

Kako pripremiti čaj ili tinkturu od belog luka

U čaju se sadrži više mineralnih soli i zato se savetuje upotreba kod prehlada, infekcija i upalnih procesa.

Za pripremu čaja, u emajliranu posudu treba sipati dve čaše vode i staviti je na slabu vatru. Čim voda proključa, dodati kašičicu iseckanog belog luka i ostaviti da prokuva nekoliko minuta. Sklonite posudu s vatre i ostavite da čaj odstoji. Preostalo je samo da procedite ovaj odličan lek. Pošto je u pitanju veoma jako lekovito sredstvo, ne preporučuje se da ga koristite više od dva-tri puta na dan (u intervalu od 4-5 sati). I još jedna napomena: nemojte ga pripremati u većim količinama jer se pije samo svež!

Za pripremu tinkture nije potrebna nikakva termička obrada. Potrebno je uzeti iseckane čenove belog luka, preliti ih ključalom vodom, dobro zaklopiti posudu i utopli je peškirom. Ostaviti da tečnost odstoji i pusti sok, a nakon toga je procediti.

Još jedan sastojak koji se sadrži u belom luku je alicin – ima moć da uništi čitav niz bakterija što izazivaju bolesti; posebno se to odnosi na izazivače želudačno-crevnih bolesti. Ne treba ni pominjati koliko se brzo takva infekcija širi u toplim klimatskim područjima, naročito u lošim higijenskim uslovima. Beli luk je drevno poznato sredstvo u borbi protiv infekcija. Već smo pomenuli koje su količine belog luka jeli radnici što su gradili piramide. Bezuslovno, da nisu bile preduzete takve mere, došlo bi do masovne dizenterije ili sl.

Isto se može reći i o rimskim legionarima. U starom Rimu, ljudi su živeli otuđeno i retko su kretali na duži put. To je sprečavalo rasprostiranje bolesti. Epidemije su se dešavale u granicama nekih oblasti, ali nije bilo kontinentalnih

razmera. Njihovo vreme je nastupilo kasnije. Tada je bilo veoma opasno putovati u strane zemlje jer je postojala pretnja da se čovek zarazi nekom infekcijom na koju su lokalni stanovnici već stekli imunitet. Obično je u tim slučajevima pomagao beli luk, tj. alicin koji se u njemu sadrži.

Navešćemo neke recepte u čiju efikasnost ne treba sumnjati.

Beli luk protiv upale krajnika

Ukoliko patite od ozbiljne, jake prehlade, tada će biti veoma korisno da iscedite malo svežeg soka iz belog luka, nanesete ga na vrhove prstiju i namažete krajnike. Nakon ovog tretmana isto možete učiniti i s propolis kapima. Ovaj lek je izuzetno snažan, a rezultat je brz i primetan. Takođe, sok od belog luka treba nanositi oprezno i možda ga malo razblažiti vrućom vodom. Radi se o jakom rastvoru koji može da vam opeče sluzokožu.

Beli luk s medom protiv gripa i prehlade

Pomešati sveže izrendan beli luk i pčelinji med u odnosu 1:1 i uzimati po kašiku pre spavanja, ili po jednu kašičicu dva puta dnevno.

Ulje od belog luka (savremen recept)

Dve glavice svežeg belog luka očistiti, sitno iseckati i izgnječiti drvenim tučkom. Dobijenu masu staviti u sta-

klenu teglu i prelići maslinovim uljem (oko pola čaše). Pažljivo promešati i ostaviti teglu da stoji deset dana na svetlom mestu. Dva-tri puta dnevno masu treba promešati. Po isteku deset dana, ulje pažljivo isfiltrirati, dodati kap pročišćenog glicerina (prodaje se u apotekama), prebaciti sadržinu u flašu tamne boje, dobro je zatvoriti i čuvati u frižideru.

Ulje od belog luka se može upotrebljavati kod upala uha, grla i nosa, kao i kod kožnog svraba.

Može se koristiti najviše dva meseca, a prilikom upotrebe neophodno ga je zagrejati na 30°C.

Činjenica je da beli luk i preparati na njegovoj bazi daju snagu i odlično su profilaktičko sredstvo protiv stresa, što je od davnina poznato.

Grupa naučnika je, 1991. godine, uspela da iz belog luka izdvoji jedinjenje - alijsin. Pored toga, iznenađujuće je da se on u belom luku izdvaja tako što se beli luk secka, melje ili gnječi. Izdvajanje alijsina je, zapravo, reakcija belog luka na agresivan uticaj. Sličnu reakciju su naučnici primetili i kad je reč o paradajzu, grašku, krompiru. Alijsin odlično deluje na ljudski organizam. On pre svega otklanja stres, tačnije, omogućava povećanje otpornosti organizma. Drugo, ništa manje važnije svojstvo alijsina je da preventivno utiče na maligne tumore.

