НЕДЕЛНИК плюс
полезно приложение

Лукът е отличен лекар

А. Николова

Родината на лука е Средна Азия. Оттам той се разпространява в Египет, Рим, Гърция, България... Сега се отглежда в целия свят не само като основна съставка на много ястия, но и заради изключително ценните му лечебни свойства.

Древните римляни смятали, че няма друго по-добро средство от лука за повишаване жизнените сили на войниците, на тяхната енергия. Считало се, че лукът, поставен до тялото на човека, премахва всичките му болести. Оказва се, че в това има много истина, тъй като наличието на фитонциди в лука спомага за унищожаването на бактериите *(особено на причинителите на дизентерията, туберкулозата, дифтерита и пр.)*, както и на стрептококите. При простуда, висока температура и грип върху петите се слагат половинки от обелени глави лук и се прикрепват с чорапи. Тази процедура има антибактериален, антипиретичен *(понижаващ повишената телесна температура)* и детоксикиращ ефект върху тялото.

Обелен и срязан на части лук привлича в себе си вирусите и така дезинфекцира помещенията.

Плиний пише, че лукът лекува 28 болести. Изследванията установяват, че зеленчукът отделя биоактивни вещества като алинин, флавоноиди, тиосулфонати, аденозин и др. Освен с бактерицидни свойства, той се характеризира и с изключително добрия баланс на различните видове витамини (А, В1, В2, Е, К, РР). Съдържа етерично масло, гликозиди, захари, простагланциди и антибиотичните вещества фитонциди, които потискат развитието на болестотворните организми.

Лукът възбужда апетита и оказва благотворно влияние върху сърдечносъдовата система, стимулира дейността на сърцето, понижава нивото на холестерина и способства за нормализиране на кръвното налягане. Той лекува също заболявания на горните дихателни пътища, предпазва от грип и благоприятства зарастването на рани. В сварен вид се ползва за нормализиране на повишеното кръвно налягане.

Кромидът съдържа и растителни хормони, подобни на инсулина, които понижават нивото на захарта в кръвта. Това го прави отлична храна и лекарство за диабетици.

В кромида има до 4-5 процента азотни вещества, които представляват лесно усвоими белтъци. Още от древни времена лукът е бил известен като отлично очистително средство.

Установено е, че **пресният сок от лук е отлично средство за лекуване на бронхит, ангина, пневмония и др.** Народната медицина го използва също за прочистване на гнойни рани, както и при измръзвания и изгаряния на кожата, като в този случай се прилага компрес от каша от смачкан лук, завита в марля.

Народните лечители препоръчват лука като отлично лекарство против склероза. В този случай се взема 3 пъти дневно смес от равни количества сок от лук и пчелен мед.

Към посочените по-горе лечебни свойства на кромида може да се прибави и това, че той стимулира дейността на жлъчката, премахва петната по кожата и действа успокояващо на нервната система.

Лукът блокира развитието на някои ракови заболявания, действа като добро средство против хрема и бронхит, предотвратява образуването на кръвни съсиреци и пречиства кръвта. Само половин глава кромид лук на ден *(независимо дали се приема суров, или сготвен)* повишава нивото на полезния холестерол с 30 процента и поддържа кръвта в отлично състояние.

Като диуретично средство се прилага следната рецепта:
3 глави лук се нарязват на ситно, след което се оставят да престоят 8 часа. Получената каша се прецежда и от нея се пие по 1 кафена чаша 3 пъти дневно.

Редовната консумация на лук ще ни спести поглъщането на много лекарства, изразходването на много средства и най-важното - ще ни поддържа в отлично здраве.

***

Българка, преболедувала сама инфекция с корона вирус в Италия, не е приемала лекарства, а само лук с мед. „Единственото, което ми помогна, беше сместа от кромид лук с мед *(смес от равни количества сок от лук и мед - бел.авт.)*. За мен тази смес се оказа вълшебен еликсир", споделя пациентката.

