

Алевтина Корзунова

**Индийский лук  
и заболевания  
опорно-двигательного...**



**Алевтина Корзунова**  
**Индийский лук и заболевания**  
**опорно-двигательного аппарата**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6061192](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6061192)*

*Индийский лук и заболевания опорно-двигательного аппарата: Научная книга; 2013*

### **Аннотация**

Индийский лук – комнатное растение, знакомое многим. Сок этого растения широко используется в нетрадиционной медицине для лечения различных заболеваний. В новой книге известнейшей целительницы представлена подробнейшая информация о данном растении, рассказывается о его полезных свойствах, химическом составе, а также о способах выращивания. Но самое главное автор предлагает способы лечения этим растением таких серьезных заболеваний, как болезни опорно-двигательного аппарата. Книга будет интересна и тем кто уже знаком с этим растением, и тем кто только собирается с ним познакомиться.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение   | 5  |
| Глава 1. Индийский лук – новый друг от старых болезней | 8  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                      | 25 |

# **Алевтина Корзунова**

## **Индийский лук и**

### **заболевания опорно-**

#### **двигательного аппарата**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Введение

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Меня зовут Алевтина Корзунова. Я искренне рада новой встречи с вами. Надеюсь, вы уже познакомились с моими предыдущими книгами, посвященными растениям, которые считаются фитотерапевтами панацеей от всех заболеваний. Моя последняя книга была посвящена такому известному многим целебному растению, как золотой ус. Сегодня речь пойдет об индийском луке.

Напомню о том, что в данную серию вошли книги, в которых я постарался взглянуть объективно на «зеленых докторов», на которых многие люди, страдающие тем или иным недугом, возлагают слишком большие надежды, применяя в неограниченных количествах и в тех случаях, когда фитотерапия бессильна и даже вредна. К сожалению, некоторые испытывают на себе негативное воздействие такого злоупотребления дарами Матушки-природы и в результате «зарабатывают» себе новые болячки вдобавок к старым.

В своих книгах я стремлюсь к тому, чтобы дать читателям исчерпывающую картину, привести все известные сведения о том или ином растении, которые мы привыкли считать исключительно полезным и не способным принести какой-либо вред человеческому организму. Конечно, сейчас доста-

точно большое количество литературы посвящено целебным растениям и найти интересующую информацию по этому вопросу не составляет труда. Однако большинство авторов книг подобной тематики, расхваливая достоинства «зеленых докторов», не считают нужным обратить должное внимание читателя на то, какую опасность некоторые из них представляют для человеческого организма. В крайнем случае речь идет о единичных ярко выраженных противопоказаниях, а также дается совет проконсультироваться с терапевтом перед применением предлагаемых средств.

Далеко не все читатели следуют этому мудрому совету, большинство обходится без консультации врача, поскольку теряет веру в традиционную медицину, сталкиваясь с ее бессилием перед серьезными заболеваниями. В таком поведении лишний раз проявляется наплевательское отношение к своему организму. Ведь поговорка «Одно лечим, а другое калечим», к сожалению, оказывается верна практически всегда. Однако не буду читать нотации дорогим читателям, а окажу посильную помощь в их стремлении вернуть утраченное здоровье с помощью природных даров.

Сравнительно небольшая часть моей книги посвящена общей информации о таком растении как, индийский лук: внешнему виду, химическому составу, способу выращивания и многому другому. В основной же части издания я

привожу рецепты для лечения опорно-двигательного аппарата. Некоторыми рецептами со мной делились мои знакомые и коллеги, большинство же из них взяты из других книг по фитотерапии.

Надеюсь, что вы серьезно отнесетесь к информации, которая дается в моей книге, а значит будете более серьезно относиться и к своему организму, тем самым избавив себя от негативного воздействия средств нетрадиционной медицины, которые при правильном применении смогут оказать вам существенную помощь в лечении и профилактике многих распространенных в наши дни заболеваний.

# Глава 1. Индийский лук – новый друг от старых болезней

В последнее время многие увлекаются выращиванием в домашних условиях комнатных цветов, обладающих целебными свойствами. К таким растениям относится и индийский лук. Индийский лук – это народное название растения, известного в медицине под названием птицемлечника хвостатого. Оно произошло от греческого *Ornithogalum caudatum* (что означает «птичье молоко») и дано растению из-за окраски его цветков. Птицемлечник, или индийский лук, относится к семейству лилейных (*Liliaceae*). Род птицемлечника насчитывает около 130 видов, произрастающих в субтропической и умеренной зонах Европы, Азии и Африки. Все виды птицемлечника имеют сходные свойства и оказывают схожее лечебное действие.

