

18+ Елена Сергеева

ЛЕЧЕНИЕ
ЛУКОМ,
ЧЕСНОКОМ И
ХРЕНОМ

Панацея

Серия книг о традиционной
народной медицине и
диетологии

Галина Константиновна Сергеева
Лечение луком,
чесноком и хреном

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=59971873
ISBN 9785005149190*

Аннотация

Книга о лечении различных заболеваний луком, чесноком, хреном, катраном, гобо и капуцином. Книга содержит также подробные рекомендации и рецепты. Перед применением рецептов необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	16
ЛУКИ	21
1. ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ,	23
ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ	
И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ	
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА	25
И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ	
МЕДИЦИНЕ	
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Лечение луком, чесноком и хреном

**Галина Константиновна
Сергеева**

Перед применением рецептов требуется консультация
врача.

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-4919-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Здравствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попала в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной

ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медициной и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей-лечебников. До конца XVIII века вся ме-

дицина, без исключения, основывалась на постулатах Гипократа и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного

подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает..) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством

китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemisia annua*) действующее вещество – артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артеметера и артесуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Тую на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Почти каждый месяц в научных журналах публикуются результаты исследований, доказывающие эффективности некоторых древних лекарств и отдельных методов традиционной народной медицины.

Хочу привести пример подобного исследования, результаты которого были обнаружены непосредственно в момент подготовки этой книги для публикации.

В июле 2020 года в научных журналах были опубликованы результаты исследований ученых Ноттингемского и Уорикского университетов древней глазной мази из лука, чеснока, вина и солей желчных кислот, на рецепт которой исследо-

ватели наткнулись в одной из старейших медицинских книг Британии. Книга называется «*Medicinale Anglicum*», она существует в единственном рукописном экземпляре в кожаном переплете, была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников.

Одной из самых серьезных современных угроз для здоровья является резистентность (устойчивость) патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Многие опасные заболевания – различные виды пневмоний, туберкулез, сальмонеллез и им подобные – становится труднее лечить из-за снижения эффективности современных антибиотиков. Бактерии вырабатывают защитные механизмы для противодействия антибиотикам, одним из которых являются биоплёнки. Свободно плавающие бактерии уязвимы для антибиотиков, но, когда они собираются вместе на поверхности, они образуют биоплёнку, которые намного более устойчивы.

Исследователи выяснили, что древнее лекарство способно эффективно удалять бактериальные биоплёнки. Исследование подтвердило уничтожение устойчивых биоплёнок из *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* и *Streptococcus pyogenes*. Указанные бактерии присутствуют в биоплёнках, которые образуются в диабетических трофи-

ческих язвах и часто бывают устойчивы к современным антибиотикам.

Фрейя Харрисон сказала журналистам: «Мы показали, что средневековое средство из лука, чеснока, вина и желчи может убить целый ряд проблемных бактерий, выращиваемых как планктонно, так и в виде биоплёнки. Поскольку смесь не наносила большого вреда клеткам человека в лаборатории или мышам, мы могли бы разработать на ее основе безопасное и эффективное антибактериальное средство».

Рецепт мази был найден в средневековой англосаксонской медицинской книге, обнаруженной в Британской библиотеке. Книга под названием *Medicinale Anglicum* была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников. Сегодня сохранилась только одна рукопись издания в кожаном переплете.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораз-

дражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жир-

ные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорганические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертель-

ная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максимальных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено и квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профес-

сия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95% «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40% из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продук-

тов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Большинство синтетических лекарственных препаратов, применяемых современной официальной медициной, имеет целый ряд побочных отрицательных эффектов. Например, лекарства, назначенные Вам для лечения сердца, могут оказаться очень вредными для ваших почек или печени, излечив свои суставы, Вы можете нанести непоправимый вред желудку, печени или поджелудочной железе и т. п.

В связи с этим, в последние годы придается очень большое значение средствам народной медицины для лечения и профилактики различных заболеваний, приготовленных на основе овощей, фруктов, трав, меда и другого натурального сырья. Некоторые из этих средств даже начинает применять официальная медицина и фармакология.

В отличие от синтетических препаратов, растительные лекарства, практически, не имеют побочных эффектов. Кроме того, эти растения и приготовленные из них различные лекарственные формы, обладают широким спектром лечебного действия и оздоравливают сразу несколько наших органов и систем органов. Они не только снимают симптомы заболеваний, как это делают синтетические лекарственные препараты, но и искореняют причину этих заболеваний.

Причиной нарушения функций наших органов и возникновения многих болезней является, в основном, дефицит

того или иного соединения, необходимого для нормальной жизнедеятельности нашего организма.

Средства, которые готовят из различных растений, устраняют эту причину, восполняя недостаток этих соединений.

В данную книгу включены очень ценные с точки зрения народной медицины овощные культуры: чеснок, луки, хрен, катран, гобо и капуцин, полезность которых мы часто недооцениваем и из-за их специфического запаха стараемся как можно реже включать в свой рацион питания.

Репчатый лук и чеснок – пряно-овощные растения. Они известны людям с древних времен и применяются не только в кулинарии, но и в народной медицине. Но существуют очень полезные для человека многолетние луки, о которых многие из нас даже не слышали. Мы расскажем о редко встречающихся видах этих луков, которые по своим пищевым и целебным свойствам превосходят репчатый лук.

Хрен – также довольно известная и популярная у людей овощная культура, но мало кто знает о целебных свойствах этого растения.

Кроме того, в книге я даю описание двух новых для России овощных культур – гобо (овощной лопух) и катрана. Дикорастущий лопух известен целителям нашей страны с древних времен и часто используется для лечения различных заболеваний. В настоящее время лопух введен в культуру и существует несколько сортов этого растения, которые, сохраняя целебные свойства своего дикорастущего родственника,

отличаются более высокой продуктивностью. Овощной лопух имеет название гобо.

Катран, близкий родственник хрена, сохраняя все положительные свойства хрена, также отличается от своего дикорастущего аналога более высокой продуктивностью и не засоряет участок.