***

Удивителните свойства на лука за здравето на човека се дължат на отличните му антибиотични свойства. Ето осем примера за това какво може да се направи с лук:

1. Постигане на антипиретичен ефект - лукът е класическо средство за понижаване на повишената телесна температура. Ако имате простуда или грип, сварете вода, пуснете в нея няколко луковици и ги оставете малко да покъкрят на бавен огън. Този „луков чай" не е много вкусен, но помага за понижаване на телесната температура за по-малко от два часа. Освен това снижава болката и действа отхрачващо, с което спомага да се освободят дихателните пътища. Ако е необходима по-голяма доза, изяжте една сурова лукова глава.

На стр. II



Сусамов тахан и мед за висок имунитет

Сусамовият тахан, смесен с пчелен мед, придобива изключително високи лечебни и хранителни качества за подсилване на имунната система. За да си го приготвите, смесете тахана и меда в съотношение 1:1 или по ваш вкус, например 2:1 в полза на меда или обратно. Хапвайте по една супена лъжица от сместа сутрин на гладно.

Ето още една вкусна комбинация:

Необходими продукти:

- 600-700 г сусамов тахан;
- 250 г масло;
- 1 с.л. мед;
- канела на вкус;
- може да се добави и какао на вкус.

Начин на приготвяне:

Маслото се разтопява, добавя се медът, разбърква се хубаво, добавя се канелата, пак се разбърква хубаво и накрая се добавя таханът. Бърка се, докато не стане хомогенна смес (да попие маслото). След това се разлива в малки бурканчета с капачета и се оставя да изстине. Може да се консумира без нищо друго или да се намаже на филия.

Сладки с тахан и мед

Необходими продукти:

- 3 белтъка; 200 г сусамов тахан;
- 1-2 с.л. слънчогледови семки;
- 2 с.л. стафиди; 200 г овесени ядки;
- 100 г натрошени орехи; 250 г мед;
- 1 ч.л. ванилия; 1 ч.л. канела;
- 1/4 ч.л. индийско орехче;
- 3 с.л. ром или коняк.

Начин на приготвяне:

Белтъците се разбиват с щипка сол, но не трябва да стават на твърд сняг. Стафидите се накисват в рома за половин час, след което се отцеждат добре. Към сусамовия тахан се добавят с бъркане семките, медът, ванилията, канелата, индийското орехче, овесените ядки и натрошените орехи, белтъците и всичко се размесва много добре. От сместа с помощта на лъжица се оформят сладки (с диаметър около 5 см), които се слагат в намазнена и набрашнена правоъгълна тава. Пекат се в предварително загряна умерена фурна, докато крайчетата им покафенеят.

От стр. I

При простуда и грип нашият народ използва и чай, приготвен от счукани орехи *(или само орехови черупки)* и люспи от лук.

Доц. Манев съветва: *„При възникване на белодробни явления да се консумира ежедневно топлинно обработен лук (печен). По данни от авторитетно американско научно списание по пулмология е доказано клинично, че печеният лук (според същите клинични наблюдения в Института по пулмология в САЩ) има терапевтичен ефект, включително и при рак на белия дроб.”.*

2. Облекчение при болка в ушите. Вземете парче лук, изрежете го в конусовидна форма и го поставете в ухото. Лукът има противовъзпалителни свойства и болката бързо ще отшуми.

3. Облекчение при проблеми с очите. Всеки път, когато попадне нещо в очите, не трябва да ги търкате, а просто започнете да режете лук. Очите ще започнат да сълзят и със сълзите ще излезе и чуждото тяло.

4. Облекчение при рани и за спиране на кръвотечение. Когато неволно се порежете, сложете парче лук върху раната. Той не само ще спре кръвта, но и ще дезинфектира наранения участък. Така раната ще заздравее много по-бързо.

5. За третиране на белези. Много хора имат белези - вследствие злополука, Цезарово сечение или нещо друго. Понякога образувалите се белези придружават човека за цял живот. Ето как можете да ги третирате: смачкайте определено количество лук, изцедете го през тензух или сито, след което изсипете сока му върху мека кърпа и намокрете белега. След три дни ще видите резултата.