*Птицемлечник зонтичный, или белые брандушки* (*Ornithogalum umbellatum*) его родиной являются леса Западной и Средней Европы, Балкан, Западного Средиземноморья и Малой Азии. Птицемлечник зонтичный – это луковичное многолетнее растение до 25 см высотой с линейными, желобчатыми листьями с продольной белой полосой. Цветки белые до 2,5 см в диаметре собраны по 15–20 в зонтиковидное соцветие. Цветет с начала июня. Плод – коро-

бочка. Это самый популярный вид птицемлечника. В нем содержится колхицин – ценное лекарственное вещество, используемое для лечения подагры.

*Птицемлечник крупный* (*O. magnum* Krasch. et Schischk) распространен на Кавказе. Растение с цветоносом до 150 см высотой. Листья ланцетно-линейные, заостренные, до 4 см шириной. Соцветие крупное, рыхлое, цилиндрическое, до 40 см длиной, состоящее из 18–30 цветков, каждый до 3,5 см в диаметре. Околоцветник молочно-белый, с наружной стороны листочков имеется узкая, продольная зеленая полоска. Цветет с середины июля, 15–18 дней.

*Птицемлечник пиренейский* (*O. pyrenaicum* L) – его родиной являются Кавказ, Крым, Средняя Азия. Растение с цветоносом до 75 см высотой. Соцветие пирамидальное, крупное, состоящее из 60–70 белых цветков 2–3 см в диаметре. Листья линейные, голубовато-зеленые до 40 см длиной и до 2 см шириной. Цветет в конце мая – начале июня 20–25 дней. Луковицы широкояйцевидные, 4–5 см длиной и 3,5–4 см в диаметре.

*Птицемлечник тирсовидный* (*O. thyrsoides* Jacq) естественно произрастает на Кавказе и в Крыму. Растение высотой до 75 см. Луковица яйцевидная, длиной 6 см, диаметром 4–4,5 см. Листья зеленые, длиной 70 см, шириной 3 см. Цветонос до 75 см. Соцветие кистевидное, цветки диаметром до 4 см. Околоцветник белый. Цветет в конце мая – до 20 дней.

*Птицемлечник арабский* (*O. arabicum* L) растет в Сре-

диземноморье. Растение с линейными светло-зелеными листьями. Цветонос до 85 см высотой. Цветки белые до 5 см в диаметре, на длинных цветоножках, собраны в малоцветковое рыхлое соцветие. Цветет в мае 18–20 дней.

Существует еще много разных видов птицемлечника, которые обладают следующими общими признаками:

- 1) они являются многолетними луковичными растениями;
- 2) имеют высоту от 30 до 85 см;
- 3) листья птицемлечников прикорневые, ремневидные, появляются раньше цветоносов. У некоторых видов листья появляются осенью, зимуют и только летом отмирают;
- 4) цветки белые или слегка желтоватые, обычно с зеленой полоской на наружной стороне листочков околоцветника, собраны в кистевидные или щитовидные верхушечные соцветия;
- 5) плод – коробочка;
- 6) семена плоские, округлые, черные;
- 7) луковицы яйцевидные, округлые или продолговато-яйцевидные, покрытыми прочными кроющими чешуями.

Теперь перейдем непосредственно к индийскому луку. Это многолетнее луковичное растение из семейства лилейных. Имеет мощные корни, белые, шнуровидные, многочисленные. Характерной частью индийского лука является неглубоко располагающаяся в земле луковица зеленого цвета около 15 см в диаметре, покрытая бледно-желтыми че-

шуйками. Из луковицы поочередно растут плоские обвислые листья, свернутые на конце в трубочку. У взрослого растения, начиная с 3 лет, лист достигает длины 1 м и ширины 5 см. Прямо листья не стоят, а полегают, извиваясь. Иногда концы их засыхают, а основание продолжает расти. Соцветие длинное, извитое, представляет собой стрелку с кистью многочисленных зеленоватых цветков на цветоножке длиной в 1 см. У цветка по 6 лепестков и тычинок. Плод – сухая коробочка с мелкими семенами. Семена не образуются, если не произойдет опыления цветков.