Капудин (настурция) известен многим людям, но только в качестве цветочного декоративного растения. Выращивая его на цветочной клумбе, люди и не знают, что у них под рукой имеется очень ценное лекарственное растение.

Все эти культуры не только улучшают вкус блюд, но и отличаются очень ценными целебными свойствами, считаются универсальными лекарствами.

Зная вкусовые качества этих овощей, многие из читателей не знают, насколько они полезны для организма человека.

В состав всех этих овощных культур входит много различных биологически активных веществ, так необходимых нашему организму для нормальной жизнедеятельности (витамины, минеральные вещества, углеводы, белки, гликозиды, эфирные масла, фитонциды и многие другие), которые регулируют обмен веществ, благотворно действуют на наши органы и системы органов, предотвращают развитие многих заболеваний и восстанавливают уже нарушенные функции нашего организма.

Прочитав данную книгу, читатель узнает, что все эти растения являются хорошими натуральными лекарствами и поло-

жительно влияют, практически, на все наши органы и системы органов. Они лечат и предотвращают очень многие заболевания, в том числе тяжелые (атеросклероз, заболевания сердца и сосудов, печени и почек, злокачественные опухоли и многие другие), а так же выводят из организма соли тяжелых металлов, радиоактивные вещества, токсины грибов и бактерий.

В книге приведено описание 287 рецептов приготовления различных лекарственных средств на основе этих растений для лечения и профилактики очень многих заболеваний (62 – из репчатого лука, 21 – из луковой шелухи, 9 – из лука-порая, 1 – из лука-слизуна, 7 – из многоярусного лука, 10 – из шнитт-лука, 7 – из лука-батуна, 1 – из лука алтайского, 7 – из душистого лука, 4 – из черемши, 80 – из чеснока, 45 – из хрена и катрана, 19 – из овощного лопуха и 14 – из настурции).

Перед тем, как включить любое из данных растений в свой рацион питания, или перед тем, как приготовить на основе этого растения какую-либо лекарственную форму, нужно обязательно ознакомиться с противопоказаниями для применения этого растения, в противном случае, вместо пользы можно нанести вред своему здоровью.

Кроме того, если у Вас имеется тяжелое заболевание (рак, тяжелый порок сердца и т.п.), перед лечением этими растениями нужно проконсультироваться со своим лечащим врачом и ни в коем случае не исключать назначения, сделанные

врачом.

Средства народной медицины в этом случае должны быть только дополнительным рычагом для повышения сил организма, направленных на борьбу с тяжелым заболеванием.

Учитывая наши рекомендации и противопоказания для применения того или иного растения, пользуясь нашими рецептами, читатели смогут так организовать свое питание, чтобы готовить не только вкусные и разнообразные, но и полезные для здоровья блюда.

Рекомендую вам как можно чаще включать в свой рацион питания все эти очень полезные овощи, что поможет Вам сохранить свое здоровье и здоровье своих близких.

ЛУКИ

Это пряно-овощные растения, относящиеся к семейству лилейных, пользующиеся большой популярностью у населения большинства стран мира. В настоящее время имеется много разновидностей лука. Каждый из них имеет свой специфический вкус и запах. Все они широко применяются как в кулинарии, так и в народной медицине.

Все луки имеют в своем составе много полезных для организма человека соединений, в том числе, витамины, минеральные вещества, белки, углеводы и очень ценные специфические вещества, называемые фитонцидами, которые обладают сильным бактерицидным действием, губительно действуют на многие болезнетворные микроорганизмы. Это свойство данных растений с древности широко используется в народной медицине для лечения простудных и других заболеваний.

Целебные свойства луков не ограничиваются бактерицидным действием. Луки благотворно действуют на органы пищеварения, дыхания, сердечнососудистой системы и другие. Лечат и предупреждают развитие многих заболеваний, в том числе тяжелых.

Кроме того, они обогащают наш организм различными витаминами и минеральными веществами.

Основные разновидности луков: репчатый, семейный

(шалот), алтайский (горный), многоярусный, душистый, лук-порей, лук-батун, лук – слизун, шнитт-лук, черемша (победный и медвежий).

1. ЛУК РЕПЧАТЫЙ

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Репчатый лук известен людям с древних времен. О его целебных свойствах есть упоминание во многих рукописях и в Библии. В старину лук и чеснок спасали людей от многих заболеваний, в том числе от чумы и холеры.

Репчатый лук – одна из важнейших овощных культур не только в России, но и во всем мире. Это многолетнее травянистое растение семейства лилейных, наиболее известная и распространенная разновидность лука.

Репчатый лук образует чешуйчатую луковицу до 15 см и более в диаметре и до 3 кг массой. Сверху она покрыта сухими чешуями, которые могут быть желтыми, коричневыми, белыми или фиолетовыми, а внутренние мясистые чешуи бывают белой, зеленоватой или фиолетовой окраски.

Все эти чешуи располагаются на укороченном стебле, который называется донцем. Между чешуями на донце располагаются почки – зачатки дочерних луковиц.

Листья (перо) трубчатые, сочные, сизо-зеленого цвета.

Цветонос высотой до 1,5 м, внутри полый, вздутый, безлистный.

Цветки зеленовато-белые, невзрачные, собраны в шаровидные зонтики. У некоторых сортов вместо цветов в соцветии формируются воздушные луковички (бульбочки).

Цветет лук в июне – августе, семена созревают в августе – сентябре.

Плоды – коробочки, в которых содержится до 6 мелких, черных, трехгранных семян.

В диком виде репчатый лук не встречается и точное происхождение его неизвестно.

Предполагается, что это растение было введено в культуру более 6 тысяч лет назад в Средней и Юго-Западной Азии или на Кавказе. Затем лук распространился по всему земному шару. О его вкусовых и целебных свойствах знали еще в Древнем Риме и Древней Греции.

В настоящее время он распространен повсеместно и его в больших объемах выращивают в США, Испании, России, Украине и многих других странах мира.

