге. Хорошо растет порей на суглинистых, высокогумусных пойменных почвах, имеющих нейтральную реакцию. Непригодны для выращивания лука-порея тяжелые глинистые и легкие песчаные почвы, а также переувлажненные и кислые.

Для летнего потребления растения убирают выборочно в августе, для зимнего хранения — в конце сентября — начале октября.

**Лук-батун.** Другие названия: татарка, дудчатый, зимний, песчаный. Хорошо зимует, рано весной быстро отрастает и долго сохраняет нежные сочные листья, срезка листьев стимулирует ветвление растений. Этот лук содержит витамины С, В, РР, сахар, соли калия, магния и железа.

**Лук душистый.** Многолетнее растение с небольшой ложной луковицей и плоскими узкими листьями; употребляют нежные листья, имеющие слабчесночный вкус, отрастают ранней весной и растут до осени, не желтея. Этот лук отличается повышенным содержанием каротина и аскорбинки.

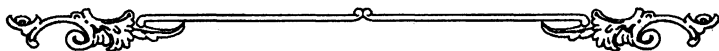
**Шнитт-лук.** Другие названия: резанец, сибирский, скорода, трибулька. Высокая морозоустойчивость, ранней весной выпускает полые внутри листья, которые очень нежные, долго не грубеют, предназначен для срезки, листья богаты витаминами (намного больше, чем в репчатом луке), быстро отрастает после срезки, можно обсаживать плодовые деревья (для отпугивания насекомых).

**Лук-слизун.** Отличается ранним отрастанием зеленого пера, листья плоские, 2–3 см шириной и до 40 см в высоту, зимостоек, вкус листьев приятный, острота слабая, относится к салатным лукам, содержит много железа.

**Лук-шалот.** Другие названия: шарлот, сорокозубка. Вегетативно размножаемая форма репчатого лука, многодольный, луковица разделяется на несколько мелких луковичек, прикрепленных



к общему донцу и покрытых общей оболочкой (наподобие чеснока), луковицы хорошо сохраняются, посаженные в землю, на 15–20 день выгоняют зеленое перо, листья сплюснутые, с восковым налетом, очень нежного вкуса, луковицы мелкие, но вкусные.



## Глава 2

# СЕМЬ НЕДУГОВ ЛЕЧИТ

Лечебные свойства лука были известны и уважаемы практически всеми народами с незапамятных времен. Его ценили египтяне, за ними — древние греки, в частности Гиппократ и Диоскорид, которые приготавливали на основе лука в сочетании с медом различные лекарства. В Средние века Одо из Мена в своем труде «О свойствах трав» упоминает опыт своих предшественников, врачей древности, так: «...как сообщает Гален, для холериков лук не полезен, Асклепиад утверждает, что луковки очень целебны... прежде всего для желудка, и цвет у лица превосходный, он уверяет, от лука, всегда, если лук поедают... Диоскорид предписал налагать от укусов змеиных луковки, руту и соль...»

В известной восточной «Сокровищнице лекарств» Махзан-Ул-Адвия о луке сообщается, что он «открывает закупорки, повышает аппетит... при холере и чуме», а также используется «как противоядие от укуса скорпиона». Ибн Сина же указывает, что «луковый сок полезен при загрязненных

ранах; с куриным жиром он помогает от ссадин на стопах», что «съедобный лук особенно помогает от вреда плохой воды, если бросить в нее очистки лука, это одно из средств, уничтожающих ее запахи...», что смазывать глаза выжатым соком лука полезно от бельма, а луковый сок с медом помогает от ангины, кроме того, благодаря своей горечи, лук укрепляет слабый желудок и возбуждает аппетит. Недаром восточная поговорка гласит: «Лук, в твоих объятьях проходит всякая болезнь».

Известный европейский, средневековый лечебный трактат — «Салернский кодекс здоровья» — также содержит немало сведений о лечебных свойствах лука:

*...Тот, кто себе поутру натирает луковым соком  
Зубы, зубной, говорят, никогда не изведает боли;  
Луковок с хлебом поешь, — прекратятся*

*во рту изъязвления.*

*Тот, кто вареными их, окуная в масло, отведал,  
Дизентерии внутри укротит болевые укусы.  
Лука головками, часто втирая их тертыми, сможешь  
Лысой вернуть голове красоту, что утрачена ею.  
Запах излечат во рту и они же изгонят брезгливость,  
Их же советуют также к узлам прилагать  
геморройным.*

*Луковый сок очищает глаза от грозящего мрака...*

Разумеется, лук был одним из популярнейших лечебных средств и на Руси. Так, в старинных русских лечебниках-травниках приводили следующие рекомендации: «Во время морового поветрия или иных прилипчивых болезней нужно

развешивать в комнатах связки луковиц, отчего не проникает в них зараза, да и воздух в покоях очистится... Во время скотского падежа нанизывают на нитку побольше лукавиц и чесночных головок и привязывают на шею коровам, лошадям и другим домашним животным, чтобы не заразились». Научного объяснения этого явления наши предки, естественно, не знали, но эффективно предохранялись от заболевания во время эпидемий тифа и чумы именно тем, что в больших количествах ели свежий лук. Впрочем, такой способ не утратил актуальности и сегодня, таким образом и по сей день многие предохраняются, например, во время эпидемий гриппа. И надо сказать, что более верного профилактического средства еще не найдено. Так, наблюдения показывают, что работники теплиц, где выращивается зеленый лук, даже во время эпидемий гриппом не болеют.

Давно известны и ранозаживляющие, противовоспалительные свойства лука. На это есть указание, например, в лечебнике «Алимма» внуки Владимира Мономаха Евпраксии (Зои) — в нем дается рекомендация по лечению ран печеным луком вместе с квашеным тестом. Сохранились сведения, что печеным луком лечил на ноге нарыв и Иван Грозный.

Кашицу из свежих луковиц народные целители рекомендовали прикладывать к язвам, обморожениям, ушибам, кроме того, это же средство применяли при ревматизме и для уменьшения



зуда при сыпях, а печеный лук использовался еще и при лечении геморроя. Следует помнить, что кашлица из мякоти лука эффективна только будучи свежеприготовленной — после пребывания на воздухе в течение 10–15 минут летучие бактерицидные вещества исчезают.

Свежим соком лука рекомендовали смазывать мозоли, а кашлица лука, сваренная в молоке, предписывалась как средство, быстро излечивающее фурункулы.

Лук на Руси использовали также при цинге, заболеваниях печени и почек, базедовой болезни, глазных и многих других заболеваниях.

Средневековые врачи утверждали, что даже запах лука предохраняет от болезней. И это утверждение в наши дни получило научное обоснование, когда профессор Б. П. Токин и его сотрудники установили, что лук обладает сильными фитонцидными свойствами, иначе говоря, выделяет особые летучие вещества — растительные антибиотики, от которых гибнут гнилостные и болезнетворные микробы, простейшие животные — амёбы, инфузории и даже лягушки и крысы. Достаточно на протяжении 3–5 минут пожевать лук, и полость рта будет полностью продезинфицирована, а в ней, между прочим, насчитывается в среднем от нескольких десятков до нескольких сотен миллионов микроорганизмов. Самым сильным фитонцидным действием обладают острые сорта лука.

Фитонциды лука губительны для дизентерийной, дифтерийной, туберкулезной палочек, стрептококков и многих других опаснейших для человека микроорганизмов. Эфирные масла лука, содержащие фитонциды, хорошо лечат катар верхних дыхательных путей, ангину, грипп, нагноительные процессы в легких. Для этого нужно разрезать луковицу и вдыхать ароматные пары.

Современные экспериментальные и клинические данные говорят о том, что лук оказывает мочегонное, отхаркивающее, слабительное, противоглотное и успокаивающее действие; способен улучшать выработку спермы; обладает бактерицидной и антигельминтной активностью. В наши дни установлено также, что употребление лука повышает сопротивляемость нашего организма к различным инфекционным заболеваниям, большое содержание фитонцидов позволяет применять лук для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, ангины и гриппа.

Лук и сок из него используют в лечебном питании для усиления двигательной и секреторной активности желудочно-кишечного тракта, стимуляции сердечно-сосудистой системы. Он эффективен при склонности к отекам, так как обладает, как уже было сказано, мочегонным действием.

Регулярное употребление лука препятствует повышению содержания сахара в крови. Поэтому он полезен больным, страдающим диабетом,

особенно в сочетании с атеросклерозом, а также пожилым людям с высоким содержанием холестерина в крови. При атеросклерозе и болезнях сердца, особенно если основу питания составляют продукты с высоким содержанием жира, употребление в пищу лука особенно полезно. Вещества, содержащиеся в этом растении, подавляют синтез холестерина и тем самым уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

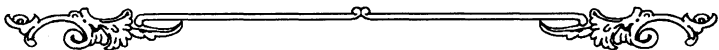
Кроме того, лук насыщает наш организм витаминами, подавляет вредные микробы и является отличным профилактическим средством против гриппа, насморка и простуды. Помогает он и при кашле: для этого рекомендуют съесть луковицу, отваренную в молоке.

Существует немало свидетельств и противораковой активности лука. Научные исследования доказывают, что в районах мира, где сырой лук является повседневной пищей, отмечается значительно меньший уровень раковых заболеваний по сравнению с теми районами, где лук употребляется только как приправа от случая к случаю.

Широко используются лечебно-профилактические свойства лука и в косметике. Так, кашицу из лука применяют при зудящих сыпях на коже, для выведения угрей. Приложенная к свежим ожогам, она препятствует образованию пузырей, снимает боль и прекращает воспалительный процесс. Сок и кашицу лука применяют при экземах, чешуйчатом лишае, пиодермии; при постоянном смазывании

она выводит бородавки, лечит язвы и раны. Сок лука способствует росту и укреплению волос при их выпадении и облысении. Причем это средство не только укрепляет волосы, но и избавляет их от перхоти, придавая шелковистость и блеск. При выпадении волос сок лука рекомендуется втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю, а при сильном выпадении волос — ежедневно. Для укрепления, роста и окрашивания волос пользуются настоем шелухи лука, при этом волосы приобретают цвет от желтого до оранжевого.





## Глава 3

# ЛУК В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

### КОГДА ПОМОГАЕТ ЛУК

Лечебные свойства лука обусловлены его особым химическим составом. В луке содержатся эфирные и жирные масла, циклоаллиин, метилаллиин, тиопропионал, кемпферол, производные кверцетина, органические кислоты, углеводы (глюкоза, фруктоза, мальтоза), каротиноиды, аминокислоты, витамины С, В<sub>1</sub> различные микроэлементы и фитонциды. Этот комплекс биологически активных веществ действует положительно на человеческий организм и используется для профилактики и лечения многих заболеваний и сегодня.

Так, прием внутрь экстрактов, настоев и других препаратов лука современная медицина рекомендует при гипертрофии предстательной железы, сахарном диабете, хронических нагноительных процессах и фурункулезе, хронических энтероколитах, авитаминозе. Многие препараты лука сегодня производятся фармацевтической промышленностью. Например, спиртовая вытяжка *аллилчен* (от латинского названия лука). Она обладает антибактериальным действием, стимулирует

работу мускулатуры и секреторную деятельность кишечника, улучшает общее состояние больных, рекомендуется при атеросклерозе и склеротической форме гипертонической болезни. Смесь вытяжки лука с глицерином — препарат *аллилглицер* — применяют для лечения женских половых органов.

При использовании лука в лечебных целях, как и в питании вообще, следует соблюдать известную осторожность. Так, специалисты московского Института питания Академии медицинских наук считают оптимальным потребление каждым человеком 7–10 кг лука ежегодно. Однако тем, у кого имеются тяжелые заболевания почек, печени и желудка, например, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, лук просто противопоказан. Не следует употреблять сырой лук в большом количестве при сердечно-сосудистых заболеваниях, из-за присутствия в нем гликозидов — веществ, влияющих на сердечную деятельность.

## **РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ЛУКА**

### **Выпадение, ослабление волос**

Сок и кашицу лука рекомендуется использовать для *укрепления и предупреждения выпадения волос* — втирать в кожу головы и корни волос

на ночь. Процедуру проводить через день. Курс лечения 3–4 недели.

Лук обеспечивает красоту и блеск волос, так как в нем повышенное содержание кремния, важного компонента для укрепления волосяных корней.

\* \* \*

При *выпадении волос* используется также кашлица из свежемельченного лука. За 1,5 часа до мытья головы ее нужно втереть в кожу головы и корни волос, затем укутать голову шерстяным шарфом или шапкой. Это средство также *предупреждает и преждевременное появление седины*. Курс лечения составляет 2 месяца. Его рекомендуется проводить 3 раза в год.

\* \* \*

При *выпадении волос* помогает также и зеленый лук. Кашлицу из свежих стрелок наложить на волосы, обернуть голову полотенцем и держать 1 час, затем вымыть ее с мылом.

\* \* \*

При *перхоти* рекомендуется следующее эффективное средство:

<i>Лук репчатый (сок)</i>	<i>4 части</i>
<i>Коньяк</i>	<i>1 часть</i>
<i>Репейник (отвар корней)</i>	<i>6 частей</i>

Все компоненты тщательно смешать и втирать в кожу головы и корни волос — 3 процедуры полностью избавляют от перхоти.

\* \* \*

Луковые маски значительно *улучшают состояние волос* — укрепляются корни, ускоряется рост, уплотняется структура волос. Маска делается так: 3 ст. ложки лукового сока втирать в корни волос 1–2 раза в неделю. После этого голову нужно укутать полотенцем на 1 час — для сухих волос, 2 часа — для нормальных и 3 часа — для жирных, а затем вымыть шампунем. При сухих волосах можно также смешать 2 ст. ложки лукового сока с таким же количеством касторового масла и нанести на кожу головы на 40–50 минут, укутав голову. Затем вымыть голову.

\* \* \*

Для лечения *ослабленных и поврежденных волос* рекомендуется следующее средство:

<i>Лук репчатый</i>	1 головка
<i>Желток яичный</i>	1 шт.
<i>Растительное масло</i>	1 ч. ложка
<i>Мед</i>	1 ч. ложка

Луковицу очистить и натереть, добавить любое растительное масло, яичный желток и мед, все тщательно смешать. Смесь нанести на кожу головы и корни волос, тепло укутать и через 1 час смыть.

### **Глистные инвазии**

Для *изгнания глистов (аскарид, остриц)* рекомендуется натошак съесть 2–3 луковицы средней



величины. Можно также 1 луковицу залить 1 стаканом теплой воды и настоять 7–8 часов. Принимать настой по 0,5 стакана натошак. Курс лечения 3–4 дня.