Индийский лук распространен достаточно широко. Родной птицемлечника является Южная Америка, но, привезенный европейскими колонистами на наш континент, он хорошо прижился в странах Средиземноморья, в Средней и Юго-Восточной Европе, Индии, Китае. В России растение впервые появилось в Ботаническом институте АН СССР в Ленинграде в 1961 г., куда ученые привезли его из Германии (Гетеборга). Возможно, еще раньше его стали культивировать сибирские садоводы-любители, к которым растение попало из Китая. Поэтому в Сибири его называют *китайским луком*.

Вегетативный рост индийского лука продолжается круглый год. Чтобы сдержать рост в зимний период, необходимо содержать растение в прохладном темном помещении с температурой не выше 6–8 °С. Весной и летом его можно выставить на балкон или пересадить в открытый грунт. Луковица

при хорошем уходе живет долго, до 20–30 лет.

Индийский лук можно размножать двумя способами: вегетативным (детками) и семенным.

Под чешуей около донца луковицы у индийского лука постоянно появляются детки, которые за 1–2 недели укореняются и быстро пускают молодые листочки. К моменту отторжения луковки достигают 1 см в поперечнике и до 1,5 см в длину. Количество деток у крупных луковок достигает 20. Соприкасаясь с влажной землей, молодая луковка укореняется за 1–2 недели.

На 2-м году роста у растения появляется стрелка-цветонос 50–60 см в длину, иногда до 1 м, крупная, мясистая, без пустот в центре. Цветки зеленоватого цвета со слабым ароматом на стрелке собраны в удлиненную кисть. Цветут не одновременно, а последовательно снизу вверх. На одной стрелке может распускаться до 100 цветков. Когда последний цветок расцветает, у первого к этому времени вызревают семена. Цветет растение в ноябре-декабре, но при хорошем уходе может цвести всю осень и зиму.

Чтобы семена появились, цветки требуют опыления насекомыми. Так как цветение обычно происходит зимой (это объясняется его происхождением из Южной Америки), то возможности опыления невелики. Чтобы получить семена, можно опылять цветки искусственно, с помощью мягкой кисточки. Вызревшие семена можно высевать в ящики с легкой плодородной почвой. Сеянцы после появления 3–4 листоч-

ков пикируют без заглубления в отдельные емкости. Делать это лучше всего весной.

Летом распикированные в стаканчики сеянцы и укорененные детки можно разместить в теплице на даче или в саду, поливать их нужно умеренно. Осенью растения переносят в дом, ставят на подоконник над батареей; растению необходима температура не ниже 12 °С.

Первую пересадку производят весной следующего года после пикировки. Важно, что при посадке луковицу нельзя сажать слишком глубоко, нужно только лишь слегка прикопать донце. Такой способ посадки способствует более легкому отделению деток без выкапывания луковицы, иначе для этого потребуется пересадка всего растения.

Последующие пересадки в горшки большего объема (объем горшка следует увеличивать в среднем на 0,5 л) производятся через 2 года, желательно весной. Первую пересадку следует произвести весной следующего года после пикировки.

Выращивание индийского лука несложное. На дно горшка необходимо уложить дренаж из речного песка или мелкого керамзита. Земляная смесь должна содержать дерновую, листовую землю и 2 части песка с углем.

Можно купить в магазине готовую смесь. Индийскому луку подойдет земля для фиалок или любая не слишком кислая почва. Не следует увлекаться внесением удобрений, подкормок, так как корневая система индийского лука довольно

сильная. Мелкие луковицы отделяют во время пересадки, а пересадку производят 1 раз в 2–3 года или по необходимости.

Это растение устойчиво к засухе и не выносит избыточного полива. Листья опрыскивать не следует, однако регулярно удаляйте накапливающуюся пыль с листьев вашего питомца.

В нормальных условиях птицемлечник никогда не сбрасывает листья. При хорошем уходе он цветет и в весенние месяцы. Пересаживайте растение по мере роста луковицы. Горшок должен быть на 5 см больше ее диаметра.

Отделяйте детки при пересадках.

Единственное, что действительно необходимо этому луковичному растению, – яркий свет. На лето можно вынести птицемлечник на балкон или в сад, полезно даже высадить луковицу на грядку (не забудьте выкопать ее до заморозков).