В кулинарии репчатый лук применяют в качестве пряной добавки, практически, ко всем блюдам, за исключением сладких блюд. Он не только улучшает вкус блюд, но и обогащает их витаминами и другими полезными для нашего организма веществами.

Репчатый лук используют в сыром, вареном, тушеном

и жареном виде. Его сушат и маринуют.

Хранят лук в сухом, проветриваемом помещении, при температуре от +1 до +3 °С.

Это растение является хорошим медоносом.

В настоящее время в мире выведено огромное количество сортов (более 1 тысячи) репчатого лука, в том числе отечественных. В России наиболее распространены сорта: Арзамасский, Воронежский-86, Одинцовец, Кармен, Стригуновский, Даниловский-301, Бессоновский, Комета F1, Алеко, Золотистый Семко, Ред Барон, Эксибишен, Штутгартер ризен и некоторые другие.

По срокам созревания все сорта делятся на три группы: раннеспелые, среднеспелые и позднеспелые.

Кроме того, они различаются размером луковицы и пера, формой луковицы, окраской чешуй, урожайностью пера и луковиц, лежкостью луковиц и другими признаками.

По вкусу среди них выделяют острые, полуострые и сладкие сорта.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Репчатый лук отличается высокой пищевой и лечебной ценностью. В пищу и для лечения используют, в основном, луковицы и перо лука, в которых содержится большое коли-

чество необходимых организму человека веществ.

В нем содержится от 8 до 14% сахаров (фруктоза, сахароза, глюкоза и мальтоза), от 1,5 до 4,0% белков, ферменты, сапонины, простагландины, эфирные масла (до 0,15%), органические кислоты (яблочная, лимонная и др.), кверцетин, инулин, фитин, фитонциды, фитогормоны, клетчатка и другие, полезные для организма вещества.

Жиров в нем мало (не более 0,5%). Белки лука содержат некоторые незаменимые аминокислоты (аргинин, лизин и триптофан), по содержанию которых репчатый лук приравнивается к мясу.

В этом луке имеется большое количество витаминов: С (до 33 мг %), В1 (до 60 мг%), В2, В6, В9, каротиноиды (4 мг%), Е, РР, а также минеральные соли калия, кальция, железа, фосфора, магния, марганца, йода, серы, меди, цинка, хрома, селена и других элементов (особенно много калия и хрома).

В зеленых листьях репчатого лука повышенное содержание витамина С (до 90 мг %), 50 мг% витамина В2 (рибофлавина, который обеспечивает хорошее состояние органов зрения и кожи, оказывает положительное влияние на печень и органы пищеварения, участвует в кроветворении), 4 мг % каротина, имеется витамин РР (никотиновая кислота), около 1% белков, от 1,4 до 4,0% сахаров, до 0,15% эфирного масла, клетчатка и фитонциды.

В листьях и луковице имеется эфирные масла, наличи-

ем которых и обусловлены специфический острый вкус и запах, а также органические кислоты (лимонная и яблочная), придающие бактерицидные и тонизирующие свойства этому растению.

Фитонциды репчатого лука губительно действуют на стафилококки, туберкулезную и другие болезнетворные палочки, болезнетворные грибки.

Благодаря такому химическому составу, репчатый лук обладает многими очень ценными целебными свойствами. Он обладает бактерицидным, фунгицидным, противовирусным, ранозаживляющим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, глистогонным, тонизирующим и сахароснижающим действием.

Он повышает аппетит, улучшает деятельность органов пищеварения, восстанавливает полезную микрофлору кишечника, устраняет запоры, лечит атонию кишечника, растворяет и выводит из почек и мочевого пузыря камни, снижает артериальное давление.

При хронических циститах рекомендуется употреблять смесь из измельченного репчатого лука с яблоком.

Это овощное растение применяется для лечения многих заболеваний: простуды, гриппа, ОРВИ, бронхита, заболеваний легких (в том числе туберкулеза), гайморита, насморка, ангины, хронического тонзиллита, стоматита, болезней почек и мочевого пузыря (в том числе циститов и мочекаменной болезни), отеков и водянки, заболеваний кожи (ра-

ны, ожоги, трофические язвы и др.), плохого пищеварения, недостаточной секреции желудочного сока, запоров, атонии и дисбактериоза кишечника, ревматизма, гипертонии и атеросклероза, аденомы и гипертрофии предстательной железы.

Зелень лука очень полезна для беременной женщины, так как защищает ее и ребенка от анемии, стимулируя кроветворение, обеспечивает рост и нормальное развитие плода.

В зимнее время репчатый лук является хорошим поставщиком витамина С для нашего организма.

Этот лук также оказывает положительное влияние на репродуктивные органы женщины и мужчины, помогает при сахарном диабете, улучшает слух и зрение, и даже повышает сексуальное влечение и потенцию.

Сок репчатого лука входит в состав сборов для лечения и профилактики различных форм рака.

Согласно последним исследованиям, установлено, что репчатый лук благотворно действует на деятельность головного мозга, замедляет процессы старения в организме человека, улучшает память и может служить профилактикой таких старческих заболеваний, как болезнь Паркинсона и Альцгеймера, старческого слабоумия.

Шелуха репчатого лука, которую мы незаслуженно относим к отходам и выбрасываем, также имеет сложный химический состав и очень ценные целебные свойства.

В состав шелухи входит до 1% клетчатки, большое количество различных витаминов (С, Е, группы В, каротин, РР), много кверцетина (обуславливает антиоксидантные и противораковые свойства луковой шелухи, улучшает деятельность сердечнососудистой системы), большое количество минеральных солей (в основном, калия, кальция и железа).

Благодаря такому химическому составу, шелуха лука обладает противовирусным, бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим, противоаллергическим, отхаркивающим, мочегонным, легким слабительным, противоопухолевым и антиоксидантным действием.

Она выводит из организма излишки холестерина, укрепляет стенки кровеносных сосудов, кости, хрящи и зубы, повышает иммунитет, оказывает благотворное действие на головной мозг и органы пищеварения, улучшает обмен веществ, нормализует деятельность эндокринной системы, предотвращает развитие злокачественных опухолей, замедляет процессы старения в организме, является хорошим средством для лечения различных заболеваний сердца и сосудов.