Следует помнить, что изгнание остриц у детей всегда должно сопровождаться проведением санитарно-гигиенических мероприятий. В дни лечения ребенок должен спать в плотно облегающих трусах, у него должны быть хорошо обстрижены ногти, простыню и трусы после сна необходимо вывесить на солнце, затем прогладить утюгом.

### **Головная боль**

Для успокоения сильной головной боли рекомендуется следующее народное средство:

<i>Лук-порей (сок)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мед</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, нагреть. Влить в нос или в уши.

### **Заболевания глаз**

Если человек подвержен частым конъюнктивитам и другим глазным инфекциям, то ему полезно чаще резать лук. Луковые пары побеждают инфекции, а прослезившийся глаз вымывает их.

## **Заболевания желудочно-кишечного тракта**

При *атонии кишечника* и *поносах* рекомендуется принимать спиртовую вытяжку из лука *аллилчен* — по 15–20 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения 3–4 недели.

\* \* \*

При *атонии желудка-кишечного тракта* рекомендуется также систематически перед едой употреблять немного свежего лука или 3 раза в день принимать по 1 ч. ложке отжатого сока.

Это же простое средство лечит также *авитаминозы* и *гиповитаминозы*, *нарушение обмена веществ*.

\* \* \*

При *гастрите* рекомендуется пить свежий сок репчатого лука — по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Свежий лук, стимулируя секрецию желез, улучшает пищеварение, усиливает выделение желудочного сока, возбуждает аппетит, излечивает расстройства желудка, а также оказывает мочегонное действие.

## **Заболевания кожи**

Сок лука лечит *все виды кожных раздражений*, вообще улучшает состояние кожи, потому что все его сорта богаты цинком. А именно цинк

оказывает благотворное и омолаживающее воздействие на кожу. Для лечения рекомендуется следующий состав:

<i>Лук репчатый</i>	250 г
<i>Сахар</i>	200 г
<i>Вода</i>	0,5 л
<i>Мед</i>	2 ст. ложки

Лук мелко нарезать и смешать с сахаром. Добавить воду и варить на тихом огне не менее 1,5 часов. В охлажденную массу добавить мед и хорошо его растворить. Процедить и перелить в стеклянную бутылку. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

\* \* \*

Для лечения *кожи, склонной к раздражению*, рекомендуется также следующий луковый эликсир:

<i>Лук репчатый</i>	10 головок
<i>Чеснок</i>	1 головка
<i>Молоко</i>	1 л
<i>Мед</i>	2 ст. ложки

Лук и чеснок варить в молоке не менее 1 часа. Немного остудить и добавить мед. Принимать эликсир по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Этот, как и предыдущий, луковый отвар не только улучшает состояние кожи, но и исключает подверженность всем видам *простудных заболеваний*, укрепляет иммунитет.

\* \* \*

При *шелушении и воспалении кожи* рекомендуется следующее средство:

*Лук репчатый (натертый)* 1 часть

*Мука* 1 часть

Натертый свежий лук смешать с мукой. Получившуюся кашу нанести на воспаленное место и сверху покрыть салфеткой, пропитанной луковым соком. Маску держать 15 минут, затем смыть холодным молоком, наполовину разведенным водой.

\* \* \*

Вода, в которой варили лук, прекрасное *антибактериальное средство*. Такой водой полезно умываться при воспалительных кожных заболеваниях.

\* \* \*

Лук помогает ухаживать за *огрубевшей кожей рук* — для этого их нужно каждый день опускать на 5 минут руки в луковый отвар, тогда кожа станет шелковистой и нежной.

\* \* \*

Ежедневное протирание ногтевой пластины срезом лука, сбрызнутого лимонным соком, — эффективный метод борьбы с *ломкими ногтями*.

Луковый запах полностью исчезает в кислой среде. Поэтому после всех луковых процедур достаточно протереть кожу любым соком цитрусовых, сывороткой или водой с добавлением лимонной кислоты.

\* \* \*

Кашица из запеченного лука *способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя*. Теплую кашицу нужно наложить на воспаленное место и прибинтовать. Повязку необходимо менять 2 раза в день. Можно просто испечь среднего размера репчатую луковицу, разрезать и в теплом виде привязать сердцевиной к фурункулу. Менять повязку каждые 3 часа.

\* \* \*

Соком из свеженатертой луковицы (процеженным сквозь несколько слоев марли) рекомендуется смазывать 2–3 раза в день пораженные *отрубевидным лишаем* участки кожи.

\* \* \*

При *пигментных пятнах* эффективное действие оказывает компресс из натертого свежего репчатого лука с медом. Его держат на коже до появления пощипывания. Сок репчатого лука помогает также избавиться от *веснушек* — для этого рекомендуется

регулярно смазывать свежим соком веснушки до полного их исчезновения или существенного побледнения.

\* \* \*

Тертым луком рекомендуется растирать *обмороженные места* — раздражающее свойство луковых паров способствует восстановлению нормальной циркуляции крови.

\* \* \*

Народная медицина рекомендует лечить *бородавки* печеным луком — луковицу испечь, разрезать и прибинтовать сердцевинкой к бородавке. Повязку менять 2 раза в день. Процедуру проводить, пока бородавка не засохнет и не отвалится.

\* \* \*

Для лечения *мозолей* рекомендуется следующее средство. Луковую шелуху сложить в банку и залить столовым уксусом так, чтобы шелуха была покрыта им полностью. Закрывать горлышко банки пергаментной бумагой и завязать. Оставить на 2 недели при комнатной температуре. Через 2 недели извлечь шелуху, дать стечь уксусу и слегка просушить. Положить слой шелухи в 2–3 мм на мозоль. Окружающую кожу смазать вазелином или другим жиром. Завязать на ночь. Утром, распарив ногу, осторожно, без усилий, соскоблить мозоль. Если мозоли большие, процедуру следует повторять.



## Заболевания мужской половой сферы

При *гипертрофии предстательной железы* рекомендуется регулярно употреблять лук в свежем виде.

\* \* \*

Лук может существенно повлиять на потенцию. Турецкие медики пришли к выводу, что он сам и вытяжки из него могут даже составить серьезную конкуренцию препарату *виагра*. При этом лук и препараты на его основе не дают каких-либо осложнений. Считается, что при потреблении лука в пищу он дает возбуждающий эффект из-за сильного воздействия на слизистые оболочки. Причем лук не только *повышает потенцию у мужчин*, но и *сексуальность у женщин*, поэтому его хорошо употреблять обоим партнерам. А неприятный запах можно устранить, если прополоскать рот водой, а затем пожевать листья петрушки.

\* \* \*

Регулярное употребление лука способствует *профилактике онкологических заболеваний предстательной железы*. Сотрудники американского Национального института рака пришли к выводу, что прием всего лишь 10 г этого овоща в день вдвое снижает риск возникновения опухоли простаты.

\* \* \*

Болгарские ученые рекомендуют при *аденоме простаты* съесть на ночь небольшую головку лука с хлебом и солью или выпивать с медом сок из 1 головки лука.

### **Заболевания органов дыхания**

При таких воспалительных заболеваниях, как *трахеит, бронхопневмония*, рекомендуется делать ингаляции с луком. Для подготовки процедуры требуется 1 луковица, которую нужно натереть. Больного нужно посадить перед тарелкой с натертым луком и накрыть большим полотенцем — вдыхать пары луковой кашицы необходимо в течение 10 минут, глаза при этом следует закрыть. Процедуру следует проводить каждый день в течение месяца.

\* \* \*

При *бронхите, сопровождающемся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой*, рекомендуется следующее средство:

<i>Лук репчатый (мелко нарезанный)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мед</i>	<i>1 часть</i>

Белый или синий репчатый лук измельчить и залить в стакане медом (или засыпать сахаром), дать настояться. Принимать по 1 ст. ложке смеси 4 раза в день во время еды.

\* \* \*

При *бронхите*, а также *коклюше* рекомендуется следующее средство:

<i>Лук репчатый</i>	500 г
<i>Сахар</i>	400 г
<i>Вода</i>	1 л
<i>Мед</i>	50 г

Лук очистить и измельчить, смешать с сахаром, добавить воды и варить 3 часа на медленном огне, затем немного остудить, добавить мед, тщательно перемешать и дать остыть, после чего процедить и перелить в бутылку. Принимать по 1 ст. ложке средства 4–6 раз в день. Хранить в закупоренном виде в прохладном темном месте.

\* \* \*

При *заболеваниях легких* помогают луковые ингаляции — измельченный лук поместить в мисочку и, закрыв глаза, вдыхать фитонцидные пары, накрывшись полотенцем. Ингаляции делать 5–6 раз за день.

### **Заболевания полости рта и горла**

При *болезнях десен*, а также для *укрепления зубов* полезно регулярно жевать кусочек лука. После этой процедуры прополоскать рот водой с лимонным соком — запах исчезнет.

\* \* \*

Чтобы *дезинфицировать полость рта*, достаточно пожевать лук в течение 3 минут.

\* \* \*

Чтобы облегчить *зубную боль*, положите кусочек лука на больной зуб.

\* \* \*

При *ангине* рекомендуется пить свежесжатый сок лука — по 1 ч. ложке 3 раза в день. Кроме этого, можно делать ингаляции: лук пропустить через мясорубку, полученную кашицу выложить на блюдце и вдыхать ртом пары лука в течение 2–3 минут 3 раза в день.

\* \* \*

Для лечения *ангины и хронического тонзиллита* рекомендуется жевать обжаренную в сливочном масле луковицу, а также смазывать миндалины соком лука 6–10 раз в день.

\* \* \*

Полоскать горло при *ангине и других воспалительных заболеваниях горла* можно также отваром луковой шелухи.

Лук репчатый (шелуха)

3 ч. ложки

Вода

1 стакан

Луковую шелуху залить кипятком и варить в течение 30 минут, затем настаивать в течение

4 часов и процедить. Отваром полоскать горло несколько раз в день.

\* \* \*

При *ангине* эффективно помогает полоскание горла теплым молоком с отваренной в нем луковицей — процедуру повторять 6 раз в день.

### **Заболевания сердца и сосудов**

При *заболеваниях сердца*, а также при *повышенном кровяном давлении* рекомендуется следующее средство:

<i>Лук репчатый (сок)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Мед</i>	<i>1 стакан</i>

Приготовить свежий луковый сок и тщательно растворить в нем мед. Хранить смесь в прохладном месте, плотно закрыв. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды примерно в течение 7 дней. После наступления улучшения продолжайте принимать еще в течение нескольких дней.

Лук укрепляет мышцы сердца и улучшает кровообращение в нем, предохраняет от *ишемической болезни*, снижает уровень холестерина в крови.

\* \* \*

При *гипертонии* рекомендуется регулярно есть свежие луковицы.

\* \* \*

При *атеросклерозе* рекомендуется принимать спиртовую вытяжку из лука *аллилчен* — по 20–30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения 3–4 недели.

\* \* \*

При *геморрое* рекомендуется делать сидячие ванночки с крепким отваром луковой шелухи. Ванночку принимать в течение 20 минут, затем промокнуть кожу мягкой тканью и смазать кремом или вазелином. Курс лечения — 5–8 сидячих ванночек.

### **Пониженный тонус, слабость, бессонница**

*Для укрепления организма* рекомендуется также следующее средство:

<i>Лук репчатый</i>	1–2 луковицы
<i>Мед</i>	1 ст. ложка

Мелко натереть луковицы, смешать с медом и принимать 2–3 раза в день.

\* \* \*

*Для укрепления общего здоровья* индийские врачи предлагают следующее средство:

<i>Лук репчатый</i>	4 головки
<i>Вода</i>	1 чашка

Луковицы средних размеров очистить, нарезать и положить на 2–3 часа в чашку с горячей водой.



После этого процедить и пить настой — 2–3 раза в день перед едой.

\* \* \*

Лук оказывает некоторое успокаивающее действие на нервную систему. Для улучшения сна рекомендуется принять на ночь 1 ч. ложку лукового сока, смешанного с молоком или медом.

### Простудные заболевания

При *гриппе* рекомендуется смазывать свежим соком лука слизистую оболочку носа или вдыхать его пары через нос в течение 2–3 минут 3–4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Можно также ставить марлевые тампоны с тертым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10–15 минут 3 раза в день. Следует проявлять осторожность, чтобы не спровоцировать ожог слизистой оболочки.

Лук — прекрасное лечебно-профилактическое средство не только от гриппа, но и насморка, воспаления горла, кашля.

\* \* \*

При *гриппе*, *насморке* или для профилактики заболеваний в разгар распространения респираторно-вирусных инфекций рекомендуется натереть на мелкой терке луковицу и подышать подольше над луковой кашицей. Можно также

завернуть свеженатертый лук в кусочки марли и вкладывать эти тампоны в ноздри. В этот период необходимо также больше есть лука. Если начинает болеть горло, то рекомендуется пожевать свежий лук. При простуде можно также класть мелко порубленный лук в носки и надевать их на ночь.

\* \* \*

При *кашле* народная медицина с успехом применяет для лечения луковый сироп.

<i>Лук репчатый</i>	100–120 г
<i>Вода</i>	1 стакан
<i>Сахар</i>	10 ч. ложек

Лук очистить и нарезать, залить водой и варить в течение 5–10 минут, затем немного остудить и процедить. Добавить сахар и вновь варить на медленном огне до состояния сиропа. Принимать по 2–6 ч. ложек сиропа несколько раз в день.

\* \* \*

При *кашле* рекомендуется следующее проверенное народное средство:

<i>Лук репчатый</i>	2 головки
<i>Молоко</i>	1 стакан

Луковицы среднего размера мелко нарезать и отварить в молоке, после чего настаивать в течение 4 часов, а затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке отвара через каждые 4 часа.

\* \* \*

От *сухого кашля* помогает следующее средство: взять большую луковицу, натереть ее на терке и смешать с гусиным салом. Втирать эту смесь в грудь и переднюю часть шеи. Втирать вечером перед сном.

Во время лечения больной должен также каждое утро съедать 1 ст. ложку смеси лука с гусиным салом.

\* \* \*

При *сухом кашле* рекомендуется следующее средство:

<i>Лук репчатый</i>	1 головка
<i>Овес (зерна)</i>	100 г
<i>Вода</i>	1 л

Отварить среднюю по размеру луковицу вместе с зернами овса (до размягчения лука и зерен), настоять в течение 2 часов, затем процедить. Отвар принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день. К готовому составу можно добавить 2 ст. ложки меда.