Индийский лук неприхотлив. Если условия не благоприятствуют семенному размножению растения, каждый любитель комнатного садоводства имеет возможность размножить индийский лук вегетативным способом. К садовым почвам индийский лук также не требователен. Он неплохо растет и на удобренной огородной земле.

Индийский лук можно выращивать даже в саду; существуют сорта, приученные к системе сезонов Северного полушария, которые цветут летом.

Правда, цветки у них более мелкие и бледные, чем у комнатных растений, цветущих зимой.

Чем же определяются лечебные свойства индийского лука? Я отвечу на этот вопрос. Лечебный эффект от применения индийского лука обусловлен содержанием в нем большого количества разнообразных биоактивных веществ.

Птицемлечник содержит большое количество алкалоидов, что и определяет его лечебные и ядовитые свойства.

Алкалоиды – это природные азотсодержащие органические соединения, имеющие сложный состав и обладающие сильным специфическим действием. Синтезируются эти вещества преимущественно растениями.

В переводе термин «алкалоид» (от араб. *alkali* – «щелочь» и греч. *eidos* – «подобный») означает щелочноподобный. Подобно щелочам, алкалоиды образуют с кислотами соли.

Начало изучения алкалоидов обычно относят к 1803 г., когда Л. Ш. Деронь выделил из опиума (высохшего на воздухе млечного сока снотворного (опийного) мака) смесь алкалоидов, которую он назвал наркотином. Затем в 1805 г. Ф. Сертюрнер сообщил о выделении морфина из опиума. Он выявил несколько солей морфина и доказал, что именно морфином обуславливается физиологическое действие опиума. Позднее в 1810 г. Б. Гомес обработал спиртовой экстракт коры хинного дерева щелочью и получил кристаллический продукт, который назвал «цинхонин». П. Пельтье и Ж. Кавенту на фармацевтическом факультете Сорбонны в 1820 г. выделили из цинхонина 2 алкалоида и назвали «хинин» и «цинхонин». Позднее исследователи получили более

двух десятков оснований из экстрактов коры хинного дерева. Между 1820 и 1850 гг. было выделено и описано большое число алкалоидов новых разнообразных типов. Среди них известны: аконитин из растений рода аконитов – одно из наиболее токсичных веществ растительного происхождения; атропин; колхицин, применяемый при лечении подагры; (представляет особый исторический интерес, поскольку именно он стал орудием казни Сократа в 399 г. до н. э., когда великий философ был вынужден выпить чашу с настоем болиголова); кодеин – близкий к морфину алкалоид, являющийся ценным обезболивающим и противокашлевым средством; пиперин – алкалоид черного перца; стрихнин – очень ядовитый алкалоид, содержащийся в семенах чилибухи и используемый при некоторых сердечных заболеваниях и для истребления грызунов; эметин, содержащийся в корне ипекакуаны – рвотное и противопрозоайное средство, применяемое для лечения амёбной дизентерии; кокаин (содержится в листьях тропических растений, главным образом в коке).

В растительном мире алкалоиды распределены неравномерно. В низших растениях их мало. В злаках и осоковых растениях они встречаются редко. Наиболее богаты алкалоидами растения семейств маковых, пасленовых, лилейных, мареновых, сельдерейных, амариллисовых, бобовых, лютиковых. В растениях алкалоиды находятся в клеточном соке в растворенном виде. Содержание колеблется от тысячных

долей процента до нескольких процентов, а в коре хинного дерева – от 15 до 20 %.

У некоторых растений алкалоиды содержатся во всех частях (красавка обыкновенная и кавказская), у большинства они преобладают в какой-либо одной части. Часто у одного растения в разных частях имеется различное число алкалоидов, некоторые части могут быть безалкалоидными, например опийный мак во всех органах, кроме семян, содержит алкалоиды. Обычно в одном растении встречается несколько алкалоидов: в опийном маке, например, 26 алкалоидов, в корнях раувольфии – 35. Редко присутствует один алкалоид.