Beli luk, hudika s medom i propolisom protiv raka kože

Ovaj recept je kompleksan, pa se zato ne treba čuditi što se beli luk u njemu sadrži u svom prirodnom obliku. Naime, svakog dana treba pojesti po tri čena belog luka, a

pored toga još tri puta dnevno uzimati po 40-50 kapi desetoprocenatnog alkoholnog ekstrakta propolisa.

Povrh toga, obolela mesta treba mazati smesom soka od hudike i meda, koja se priprema na sledeći način: 200 ml sveže iscedenog soka od hudike dovesti do ključanja, ostaviti da stoji sat vremena i pomešati sa 200 gr zagrejanog meda.

Ovaj recept je jednostavan, ali veoma efikasan.

Sok od belog luka, bokvice i meda kod raka jednjaka

Sok od belog luka, bokvice i meda uzimati dva puta na dan po sledećoj šemi:

Prvih pet dana - 10 kapi soka od belog luka

Drugih pet dana - 20 kapi soka od belog luka

Trećih pet dana - 30 kapi itd., povećavajući svakog petog dana dozu za 10 kapi. Postepeno se doza može povećati i dostići jednu kašiku.

Sok od belog luka treba piti sa sokom od bokvice, a nakon pola sata uzeti kašiku meda.

Korišćenje pomenute doze treba nastaviti određeno vreme, zatim je postepeno smanjivati i vratiti se na polaznih 10 kapi. Nakon toga prekinite uzimanje soka od belog luka, a nastavite da pijete sok od bokvice godinu dana.

Ovo sredstvo nije lek, ali je odlična dopuna hemioterapiji. On poboljšava stanje pacijenta i povećava otpornost organizma.

Na svim tim svojstvima belog luka i aliksina, koji se u njemu sadrži, zasnovane su i preporuke lekara. Posebnu

pažnju treba da obrate oni koji stupaju u kontakt s tehnikom, jonizujućim i radijacionim zračenjem. U jelovnik treba obavezno da uključe beli luk.

Poslednji element u belom luku koga ćemo pomenuti je - *ejhojen*. Ovo je, s medicinske tačke gledišta, veoma važno jedinjenje koga su otkrili američki i venecuelanski naučnici. Na početku se to otkriće držalo u tajnosti. Eksperimenti su pokazali da ono može da spreči stvaranje tromba.

Ejho - na španskom znači beli luk, pa je zato ovaj element i dobio taj naziv, a posle njegovog otkrića i laboratorijskih eksperimenata, koji su se završili krajem osamdesetih godina XX veka, to jedinjenje je počelo da se koristi i u medicinskim preparatima koji se preporučuju kod tromboflebitisa i tromboze.

Ovaj čudotvorni element se bori i s gljivičnim bolestima, pa čak i s malignim izraslinama. Naravno, nije reč o leku protiv raka, ali upotreba ejhojena se preporučuje u lečenju i preventivi raka debelog creva, kože i želuca.

Kako pripremiti melem od belog luka

Tečni melem od belog luka je veoma dobar za utrljavanje i vruće obloge, a može se koristiti kod kožnih bolesti i mišićnih istegnuća.

Priprema: 5-7 krupnijih čenova belog luka očistiti i izgneti u drvenom avanu. Dobijenu masu staviti u staklenu teglu i dodati u nju dve čaše jabukovog sirćeta i pola čaše votke ili rakije.

Promešati sadržaj u tegli i ostaviti ga da nekoliko dana stoji na hladnom mestu. Dve nedelje masu mešati po tri puta dnevno, a zatim je filtrirati i dodati kašičicu ulja od

eukaliptusa. Na taj način se dobija odlično lekovito sredstvo. Toplo vam preporučujemo da u kući imate ovaj čudotvorni melem koji je veoma efikasan pomoćnik kod mnogih bolesti.

Beli luk i vampiri

Ne zna se na kojoj je stvarnoj osnovi zasnovana priča koja vekovima mnogima uliva strah. Naravno, u realnom životu skoro da se niko nije susreo s vampirima. Osim toga, daleko je više energetskih vampira nego onih drugih.