\* \* \*

При *гайморите* рекомендуется следующее средство:

<i>Лук репчатый</i>	0,25 головки
---------------------	--------------

Измельчить четвертинку луковицы среднего размера, поместить кашицу на марлевый лоскуток, свернуть его мешочком и поочередно прикладывать

к каждой ноздре на вдохе. Если одна ноздря заложена сильнее, держать у нее «ингалятор» подольше. Процедуру повторять 3–4 раза в день. Следует проявлять осторожность и индивидуально оценивать состояние слизистой, потому что поначалу может ощущаться сильное жжение.

Одновременно с лечением парами лука рекомендуется интенсивно массировать переносицу и гайморовы пазухи, чтобы усилить отхождение многолетних «накоплений». На 10–12-й день нос и пазухи должны очиститься, припухлость переносицы исчезнет.

\* \* \*

Для лечения *насморка у детей* рекомендуется следующее средство: лук мелко нарезать, пассеровать на сухой чистой сковородке, чтобы он дал сок, потом переложить в чистую тарелку и добавить туда немного подсолнечного масла. Эту смесь настаивать примерно 12 часов, затем процедить и капать в нос по 1–2 капли на 1 процедуру.

\* \* \*

При *насморке* рекомендуется принимать каждые 2–3 часа 1 ст. ложку натертого лука, смешанного с медом.

\* \* \*

От *насморка* помогает также мелко нарезанный свежий репчатый лук, настоянный на подсолнечном

масле. Этим составом рекомендуется смазывать ноздри.

## Травмы, раны

При *растяжении связок* рекомендуется следующее старинное средство: мелко накрошенный лук посыпать сахаром, покрыть толстым слоем этой смеси хлопчатобумажную салфетку и привязать к больному месту.

\* \* \*

Свежий сок лука является хорошим *ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах* — промывать раны 1 ч. ложкой сока 3 раза в день. Также можно использовать и кашицу для накладывания на рану.

\* \* \*

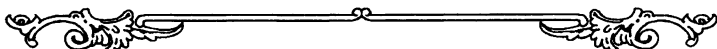
Луковая паста и луковое масло — хорошее лечебное средство для *зараженных ран*.

\* \* \*

Свежий лук заживляет также *легкие ожоги*. Прекрасным антисептическим пластырем в этом случае является тонкая полупрозрачная кожица между слоями лука. Ее накладывают непосредственно на пораженное место и прикрывают сверху марлей. Этот метод снижает вероятность образования шрамов на коже.

\* \* \*

Луком хорошо протирать места *укусов* пчел (предварительно вынув жало), оводов, комаров. Кроме того, если разрезать луковицу на кусочки и повесить их вокруг лампы, то комары улетят.



## *Глава 4*

# **ГДЕ ХРАНЯТСЯ КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЯ**

Мне как-то представилось, что здоровье можно сравнить с некой крепостью. Она может быть маленькой или большой, крепкой или уязвимой. И когда мы здоровы, наш организм и есть эта крепость, и болезням не проникнуть в него, не одолев крепостные стены или не заполучив какой-нибудь хитростью ключи от ворот. А когда мы здоровье теряем, то одолевать крепостные стены или искать ключи приходится уже нам самим — иначе нам здоровье обратно не получить.

Живя в крепости-здоровье, мы должны постоянно контролировать состояние наших крепостных стен и защитных сооружений, должны уделять силы и время на их укрепление. Мы должны быть начеку, выставлять дозоры и не давать часовым спать на посту. В то же время и часовые, и все другие обитатели нашей крепости должны иметь достаточно сил для того, чтобы исполнять свои обязанности, чтобы жить полноценной жизнью.



Мне очень нравится этот образ — здоровье-крепость, — потому что все ассоциации здесь не только очевидны, но и очень показательны. И если развивать сравнение, то можно без труда составить четкую и наглядную программу здорового образа жизни, которая будет понятна каждому. Если кому-нибудь сказать: нужно высыпаться, делать гимнастику, вовремя есть, причем, не налегая на излишества, и т. д., то это почему-то энтузиазма не вызывает. А теперь посмотрите: если часовой не выспался — он уснет на посту и не заметит врага; если часовой объестся тяжелой, жирной пищей — его опять же будет клонить в сон, а внимание рассредоточится; если он не будет уделять должное внимание физической подготовке, ему трудно будет отражать неприятельские набеги... Уже другие эмоции, не правда ли?

Но если здоровье все-таки утрачено — идти на приступ? Или искать ключи? Но где искать эти ключи? И вот тут самое время вспомнить о том, о чем я из книги в книгу не устаю вам повторять. Ключи от крепости здоровья не потеряны, они хранятся в нас. Возможно, они заржавели, погнулись, но мы с успехом исправим это, если уделим им внимание — почистим, смажем, правильно повернем. И может, главные среди этих ключей — наша еда и наша вода.

Даже просто соблюдая основные **правила питания**, вы значительно укрепите свое здоровье или вернете ему утраченные позиции. Это ваш шанс

изменить качество своей жизни в лучшую сторону. Каковы же эти правила?

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).

- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20–25%, белковой — 15–20%. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры — 5–10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите обеспечить себе здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше продуктов, содержащих горечи — специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте сладкое.

- Жидкость можно пить не позднее чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. После еды 1–2 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку. В течение суток необходимо выпить не менее 1,5–2 л подсоленной воды (щепотка соли или на кончике чайной ложки соли брать в рот на каждый стакан).

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть больше. При

разбавлении желудочного сока любой жидкостью, соответственно уменьшается его концентрация, так же как и желчи, и панкреатического сока, и силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике, таким образом мы создаем все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

Это связано также с тем, что недостаток соляной кислоты в организме чреват большими нарушениями в работе всего пищеварительного тракта. Особенно это сказывается на лицах пожилого возраста, у которых выделение соляной кислоты уменьшается до 15% от 20-летнего возраста.

Дефицит соляной кислоты — это нарушение синтеза белков, кальция, железа, возможность поступления в организм избыточного количества патогенных бактерий, так как желудок и, в частности, соляная кислота — это мощный санитарный барьер. Вот почему так вредно пить воду (жидкость) во время и после еды, так как они значительно уменьшают концентрацию соляной кислоты, и даже если в пище содержится достаточное количество необходимых организму веществ, они не до конца перерабатываются, что приводит к недоокислению веществ и их гниению. Рафинированная и сладкая пища также является продуктом, резко влияющим на снижение количества соляной кислоты.

• Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8–10 минут до углеводной или белковой пищи.

• Как правило, не рекомендуется смешивать углеводную пищу с белковой.

• Пейте только фильтрованную, лучше талую воду.

• Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30–40 и 3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.

• Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем тщательнее пережевывается пища, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте; согретая во рту, пища усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как нарушенная работа желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно, не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Итак, помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

Если хотите жить долго, помните: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер).

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание;

если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи не будет, что показывают своей жизнью долгожители.

- Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

- Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.

- Принимать пищу желательно не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 20 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая талую воду, урину.

- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.

- Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

- Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38 °С.

Переход на указанный режим питания занимает от 3 до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоровье.

- Так как пища требует трудоемкого энергетического процесса ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, однородную, свежую, с большим количеством растительного компонента пищу, ограничивать долю сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

- Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать 1 стакан воды комнатной температуры и в течение дня, каждые 2–3 часа, по 50–70 мл, что особенно важно для пожилых. Обратите внимание, в какой позе вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы (этого лимфатического сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх), из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при



этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту. Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15–20 см, поставленная под ноги. Бедра при этом прижмутся к животу, а колени окажутся перед лицом; это «поза орла». Укрепив мышцы живота, спины упражнениями, при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы вы спокойно будете испражняться. Только не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20–30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

Однако наладить питание, не уделив при этом внимание воде, которую вы пьете, — это сделать полдела. В сказках живая вода возвращала жизнь. В жизни — какая вода, такое и здоровье.

В отличие от западных стран, где в целях дезинфекции воду озонируют, у нас ее хлорируют, а это вредно для здоровья. Соединяясь с органикой, хлор образует яд, своего рода разновидность диоксида, и хотя его мало, постепенно накапливаясь, он способствует отравлению организма. К тому же хлор вызывает коррозию труб, а потому вода, которую мы пьем, ко всему прочему еще и ржавая. И наконец, в воде находится много солей кальция, которые при кипячении выпадают в нерастворимый осадок (в чайнике образуется накипь желтого цвета, а при примеси солей железа — бурая). При

употреблении кофе, чая, приготовленных на такой воде, эти соли попадают в организм и способствуют его зашлакованности и, соответственно, различным заболеваниям: атеросклерозу, артрозу, остеохондрозу, камням в печени, почках и т. п.

Многие употребляют только кипяченую воду. Но оказывается, при кипячении вредные свойства хлора лишь усиливаются, он переходит в тригалометан — канцерогенное вещество, которое, например, при приеме ванны всасывается внутрь обезжиренной с помощью мыла и шампуней кожей.

Что же делать? Нужно немного потрудиться, и у вас будет полезная вода.

Полезной считается вода *талая*. По своему строению она идентична физиологическому раствору, а это вся наша жидкость в организме: кровь, плазма, межтканевая, внутриполостная, спинномозговая, внутрисуставная и др., то есть вся наша жизнь. Именно такая жидкость становится тем электролитом, который несет воду в клетку, раскрывая ее мембраны, то, что ей необходимо, и убирает из нее шлаки. Но этого мало. Надо не только приготовить талую воду, но и добавить в нее соли, лучше морской, но можно и обычной, каменной, простого помола: 1 ч. ложку соли без верха (4—5 г) на 500 мл воды, это и будет 0,9%-ный физиологический раствор, необходимый клетке.

Готовится талая вода следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное

дегазирование. Такую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше: она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, а потом оттаять и тогда уже только пить.

Однако это еще не все. В воде содержится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 т воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8–3,5 °С, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия). В этот момент воду надо слить, а лед выбросить, оставшуюся же воду снова заморозить на 3/4 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре остается лужица, в которой и находятся все вредные примеси, поэтому ее нужно вылить. Если вы пропустили момент с лужицей и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипяток и маленькой струйкой лейте по центру. Дав немного растопиться, выливайте. Оставшуюся часть оттаивайте — и вот она, полезная вода.

Именно такую воду пьют долгожители в горах, чтобы продлить жизнь. Такую воду пьют птицы, которые преодолевают громадные расстояния. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает

их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не потребует большого труда и не займет много времени.

Вода должна быть обязательно *очищена*. Для очистки воды в настоящее время рекомендуются различные устройства с фильтрами. Однако наиболее физиологичными из них являются магнитотроны В. С. Патрасенко, одного из ведущих биофизиков страны. Его магнитотроны от своих аналогов отличаются не только конструктивной простотой устройства в целом, обеспечившего им отличительную стабильность работы. Магнитотроны освобождены от невоспроизводимости при повторении опытов. Изготовлены они на ферритобариевых постоянных магнитах и не требуют ни источника энергии, ни регулировки, ни специальной подготовки обслуживающего персонала. И если при замораживании вся содержащаяся в воде грязь собирается внутри, то при использовании магнитотронов вода, становясь диполем, выдавливает грязь наружу. И при проникновении воды внутрь организма через мембраны клеток грязь остается снаружи на стенках кишечника с последующим ее удалением.

Главным в магнитотронах является то, что по структуре и градиенту они точно повторяют магнитное поле Земли, без чего наш организм жить не может. Доказано, что каждая клетка живого

организма является генератором электромагнитного излучения, соизмеримого с линейными размерами клетки. Комбинация постоянного и переменного магнитного поля влияет на транспорт ионов через мембраны клеток. Эффект омагничивания магнитотронами реализуется через принцип ядерно-магнитного резонанса (увеличение энергоемкости атомов), магнитострикции (изменение объема при намагничивании) и как следствие — диспергирование — дробление крупных молекулярных ассоциатов, образующихся в результате обезвоживания организма, восстановление структурной однородности, повышение текучести (реологии) и растворяющей способности. Вот почему использование магнитотронов В. Патрасенко, как ни одного другого устройства подобного рода, обеспечивает нормализацию работы «жидкостного конвейера», а следовательно, и всех органов и систем организма.

Очистить воду в домашних условиях можно следующими способами.

На 1 л обычной воды добавьте по 1–2 ч. ложки яблочного уксуса, меда и 3–5 капель йода. Микробы не только не могут размножаться в такой — кислой — среде, но и погибают через несколько минут.

Можно сделать и так. В воду положите небольшой кусочек кремня — вода становится чистой через 3–5 дней. При этом нижний слой воды употреблять нельзя.

Даже болотная вода, в которую положили листья рябины, через 3 часа становится чистой.

Обеззараживает воду и перекись водорода (добавить 1 ч. ложку на 1–2 л воды).

Существует до смешного простой народный способ определить, можно или нельзя пить воду из природного водоема, озера или пруда: надо плюнуть в воду, и если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна — держитесь от нее подальше.

Более подробно о воде я расскажу далее, в отдельной главе об обязательных рекомендациях.

И еще один важный фактор — **соль**. О ней, так же как и о сахаре, много говорят как о «белой смерти». Однако здесь дело не столько в их пагубности, сколько в их излишестве. Напомню, что наша межтканевая жидкость, кровь имеют концентрацию соли в 0,9% (физиологический раствор, вводимый в тех или иных ситуациях, имеет указанную концентрацию). Надо знать, что соль является продуктом деятельности биохимических реакций в организме, а в растительных продуктах, овощах ее нет, они могут быть только кислыми, горькими, сладкими. Употребляете вы соль или нет, организм должен у себя находить возможность точно поддерживать указанную концентрацию. Многие, в том числе вегетарианцы, совсем отказываются от приема соли. Этого делать ни в коем случае нельзя, 3–5 г соли в день никому не повредят, особенно в жаркое время, когда с потом теряется ее большое количество.

Много органической соли содержится в различных растениях, используемых для приправ: укроп, сельдерей, хрен, редька, петрушка, все морские продукты и т. п. Уместно здесь вспомнить рецепт Б. В. Болотова, который советует перед едой или через 20–30 минут после еды кончик ложки окунуть в соль и что на ней останется взять в рот, подержать и проглотить, тем самым вызывая дополнительное образование желудочного сока, который будет использован организмом для переработки отживших, в том числе раковых, клеток.

Однако при большом потреблении соли увеличивается выделение норадреналина, вызывающего сосудосуживающий эффект, уменьшается образование в почках простагландинов — сосудорасширяющих веществ. Однозначно доказано, что снижение потребления соли ведет к снижению кровяного давления, числа инфарктов, инсультов, в связи с чем рекомендуется употреблять не больше 2,5–3 г соли в день, а остальное заменять травами, пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, кислыми соками, клюквой, лимонами и т. д.