Обычно богаты алкалоидами растения влажного тропического климата. Теплая погода способствует повышению содержания в растениях алкалоидов, холодная – тормозит, а при заморозках они в растении не накапливаются. Содержание алкалоидов меняется даже в течение суток. Небезразличны для содержания алкалоидов высотный фактор и почвенные условия. У культивируемых растений отмечается повышение содержания алкалоидов при внесении азотсодержащих удобрений. Имеет значение и внутривидовая (индивидуальная) изменчивость. Наблюдается огромная разница в содержании алкалоидов у растений одного вида, растущих в одинаковых условиях, зависящая от индивидуальных свойств растений. Колебания в содержании выявляются также при сушке и хранении сырья. При замедленной сушке нестойкие алкалоиды разлагаются. Содержание алкалоидов

снижается также при хранении сырья в сырых помещениях.

Функции алкалоидов в растениях не вполне понятны. Возможно, алкалоиды – это побочные продукты обмена веществ (метаболизма) в растениях, или они служат резервом для синтеза белков, химической защитой от животных и насекомых, регуляторами физиологических процессов (роста, обмена веществ и размножения) или конечными продуктами детоксикации, обезвреживающей вещества, накопление которых могло бы повредить растению. Каждое из этих объяснений может быть справедливым в конкретных случаях, однако 85–90 % растений вовсе не содержит алкалоиды.

Алкалоиды – основания, в воде почти нерастворимы; растворяются в спирте, эфире, хлороформе и других органических растворителях. Соли алкалоидов растворимы в воде и спирте, но нерастворимы в органических растворителях. Алкалоиды связаны с органическими кислотами: щавелевой, лимонной, яблочной, винной. Для мака снотворного характерна связь с мекониевой кислотой, а для хинной коры – с хинной кислотой.

Содержание этих соединений в индийском луке колеблется в зависимости от климатических условий, времени сбора, этапов биологического развития растения, особенностей его выращивания. Однако в большинстве случаев наибольшее содержание алкалоидов определяется в период появления бутонов и цветения растения. Большая часть алкалоидов индийского лука – это колхицин, колхицеин, колхамин.

Кроме того, в нем содержится и целый ряд других алкалоидов: гликоалкалоид колхикозид – основание, содержащее серу, тиоколхицин.

Все эти алкалоиды обладают антимиотической активностью (останавливают процесс деления клеток) и способны сдерживать развитие злокачественной ткани; угнетают лейко- и лимфопоэз. В настоящее время мазь, содержащую колхамин, применяют при раке кожи. Эффективно это лечение при раке I и II стадий. Курс лечения продолжается 18–25 дней. Лечение такой мазью способствует эпителизации (заращению кожных дефектов) с хорошими косметическими эффектами.

Помимо алкалоидов, в состав индийского лука входят эфирные масла и кислоты ароматического ряда. Эфирные масла – это душистые, летучие вещества, содержащиеся главным образом в цветках растения. Эфирные масла легко перегоняются из растительного сырья горячей водой или паром. Специфический оздоровительный эффект эфирных масел связан с множеством благотворных влияний их компонентов на человека: тут и противовоспалительное, анти-вирусное, противомикробное, антипаразитарное действие, и тонизирующий (или расслабляющий), психомодулирующий эффект. Эффективна ничтожная доза эфирных масел при самых разнообразных нарушениях здоровья. Это объясняется тем, что вещества эфирных масел мобилизуют естественные регуляторы человеческого организма. Некоторые масла

способны справиться даже с кишечными паразитами человека – гельминтами. Еще один путь воздействия эфирных масел связан с высокой концентрацией в них антиоксидантов – молекул, способных нейтрализовать свободные радикалы.

В состав индийского лука также входят гликозиды – органические нелетучие твердые кристаллические вещества сложного состава, горькие на вкус. Они содержат различные сахара (особенно глюкозу), соединенные с другими органическими веществами, называемыми аглюконами. Под влиянием ферментов и даже кипячения в воде гликозиды разлагаются на сахара и соответствующие аглюконы, которые и оказывают лечебное действие на организм человека, а присутствие сахара способствует усилению и ускорению этого действия.

