

Ольга Романова



ЧЕСНОК И ЛУК –

ОТ ТЫСЯЧИ НЕДУГОВ



ЦЕЛЕБНИК. лечит природа

Ольга Романова

Чеснок и лук – от тысячи недугов

«Вектор»

2006

Романова О. В.

Чеснок и лук – от тысячи недугов / О. В. Романова — «Вектор», 2006 — (Целебник. Лечит природа)

В этой книге собраны рецепты эффективных настоев, мазей и отваров, основные лечебные компоненты которых – лук и чеснок. Сборник «Добрых советов» подскажет, как можно приготовить в домашних условиях простые, доступные, а главное – действенные снадобья из лука и чеснока. Здесь есть рецепты и из старинных травников, а в письмах читателей вы найдете советы, в которых люди делятся своими домашними, проверенными поколениями рецептами, которые помогут вам избавиться от самых разных заболеваний.

© Романова О. В., 2006

© Вектор, 2006

Содержание

Предисловие	5
Лук – здоровью друг	6
Простудные заболевания	8
Раны, ожоги, обморожения	10
Кожные заболевания	11
Лук от других напастей и бед	13
Луковая шелуха – целительница	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ольга Романова

Чеснок и лук от тысячи недугов

Предисловие

Природа, сотворив человека, создала также и все то, что помогает ему жить и чувствовать себя здоровым. В растительном мире мы можем найти любые лекарства от самых разных болезней.

Все мы с детства знаем о целебных свойствах лука и чеснока, но, когда речь заходит о витаминах, почему-то в первую очередь стремимся покупать апельсины, киви и бананы. Однако научно доказано, что человеку намного полезнее употреблять в пищу те овощи и фрукты, которые выращены именно в том регионе, где он родился. Потому для жителей нашей полосы нет ничего более целебного, чем лук и чеснок. Именно они помогут выстоять в борьбе с любой патогенной флорой и любыми микробами и станут для вас, несомненно, самым лучшим витаминным комплексом.

В этой книге собраны рецепты эффективных настоев, мазей и взваров, основные лечебные компоненты которых – лук и чеснок. Эти пряные овощи есть у каждой хозяйки в изобилии, ведь редко какое блюдо или приправа обходятся без них: салаты, супы, мясо и овощи, соленья... А несладкие пироги с луком и чесноком не только вкусны, но и полезны для здоровья. В любом виде – сыром ли, жареном или вареном – лук и чеснок будут уместны везде.

Мы настолько привыкли к этим овощам, что порой забываем о них как о природных лекарствах. Сборник «Добрых советов, проверенных временем» подскажет, как можно приготовить в домашних условиях простые, доступные, а главное – действенные снадобья из лука и чеснока. Здесь есть рецепты и из старинных травников, а в «Исцеляющих письмах» вы найдете советы, в которых люди делятся своими домашними, проверенными поколениями рецептами, которые помогут вам избавиться от самых разных заболеваний.

Лук – здоровью друг

Когда-то лук был... учебным пособием для астрономов. По разрезу луковицы ученые наглядно объясняли строение Вселенной: в те времена считалось, что она состоит из нескольких сфер-оболочек, окружающих Землю. В Европе, куда лук попал с Ближнего Востока, к нему относились как к чудодейственному растению. Его ели, им лечились, его носили на груди в качестве амулета. В Средние века рыцари, так же как и античные воины, прятали на груди луковицу: они верили, что она защитит их «от ударов меча и стрел». Знахари эпохи «темного» Средневековья были уверены (и, как оказалось, не случайно), что лук и даже его запах предохраняют от болезней. А арабские кочевники, известные своей дикостью и свирепым нравом, требовали в качестве выкупа за каждого пленного франка-крестоносца по восемь луковиц.

В те стародавние времена луковый сок применяли в качестве противоядия при укусах змей, ядовитых животных, собак. К местам укусов советовали прикладывать смесь из лука, руты и соли. При зубной боли луковым соком натирали десны, а при облысении – голову. Для обеззараживания и улучшения вкуса воды Авиценна рекомендовал добавлять в нее очистки лука. Древнеримский врач Диоскорид Педаний в I в. н. э. назначал своим пациентам лук при отсутствии аппетита, истощении, кашле и болях в животе.

Вообще, считается, что лук – один из самых древних окультуренных овощей. Ученые сходятся во мнении, что произошло это по крайней мере 5 тысяч лет тому назад в Центральной Азии, скорее всего, на территории современного Ирана или Афганистана. Постепенно лук «завоевал» Индию, Китай, Грецию. На китайском языке лук обозначают одним иероглифом «дзунг», что считается доказательством его древнейшего происхождения. Возможно, луковицы продавались или обменивались, так как замечательные вкусовые и лечебные качества этого растения уже наверняка были известны.

Лук упоминается в клинописи древних шумеров и в Библии. В Древнем Риме специально обученные люди выращивали его для нужд армии на отведенных для этого полях. Древнеримские военачальники включали лук в паек своих легионеров, полагая, что употребление его в пищу дает человеку силу и энергию, он становится храбрым и мужественным. От римлян лук перекочевал к древним германцам, которые также почитали его как средство, которое поднимает воинский дух. Интересно, что по сей день астрологи считают день Марса – вторник (день всех военных и воинов) – лучшим днем для лечения луком и чесноком. Говорят, что долгое время кое-где запрещали есть лук в праздники, так как от него плачут, а надо веселиться. Древние славяне применяли его при многих заболеваниях, а в годы страшных эпидемий в избах развешивали связки лука. В Луков день, 8 сентября, на Руси убирали лук...