Поваренная соль плоха тем, что содержит 39 тысяч единиц натрия при 0 единиц калия, а калиево-натриевое равновесие в организме очень важно — это нормальная работа сердечно-сосудистой системы в первую очередь. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, однако даже малая доза поваренной соли

инактивирует его. Если же в организм поступает органический натрий, как, например, с хреном, то это равновесие не нарушается. Если вы в пищу будете употреблять «острые» овощи, ароматические травы, то не только с избытком будете получать необходимые вам микро- и макроэлементы, но и насытите организм органическими солями. Теперь вы понимаете, чем еще может быть полезен вам *лук*? Отменными природными заменителями соли считаются хрен, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурец с помидором.

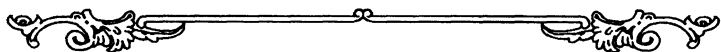
8–10%-ный раствор поваренной соли обладает хорошим сорбирующим свойством и в зависимости от места приложения, будь то кишечник или кожа, тянет жидкость тела на себя, тем самым освобождая организм от шлаков, устраняя застойные явления в органах и тканях организма. Если такой гипертонический раствор применяется наружно, то надо использовать только воздухопроницаемую ткань, гигроскопические простыни, блузки, брюки. Будь то заболевание печени, суставов, опухоли (их характер не имеет значения) — 4-слойные марлевые прокладки или хлопчатобумажные полотенца, на 8–10 часов накладываемые на места заболевания, или солевая ванна при заболеваниях суставов принесут не только облегчение, но и избавление от многих проблем, связанных со здоровьем.

В случае общих заболеваний — белокровие, лейкоз и др. — надо надевать на себя смоченное



в рассоле хлопчатобумажное белье, ежедневно на ночь, а сверху еще пару белья. Это довольно сильная процедура, поэтому вначале ее надо делать продолжительностью не более 3–5 часов.

Подытожу. Низкосолевая или вовсе бессолевая диета чревата своими последствиями: увеличивает в крови количество ренина, вызывающего спазм сосудов, снижает выработку инсулина, нарушает равновесие в обмене веществ как в самой клетке, так и в клеточных мембранах, что приводит к дополнительной зашлакованности организма. Излишек же соли — это напряжение в работе всей выделительной системы, задержка воды в организме (отеки), повышение кровяного давления и т. п. Просто надо знать меру во всем, в том числе и в употреблении соли — одного из необходимых элементов работы любой системы организма.



## *Глава 5*

# **КТО ЕСТ ЛУК, ТОТ ИЗБАВЛЕН ОТ ВЕЧНЫХ МУК**

Скажите, кухня какого народа обходится без лука? Таких, наверное, практически и нет. Его с одинаковым удовольствием едят на севере и на юге, на западе и на востоке.

Чаще всего при приготовлении различных блюд используется, конечно, лук репчатый. Есть немало разновидностей репчатого лука — острый, полуострый и даже сладкий. Острый или сладкий вкус лука, как вы уже знаете, обусловлен не количеством содержащегося в нем сахара, а количеством и составом эфирных масел, придающих луку специфический вкус и запах. К слову, острый лук содержит даже больше сахара, чем сладкий, но в нем больше и эфирных масел.

Острые сорта лука обычно бывают самыми раннеспелыми и произрастают в средних и северных районах нашей страны. Сладкие сорта — позднеспелые и особенно распространены на юге. Наиболее стойки в хранении острые сорта, они обычно сохраняют свежесть и доброкачественность всю зиму, до новых урожаев.

Острые сорта лука используются в кулинарии преимущественно как приправа. Этот лук добавляют чаще всего в пассерованном или в жареном виде в мясные и рыбные первые и вторые блюда. Для салатов, а также для тех блюд, в которых используют свежий репчатый лук, больше подходят полуострые или сладкие сорта, так как они не такие жгучие и более сочные.

Мы уже говорили о том, что лук полезен всем, в том числе и здоровым людям, потому что богат необходимыми человеку минеральными элементами и витаминами. Особые вещества лука — фитонциды — обладают бактерицидными свойствами, обеззараживая продукты и предотвращая их порчу. И хотя репчатый лук как самостоятельное блюдо используют ограниченно, зато в качестве приправы для первых и вторых блюд, а также в холодных закусках его используют широко. Острый вкус и специфический запах лука возбуждают аппетит, улучшают деятельность пищеварительных желез, способствуют лучшему перевариванию и усвоению пищи, особенно жирной и мясной. Поджаренный на масле лук придает супу и каше приятный вкус и аромат.

Зеленый лук, то есть перо репчатого лука, также широко используется в кулинарии, причем по сравнению с репчатым луком зеленый лук почти в десять раз богаче витамином С. Поэтому его необходимо вводить в блюда по возможности круглый год. Эфирные масла зеленого лука придают пище

приятный вкус и запах, кроме того, блюда, украшенные свежей зеленью, выглядят привлекательно, по-весеннему, а все это опять же способствует усиленному выделению слюны и желудочного сока, улучшает аппетит.

Однако зелеными спутниками многих закусок, первых и вторых блюд является не только перо репчатого лука, но и зеленые листья двулетних и многолетних луков. Наиболее популярные из них лук-порей и лук-батун.

Лук-порей наибольшую популярность приобрел в европейских странах. Этот овощ фараонов и патрициев, как уважительно его называют, по своим питательным свойствам даже несколько превосходит репчатый лук — он содержит больше белка, сахара, пищевых волокон, калия, кальция и даже витаминов. Причем этот лук способен при хранении повышать содержание аскорбиновой кислоты. Кроме того, он богат эфирными маслами, чем объясняется его специфический аромат. Перо лука-порея по внешнему виду очень схоже с пером чеснока. В своем основании оно имеет утолщенную белую часть — самую нежную и сладкую. Опытные огородники советуют: чтобы эта часть растения была более выражена, лук при посадке нужно закапывать глубже, а затем высоко его окучивать. Употребляют в пищу зеленые листья и луковицу-ножку, сладко-острого вкуса. Лук-порей едят в свежем и жареном, вареном и сушеном, а также консервированном видах.

У лука-батуна используют в пищу развивающиеся рано весной очень нежные листья цилиндрической формы, сильно заостренные кверху. Цвет листьев лука-батуна светлее, чем у зелени репчатого лука, а вкус — несколько грубее. Их добавляют к другим блюдам, из них делают салаты, тушат.

Кроме перечисленных, в кулинарии используются и некоторые другие разновидности луковых овощей. Например, шалот. Эта разновидность лука особенно часто встречается в южных районах. Шалот называют также шарлоткой или сорокозубкой. Последнее название объясняется тем, что луковица его содержит группу маленьких луковичек-зубков, соединенных общей оболочкой. Эта разновидность ценится за нежный и мягкий вкус своего зеленого пера и используется для приготовления многих деликатесных блюд, в которых запах лука не должен заглушать тонкого вкуса основного продукта.

Не менее известен и шнитт-лук, который иначе называется резанцем. В пищу используют трубчатые листья шнитт-лука, они тоньше, чем листья батуна, обладают нежным, приятным вкусом, богаты сахарами, белком, полезными микроэлементами и витаминами. Его можно добавлять в те же блюда, где употребляется и любой другой лук. Например, для улучшения вкуса картофельного, фасолевого, горохового и мясного супов, салатов, блюд из яиц и рыбы, жаркого, паштетов, творога, мягких сыров,

соусов, маринадов, бутербродов, холодных закусок, колбасных изделий, картофельного пюре. Однако лук-резанец не рекомендуется использовать вместе с некоторыми видами свежих овощей с собственным тонким специфическим вкусом: с молодым зеленым горошком, спаржей, овощной фасолью и т. п. Он может подавить аромат и вкус этих овощей. Из-за тонкого пикантного вкуса лук-резанец нельзя варить, употреблять его следует в свежем виде — мелко нарезать и посыпать готовое блюдо. Лук-резанец, как и другие луковые овощи, возбуждает аппетит и укрепляет желудок.

За многовековую практику использования луков в кулинарии сложились свои, хоть и немудреные, но подчас определяющие успех блюда правила. Вот некоторые из них.

Жареный лук будет особенно вкусен и красив, если предварительно обвалить его в муке.

Лук хорошо подрумянится до золотистого цвета, если при обжаривании посыпать его сахарной пудрой или добавить в масло немного сахарного песка.

Замороженный лук не следует размораживать. Можно использовать его по мере надобности, так как вкус и питательные свойства такого лука почти не изменяются.

Место разреза неиспользованной части луковицы смажьте любым жиром. В таком виде лук хорошо сохранит свежесть, а также питательные свойства.

Чтобы разрезанная луковица не засохла, можно положить ее срезом вниз на блюде с солью.

Бульон станет золотистым, если добавить в него немного промытых луковых чешуек.

Чтобы уменьшить горечь лука, нарезав его, два-три раза промойте под струей воды.

И еще некоторые полезные советы.

Запах лука изо рта исчезнет, если вы выпьете чашку горячего крепкого кофе или пожуете кофейные зерна. Запах лука изо рта легко также устранить, если съесть несколько грецких орехов, горсть миндаля или кедровых орешков. Руки же после того, как лук очищен и нарезан, протирают влажной солью, а потом моют водой с мылом.

Луковый запах со сковороды можно удалить, насыпав на горячую сковороду влажные листочки спитого чая. Запах лука с металлических столовых приборов можно удалить, протерев их сухой столовой солью. А половинкой разрезанной луковицы легко очистить от ржавчины нож.

А теперь рецепты некоторых блюд с луком.

## **РЕЦЕПТЫ НЕКОТОРЫХ БЛЮД С ЛУКОМ**

### **Салат из зеленого лука с яйцом**

*2 пучка зеленого лука, 2 вареных яйца, 80 г сметаны или простокваши, маслины, петрушка, редис, уксус, соль.*

Лук очистить, вымыть и нарезать кусочками длиной примерно 2,5 см. Добавить к нему нарезанную

зелень петрушки, соль, уксус, сметану или простоквашу и размешать. Выложить в тарелку и украсить четвертинками яиц, маслинами и красными редисками. Часть лука можно заменить нарезанным листовым салатом, листьями шпината или щавеля.

### **Салат из зеленого лука со сладким перцем**

Зеленый лук и очищенные от семян плоды сладкого перца, взятые в равном количестве, мелко нарезать и перемешать, добавить соль и черный перец по вкусу, приправить 3 %-ным раствором уксуса и залить сметаной. К салату можно добавить мелко нарезанный чеснок.

### **Салат из репчатого лука в сметане**

*2 большие луковицы, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар, перец по вкусу.*

Нарезать кольцами две крупные луковицы, залить сметаной, приправить солью, сахаром, перцем, обязательно дать постоять полчаса и подавать с отварным картофелем.

### **Салат из лука-порея**

Лук-порей хорошо промыть, нарезать дольками длиной 1 см и залить сметаной или майонезом. Соль добавлять по вкусу.



## **Салат из лука-пороя в горчичном соусе**

*250 г лука-пороя, 0,5 яблока, 1 яйцо, 1,25 стакана растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 маринованный гриб, соль и сахар по вкусу.*

Зеленый лук и яблоко нарезать соломкой, перемешать. Добавить нарезанный маринованный гриб с отварным яичным белком. Желток смешать с горчицей, хорошо растереть, положить масло, соль, сахар и заправить этим соусом салат.

## **Лук с изюмом**

*500 г мелкого лука, 50 г оливкового масла, 1 стручок сладкого красного перца, цедра апельсина, 100 г изюма, 3 помидора, 3 кусочка сахара, 100 мл уксуса, 0,5 л белого вина, горький красный перец, соль, черный молотый перец.*

Лук очистить и обжарить до золотистого оттенка на медленном огне с оливковым маслом. Помидоры очистить от кожуры и семян. Сладкий перец очистить от семян, нарезать ломтиками, добавить к луку с изюмом, измельченными помидорами и цедрой апельсина. Приготовить карамель из сахара, хорошо растворенного в уксусе, тщательно перемешать с овощами и полить вином, заправить небольшим количеством горького красного перца, посолить, поперчить, закрыть крышкой, довести до кипения, поместить в духовку при температуре 240 °С на 30 минут. Подавать к столу в охлажденном виде.

## **Паштет из репчатого лука с яблоком**

*1 большая луковица, 1 большое кисловатое яблоко,  
1 яйцо, 2–3 ст. ложки сметаны, соль.*

Луковицу очистить и мелко нарезать, добавить нарезанное чуть покрупнее твердое яблоко, размятое вилкой крутое яйцо, посолить, заправить сметаной.

## **Паштет из зеленого лука**

Зеленый лук любого вида перебрать, вымыть, нашинковать, положить в плоскую кастрюлю или глубокую сковороду, добавить жир и тушить до размягчения. Затем добавить сырые и вареные мелко нарубленные яйца, посолить и перемешать.

## **Маринованные головки репчатого лука**

*1 кг лука, 20 г сахара, 15 г соли, 100 мл 3%-ного уксуса,  
50 г растительного масла, специи.*

Некрупные головки лука очистить, отрезать донце, положить в керамическую или эмалированную посуду, добавить уксус, растительное масло, соль, сахар, лавровый лист, корицу и гвоздику. Все нагреть до 70–80 °С, быстро охладить, переложить в банки и хранить на холоде. Использовать как закуску.

## **Маринованный репчатый лук кольцами**

*4 луковицы (примерно 400 г); для маринада — 2 стакана 3% -ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 2 гвоздики, 5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист и 1 ст. ложка растительного масла.*

Для приготовления маринада сварить уксус с добавлением сахара, соли, гвоздики, душистого перца, лаврового листа и растительного масла.

Лук очистить, нарезать кольцами, выложить в посуду, залить горячим маринадом, закрыть крышкой и дать пропитаться в течение 1 часа.

Подавать в небольших салатницах, украсив зеленью.

## **Маринованный лук-севок**

*Лук-севок; для маринада (из расчета на 1 л) — 700 мл воды, 300 мл 9% -ного или фруктового уксуса, 50 г соли, 50 г сахара, корица, гвоздика, перец душистый, перец красный, лавровый лист (можно использовать и не все специи).*

Луковицы на 2–3 минуты опустить в кипяток, затем быстро охладить. Очистить и выдержать некоторое время в подсоленной воде. Приготовить маринад. Луковицы уложить в банки и залить кипящим маринадом.