В соке цветов и листьев индийского лука содержатся флавоноиды – органические вещества, имеющие желтую окраску. В настоящее время известно около 6000 флавоноидов. Все они в той или иной степени обладают антиоксидантными свойствами. Флавоноиды широко распространены в растительном мире. Особенно богаты флавоноидами высшие растения. Находятся они в различных частях растения, но чаще в надземных: цветках, листьях, плодах. Наиболее богаты ими молодые цветки, незрелые плоды. Локализуются в клеточном соке в растворенном виде. Содержание флавоноидов в растениях различно: в среднем 0,5–5 %, иногда достигает 20 % (в цветках софоры японской). Во многих фрук-

тах и ягодах флавоноиды более или менее равномерно распределены в кожице и мякоти. Поэтому слива, вишня, черника имеют ровную окраску. В противоположность этому в плодах некоторых других растений флавоноиды содержатся в основном в кожице и в меньшей степени – в мякоти. А в яблоках, например, они имеются только в кожице.

Биологическая роль флавоноидов заключается в их участии в окислительно-восстановительных процессах, происходящих в растениях. Они выполняют защитные функции, предохраняя растения от различных неблагоприятных воздействий окружающей среды. Диапазон лечебных свойств растительного сырья, богатого флавоноидами, очень широк и не ограничивается только лишь их антиоксидантными свойствами. Флавоноиды не токсичны для человека при любом способе введения. Многие флавоноиды уменьшают хрупкость кровеносных капилляров, укрепляют стенки сосудов, предотвращают возникновение кровоподтеков и внутренних кровоизлияний, усиливают действие аскорбиновой кислоты, оказывают седативное действие. Их биологическая активность разнообразна: бактерицидная, витаминизирующая, антиоксидантная, спазмолитическая, общеукрепляющая. Флавоноиды хорошо сочетаются с другими биоактивными соединениями, часто усиливая их действие, особенно эффективны в комбинации с аскорбиновой кислотой, используются как противовоспалительное, противоязвенное средство. Некоторые флавоноиды обладают кро-

востанавливающими свойствами, применяются при геморрое, служат хорошими желчегонными средствами. В последние годы появились сообщения о противоопухолевом действии флавоноидов.

За 40 с лишним лет с момента появления индийского лука в России растение получило широкую известность как средство от многих болезней. Растение пока не числится в официальной медицине в качестве лекарственного, но уже ведется разработка его фармакологических возможностей. Исследовав целебные свойства индийского лука, многие специалисты убедились, что листья этого растения обладают сильным обезболивающим эффектом. Достаточно потереть ими больное место, и уже через несколько минут боль начинает стихать. Анализ показал, что в состав индийского лука входят активные вещества, усиливающие приток крови к больным участкам тела. При этом человек ощущает легкое покалывание. Исследования подтвердили также, что индийский лук можно использовать при ушибах, нарывах и болях в суставах. ***Но проявлять осторожность во время применения индийского лука не помешает. Птицемлечник – ядовитое растение, принимать его внутрь нельзя!***

Поскольку изучение свойств растения продолжается, перечень заболеваний, от которых способен избавить индийский лук, растет. В первую очередь стоит назвать болезни опорно-двигательного аппарата: радикулит, остеохондроз, артрит, артроз, полиартрит, отложение в суставах солей,

боли в суставах различного происхождения. Индийский лук помогает при механических и инфекционных поражениях кожи: при ушибах, нарывах, опухолях, используется для заживления небольших ранок, порезов, для снятия отеков при укусах пчел и ос, для заживления герпетических высыпаний на лице. Растение помогает также лечить головную боль и ОРЗ.

Чтобы использовать растение в лечебных целях, необходимо брать наиболее зрелые крупные листья, даже если часть листа начала подсыхать. Старые листья концентрируют наибольшее количество полезных веществ, кроме того, их обрезка благоприятна для роста и развития самого растения. Оторванной или отрезанной частью листа длиной 1–2 см натирают больное место – это самый простой способ лечения индийским луком. Сок растения бесцветен, не пачкает одежду и не имеет запаха, поэтому им очень удобно пользоваться.

При болезнях суставов готовится настойка из свежих листьев на водке или спирте, обладающая противовоспалительными свойствами. Ее обычно готовят в соотношении 1:10 или 1:20, но поскольку птицемлечник может вызвать ожоги, рекомендуется соотношение 1:20.

Отмечаются высокая эффективность при втирании сока старых листьев при артрите, радикулите, остеохондрозе в очаги выраженной болезненности, уменьшение или временное снятие головной боли при втирании сока листа в виски и затылок. При ОРЗ нужно натирать переносицу, надбров-

ные дуги, лимфатические узлы. Причем лечебное действие от индийского лука наступает довольно быстро.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.