Шелуха очень полезна при сахарном диабете, простуде, гриппе, ОРВИ, заболеваниях бронхов и легких, болезнях десен, зубов и кожи, нарушениях работы желудка, кишечника, почек и печени, нервных расстройствах, физическом и умственном переутомлении, нарушениях обмена веществ.

Она восстанавливает силы после тяжелых заболеваний

и операций.

Шелуха оказывает лечебное действие при анемии и лейкокемии, заболеваниях женских и мужских половых органов (молочной железы, предстательной железы и др.), лечит аменорею и женское бесплодие, укрепляет сердечную мышцу, улучшает кровообращение, нормализует кровяное давление, помогает при ишемической болезни сердца и стенокардии, является хорошим средством для профилактики инсультов и инфарктов.

Из шелухи лука готовят отвары, настои, спиртовые настойки, масло и мази.

Из приведенных данных видно, что, постоянно включая это овощное растение в свой рацион питания, Вы не только улучшите вкус блюд, но и предотвратите развитие очень многих заболеваний, в том числе тяжелых, а также сможете восстановить уже нарушенные функции организма.

Но есть и противопоказания для употребления этого полезного овощного растения.

!Лук и сок репчатого лука противопоказаны при острых заболеваниях желудка и кишечника, болезнях печени и почек в период обострения, а также при некоторых тяжелых заболеваниях сердца (например, при ишемической болезни сердца).

Рецепт 1. Сок лука репчатого.

Этот сок содержит большое количество различных вита-

минов (С, группы В, РР и каротина), минеральных солей калия, кальция, железа, фосфора и других, а также эфирного масла, обладающего бактерицидными свойствами.

Его применяют для лечения простудных заболеваний, гипертонии, геморроя, нарушений работы желудка и кишечника и других вышеупомянутых заболеваний.

Он является хорошим средством для профилактики атеросклероза и злокачественных опухолей.

Для профилактики очень многих заболеваний полезно принимать 4 – 5 раз в день по 1 чайной ложке свежесжатого сока лука репчатого. При мочекаменной болезни принимать по 50 мл лукового сока 3 раза в день до еды.

Чаще всего сок репчатого лука применяют в смеси с другими соками (морковным, свекольным и др.). В смеси с соками моркови и свеклы его применяют для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, в смеси с медом – для лечения простуды, при плохом зрении и слухе.

Сок лука в смеси с отваром лопуха и коньяком применяют для укрепления волос (наружно).

Доза приема сока репчатого лука от 1 чайной до 1 столовой ложки на прием. Курс лечения от 1 до 4 недель.

!Этот сок противопоказан при острых заболеваниях желудка, кишечника, печени и почек в период обострения.

Рецепт 2. Средство для лечения ангины.

Принимать 3 – 4 раза в день по 1 чайной ложке сока реп-

чатого лука (лучше рассасывать во рту), после этого не пить и не есть в течение 30 минут (это полезно и при заболеваниях ротовой полости: молочница, пародонтоз и др.). Этим соком полезно с помощью шприца орошать миндалины и горло при хроническом тонзиллите. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 3. При ангине помогает следующее средство:

смешать свежеприготовленный сок репчатого лука с жидким медом (1:1) и с помощью шприца несколько раз в день орошать горло и гланды или рассасывать по 1 чайной ложке этой смеси. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 4. При ослабленном зрении полезно 1 – 2 раза в день осторожно смазывать веки соком репчатого лука. Лечение длительное.

Рецепт 5. Для лечения катаракты рекомендуется закапывать сок репчатого лука в глаза.

Лук натереть на мелкой терке, отжать сок, разбавить его кипяченой водой (1:1) и закапывать по 1 – 2 капли в каждый глаз 2 раза в день (утром и вечером). Через 30 минут после луковых капель закапывать медовые капли (развести кипяченой водой 1:1).

Готовить смесь ежедневно свежую. Для лучшего эффекта, летом можно еще добавлять сок из листьев одуванчика. Лечиться до выздоровления. Лечение длительное (до 6 ме-

сяцев и более).

Рецепт 6. При катаракте народная медицина рекомендует использовать следующее средство:

свежеприготовленный сок репчатого лука смешать с жидким медом (1:1) и

закапывать в больной глаз по 1—2 капли 2—3 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Рецепт 7. Средство для лечения гнойного отита.

Взять свежеприготовленный сок репчатого лука, добавить немного льняного или сливочного масла, перемешать и ввести в ухо тампон, намазанный этой смесью. Процедуру повторять 2 – 3 раза в день до выздоровления.

Рецепт 8. Для лечения среднего отита применяется следующее средство:

луковицу очистить, натереть измельчить в кашицу (можно натереть на терке), положить ее в кусочек бинта и отжать сок. Этот сок в подогретом виде несколько раз в день закапывать по 3 – 5 капель в больное ухо.

Рецепт 9. При сильном образовании серы в ушах помогает следующее средство:

взять небольшую луковицу, в верхней ее части вырезать кубик мякоти, насыпать туда семена тмина, затем накрыть

вырезанным кубиком и испечь в духовке до мягкости луковицы.

Из горячей луковицы отжать сок.

Закапывать по несколько капель этого сока в каждое ухо и закрывать ваткой 2 раза в день в течение 1 – 2 недель.

Рецепт 10. При умственном переутомлении полезно в течение дня съедать минимум 0,5 луковицы.

Рецепт 11. Средство для лечения геморроя.

Взять 5 – 6 больших луковиц, залить их молоком, поставить парить в духовку до размягчения лука. Затем этой кашцей прогревать задний проход. Через 4 – 5 процедур геморрой проходит.

В дополнение к этому, нужно делать «дымную» сидячую ванну на чесноке (взять металлическое ведро, положить на дно сильно разогретый кирпич, на него насыпать мелко нарезанный чеснок и когда пойдет дым, осторожно, чтобы не обжечься, сесть на ведро и посидеть).