Банки прикрыть крышками и поставить в кастрюлю с решетчатым вкладышем. С момента закипания стерилизовать в течение 5 минут. Банки

укупорить, дать им остыть и поставить на хранение.

Вместо уксуса можно использовать сок красной или черной смородины, крыжовника, кислых яблок, а вместо сахара — мед, что придаст неповторимый вкус заготовке.

### **Луковый суп**

*250 г репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 100 г белого хлеба, 40 г сыра, петрушка, соль.*

Нарезать лук тонкими кружками, положить в кастрюлю и слегка поджарить на сливочном масле. Когда лук станет мягким, снять кастрюлю с огня, добавить муку и перемешивать до тех пор, пока лук и мука не пожелтеют. Затем, не переставая мешать, влить бульон. Посолить и варить 15 минут на слабом огне.

В духовке поджарить на масле хлебные гренки. Суп подавать горячим — в каждую порцию положить гренки, мелко натертого сыра и измельченной зелени петрушки.

### **Суп-пюре из репчатого лука**

*2 кг репчатого лука, 4 ст. ложки муки, 8 чашек мясного (или куриного) бульона, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки натертого твердого сыра, 0,5 чашки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Мелко нарезать лук и обжарить в растительном масле в глубокой сковороде. Добавить в сковороду

муку и, тщательно перемешивая, держать на огне еще 2 минуты. Добавить бульон, мелко нарезанный чеснок. Посолить по вкусу и варить 10–15 минут, постоянно помешивая, до загустения. Затем разлить суп по тарелкам, добавив тертый сыр.

### **Суп-пюре из лука-порея**

*120 г лука-порея, 120 г моркови, 40 г сельдерея, 10 г петрушки, 100 г картофеля, 2 ст. ложки масла, соль по вкусу.*

Стебли лука-порея, морковь, сельдерей, петрушку мелко нарезать и тушить с маслом. Размягченные овощи залить горячей водой или бульоном, добавить мелко нарезанный картофель и проварить. Затем протереть через сито, положить в овощной отвар и сразу после закипания заправить сливочным маслом.

### **Соус-пюре из лука**

Нашинковать мелко несколько луковиц, положить в растопленное масло, дать увариться, чтобы лук был светло-прозрачный и мягкий. Налить немного томатного соуса и прибавить чайную ложку сахара. Можно протереть сквозь решето, но больше не кипятить.

## Луковые котлеты

*5 луковиц, 5 яиц, 5 ст. ложек манки, 5 ст. ложек муки, 2 бульонных кубика, соль, перец черный молотый по вкусу.*

Мелко нарезанный лук, яйца, муку, соль, перец — перемешать. Масса не должна быть слишком жидкой — консистенция густой сметаны. Массу брать ложкой и жарить в подсолнечном масле.

Для приготовления подливы поджарить на подсолнечном масле лук с добавлением томатного соуса, соли, молотого перца.

Луковые котлеты сложить в сковороду, залить подливой так, чтобы котлеты были покрыты. Поставить на огонь до закипания. После закипания огонь убавить и тушить около часа.

## Лук, фаршированный картофелем и грибами

*10 крупных луковиц, 2 отварные картофелины, 2 горсти сушеных грибов, черный молотый перец, соль, 1 сырое яйцо, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра, зелень укропа и петрушки.*

Сушеные грибы вымыть, замочить на 4 часа и сварить в той же воде. Воду слить, грибы мелко нашинковать и обжарить с луком.

Для приготовления фарша отварной картофель размять с обжаренными грибами и луком. Добавить взбитое яйцо, соль, перец, зелень и хорошо перемешать.

Луковицы очистить, обрезать на треть со стороны корешков. Разобрать их на 2–3 слоя и заполнить фаршем с верхом. Уложить фаршированный лук в смазанную жиром сковороду и сверху полить маслом. Поставить в духовку на средний огонь на 20 минут.

Для приготовления соуса поджарить лук, добавить муку и обжарить в течение 1 минуты. Залить горячим грибным бульоном. В кипящий соус добавить сметану, соль, перец, зелень. Залить фаршированный лук соусом. Сверху посыпать тертым сыром и поставить снова в духовку на несколько минут.

### **Лучник** **(пирог с зеленым луком)**

*200 г зеленого лука, 260 г муки, 100 мл воды, 100 мл растительного масла, 140 г брынзы, 2 яйца, соль.*

Из муки, воды, 2 ст. ложек растительного масла и щепотки соли замесить тесто, из которого сделать 4–5 пластов, один из них — побольше и потолще. Дать им немного обсохнуть, но не пересушивать.

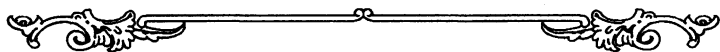
Лук нарезать мелкими кусочками и потушить до мягкости в масле. Сняв с огня, добавить измельченную брынзу, взбитые сырые яйца и перемешать.

На смазанный жиром лист положить сначала самый большой пласт, края которого должны выходить за лист на 10 см. Побрызгать маслом и наложить второй пласт, равномерно поместив его на лист. Снова побрызгать маслом и в середину

выложить начинку из лука так, чтобы около 10 см площади пирога осталось без начинки. Наложить следующие пласты, смазывая их маслом. Края нижнего загнуть равномерно кверху. Сверху лучник обильно побрызгать маслом и запекать до зарумянивания.

Готовый лучник немного побрызгать водой и покрыть полотенцем, чтобы он отмяк. Подавать горячим.





## *Глава 6*

# ЛУКОВАЯ ГРЯДКА

## **ВЫРАЩИВАНИЕ РЕПЧАТОГО ЛУКА**

Для успешного выращивания лука, как и любого другого растения, важно знать его основные особенности, а они таковы. Прежде всего, нужно правильно подобрать сорта посевного материала лука: ранние сорта (менее 100 дней) — их выращивают через посев чернушки, рассаду и севок; среднеранние (95–110 дней) — их выращивают через рассаду и севок; среднеспелые (110–120 дней) — их выращивают только через севок; среднепоздние, поздние и просто южные сорта лука в Подмоскowie, например, не вызревают — другая длина дня и мало солнца. Далее, лук любит солнечное освещение весь день. Его гряды должны хорошо продуваться, то есть быть без застоя воздуха. Лук требователен к влаге, особенно в период нарастания листьев, однако в период созревания избыток влаги задерживает созревание лука и приводит к вспышкам болезней, такой лук плохо хранится. Лук требователен к почвенному плодородию и очень чувствителен

к дефициту селена. Реакция почвы должна быть нейтральной или слабощелочной, на кислых почвах лук не вырастет. Исключительно важное значение имеет регулярное мелкое рыхление почвы. Теперь поговорим об этих премудростях выращивания лука подробнее.

**Требования к почве.** Лук предпочитает плотные супесчаные и суглинистые плодородные почвы с высокой влагоемкостью и влагопроницаемостью, с рН 6,5–7,0. На кислых почвах лук не вырастет. Поэтому осенью на кислых почвах следует внести до 0,5–1,0 кг/м<sup>2</sup> извести или доломитной муки, в зависимости от кислотности почвы с обязательной подкормкой борной кислотой (1–5 г/м<sup>2</sup>). Весной можно известковать половинной дозой. Повышенные дозы суперфосфата и калийных удобрений помогут бороться с распространением болезней. Основная заправка почвы — под предшественники (огурцы, капуста, бобовые). Весеннее внесение навоза и повышенное содержание в почве азотсодержащих удобрений может привести к задержке созревания лука.

Лук выращивают как однолетнюю и двулетнюю культуру.

**Однолетняя культура.** Однолетняя культура в средней полосе возможна лишь для раннеспелых и среднеранних сортов. При этом есть два способа получения лука из семян в один год — путем непосредственного посева семян в грунт и с предварительным выращиванием рассады.

Гряды для посева семян лука (чернушки) готовят с осени. На 1 м<sup>2</sup> вносят 5–6 кг перегноя или навоза, по 50–60 г фосфорных и калийных удобрений. Весной почву перекапывают, вносят 30 г азотных удобрений, а на бедных почвах дополнительно 3–4 кг перегноя и 0,2–0,3 кг золы на 1 м<sup>2</sup>. Почву рыхлят и прикатывают рано весной, как только сойдет снег и позволит почва, с 5 по 20 апреля высевают семена (чернушку) в заранее подготовленные гряды.

Всхожесть чернушки невысокая (–30%), поэтому семена следует проверить на всхожесть. (Вроде бы, как если взять 20–30 семян, завернуть их в тряпочку и варить 20 минут, то хорошие семена дадут проростки?! — не проверял.) Предварительно желательно замочить семена в горячей, 45–50 °С, воде на 15 минут, потом опустить на 1 минуту в холодную. После этого держать семена во влажной ткани 2–3 суток до появления проростков. Перед высевом просушить семена до сыпучего состояния. Расстояние между строчками 15–25 см. Глубина заделки семян 1–3 см, в строчке сеять через 1,5–2 см. После посева почву прикатывают.

Первое прореживание проводить после появления всходов, оставляя сеянцы на расстоянии 2–3 см друг от друга, второе — через 20–25 дней, удаляя растения так, чтобы они оставались через 6–8 см. После каждого прореживания следует проводить подкормки и поливы.

*Выращивание рассады.* Рассаду выращивают в комнате в ящике и высаживают в возрасте 40–60 дней. Семена высаживают густо. Режим выращивания рассады обычный. За 1–2 недели до высадки рассады ее закаливают. Перед высадкой рассаду обильно поливают, чтобы выбрать с большим комочком земли у корней. Для лучшей приживаемости перед высадкой листья и корешки рассады можно обрезать на одну треть длины. Высаживать следует рано, заделывать мелко. Уход такой же, как и при выращивании из семян.

**Двулетняя культура.** Двулетняя культура получается выращиванием севка и высаживанием его на следующий год.

*Выращивание севка.* Подготовку гряд и семян (чернушки) для посева производят, как описано выше. Севок получают посевом семян (чернушки) в бороздки, расположенные через 5–7 см, или высевают их широкой (10 см) полосой очень густо, густота растений приблизительно 700–800 шт./м<sup>2</sup>. На более бедных почвах — реже. Убирают луковицы, когда на растениях появляются подсохшие, лежащие листья. Растения вырывают, просушивают на солнце или в сухом проветриваемом месте в течение 8–10 дней. Хранят при температуре 18–20 °С.

Севок, луковицы которого крупнее 2 см (диаметр), при посадке может образовать стрелку. Поэтому такие луковицы отбирают и используют для выращивания лука на перо в зимне-весеннее время.

Мелкий севок — «овсюжок» (менее 1 см диаметром) при хранении может высохнуть, поэтому его следует сажать под зиму, на 2 недели позже чеснока (5–15 октября), на глубину 3–5 см (глубина бороздки). На будущий год из него вырастет некрупная репка.

*Выращивание лука-репки из севка.* Весной севок высаживают с 25 апреля по 5 мая с расстоянием между строчками 15–25 см, а в ряду 10–12 см (можно 15×15 см). При этом следят, чтобы луковицы были покрыты слоем почвы не более 1–1,5 см.

Перед посадкой севок следует прогреть при температуре 40 °С в течение 8 часов или возле батареи парового отопления 2–3 суток. Обрезать шейку у севка либо чуть-чуть, либо не надо совсем. Потом замочить в 1% растворе медного купороса на 15–20 минут и, не промывая, сразу посадить на участок. Иногда практикуют ошпаривание кипятком, а точнее, водой температуры 55–65 °С на 1–2 минуты, а затем сразу в холодную воду на 1 минуту (профилактика болезней), но это надо использовать осторожно, чтобы не нанести вред.

Уход заключается в поливах, подкормках и рыхлении почвы. Лук очень отзывчив на рыхление почвы, поэтому в течение вегетационного периода следует часто рыхлить почву, не допускать образование корки на ее поверхности.

Лук очень отзывчив на органические (азотистые) подкормки. Через 2 недели после посадки

развести коровяк 1:8. Вторую подкормку — через месяц — фаза 4–5 листьев. Залить крутым кипятком 2 стакана золы, долить до ведра. Последняя подкормка коровяком — в фазе 6–7 листьев.

Из микроэлементов следует отметить особую чувствительность лука к дефициту селена. Сейчас препараты селена для подкормки растений можно приобрести в крупных садоводческих центрах.

Лук требователен к влаге, особенно в период нарастания листьев. Однако в период созревания избыток влаги задерживает созревание лука и приводит к вспышкам болезней. В условиях дождливого лета созревающему луку не мешает крыша из пленки, закрепленная на дугах, не доходящая до земли 40–50 см для проветривания. Поливы следует прекратить за 2–3 недели до уборки (уборка начинается в первой декаде августа).

К уборке приступают после начала полегания ботвы. Если созревание запаздывает, лучше подрезать корни. Пригибать перо не надо, так как оно очень хрупкое, ломается и начинает подгнивать. Растения подкапывают или вырывают с корнями. Перья не обрезают. При солнечной погоде оставляют сушиться на грядке 7–10 дней, защищая от дождя, или в сухом проветриваемом помещении, периодически вынося на солнце. У просохшего лука сухая шейка, позволяющая легко связывать в косы.

Возврат на старое место не ранее чем через 4–5 лет.

**Выращивание лука на зелень.** Луковицы высаживают зимой в специально подготовленные для этого ящики с землей, а то и просто цветочные горшки и банки. Ящики можно использовать любые, лишь бы они уютно чувствовали себя на подоконнике, где лучше всего отвести место для зимнего огорода. Землю для выращивания лука, да и любой зимней зелени, нужно заготовить с осени, запастись песком, компостом, перегноем, дерновой землей. Смешивать их в одинаковой пропорции.

Высота ящиков или горшков не должна быть меньше 12 см для создания необходимого почвенного слоя. В подготовленные, заполненные землей ящики высаживают луковицы так называемых многозачатковых сортов, зелень из которых вырастает как бы пучками. Это такие сорта, как Стригуновский, Каратальский, Бессоновский. Для посадки, как правило, берут луковицы диаметром 3–5 см. Верхнюю часть луковицы «по плечики» обрезают и на сутки помещают в теплую воду, что ускоряет появление зелени.