6. Облекчение при инфекция на кожата. Сварете мляко, надробете парче хляб и добавете малко прясна каша от лук. Намачкайте сместа добре, за да се получи хубав мехлем. Почистете инфектираната област и нанесете сместа отгоре. Изчакайте два часа, докато изсъхне. След това отстранете сместа от кожата и старателно почистете третирания участък. Инфекцията скоро ще изчезне.

7. Облекчение при слънчеви изгаряния. При слънчево изгаряне повечето от горните слоеве на кожата се разрушават и тя реагира със зачервяване. Натъркайте засегнатата област с лук, след това втрийте в кожата пресен яйчен белтък, който ще я защити и ще внесе в нея хранителни вещества. Лечебният процес ще започне веднага и ще бъде забележим до три часа.

8. Облекчение при ужилвания от насекоми. Ужилването от пчела или оса е особено неприятно и причинява болезнени обриви. След такова ужилване веднага изплакнете ужиленото място със студена вода и поставете отгоре лук. Той ще изтегли отровата от кожата и подуването ще бъде незначително. Този метод помага само за няколко минути.

Лукът е евтин и много полезен зеленчук в редица случаи от нашето ежедневие. Най-удивителното е, че приложението му е 100% натурално, т.е. нито една от процедурите с кромид лук не изисква добавянето на химически вещества *(лекарства, кремове, мехлеми и пр.)*, които колкото могат да помогнат на организма, толкова могат и да му навредят.

Кромидът е поредното доказателство, че силата на природата помага на човека да бъде здрав!

**** Бележка на редакцията: преди прилагането на каквито и да било средства за алтернативно лечение или укрепване на организма обезателно се консултирайте с вашия лекар!***

СУДОКУ

Всеки ред, всяка колона и всеки от малките квадрати трябва да съдържат всички цифри от 1 до 9. Условието е всяка от цифрите да се съдържа само един път в даден ред, колона или квадрат.

	3			7	9	4		
	1			8			9	
4		7		5			6	1
	8			1				3
5		2		6	3	7		9
1			4				8	
8	2			4		6		5
	5			2			7	
		1	5	3			2	

		5	6				2	
9		2	4		8			7
		6			1	4		9
		3		5				8
5		7	1	4		2		6
1			2			3		
6		4	7			1		
7			8		4	9		2
	9				5	6		

ВИЦОВЕ

Събуждам се, не кашлям, не ми тече носът, нямам температура, не ме боли нищо и дишам свободно - типични симптоми на безсимптомен корона вирус...

***

Пингвинът всъщност е бил лястовичка преди карантината.

***

Аз съм *почти* като спящата красавица - също като нея вечно ми се спи, само дето не съм красавица.

***

Сега авиокомпаниите пишат, че се надяват на разбиране и поддръжка. Искам да попитам: Къде беше вашето разбиране, когато куфарът ми тежеше 23,1 кг?

***

Медът срещу детската кашлица

Проф. д-р Карстен Мюнцед, Германия

От незапомнени времена медът се ползва с голяма почит в народната медицина. Въпреки това допреди няколко години той не успяваше да получи заслужено внимание сред научните среди.

Междувременно се провеждаха задълбочени изследвания, в резултат на които вече са налице три научни студии, обобщаващи резултатите след проследяването на въздействието на меда върху децата.

Кашлицата

Кашлицата не може да се разглежда като изолирано и самостоятелно заболяване. Тя е по-скоро симптом, оплакване, сигнализиращо за други нередности в организма на човека. Освен това кашлицата не винаги е патологична проява на организма, което означава, че има такива случаи, когато тя не би трябвало да се разглежда като болест, защото функцията на кашлянето е да бъдат освободени дихателните пътища, когато по тях са натрупани някакви отлагания, водещи до стесняване на дихателните тръби и бронхите.

Причините за появата на кашлица са най-различни. ***Острата кашлица*** обикновено се отключва вследствие възпалителни процеси в дихателните пътища, в езика или в диафрагмата. Тук понякога може да се говори и за наличие на сърдечни заболявания, бронхиална астма и много други болести, провокиращи появата на остра кашлица. Кашлицата може да бъде и болезнена. И понеже е трудно да се потисне, в повечето случаи довежда до смущения в нощния покой, водещи до безсънни нощи, което от своя страна се отразява негативно и върху общото състояние на организма.