Эту процедуру лучше делать перед сном и одновременно принимать по 1 столовой ложке свежего сока репчатого лука 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 12. При ларингите и фарингите помогает следующее средство:

взять 1 мелко нарезанную луковицу, добавить 1 столовую

ложку сахара, залить 1 стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения, варить на малом огне в закрытой посуде до тех пор, пока лук не станет мягким и смесь не загустеет.

Полученную смесь нужно съесть в течение дня за несколько приемов (по 1 чайной ложке). Одновременно с этим, полоскать горло отваром из луковой шелухи (см дальше).

Рецепт 13. Средство для профилактики гриппа в период эпидемии.

Взять 1 стакан растительного масла, поставить на кипящую водяную баню на 30 минут, затем охладить, добавить мелко нарезанные 4 дольки чеснока и 0,5 мелко нарезанной луковицы, настоять 2 часа, после чего процедить.

Использовать для смазывания слизистой носа утром и вечером.

Рецепт 14. При первых признаках гриппа нужно промыть нос смесью лукового сока с водой (1:1), затем закапать в нос свежий сок свеклы или алоэ.

В свекольный сок хорошо добавить немного меда и воды. Эти процедуры повторять 4 – 5 раз в день до выздоровления.

Рецепт 15. При первых признаках гриппа нужно натереть на мелкой терке луковицу репчатого лука. Брать понемногу этой кашицы, заворачивать в виде тампона в кусочки бинта,

которые вставлять в ноздри на 15 минут 3 раза в день. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 16. Для лечения гриппозного насморка полезно вдыхать дым тлеющей луковой шелухи и закапывать в нос сок репчатого лука.

Рецепт 17. При гриппе и простуде (с высокой температурой тела) помогает следующее средство:

взять 50 г кашицы из натертого на терке репчатого лука, добавить 1 столовую ложку 3%-го уксуса, 50 г меда, хорошо перемешать и принимать по 1 чайной ложке этой смеси каждые 30 минут. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 18. Средство для лечения простуды.

Взять 0,5 луковицы репчатого лука, мелко нарезать, отварить в 1 стакане молока, затем укутать, настоять 4 часа, после чего процедить и настой уварить до густоты сиропа.

Принимать по 1 столовой ложке этого настоя через каждые 3 часа, соблюдая при этом постельный режим. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 19. При сильном кашле помогает следующее средство:

взять 0,5 кг, мелко нарезанного репчатого лука, добавить 50 г меда, 400 г сахарного песка и 1 л воды, хорошо переме-

шать, варить на малом огне в течение 3 часов.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 4 – 6 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения – до выздоровления. Хранить средство в холодильнике.

Рецепт 20. Для лечения сильного кашля применяют следующее средство:

взять 1 измельченную головку чеснока, 10 мелко нарезанных луковичек репчатого лука, залить молоком, поставить на огонь, варить на малом огне до мягкости, затем процедить, добавить 2 столовых ложки сока из свежей травы мяты перечной и 2 столовых ложки меда, хорошо перемешать.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси через каждый час. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 21. Эффективное средство для лечения очень сильного кашля.

Смешать свежий, натертый на мелкой терке репчатый лук и гусиный жир (1:1), хорошо перемешать. Эту смесь втирать в область грудной клетки на ночь и хорошо укутываться шерстяным платком, оставлять так до утра. Утром натошак принять внутрь 1 столовую ложку этой смеси. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 22. Средство для лечения сухого кашля.

Взять 250 г очищенного от шелухи лука, натереть на тер-

ке или пропустить через мясорубку, добавить 1 стакан сахара и 1 столовую ложку меда, перемешать, залить 0,5 л качественной водки, накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 3 часов, после чего охладить. Принимать по 2 столовых ложки этой смеси 3 раза в день, за 30 минут до еды. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 23. Для лечения ларингитов с успехом применяют следующее средство:

принимать смесь из натертого на терке яблока, репчатого лука и меда (1:1:1) по 2 столовых ложки 3 раза в день до еды. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 24. Средство для лечения абсцесса легкого.

Взять крупную луковицу, натереть ее на терке, залить крутым кипятком и в течение 10 – 15 минут делать ингаляцию над этой смесью. Процедуру повторять 2 – 3 раза в день в течение 1 месяца. Эти процедуры использовать в качестве дополнительного средства к назначениям лечащего врача.

Рецепт 25. Для облегчения состояния больного, страдающего бронхиальной астмой народная медицина предлагает следующее средство:

натереть на мелкой терке 1 большую луковицу (около 100 г), добавить 1 стакан меда, тщательно перемешать и принимать по 1 столовой ложке смеси 3 раза в день за 30 минут

до еды. Приготовить и принять 2 порции такой смеси. Лекарство хранить в холодильнике.

Рецепт 26. Средство для лечения гайморита.

Взять 200 г несоленого сливочного масла, поставить на огонь и когда оно закипит, положить 500 г мелко нарезанных луковиц, варить на маленьком огне в течение 5 – 7 минут, помешивая, затем добавить 0,5 куска измельченного детского мыла, 70 г сосновой или еловой смолы (канифоли), 20 г измельченного прополиса и 50 г пчелиного воска.

Массу хорошо перемешать и варить еще 15 – 20 минут, все время помешивая. В горячем виде массу процедить через марлю и охладить. Хранить мазь в холодильнике.

Эту мазь разогревать и намазывать ею лоб, ноздри и щеки в области гайморовых пазух, хорошо втирая в кожу. Процедуру делать ежедневно перед сном. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 27. При гайморите помогает следующее средство: взять 2 столовых ложки сока репчатого лука, добавить 1 чайную ложку, натертого на терке хозяйственного мыла и 2 столовых ложки глицерина, все хорошо перемешать.

Марлевые или ватные тампоны смачивать этой смесью и закладывать в обе ноздри минут на 15 ежедневно, несколько раз в день, в течение 7 – 10 дней.

Рецепт 28. Средство для лечения синусита (воспаление придаточных пазух носа).