Луковицы высаживают в почву на расстоянии 1–2 см друг от друга, заглубляя их полностью и насыпая сверху слой земли до 1 см. Поливать лук (особенно на первых порах) лучше всего теплой, 30–35 °С, водой. Это ускоряет укоренение луковиц и приближает появление урожая. Ящики или горшки с луком примерно на неделю

ставят в теплое место, а после прорастания луковиц переносят на подоконник. Поливать нужно достаточно обильно, не допуская подсыхания земли в ящиках. К поддержанию слишком высокой температуры стремиться не нужно. При более низких, 14–17 °С, температурах лук растет медленнее, но зато перо бывает отменного качества— темно-зеленое, крепкое, сочное. А если температура в комнате приближается к 25 °С, то лук выгонит перо быстрее, но оно будет бледным, тонким, а если вы задержитесь с «уборкой», то может и полечь. В оптимальных условиях первые перышки можно подать на стол через 1,5–2 недели после посадки; если луковицы были проросшими, то быстрее.

Необходимый для семьи запас зеленого лука можно при желании иметь всю зиму, периодически меняя ящики с отработавшими свое луковицами на новые. Но сажать новые луковицы на место старых не следует: земля (как и на большом, летнем огороде) устает от одной культуры. Лучше всего иметь сменные ящики с землей, которые должны быть подготовлены к делу, когда сбор урожая на перовых «грядках» близится к концу.

Если у вас нет ящичков с землей, то лук с успехом может вырасти в банках с водой или питательной смесью. Но для того, чтобы луковица не загнивала, нужно таким образом поместить ее в банку, чтобы она касалась поверхности воды одним только донцем, а позднее погружалась в нее



только корнями. Для корректировки уровня погружения используют металлические, деревянные или картонные (пропитанные маслом) кружки, в центре которых вырезают отверстия по размеру луковицы.

Питательный раствор, с гораздо большим успехом заменяющий простую воду, готовят из огородной смеси удобрений, 2–3 ч. ложки на 1 л воды. Этот раствор может с успехом отработать и «вторую смену», когда первая луковица отдаст все свои запасы зелени.

### **Некоторые сорта репчатого лука**

**Стригуновский местный** — острый, лежкость хорошая, форма луковицы округлая, чешуя желтая, при выращивании из севка в гнезде бывает 1–2 луковицы, пригоден для выращивания лука-репки из семян в один год.

**Тимирязевский** — скороспелый, острый, лежкость хорошая, округло-плоский, чешуя светло-коричневая, в гнезде от 1 до 3 луковиц.

**Бессоновский** — скороспелый, округлый, чешуя желтая, в гнезде 3–5 луковиц, получают зеленый лук-перо, острый сорт.

**Свирский** — среднеспелый, полуострый, лежкость хорошая, округло-плоский, в гнезде — от 1 до 2 луковиц.

**Даниловский 301** — среднеспелый, полуострый, ближе к сладкому, округло-плоский, чешуя

фиолетовая, в гнезде одна луковица, пригоден для выращивания лука-репки из семян в один год.

**Арзамасский местный** — среднеспелый, острый, округло-удлиненный, чешуя желтая, в гнезде 2–4 луковицы, получают лук-перо.

**Ростовский репчатый** — скороспелый, острый, в гнезде до 4 луковиц.

**Золотничок** — скороспелый, острый, округлый, желтый, пригоден для выращивания на репку и на севок.

**Одинцовец** — скороспелый, острый, желтый, для выращивания на репку в одно лето.

**Штутгартер ризен** — среднеспелый (120 дней от посева до созревания), луковицы крупные, плоско-округлые, чешуя желто-коричневого цвета, вкус пикантный, лежкий.

**Кармен** — среднеспелый, 120–130 дней, чешуя темно-красная с фиолетовым оттенком, вкус полуострый.

## **Хранение репчатого лука**

Важно правильно подготовить лук к зимовке. Прежде всего, перед закладкой на хранение лук следует хорошо отсортировать и подсушить.

У лука оставляют так называемую шейку, засохшие листья длиной около 4 см, — это препятствует проникновению бактерий в луковицы. Если есть намерение лук сплести в венки или

связывать в вязанки, то шейку оставляют подлиннее — около 10 см и более, при этом она обязательно должна быть сухой.

Лук лучше всего хранить в сухом помещении при комнатной температуре, то есть при 18–24 °С в венках или вязанках, в корзинах или ящиках емкостью до 20 кг. Можно размещать лук и на стеллажах, но только тонким слоем — не выше 30 см.

Надо иметь в виду, что лук особенно быстро приходит в негодность, если его держать, даже непродолжительное время, в мешках, кулях или в ящиках, без доступа воздуха. Лук не любит резких колебаний температуры и влажности.

На холоде часто хранят лук-севок и выборки, предназначенные для посадки. Но если нет возможности строго выдерживать для посадочного материала постоянную температуру, лучше содержать его, как и продовольственный, при 18–24 °С и не допускать, чтобы температура снижалась до 16 °С и ниже, иначе потом, после посадки, лук быстро образует цветоносы (стрелки).

Есть один интересный способ, помогающий сохранить собранный на своем огороде лук до самого мая. Головки нужно рассортировать по размеру, вымыть, затем на 3–5 минут погрузить в кипяток. Охлажденные луковички укладывают в промытые банки и засыпают по рядам солью. Банки закрывают полиэтиленовыми крышками или покрывают пергаментной бумагой и обвязывают шпагатом. Хранить такие запасы нужно в темном прохладном месте.

## ВЫРАЩИВАНИЕ ЛУКА-ПОРЕЯ

В связи с тем что порей имеет длительный период вегетации, выращивают его в основном через рассаду. Почва для него должна быть плодородной, хорошо увлажняемой. Лучшими предшественниками для лука-порей являются огурцы, помидоры, ранний картофель. Под порей нужно вносить с осени 2–3 кг на 1 м<sup>2</sup> перегноя, а также минеральное удобрение: аммиачная селитра 12,5 г на 1 м<sup>2</sup>, суперфосфат 50 г на 1 м<sup>2</sup>, сульфат калия 25 г на 1 м<sup>2</sup>. После уборки площади от предшественника грядку перекапывают, при появлении сорняков проводят рыхление.

Для получения рассады семена порей высевают в конце февраля — начале марта. Норма посева семян 15–20 г на 1 м<sup>2</sup>, с 1 м<sup>2</sup> получают 2–3,5 тыс. растений. Оптимальная ширина междурядий — 4–6 см, глубина заделывания семян — 1–2 см.

Почву ранней весной боронуют или рыхлят для предотвращения потери влаги, в это же время вносят 10–15 г/м<sup>2</sup> аммиачной селитры. При возможности проводят рыхление с целью уничтожения сорняков. Перед посадкой нарезают борозды глубиной 10–15 см и удобряют перегноем и суперфосфатом 5 г на 1 м<sup>2</sup>.

Рассаду высаживают на 60–65-й день роста, в конце апреля, с междурядьем 4–5 см на глубину 10–15 см и на расстоянии 4–6 см. Перед высадкой корни рассады обрезают на 5–7 см и обмакивают в болтушку из глины и коровяка. На

2–3-й день после высадки рассады производят полив, который повторяют через 7–10 дней. После приживания рассады растения поливают и подкармливают 1 раз в 15–20 дней. Поливают из расчета 8–10 л на 40 растений, подкормку чередуют органическими (навозная жижа 1:6) и минеральными (10 г аммиачной селитры и 5 г сернокислого калия на 1 л) удобрениями. Для отбеливания ножки порея растения окучивают 1–2 раза за период вегетации.

Урожай можно выборочно собирать для летне-осеннего использования по мере развития ножки, а для зимнего — поздней осенью. При уборке порея сверху обрезают большую часть листьев и на 2–3 см от донца корни.

Для хранения лук-порея укладывают вертикально в ящики и засыпают корневую систему влажным песком или землей. Ящики размещают в подвале.

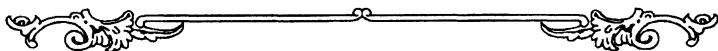
### **Некоторые сорта лука-порея**

**Зимний гигант** — позднеспелый сорт, формирует толстую длинную ножку с прекрасным мягким вкусом, устойчив к болезням, хранится до мая.

**Мезьерский длинный** — листья темно-зеленые, длиной 80–90 см, покрыты восковым налетом, нежные, слабоострые на вкус.

**Карактан** — растение высотой 50 см, с толстой белой ножкой (до 20 см), с нежным, неострым вкусом.

**Карактанский** — позднеспелый сорт (от посева до уборки 125–200 суток), ножка короткая 10–25 см, цилиндрическая, массой около 100 г, вкус полуострый.



## Глава 7

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА

Педагоги мне рассказывают, что дети из-за наличия компьютеров уже не могут выучить таблицу умножения, т. е. несмотря на наличие прогресса, человечество глупеет. Что уж говорить о том, что человек должен знать, как работает его организм, чему никто не учит.

Учитывая мой многолетний опыт и множество написанных мною книг, я попробую вам в обобщенном виде рассказать, от чего зависит наше здоровье, что вы должны знать как таблицу умножения.

*Первый и главный фактор в борьбе за здоровье — достаточное употребление **чистой воды**, которая является основой нашего организма. Ребенок еще в утробе матери состоит из воды на 98%. Затем с возрастом, в среднем, у взрослого человека этот показатель снижается до 75% от веса тела при условии, когда употребляется чистая вода, выпитая за 5–10 минут до еды или за 1,5 часа после. Вода, выпитая во время и сразу после еды, — это*

информационно-грязная жидкость, которая по мере продвижения по кишечнику постепенно загрязняет организм, приводит к различным заболеваниям, которые оканчиваются на «оз»: *атеросклероз, цирроз, артроз, остеохондроз* и т. д.

Жидкостный конвейер — это кровь, артериально-венозная, межтканевая, спинномозговая жидкость, лимфа. Кровь человека независимо ни от каких обстоятельств должна содержать 98% воды, и только при этой цифре этот жидкостный конвейер будет работать без каких-либо задержек, поставляя в ткани необходимые вещества и своевременно удаляя отработанные продукты. Это движение обеспечивается изначально кровяным давлением в области сердца 120/130–60/80 мм ртутного столба и по мере движения крови по телу, когда она возвращается к сердцу, кровяное давление может снижаться до нуля. Продвижение жидкости в организме обеспечивают и скелетные мышцы, которых в организме более 500 штук, а среди них находятся сосуды; сокращаясь, мышцы тем самым проталкивают кровь с учетом давления дальше, расслабляясь — всасывают кровь, что во вне организма ощущается как пульс, а в нижних конечностях, чтобы подать кровь снизу вверх, даже в венах есть клапаны.

Вот почему вне зависимости от вашего возраста так важно поддержание всего мышечного связочного каркаса в определенном тоне: это



обеспечивается ходьбой и разного рода упражнениями.

В течение суток на все биохимические и энергетические процессы расходуется не менее 1,5–2 л воды. Вот почему необходимо восполнять этот расход воды ежедневно. Вода, выпитая натошак, попадая в желудок, по малой его кривизне — дорожке, сразу проходит в двенадцатиперстную кишку, там она становится щелочной, структурированной, электролитом, и в дальнейшем только эта вода является рабочим элементом для любого органа и систем организма. В течение суток наши органы из такой жидкости проводят очистку, например: в ротовой области 1,5 л слюны, в желудке более литра желудочного сока, в печени 1,5 л желчи, в поджелудочной железе не менее 1 л, в толстом и тонком кишечнике более 2 л. В результате сам организм в течение суток очищает около 10 л всей внутренней жидкостной системы, и жидкость чистой проходит по организму без всяких задержек. Вместе с тем, с возрастом желание пить воду уменьшается, да еще на фоне информационно-грязной воды (далее я объясню, что это значит). Пищеварительных соков становится меньше, обменные процессы замедляются, из-за недостатка жидкости в организме уменьшается объем воды в крови, что ведет к ее сгущению, затруднению работы сердца, венозной недостаточности с последующими изменениями работы сердечно-сосудистой системы.

Чтобы понять, к чему приводят процессы обезвоживания, познакомьтесь с заболеваниями, причиной которых является недостаток воды в организме. Хотя мне легче назвать, что не зависит в организме от недостатка подсоленной воды, чем перечислить то, что с ним связано. Это:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит; артрозы, артриты; миастения;
- диабет, гипертония и гипотония;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.

По-моему, перечислил достаточно. У читателей, несомненно, возникнет вопрос, при каких заболеваниях можно и нужно принимать упомянутое выше количество воды? Во-первых, воду надо пить для того, чтобы не заболеть, а если уж появилось какое-нибудь отклонение в здоровье или заболевание, независимо от его характера, то первое, о чем должен подумать больной, это насытить организм подсоленной водой. Где-то 1 ч. ложки соли на 2 с лишним литра воды достаточно для регулирования водно-солевого баланса в организме и обеспечения его нормальной работы.

*Вторым фактором, от которого зависит наше здоровье, является питание.*

По своей природе мы больше относимся к травоядным животным и должны употреблять растительную пищу.

Мы должны съедать растительной пищи в 3 раза больше, чем белковой. А в результате навязываемой нам привычки поступаем в точности наоборот. Не касаясь деятельности желудочно-кишечного тракта в целом, я остановлюсь на работе ротовой полости и желудка, на что официальная медицина не обращает никакого внимания.

Я не ошибусь, если скажу, что от процесса начала питания, которое происходит в ротовой полости, в основном и зависит наше здоровье. Чем хуже мы питаемся в детстве, употребляя большое количество кондитерских изделий, сладостей, что не требует процесса жевания, а это фундамент

здоровья, тем хуже последствия. Чем тверже пища, тем лучше основа для зубов, пародонта, активнее работа жевательных мышц и всего железистого аппарата ротовой полости. Под языком имеются железы, которые вырабатывают слюну, содержащую много микроэлементов, витаминов, почти 18 аминокислот и более 30 различных ферментов, с помощью которых пища начинает перевариваться еще во рту. Слюна имеет мощное противовоспалительное и антибактериальное свойство. Чужеродные бактерии, попадающие в рот вместе с пищей, уже подвергаются уничтожению. В слюне есть природные антибиотики и вещества для восстановления тканей. Выражение «зализывать раны» существует не случайно.

В старорусской медицине даже был метод лечения «голодной слюной», ею лечили не только раны и нагноения, но также протирали воспаленные глаза, суставы, вены при варикозе и т. д. Даже у животных слюна является средством для заживления ран.

Однако помимо прочего главное предназначение — растворение пищи для получения ее энергии. Бывая в Индии, я наблюдал, как человек, имея горсть риса и хорошо его пережевывая, сохранял активную работоспособность и не нуждался в какой-либо другой пище. Известно, что в мозгу есть центр насыщения, который включается через минут 20 после начала еды. Отсюда следует: если вы пищу хорошо не прожевали, а просто

проглотили, то есть съели за более короткое время, то вы остаетесь голодны. Пища хорошо прожеванная и обработанная слюной легче переваривается желудочным соком и меньше тратится энергии на ее переработку. А в последующем из такой пищи легче извлекается все то, что нужно организму. При постоянном потреблении большего объема пищи стенки желудка теряют свою упругость, растягиваются, опускаются вниз, сдавливая другие органы, и процесс перемешивания пищи замедляется, что сказывается на дальнейшей ее переработке.