U 15. veku nastala je u Rumuniji legenda o večnom prognaniku, pretnji ljudskom društvu - vampiru Drakuli. On je ustajao iz groba i pio ljudsku krv, sejao strah po čitavoj zemlji, pri čemu niko nije mogao da ga ubije. Jedino je krst, i to ne uvek, spasavao žrtve od njegovog napada. Protiv vampira se udružila crkva, a njoj su u pomoć došla i narodna verovanja. Na kraju su se uobličila pravila lova na vampira i načini njegovog istrebljenja. Ostatak priče nam je poznat - vampiri ne podnose svetlost sunca, plaše se belog luka, a ako mu se zabode kolac u srce, on nikada više ne može da se vrati na zemlju.

Istorija o vampirima je više puta služila kao osnova za snimanje filmova, ili pisanje romana i priča. Istorija o vampirima će nam poslužiti i da razmislimo o ulozi belog luka u narodnim verovanjima i njegovoj čudesnoj moći.

U starom Egiptu su, npr., stomaćne bolove i gasove lečili belim lukom. Nazivali su ih „*ukedima*” - zlim duhovima, a isterivali su ih pomoću belog luka. O belom luku, kao efi-

kasnom sredstvu protiv demona je pisao i Josif Flavije. U jednom svom delu je naveo kako nam pri susretu sa zlim duhovima mogu pomoći jedino biljke snažnog mirisa: beli luk i pelin. U Mesopotamiji su zle duhove isterivali belim lukom, a prilikom izgovaranja kletve, glavicu belog luka je trebalo zakačiti ispod ruke. I više od toga! Stari Mesopotamci su oko svojih kuća kačili čenove belog luka da bi njime oterali nezvane goste. Preporučivalo se čak da se i pragovi kuća poprskaju sokom od belog luka.

O belom luku, koji razgoni zle sile, pisalo se u mnogim drevnim knjigama. Vampiri se plaše samo belog luka. Veoma je zanimljivo sledeće: u medicinske svrhe beli luk treba obavezno iseckati, odnosno razoriti njegovo jedinstvo i savršenstvo, a u magijske svrhe to ne treba činiti.

Moguće je da smo običaj kačenja belog luka na zidove nasledili od veoma dalekih predaka, odnosno radi se o podsvesnoj želji da sačuvamo sebe i svoju kuću od delovanja zlih sila.

Treba pomenuti i situacije, tj. osobe od kojih, nakon razgovora s njima, osećamo ogroman umor. Čini nam se kao da nismo vodili razgovor, nego smo prenosili teško kamenje. Osećamo se iscrpljeno, opustošeno, dok u naročito ozbiljnim slučajevima može da nas zaboli glava, da nam zvoni u ušima, a pred očima vidimo tamne kolutove. I sve to samo zato što smo popričali s nekom osobom, odgovorili na njena pitanja, saslušali njene žalbe. „Energetski vampir” nam veoma često prilazi žaleći se na svoju nesreću, bedu, a očekujući od nas samilost i utehu. Taktika „energetskog vampira” može biti i drugačija. Vampiri druge vrste se ponašaju tako da u nama izazivaju gnev. Neprekidnim čarkanjem, kapricama i propovedima, ili, pak, lošim ponašanjem, prosto nas razdražuju. Na kraju ne

izdržimo, nego se izderemo se na njega, pri čemu potpuno izgubimo energiju. Vampir ostaje zadovoljan, a mi ostajemo prazni i s glavoboljom: kao iscedeni limun.

U takvim situacijama takođe nam može pomoći beli luk da oko sebe načinimo bioenergetsku zaštitu. Pored toga, on se ne mora samo jesti, ili stavljati da visi u kuhinji, nego se može nositi u džepu. Na taj način će oko nas stvoriti polje koje će odbijati negativne i loše uticaje.

Beli luk protiv infekcija

Prema podacima zvanične medicine, beli luk ima moć da se bori s najupornijim infekcijama. Stavljanjem obloga od belog luka na rane, engleski lekari su u Drugom svetskom ratu uspevali da se izbore sa gangrenom. Mnoge vojnike je u to vreme spasao beli luk.

U Indiji se u borbi protiv jedne od najtežih infekcija – lepre – uspešno primenjivao beli luk.

Godine 1980., ugledan kineski medicinski časopis je objavio da je terapija belim lukom ublažila patnju obolelih od meningitisa, koji su koristili kapsule od belog luka kao i injekcije.

Virusolozi iz Mičigena, za vreme laboratorijskih eksperimenata, dobili su zadivljujući rezultat: beli luk kod miševa smanjuje poliomieltis za 64%.

Beli luk je moćno sredstvo za dezinfekciju koje utiče na viruse, prenosnike bolesti što dopiru u naš organizam. Dezinfekciju sulfidnih soli u belom luku omogućava i alicin, koji je, kako smo već govorili, snažan antibiotik. Na taj