Нужно несколько раз в день разрезать луковицу, подносить ее к носу и вдыхать выделяющиеся из него фитонциды в течение 15 минут. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 29. Спиртовая настойка лука репчатого.

Бутылку на 1/2 наполнить измельченным луком, долить водкой, хорошо укупорить, настоять в течение 10 дней в темном теплом месте, после чего процедить.

Принимать по 1 – 2 столовых ложки настойки 2 раза в день за 20 – 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель при камнях в почках и запорах, а также для выведения гельминтов и диареи.

Рецепт 30. При мочекаменной болезни очень полезно использовать спиртовую настойку лука репчатого (см впереди). Принимать по 1 столовой ложке настойки 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 31. Для изгнания аскарид и остриц нужно в течение 3 – 4 дней, утром натощак съесть небольшое количество репчатого лука или выпивать водный настой лука, приготовленный следующим образом: луковицу измельчить, залить 1 стаканом теплой кипяченой воды, укупорить, настоять ночь в прохладном месте, утром процедить и принимать

по 0,5 стакана настоя натошак утром и вечером.

Рецепт 32. При различных глистах помогает следующее средство:

взять по 1 чайной ложке сока лука и чеснока, залить 300 мл воды, перемешать и ставить клизму утром и вечером 3 дня подряд.

Рецепт 33. Средство для лечения панарициев, фурункулов, нарывов и маститов.

Взять в равных долях несоленое внутреннее свиное сало, сок лука, сок алоэ, смолу сосны, мед, воск и хозяйственное мыло, перемешать, поставить на водяную баню, нагревать, постоянно помешивая, до получения однородной кашицы.

Эту мазь в теплом виде накладывать на бинт и привязывать на больное место. Повязку менять 1 – 2 раза в день. Процедуру повторять до выздоровления.

Рецепт 34. При нарывах и фурункулах нужно взять 1 средних размеров луковицу, испечь ее в духовке, затем разрезать пополам и в теплом виде привязать к больному месту. Держать до утра. Менять повязку ежедневно. Процедуру повторять до тех пор, пока нарыв не прорвется.

Рецепт 35. Для лечения фурункулов можно применять следующее средство:

взять луковицу, измельчить ее в кашицу и на сутки в виде повязки положить на больное место. На следующий день повязку поменять на свежую. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 36. Средство для смягчения огрубевшей кожи на пятках.

Взять луковицу, измельчить ее в кашицу, смешать с медом (1:1) и в виде повязки на ночь положить на огрубевшую кожу. Утром повязку снять и осторожно соскоблить кожу, после чего смазать жирным кремом или маслом.

Рецепт 37. При угревой сыпи нужно 2 – 3 раза в день протирать проблемные участки кожи свежим соком репчатого лука. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 38. Для лечения герпеса рекомендуется несколько раз в день пораженные участки кожи протирать свежеприготовленным соком репчатого лука и одновременно в течение 1 недели принимать внутрь по 2 – 3 столовых ложки сока 3 раза в день через 1 час после еды. Для профилактики (при частых высыпаниях на коже) такие курсы полезно повторять 2 раза в год (весной и осенью).

Рецепт 39. Лечение сухих мозолей с помощью репчатого лука.

Луковицу измельчить в кашицу и на ночь привязать

на мозоль. Утром ногу нужно распарить и осторожно срезать мозоль. Можно луковицу испечь в духовке, разрезать пополам и срезом привязать к мозоли на ночь, а утром ногу распарить и мозоль осторожно срезать.

Рецепт 40. При отрубевидном лишае с успехом применяют сок репчатого лука.

Несколько раз в день смазывать больное место свежеприготовленным соком из репчатого лука. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 41. Для рассасывания свежих рубцов и шрамов нужно 2 – 3 раза в день привязывать на них кашицу из репчатого лука.

Рецепт 42. Мазь из прополиса с репчатым луком.

Взять 100 г несоленого внутреннего жира или сливочного масла, положить в кастрюльку и поставить на огонь. Когда закипит, положить 3 – 4 мелко нарезанных луковицы, варить в течение 5 минут, помешивая деревянной ложкой, после чего добавить 1/3 часть куса измельченного детского мыла, 50 г сосновой или еловой смолы (живицы), 10 г измельченного прополиса и 30 г воска.

Смесь варить еще 15 – 20 минут на малом огне, помешивая.

Горячую мазь процедить через 3 – 4 слоя марли, затем

охладить.

Эта мазь используется для лечения различных заболеваний кожи.

Рецепт 43. Для лечения гипертрофии предстательной железы рекомендуется вечером перед сном съедать по 1 небольшой луковице.

Рецепт 44. Средство для лечения трихомонадного кольпита.

Взять луковицу, измельчить ее в кашу, завернуть в кусочек широкого бинта или марли и на ночь закладывать во влагалище, а утром убирать. Процедуру повторять до выздоровления.

Можно смазывать влагалище смесью сока лука с глицерином (1:1). Это средство помогает и при эрозии шейки матки.

Рецепт 45. Средство для лечения мастита.

Крупную неочищенную луковицу испечь, измельчить в кашу, добавить мед (2:1), тщательно перемешать и прикладывать 2—3 раза в день на 3—4 часа в виде компресса на больную грудь, хорошо укутав ее. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 46. Сироп из репчатого лука.

Луковицу измельчить и положить в бутылку, заполнив ее

на 1/2 объема, засыпать сахарным песком, встряхнуть и поставить в теплое место на 5 – 7 суток, потом процедить.

Принимать по 1 столовой ложке этого сиропа 4 – 5 раз в день при простудных заболеваниях, остром и хроническом бронхите, а также для профилактики и лечения атеросклероза.

Рецепт 47. Маска для осветления веснушек.

Взять 0,5 стакан кислого молока, добавить 1 чайную ложку натертого на мелкой терке репчатого лука, 0,5 чайной ложки сока лимона и 1 столовую ложку крахмала.