Мало кто знает, что пищу следует употреблять только в теплом виде. Если вы поели пищу, которая холодна или горяча, то пока желудок не восстановит ее температуру до  $\pm 36^{\circ}\text{C}$ , железистые клетки желудка вырабатывать желудочный сок не будут. Чтобы утолить голод, в этом случае вы съедите больше пищи, кстати, этим фактом пользуется «Макдоналдс». Специалисты придумали хитроумный способ, чтобы вы больше употребляли пищи, — когда вы садитесь за стол, перед вами ставят стакан с водой, в которой плавают кусочки льда.

## **Правила питания**

Какие же существуют правила приема пищи?

1) Например: если вам захотелось поесть шашлыка, перед этим нужно употребить как можно больше зелени. Хорошо пережевывать кусочки

шашлыка до тех пор, пока запах шашлыка полностью не исчезнет, только после этого вы должны хорошо обработанный слюной кусок проглотить. Такого шашлыка вы съедите меньше, но будете долго помнить о его вкусе.

Таким образом, вкус любой пищи, которую вы едите, должен быть «съеден во рту», но ничем не запивать, кроме вина.

2) Никогда не употребляйте пищу, выясняя отношения, такая пища пропитана негативной энергией и оставляет отрицательный след в жидкостной системе вашего организма, закисляя его.

3) Существует такое выражение «Когда я ем, я глух и нем». Никакого телевизора, радио, книг и чтения газет. Отключиться от всего: избегать контактов или проводить время в дружеской обстановке. Легкий последний прием пищи рекомендую не позднее 18 часов, максимум 19 часов.

Пищу принимать только в теплом виде, перед ее приемом выпить 1–2 стакана чистой теплой воды, через 5–10 минут приступить к еде, которая должна быть однородной; например съесть салат, винегрет и любое жидкое блюдо или кашу, и после этого никакой жидкости 1–2 часа не употреблять. Между приемами пищи 3–4 часа никаких перекусов не делать. Хотите кушать? Вам нужна не еда, а вода. Овощи, фрукты, коктейли употреблять только на голодный желудок. И помните, что *белковую пищу с растительной смешивать не рекомендуется.*

Повторюсь, последний прием пищи не позднее 19 часов. Это нужно для того, чтобы поджелудочная железа и желудок к 21 часу были свободны. В это время в организме происходит передача функции дневного гормона *инсулина* ночному гормону *мелатонину* — гормону роста, от которого во многом зависит наше здоровье, но для этого нужно ложиться спать не позже 23 часов. Перед сном можно употребить кисломолочные продукты, фрукты, воды теплой, чуть подсоленной.

Вы, конечно, спросите, а как же нам поступать в праздники, на встрече с друзьями? Очень просто. Отведайте, что вам Бог послал. Только потом чтобы об этом событии остались приятные воспоминания.

*Третьим немаловажным фактором*, которого недостает для переработки пищи, является **кислотно-щелочное равновесие**, которое также игнорируется официальной медициной.

Сколько занимаюсь человеком, не могу не поражаться тому, насколько сложна динамичность этой системы, которая самодостаточна и в которой есть все необходимое для саморегуляции, взаимосвязи всех систем. Но главное, на что нацелена работа всего организма, — это на две величины, которые в течение всей жизни независимо ни от каких-либо обстоятельств должны быть постоянны. 98% воды в сосудах и  $7,35 \pm 0,15$  кислотно-щелочное равновесие. И сколько же нужно усилий, для того чтобы изменить эти величины.

Кислотно-щелочное равновесие рН в различных органах имеет собственные величины, так, в ротовой полости этот показатель составляет 7,0–8,0, в желудке — 0–3, в печени и поджелудочной железе — 8,0–8,3, в тонком кишечнике — 8,3–8,5, в толстом — 8,5–8,9, а рН кожных покровов составляет 5,0–6,0, но общая величина, которая в течение всей жизни должна быть постоянной,  $7,35 \pm 0,15$ . Даже незначительное изменение рН в меньшую сторону свидетельствует о закислении организма и называется *ацидозом*, а в большую — о защелачивании и называется *алкалозом*.

Биохимики хорошо знают, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора, а физиологическая, необходимая нашему организму, погибает. В щелочной среде все происходит наоборот.

Любое закисление организма провоцирует воспаление, связанное с активацией паразитов, а их, по данным американских ученых, около 10 тысяч. Удивительно, что врачи, не зная этого, назначают различные лекарственные средства, из-за которых эти паразиты «звереют». К примеру, выписывают иммуностимуляторы, иммуномодуляторы, 3/4 которых вырабатываются лимфоидной тканью, находящейся в тонком («грязном») кишечнике. Там же образуются ядовитые соединения, такие как индол, скатол, метан, сероводород и даже кадаверин (трупный яд), которые своевременно не удаляются из организма.



И после этого вы еще удивляетесь, что вы нездоровы? Вместо использования лекарственных средств при воспалительных заболеваниях врачи должны назначать противопаразитарное лечение, очистку от шлаков и щелочную диету. Вот тогда результат не заставит себя долго ждать.

*Четвертый, тоже важный фактор здоровья — чистый кишечник.* Я рассматриваю весь желудочно-кишечный тракт, как помойное ведро, в котором находится около 10 л пищеварительных соков. И чем они грязнее, тем тяжелее заболевание. Если очистить желудочно-кишечный тракт, особенно толстый кишечник, в комплексе с другими мероприятиями, то тем самым мы нормализуем все обменные процессы в организме, то есть оздоравливаемся. И содержим организм внутри в чистом виде.

Мало кто знает, что в центре желудочно-кишечного тракта находится так называемый брюшной мозг (солнечное сплетение), от чистоты которого зависит работа всех органов на энергoinформационном уровне. Например, у вас возникли боли в области сердца, а это значит, что точка в толстом кишечнике, отвечающая за него, засорена, загрязнена и ее связь с сердцем прекратилась. Оказалось, что если очистить толстый кишечник — это своего рода дно помойного ведра, конечно, в комплексе с другими мероприятиями, то все указанные расстройства устраняются.

Одним из самых простых, естественных средств очистки всего желудочно-кишечного тракта, в том

числе толстого кишечника, от которого во многом зависит наше здоровье, является пищевая сода, которая одновременно поддерживает кислотно-щелочное равновесие на постоянном уровне. Способ такой:

*1/3 чайной ложки соды без верха, через день-два 1/2 чайной ложки без верха, затем чайная ложка уже с верхом на 3/4 стакана горячей воды, подождать, пока удалятся из воды пузырьки, добавить прохладной воды и выпить за 15–20 минут до еды, ничем не запивая, не заедая. Вначале делать это на ночь. Эту процедуру можно делать или постоянно, или периодически.*

Пятой важной составляющей моей оздоровительной системы являются **физические нагрузки**. Известно, что любая физическая работа ускоряет обмен веществ, что связано с повышением потребления энергии, образующейся в результате окисления углеводов и жиров.

О пользе физических упражнений знают все, но мало кто их делает. Большинство людей считают, что для этого необходимо много времени, и предпочитают тратить его на более важные, по их мнению, чем собственное здоровье, дела. Я им рекомендую найти минимальное время для ежедневной оздоровительной физической нагрузки в домашних условиях.

Существуют различные школы физического воспитания, у каждой из них есть свои достоинства и недостатки. Личный опыт занятия физкультурой

и опыт работы с олимпийскими командами позволил мне создать небольшой комплекс упражнений, который под силу выполнять не только здоровым людям, но и пожилым, и больным. Если вы будете его выполнять, то создадите организму тот жизненный тонус, который будет способствовать здоровью и долголетию. Эти упражнения направлены в основном на разгибание, растяжение и вращение.

**Внимание!** Имеются противопоказания для выполнения упражнений — выпадение межпозвонковых дисков, соскальзывание позвонков, грыжа Шморля, острые и неотложные состояния. Следует ограничивать движение при варикозном расширении вен, трофических язвах, отеках.

### **Комплекс упражнений**

Этот ежедневный комплекс физических упражнений рекомендуется начинать делать сразу после сна, еще лежа в постели. Многие люди не знают, что сразу вскакивать с постели после ночного сна не рекомендуется, это может быть опасным для здоровья, особенно пожилых и больных людей. Быстрый подъем с постели приводит к резкому повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника и перекручиванию верхнего отдела по отношению к нижней части тела. Резкое вставание чревато также потерей сознания от перемещения крови от головы, особенно у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Поэтому после пробуждения надо сделать несколько упражнений лежа в постели.

1. Упражнение для ног. Выполняется лежа на спине. Необходимо убрать подушку из-под головы, вытянуть сомкнутые ноги, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх, расслабить тело и смотреть прямо перед собой.

Затем начинайте растирать (ладонями или стопами) все участки тела, до которых можете достать, обязательно помассируйте ладони, пальцы, уши, стопы, на которые проецируются органы всего тела. Растирать кожную поверхность тела надо для того, чтобы активизировать работу лимфатической системы. Она находится под кожей и отвечает за выведение из организма продуктов обмена.

Затем сделайте потягивающее движение вперед пяткой левой ноги, не отрывая ее от постели, носок при этом тяните на себя (левая нога становится как бы длиннее правой). Оставайтесь в этом положении 5 секунд (считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

Сделайте потягивающее движение вперед пяткой правой ноги, не отрывая ее от постели, носок при этом тяните на себя (правая нога становится как бы длиннее левой). Оставайтесь в этом положении 5 секунд (считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

Сделайте такое же движение пятками обеих ног одновременно, оставайтесь в этом положении

5 секунд, не отрывая пяток от постели, затем расслабьте обе стопы.

Повторите упражнение 5 раз, считая потягивающее движение левой, правой и обеими пятками за 1 раз.

При выполнении этого упражнения дышите произвольно через нос.

*Терапевтический эффект.* Упражнение нормализует кровообращение в ногах, оказывает благотворное влияние на симпатическую нервную систему, способствует излечению пояснично-крестцового радикулита, люмбаго, помогает против судорог икроножных мышц, развивает выносливость, выправляет осанку.

2. Упражнения для пальцев рук и ног. Исходное положение: руки и ноги вытянуты вдоль тела.

Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук (50 раз). Вернуть руки в исходное положение.

Сжимать и разгибать пальцы ног (50 раз).

Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук и ног поочередно (50 раз).

Вернуть руки в исходное положение.

3. Упражнение для капилляров делается 2 раза в день — утром и перед сном.

Исходное положение: лежа на спине, под шейные позвонки кладется твердая подушка или валик.

Поднять обе руки и ноги так, чтобы стопы были параллельны полу. В этом положении трясти обеими руками и ногами в течение 10–15–20 секунд.

4. Упражнение для профилактики скручивания позвоночника при подъеме с постели.

Исходное положение: ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища.

Согнуть левую ногу в колене и подтянуть ее к груди.

Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть правую ногу в колене и подтянуть ее к груди. Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди.

Вернуть в исходное положение.

Согнуть обе ноги в коленях. Наклонить согнутые ноги влево с одновременным поворотом головы вправо. Вернуть согнутые ноги и голову в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону (ноги вправо, голову влево).

Согнуть одну ногу в колене, подтянуть ее руками к подбородку и вернуть в исходное положение. Повторить для другой ноги.

\* \* \*

После выполнения этих упражнений можно вставать. Для этого лечь на бок на краю постели, спустить ноги на пол, медленно сесть боком, а потом встать.

Остальные упражнения комплекса выполняются после приема воды и посещения туалета (при необходимости можно прервать выполнение упражнений на посещение туалета).

\* \* \*

Имейте в виду, от состояния позвоночника наше здоровье зависит больше чем на 80%.

Далее предлагаются упражнения, которые восстанавливают не только позвоночник, но и все системы организма. Для их выполнения потребуется пластиковая бутылка (объем 1 л), наполненная водой. Указанные упражнения, конечно, лучше делать на твердой поверхности, на полу.

Упражнения для позвоночника делаются лежа на спине. Каждое упражнение выполняется 4–5 раз.

1. Лечь на бутылку спиной таким образом, чтобы она была поперек позвоночника и находилась в области копчика. Согнуть ноги в коленях и, слегка покачиваясь вперед-назад, медленно перемещать бутылку вверх по позвоночнику. Для снятия болевых ощущений, которые могут возникнуть, нагрузка частично снимается с тела с помощью упора на локти.

Когда бутылка окажется под шейей, необходимо осторожно сделать повороты головой вправо-влево, откинуть голову назад, положить подбородок на грудь, осторожно вращать головой по часовой и против часовой стрелки.

При выполнении следующих упражнений бутылка находится под шеей.

2. Расслабиться, поработать ступнями ног, как педалями. Носки стоп поворачиваются к себе — от себя, поочередно для каждой ноги.

3. Стопу правой ноги (носок направлен вправо) положить на сгиб стопы левой ноги и делать движение правой ногой, как будто при этом хотите ею «оторвать» левую ногу. Повторить упражнение, повернув носок правой стопы влево, то есть правая стопа совершает поворот на 180 градусов с одновременным поворотом всей ноги, включая тазобедренный сустав.

Повторить упражнение, пытаясь левой ногой «оторвать» правую ногу. При этом нога вращается вместе с тазобедренным суставом.

4. Правую ногу повернуть пальцами вправо, а средней частью подошвы левой ноги помассировать икроножную мышцу и внутреннюю часть бедра.

Потом повернуть правую ногу влево и пяткой левой ноги помассировать правую ногу снаружи. То же самое сделать для левой ноги.

5. Согнуть ноги в коленях, развести их в стороны и двигать сомкнутыми стопами вперед-назад. Тренируются все мышцы промежности, таза, ног, живота.

При выполнении упражнений 6–11 голова поворачивается в сторону, противоположную движению ног.



6. Поставить пятку одной ноги на подъем стопы другой и положить их вместе вправо, влево. То же самое сделать для другой ноги.

7. Поставить пятку одной ноги на середину голени другой и постараться положить обе ноги и колено согнутой ноги на пол в одну и другую стороны.

Повторить то же самое для другой ноги. При этом крутится весь позвоночник.