Медът превъзхожда медикаментите

Едва в последните няколко години медът зае сериозно място в изследванията на научните работници. Появиха се редица научни трудове, насочени към тематиката за въздействието на меда, особено при децата.

Първата студия сравнява меда с декстрометорфана *(средство против кашлица)*. В съответното изследване са били включени 108 деца. Установило се, че по отношение на детската кашлица няма никаква разлика в резултатите от лечението с мед, от една страна, и от лечението с декстрометорфан, от друга страна (Paul et al., 2007).

Втората студия обобщава изводите от изследванията, проведени със 139 деца. Тук става въпрос за сравнение между въздействието на меда и това на декстрометорфана и дифенхидрамина *(медикамент, който в началото е бил използван за лечение на алергии, но днес се употребява за повлияване на здравословното състояние при симптоми като гадене, повръщане или за общо успокоение на организма)*. Учените са категорични, че **свойствата и действието на меда превъзхождат и двата споменати по-горе медикамента** (Shadkam et al., 2010).

Наскоро бе публикувана и **трета научна студия**, в която са обощени резултатите от изследването на три сорта мед: евкалиптов мед, цитрусов мед и мед от петниста будрица *(растението е познато още като петлева глава - Galeopsis tetrachit)*.

Научни студии, разработени след провеждането на изследвания върху деца, доказват положителното въздействие на меда при заболявания на дихателните пътища

Целта на проучването била да се сравнят въздействията на тези медове с въздействието на доскоро приемания като плацебо екстракт от хинап *(китайска фурма - Ziziphus jujuba)* в качеството му на предполагаемо лекарство срещу кашлица. Участие в експеримента вземат 270 деца с упорита кашлица, при които са направени сравнения по следните показатели: честота и сила на атаките на кашлицата; увреждания, настъпили вследствие упоритата кашлица; качество на съня както при децата, така и при техните родители. Оказало се, че и трите вида мед повлияли оплакванията много по-ефективно от хинапения екстракт. Авторите на студията (Cohen et al., 2012) подчертават, че според техните изследвания **медът е за предпочитане**

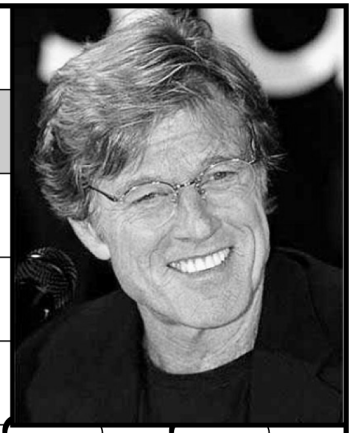


при лечението на кашлица, проявена вследствие заболявания на горните дихателни пътища при деца над една година *(при кърмачетата под едногодишна възраст съществува опасност от заразяване с ботулизъм след консумацията на мед!)*.

Благодарение на трите научни студии медът се превръща в акцент сред научните работници, занимаващи се с разработването на нови лечебни медикаменти.

Все още остават отворени някои въпроси, като например: *Дали всеки сорт мед е еднакво подходящ за лечението на заболявания на дихателните пътища? Какво стои зад уникалното въздействие на меда? Дали медът ще въздейства толкова добре и при възрастните, както прави това при децата?* Към момента подобни въпроси все още не са получили научно обоснован отговор, но с основание би могло да се направи предположението, че **медът е много добро средство за противодействие на острата кашлица и при възрастните.** Към днешна дата от съществено значение е фактът, че работата по научното доказване на полезните и лековити свойства на меда вече е в ход.

По сп. „Die Biene“ състави: Т. Танева





Речник: АДАРА, ЕЛАМ, ЕРИКА, ЙОМЕН, КСАНТ, ЛЕКИТ, МИКАНИТ, САЛАКА

При правилно решение в клетките от 1 до 17 ще получите заглавието на филм с участието на актьорите от снимките

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17