Все тщательно перемешать, на 20 минут нанести на участки кожи, где имеются веснушки, затем смыть прохладной водой, кожу просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

Такие маски делать 2 – 3 раза в неделю.

Рецепт 48. Средство для осветления веснушек и пигментных пятен.

Взять 1 чайную ложку сока лука репчатого, добавить 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку 6%-го яблочного уксуса, все перемешать. Протирать проблемную кожу 5 – 6 раз в день.

Рецепт 49. При выпадении волос помогает смесь сока лука с коньяком (1: 1).

К 1 части этой смеси затем нужно добавить 6 частей отвара корней лопуха, все хорошо перемешать.

Втереть смесь в кожу головы, оставить на 2 часа, укутав голову махровым полотенцем, затем волосы помыть мягким шампунем. Эту процедуру повторять ежедневно в течение 1 месяца.

Можно использовать сок лука и без коньяка, но держать несколько часов, потом также смыть мягким шампунем.

Рецепт 50. Для лечения перхоти и укрепления волос при их выпадении полезно применять следующую смесь:

на 1 столовую ложку сока репчатого лука взять 1 столовую ложку лимонного сока, 1 столовую ложку репейного масла и 1 сырой желток куриного яйца.

Все ингредиенты соединить, хорошо перемешать и втирать в кожу головы за 2 часа до ее мытья. После втирания смеси голову укутать махровым полотенцем. Смывать маску с детским мылом. Процедуру повторять 1 раз в неделю.

Очень хорошо после маски волосы ополаскивать настоем крапивы или настоем из листьев березы.

Рецепт 51. Средство для лечения облысения.

Свежеприготовленный сок репчатого лука (лучше брать синюю луковицу) смешать с лимонным соком и медом (1:1:1), втереть в проблемные участки волосистой части головы, оставить на 1 час, после чего смыть мягким шампунем.

Курс лечения – 2 – 4 недели.

Рецепт 52. Средство, снимающее боль в спине при остеохондрозе:

взять в равных пропорциях свежеприготовленную кашичу из корнеплода черной редьки и репчатого лука, смешать, переложить на льняную ткань, положить на больное место и укутать. Когда будет сильно жечь, повязку снять. Эту процедуру лучше делать вечером, перед сном, уже лежа в постели.

Рецепт 53. При остеохондрозе и радикулите очень полезно принимать смесь сока репчатого лука с медом (1:1). Пить по 1 столовой ложке этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

После недельного перерыва курс можно повторить.

Рецепт 54. При переломах нужно есть как можно больше вареного лука, который способствует быстрому срастанию костей.

Рецепт 55. Хорошим средством для лечения многих заболеваний является отвар лука в молоке. Взять 1 крупную луковицу, очистить ее, измельчить, залить 1 стаканом молока, варить на кипящей водяной бане в течение 15 минут, после чего настоять 1 час, процедить и принимать по 1 столо-

вой ложке этого отвара через каждые 2 – 3 часа при простуде, кашле, заболеваниях желудка, кишечника, почек, печени, атеросклерозе и других, вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 56. Средство для лечения заболеваний печени (гепатита и др.).

Взять 2 крупных луковицы, измельчить их, залить 0,5 л теплой кипяченой воды, настоять ночь, утром процедить. Принимать настой по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 57. Средство для лечения ишемической болезни сердца.

Взять 1 столовую ложку семян репчатого лука, залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в термосе, затем процедить.

Принимать по 1 столовой ложке этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 58. При заболеваниях сердца и сосудов (анемия, гипертония, ишемическая болезнь сердца, аритмии) полезно употреблять репчатый лук в вареном, запеченном или жареном виде. Это средство также помогает при туберкулезе легких, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колите и многих других заболеваниях (но не в период

обострения).

Варёный, печёный и жареный лук принимают по 50—100 г 1—2 раза в день за 15 минут до еды в течение 2—3 недель, после 10-дневного перерыва курс можно повторить.

Рецепт 59. Средство для профилактики и лечения атеросклероза.

Взять 1 большую луковицу (около 100 г), мелко измельчить, засыпать 1 стаканом сахарного песка, перемешать и настоять в теплом месте в течение 5 суток, регулярно перемешивая.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. После этого сделать перерыв на 1 месяц и курс повторить. Провести несколько таких курсов. Для профилактики этого заболевания проводить курсы по 1 месяцу два раза в год.

Рецепт 60. Смесь сока репчатого лука с медом помогает при атеросклерозе (и для профилактики его), кашле, бронхите, ангине, ослабленном слухе и зрении.

Взять 0,5 столовой ложки сока лука, смешать с таким же количеством меда и принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 раза в день за 15 – 20 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 61. Смесь сока репчатого лука с соком лимона и медом (3:1:3) используют для лечения гипертонии.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 4 недель. Средство хранить в холодильнике.

Рецепт 62. Смесь соков репчатого лука, моркови и свеклы (1:2:1).

Смесью данных соков лечат язву желудка и двенадцатиперстной кишки (но не в период обострения). Она также полезна при очень многих заболеваниях и для их профилактики.

Принимать эту смесь по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

Средства для лечения различных заболеваний с помощью шелухи репчатого лука.

Рецепт 63. При отсутствии менструаций (аменорея) и женском бесплодии нужно взять шелуху от 1 кг лука, залить 1,5 л воды, поставить на огонь и варить до тех пор, пока вода не станет темно – красной, после чего охладить и процедить.

Принимать по 0,5 стакана этого отвара утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 64. Водочная настойка шелухи репчатого лука.

Взять 100 г сухой луковой шелухи, залить 0,5 качественной водки, хорошо укупорить, настоять в течение 10 дней в темном прохладном месте, после чего процедить и принимать по 1 – 3 чайных ложки этой настойки 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях, в том числе при простуде и кашле. Наружно эту настойку применяют для лечения заболеваний кожи и укрепления волос.

При грибке ногтей этой настойкой нужно несколько раз в день смачивать больные ногти.

Рецепт 65. Водный настой из луковой шелухи.