8. Поставить пятку одной ноги на колено другой и положить их вместе вправо-влево. Голова поворачивается в противоположную сторону. То же самое сделать для другой ноги. Позвоночник при этом скручивается, как будто вы выжимаете белье.

Делать так для одной и другой ноги по 3–5 раз.

9. Соединить ноги вместе, согнуть в коленях и положить их на пол слева, а голову справа (встречное движение). Затем положить колени слева, а голову — справа.

10. Расставить согнутые в коленях ноги пошире и сначала одно колено положить внутрь на пол, а затем другое. Голова поворачивается в другую сторону.

11. Согнуть ноги в коленях и выполнить движения ногами, будто едете на велосипеде, сначала в одну сторону, затем в другую.

Эти упражнения восстанавливают работу всех суставов, исправляя сколиозы и кифозы, расслабляют весь мышечный каркас, позвоночник, кишечник.

Ни один массажист не сможет вместо вас добиться такого результата. Только увеличивать амплитуду упражнений надо постепенно.

12. Подъем согнутых ног. Лечь на пол, вытянутые руки положить за голову, согнуть ноги в коленях. Согнутые ноги надо поднимать к груди на вдохе и опускать в исходное положение на выдохе. Количество выполнений зависит от подготовленности человека, но подряд делается 7–10 раз.

Упражнение позволяет укрепить мышцы живота и брюшного пресса.

13. Упражнение «хождение на лопатках».

Выполняется лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, приподнять немного правую половину тела и послать ее вперед, затем левую часть тела, помогая при этом немного согнутыми ногами. Вернуться в исходное положение. Таким же образом «пройти» назад. Лопатки и плечи работают, как вертелы.

14. Упражнение «хождение на ягодицах». Для выполнения упражнения необходимо сесть на пол, ноги прямые (или чуть согнуты), прямые руки вытянуты перед собой. «Ходить» по полу надо 1–2 метра вперед-назад. Сначала левая часть тела (нога, ягодица приподнимаются) выдвигаются вперед, голова поворачивается влево, вытянутые руки — вправо. Затем все повторяется правой половиной тела и поворотом головы вправо, а вытянутых рук — влево.

Это упражнение рекомендуется делать для укрепления мышц таза, брюшной области, спины и нижних конечностей. Оно устраняет застойные явления в малом тазу, остеохондроз во всех отделах позвоночника, нормализует работу ЖКТ, устраняет патологию половых органов, энурез, выпадение прямой кишки, отеки ног, улучшает потенцию.

15. Приседания. Встаньте рядом со стойкой (в спортивном зале), в квартире — рядом с торцом двери (держась за ручки), возле перил на лестничной клетке, у дерева — на природе и т. п. Ноги поставьте как можно ближе к стойке, двери, ступеньке, дереву. Возьмитесь руками за стойку, за ручки двери, за перила, за дерево и т. п.

Отклоните тело на вытянутых руках и присядайте (руки все время остаются вытянутыми). Постепенно увеличивайте глубину приседания. Вначале надо приседать на 15–20 сантиметров и только затем уже увеличивать амплитуду, даже касаясь ягодицами земли. Количество приседаний надо постепенно увеличивать, доводя их в течение дня до 100 и более раз.

Это самый безопасный способ приседания. Он обеспечивает включение всех мышц тела и суставов, активизирует работу капилляров, которые находятся в нижней части тела. Обеспечивается мощный лечебно-профилактический эффект, избавление от заболеваний сердца (ИБС, гипертония, гипотония), кишечника, суставов

(коксартроз, артроз) и т. д. Вскоре вы забудете о болях в сердце, восстановите работу суставов, в том числе и тазобедренных. Показано это упражнение и диабетикам.

16. Повороты туловища. Взять гимнастическую палку (можно использовать швабру или лыжную палку). Палку необходимо положить на плечи и, придерживая ее руками, совершать повороты верхней частью туловища из стороны в сторону (таз остается неподвижным). Количество поворотов постепенно довести до возраста человека. Выполнение упражнения позволяет быстро укрепить мышцы живота и уменьшить объем талии.

17. Отжимания. Для поддержания функций мышц и суставов, капилляров в верхней части тела пожилым людям рекомендуется делать отжимания. Их можно выполнять от любой устойчивой опоры.

Отжимания от пола подходят для физически крепких людей. Для пожилых людей больше подходят отжимания от стола, от стула или от стены. Выбор зависит от уровня физической подготовки. Упражнение выполняется следующим образом: необходимо подойти, например, к стене, опереться на нее руками на высоте и ширине плеч, на вдохе согнуть руки в локтевых суставах и разогнуть их на выдохе.

Отжиматься надо сериями по 5–10 повторений в одном подходе, а между подходами для

успокоения пульса сделать несколько шагов по комнате.

Количество подходов постепенно увеличивать, чтобы общее количество отжиманий в течение дня равнялось возрасту, кроме отжиманий от пола (в пределах 10).

При выполнении этого упражнения разгружается верхний плечевой пояс, улучшается венозный отток крови от мозга и снижается нагрузка на легкие и сердце.

18. Упражнения для суставов. После 40 лет практически у каждого человека в суставах уже есть отложения солей, и они дают о себе знать болями и ограничением движений. В этих случаях для поддержания функций нужно для каждого из суставов выполнять сгибание-разгибание и вращения (для шеи делаются только медленные наклоны вперед-назад и к плечам, а также осторожные вращения по часовой и против часовой стрелки).

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Рекомендуется повторять движение в задействованном суставе в течение дня суммарно столько раз, сколько лет человеку (в идеале). Такие движения способствуют усвоению кальция костями из синовиальной жидкости и препятствуют отложению солей в суставах. При выполнении физических упражнений одновременно с мышцами массируются связки, хрящи, диски, улучшается их кровоснабжение.

Поэтому они дольше не теряют упругость и не стареют.

К рекомендованным упражнениям можно добавить любые другие, которые указаны в моих книгах и которые вам понравятся, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

19. Для повышения резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем рекомендуется бег и ходьба. Тренировочный эффект для сердца и легких достигается только при таком темпе, который учащает пульс до 110–120 ударов в минуту.

Для пожилых людей больше подходит ходьба (желательно в парке). Для получения тренировочного эффекта ходить желательно не меньше часа и покрывать за это время не меньше 4–5 километров.

Я рекомендую много упражнений, которые указаны в моих книгах, но можно и другие вам понравившиеся, главное, соблюдать принцип: разгибание, вращение, растяжение.

## ГИМН ОПТИМИСТОВ

*Улыбку не снимай с лица,  
Очисти тело, душу, разум.  
Почувствуй в сердце дух бойца,  
И все болезни рухнут разом.*

*Ленивому предупреждение:*

*Покой?— болезнь, а жизнь?— движение!*

*Простись с диваном не скорбя,  
Отбрось сомненья и тревогу,  
Сумей осилить сам себя,  
Тогда осилишь и дорогу.*

*Скакун, что в нетерпенье пляшет,*

*Запомни: вскачь, дружок, не пашут!*

*Маяк в дороге? — это цель.*

*Девиз идущего? — во благо!*

*Нет цели? — сядете на мель*

*И... задний ход под белым флагом:*

*Зад?— на диван, с лица?— улыбка,*

*И утопай в болоте зыбком!*

*Знай, что таблетка и игла,*

*Рецепты, новый и старинный,*

*Не лечат души и тела*

*Так, как система с дисциплиной.*

*Слагаемые исцеленья:*

*Цель, вера, воля, устремленье.*

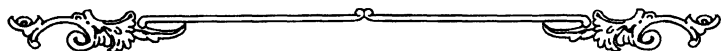
*Мой милый хроник, выбор за тобою:*

*Иль в добрый путь, иль к вечному покою.*

*Есть третий путь: сесть ближнему на шею,*

*Пусть он везет, а ты стони: «Бо-ле-ю...»*

И. С. Бединский



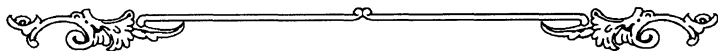
## ЛИТЕРАТУРА

1. Авров Н. Н. Многоярусный лук и шнитт-лук. — Л., 1961.
2. Алексеева М. В. Репчатый лук. — М., 1982.
3. Аргументы и факты. Дочки-матери: Обзор номеров газеты за 2002 год.
4. Воробьева А. А. Лук. — М., 1980.
5. Воробьева А. А. Репчатый лук. — М., 1989.
6. Гневышев Н. М. Лук батун. — Л., 1953.
7. Ершов И. И. Лук. — М., 1973.
8. Ершов И. И. Репчатый лук. — Л., 1967.
9. Здоровье: Обзор номеров журнала за 1999 год.
10. Караван: Обзор номеров журнала за 2001 год.
11. Карелия: Обзор номеров газеты за 1999 год.
12. Кокорева В. А., Юрьева Н. А. Лук и чеснок на приусадебном участке. — М., 1993.
13. Лук и чеснок. — Новосибирск, 1975.
14. Луконина Е. И. Многолетние луки. — М., 1990.
15. Мир семьи: Обзор номеров журнала за 2000 год.
16. На приусадебном участке: Советы садоводам и огородникам. — Петрозаводск, 1994.
17. Новая газета: Обзор номеров газеты за 2003 год.



18. Пантелеев Я. Х. Азбука овощевода. — М., 1994.
19. Поле, сад и огород./ Сост. К. С. Смирнов, Г. М. Смирнова. — Псков, 1994.
20. Полянский В. И., Полянская Л. Ф. Вы получили садовый участок. — Минск, 1992.
21. Приусадебное плодощеводство. — Минск, 1985.
22. Сад и огород на приусадебном дачном участке/ Сост. П. Ф. Паско. — Минск, 1992.
23. Семеноводство овощных культур./ Под ред. Е. И. Ушаковой. — М., 1953.
24. Современная энциклопедия садоводства и огородничества/ Авт.-сост. О. Л. Насекайло, Н. А. Баранова. — Минск, 1999.
25. Трулевич В. К. Лук и чеснок. — М-Л., 1958.
26. Трулевич В. К. Репчатый лук. — М-Л., 1954.
27. <http://www.mercana.ru>
28. <http://www.medicus.ru>
29. <http://www.medlinks.ru>
30. <http://www.nervana.nm.ru>
31. <http://www.kuking.net>
32. <http://www.aif.ru>
33. <http://www.ogorodik.narod.ru>
34. <http://www.gdn.ru>
35. <http://www.forwoman.hll.ru>
36. <http://www.cntei.info>
37. <http://www.baikal-info.ru>
38. <http://www.semechki.ru>
39. <http://www.greeninfo.ru>
40. <http://www.dalryba.ru>
41. <http://www.herbalogya.voldemort.ru>

42. <http://www.krai.vitebsk.net>
43. <http://www.1001recept.com>
44. <http://www.aliveplanet.narod.ru>
45. <http://www.ekulinar.ru>
46. <http://www.gov.karelia.ru>
47. <http://www.yshes.narod.ru>
48. <http://www.megakm.ru>
49. <http://www.healthbeautyl.narod.ru>
50. <http://www.mednovosti.ru>
51. <http://www.meals.ru>
52. <http://www.eievichka.ufanet.ru>
53. <http://www.neru.sakha.ru>



## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Глава 1. СИДИТ СТУПКА В СЕМИ ЮБКАХ</b> .....	5
<b>Глава 2. СЕМЬ НЕДУГОВ ЛЕЧИТ</b> .....	15
<b>Глава 3. ЛУК В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ</b> .....	22
Когда помогает лук .....	22
Рецепты лечебного применения лука .....	23
<i>Выпадение, ослабление волос</i> .....	23
<i>Глистные инвазии</i> .....	25
<i>Головная боль</i> .....	26
<i>Заболевания глаз</i> .....	26
<i>Заболевания желудочно-кишечного тракта</i> .....	27
<i>Заболевания кожи</i> .....	27
<i>Заболевания мужской половой сферы</i> .....	32
<i>Заболевания органов дыхания</i> .....	33
<i>Заболевания полости рта и горла</i> .....	34

<i>Заболевания сердца и сосудов</i> .....	36
<i>Пониженный тонус, слабость, бессонница</i> .....	37
<i>Простудные заболевания</i> .....	38
<i>Травмы, раны</i> .....	42

#### **Глава 4. ГДЕ ХРАНЯТСЯ КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЯ 44**

#### **Глава 5. КТО ЕСТ ЛУК, ТОТ ИЗБАВЛЕН**

#### **ОТ ВЕЧНЫХ МУК ..... 61**

Рецепты некоторых блюд с луком .....	66
<i>Салат из зеленого лука с яйцом</i> .....	66
<i>Салат из зеленого лука со сладким перцем</i> .....	67
<i>Салат из репчатого лука в сметане</i> .....	67
<i>Салат из лука-порея</i> .....	67
<i>Салат из лука-порея в горчичном соусе</i> .....	68
<i>Лук с изюмом</i> .....	68
<i>Паштет из репчатого лука с яблоком</i> .....	69
<i>Паштет из зеленого лука</i> .....	69
<i>Маринованные головки репчатого лука</i> .....	69
<i>Маринованный репчатый лук кольцами</i> .....	70
<i>Маринованный лук-севок</i> .....	70
<i>Луковый суп</i> .....	71
<i>Суп-тюре из репчатого лука</i> .....	71
<i>Суп-тюре из лука-порея</i> .....	72
<i>Соус-тюре из лука</i> .....	72

<i>Луковые котлеты</i> .....	73
<i>Лук, фаршированный картофелем и грибами</i> .....	73
<i>Лучник (пирог с зеленым луком)</i> .....	74
<b>Глава 6. ЛУКОВАЯ ГРЯДКА</b> .....	76
Выращивание репчатого лука.....	76
<i>Некоторые сорта репчатого лука</i> .....	84
<i>Хранение репчатого лука</i> .....	85
Выращивание лука-порей.....	87
<i>Некоторые сорта лука-порей</i> .....	88
<b>Глава 7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА</b>	
<b>И. П. НЕУМЫВАКИНА</b> .....	90
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	115



*Неумывакин Иван Павлович*, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

Египетские жрецы считали лук священным и не употребляли в пищу, зато строители пирамид, по приказу фараона, ели его ежедневно — как стимулятор работоспособности. Греческий полководец Ксенофонт также приписывал луку способность вызывать мощный прилив сил, и его воины регулярно съедали по луковице. Над луком приносили торжественные клятвы, его дарили богам, ему приписывали чудодейственное свойство предохранять от врагов. Знаменитые врачеватели древности высоко ценили лечебные свойства лука. Об этих свойствах, способах лечения и профилактики болезней с помощью лука и пойдет рассказ в книге.