Одну столовую ложку сухой луковой шелухи залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 – 20 минут в термосе или на водяной бане, затем процедить.

Принимать по 1 – 2 столовых ложки этого настоя 2 – 3 раза в день при простуде, кашле, бронхиальной астме, головной боли, повышенной температуре тела, общей слабости, цистите, пиелонефрите и других вышеупомянутых заболеваниях.

Это хорошее средство для предотвращения тромбозов, инсультов и инфарктов.

Для наружного применения делают более концентрированный настой (на 1 стакан кипятка берут 3 столовых ложки сухой шелухи), для полоскания горла и ротовой полости этот

настояй разбавляют теплой кипяченой водой.

Рецепт 66. Средство для укрепления иммунитета.

В течение 10 дней принимать по 3 – 4 столовых ложки водного настоя из луковой шелухи (см предыдущий рецепт) 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды.

Такие курсы проводить 2 раза в год (весной и осенью). Это средство является хорошим профилактическим средством для предупреждения гриппа, ОРВИ и простудных заболеваний.

Рецепт 67. Масло из луковой шелухи.

Бутылку из темного стекла наполнить сухой луковой шелухой, залить растительным маслом (лучше оливковым), закупорить, настоять в темном, прохладном месте в течение 20 дней, после чего процедить и использовать наружно для укрепления волос и лечения заболеваний кожи. Это масло закапывают в нос для лечения насморка. Хранить его нужно в холодильнике. Его можно добавлять в различные блюда.

Рецепт 68. Мазь с луковой шелухой.

Шелуху хорошо высушить, затем растереть в порошок, добавить какой-либо жир или сливочное масло в соотношении 2:3, тщательно перемешать и использовать для лечения заболеваний кожи, в том числе бородавок, и для укрепления волос.

При насморке эту мазь закладывают в нос.

Хранить мазь в холодильнике.

В эту мазь также можно добавить порошок из высушенных цветов календулы или ромашки аптечной. При грибок ногтей и кожи ног, вечером нужно распарить ноги, потом насухо вытереть полотенцем и нанести эту мазь.

Рецепт 69. При гриппе и ОРВИ очень полезно в течение 3 минут вдыхать дым от сгоревшей луковой шелухи (или смеси луковой и чесночной шелухи).

Рецепт 70. Средство для лечения ячменя.

Приготовить водный концентрированный настой луковой шелухи по описанному впереди рецепту, процедить и профильтровать его, пропитать в теплом настое стерильный ватный или марлевый тампон и положить на больное веко на 5 минут. Процедуру повторять 3 раза в день до выздоровления.

Рецепт 71. Для предотвращения кариеса и пародонтоза рекомендуется следующее средство:

вечером, после еды полоскать рот настоем луковой шелухи, разбавленным теплой кипяченой водой. Или в воду для полоскания зубов добавлять по 1 чайной ложке спиртовой настойки шелухи.

Рецепт 72. При пародонтозе эффективно полоскание ротовой полости водным настоем из смеси луковой шелухи с листьями шалфея лекарственного (на 1 стакан кипятка взять 1 столовую ложку луковой шелухи и 0,5 столовой ложки сушеных листьев шалфея, кипятить 15 минут, затем настоять 2 часа в термосе, процедить и полоскать рот 1 раз в день, вечером после еды). Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 73. Средство для снятия зубной боли.

Нужно ватку намочить спиртовым настоем шелухи лука и приложить на больной зуб.

Рецепт 74. Для профилактики аллергии народная медицина рекомендует в течение 10 дней принимать водный настой луковой шелухи (см впереди) по 1/3 стакана 2 раза в день за 1 час до еды. После недельного перерыва, при необходимости, курс можно повторить.

Рецепт 75. При атеросклерозе дополнительно к назначениям лечащего врача полезно принимать по 1 чайной ложке масла, приготовленного с луковой шелухой (см впереди), 3 раза в день за 30 минут до еды (шелуху в это случае лучше настаивать на кукурузном масле). Лечиться нужно курсами по 0,5 месяца, с 10-дневными перерывами между курсами. Одновременно ежедневно нужно съесть по несколько жарен-

ных фисташек.

Рецепт 76. Средство для снятия болей в области сердца.

Взять по 1 столовой ложке луковой шелухи, цветов или плодов боярышника и плодов шиповника, измельчить, перемешать, залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, затем охладить, процедить и принимать по 2 – 3 столовых ложки этого отвара 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 – 15 дней. Одновременно, в течение дня нужно съедать по горсточке кураги и изюма, а также по 4 – 5 ядрышек из косточек абрикосов.

Это средство также помогает при тахикардии (к луковой шелухе можно добавить корень валерианы и траву пустырника в соотношении 2:2:1).

Рецепт 77. При сердечной недостаточности рекомендуют принимать следующее средство:

взять 2,5 столовых ложки сосновых почек или молодой хвой (иглок), по 1 столовой ложке шелухи репчатого лука и плодов шиповника, измельчить, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 5 – 7 минут, после чего укутать, настоять ночь, утром процедить и принять в течение дня за 3 приема, через 1 час после еды, с добавлением меда по вкусу. Курс лечения 2 – 4 недели.

Рецепт 78. Средство для лечения кардиосклероза.

Взять по 1 столовой ложке луковой шелухи, плодов боярышника и шиповника, по 1/4 столовой ложки корня лапчатки и одуванчика, травы тысячелистника, измельчить их перемешать, залить 3 стаканами кипятка, настоять 1 час в термосе, затем процедить и принять утром натощак, за 1 час до еды. Курс лечения – 10 дней. После недельного перерыва курс можно повторить.

Рецепт 79. Для лечения последствий инсульта народная медицина рекомендует использовать следующее средство:

Парализованную конечность полезно несколько раз в день растирать тампоном, смоченным в спиртовой настойке луковой шелухи (см впереди). Одновременно внутрь принимать концентрированный настой шелухи (см впереди), с добавлением лимонного сока (1:1), по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды в течение 2 – 3 недель. После 10-дневного перерыва курс нужно повторить.

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.