Словом, история этого все сильного овоща не менее удивительна, чем его целебные свойства. Недаром на Древнем Востоке говорили: «О Лук, в твоих объятьях проходит всякая болезнь». А русский народ сложил пословицу: «Кто ест лук, того Бог избавит от вечных мук».

Лук полезен всем в первую очередь как профилактическое средство, ведь давно уже известно, что легче предупредить заболевание, чем его лечить. В качестве лекарственного сырья используют луковицы и перья лука. В репчатом луке много важных минеральных элементов, таких как кальций, фосфор, железо, йод, калий, натрий и магний, эфирные масла, витамины группы В и С. Вещества, содержащиеся в этом растении, подавляют синтез холестерина и тем самым уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Перечисляя целебные свойства лука, можно составить целый список: он оказывает антисептическое, антимикробное, бактерицидное, противодиабетическое, антисклеротиче-

ское, болеутоляющее, противовоспалительное, противоглистное и легкое слабительное действие. Кроме того, лук повышает тонус организма, стимулирует нервную систему, блокирует гормон гистамен, который, как известно, вызывает аллергические реакции. Поэтому лук очень полезно есть аллергикам. Словом, благодаря своим качествам репчатый лук успешно применяется при лечении не только простудных, но и других, самых разных заболеваний: гинекологических, легочных, нервных, кожных, глазных... И конечно, при гипо- и авитаминозах. Этот овощ прекрасно зарекомендовал себя также и как хорошее косметическое средство.

Злоупотреблять луком не стоит тем, кто страдает тяжелыми заболеваниями почек, печени и желудка, например язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. В некоторых случаях лук просто противопоказан.

С древности на Руси лук и чеснок считались лучшим средством против «прилипчивых болезней и моровых поветрий». И по сей день многие спасаются от эпидемий гриппа и других инфекций, употребляя в пищу свежий лук или чеснок. Следует отметить, что более надежного профилактического средства пока еще не найдено.

Кстати, было замечено, что люди, работающие в теплицах, где выращивают зеленый лук, во время эпидемий гриппа болеют очень редко. Объясняется это весьма просто. Лук выделяет фитонциды – растительные антибиотики, которые убивают гнилостные и болезнетворные микроорганизмы, в том числе дизентерийную, дифтерийную, туберкулезную палочки, стрептококки и многие другие. Воспользоваться этими лечебными свойствами лука несложно – нужно разрезать луковицу и почаще вдыхать луковичные пары.

К слову говоря, сок лука можно использовать вместо аспирина: содержащееся в луковиче горчичное масло дает почти тот же эффект.

Простудные заболевания

Если вы почувствовали, что **простудились**, сразу же приготовьте луковый чай. Средство это совершенно безвредное и испытанное.

Возьмите небольшую луковицу, измельчите (это нужно для того, чтобы выделилось как можно больше целебного лукового сока), залейте кипятком и поварите минут 5–7. Когда луковый чай остынет до комнатной температуры, процедите его, добавьте чайную ложечку меда – для сладости и пользы. Такое питье следует пить перед сном – оно оказывает сильное потогонное действие.

После принятия этого отвара вы хорошо пропотеете, а вместе с потом из организма выйдет и болезнь. Находящиеся в луке антибактериальные вещества (природный антибиотик) уничтожат инфекцию, и простуда непременно отступит. Этот чай поможет и при высокой температуре.

При **ангине** 2–3 раза в течение дня смазывайте горло смесью 1/2 стакана лукового сока и 2 ст. ложек меда. К вечеру вы почувствуете себя значительно лучше. Одновременно смочите в этом составе 2–3 горчичника и поставьте их на подошвы на 1 час. Потом оберните ноги шерстяной тряпочкой, а еще лучше – наденьте толстые вязаные носки и пейте настой липового цвета или цвета черной бузины, заваривая его как чай. Во время лечения важно избегать сквозняков.

Добрые советы

Чем полоскать больное горло

Теплым луковым молоком. Отварите в молоке на слабом огне небольшую головку репчатого лука и полощите горло не меньше 6 раз в день. Полезно также пить такое молоко при кашле (1 ст. ложку каждые 2–3 часа).

Отваром луковой шелухи. Измельчите 3 ч. ложки шелухи и отварите ее в стакане кипятка. Оставьте настояться на 4 часа, процедите и полощите горло через каждые полчаса. Хорошо снимает боль в горле.

Смесью лукового сока с отваром изюма. Это эффективное средство при кашле и охриплости, а также при бронхите с сухим кашлем.

От **насморка** помогает мелко нарезанный лук, настоянный на подсолнечном масле. Этим средством смазывают ноздри.

Чтобы избавиться от **сухого кашля**, нужно приготовить специальную мазь: взять большую луковицу, натереть ее на терке и смешать с гусиным салом. Этой мазью натирают перед сном грудь и переднюю часть шеи.

При **кашле, бронхите, коклюше** принимают жидкое лекарство (по 1 ст. ложке 4–6 раз в день), приготовленное из 500 г измельченного лука, 400 г сахара, 50 г меда, 1 л воды. Все ингредиенты смешивают, уваривают 3 часа на медленном огне, остужают, процеживают и переливают в бутылку. Хранится этот отвар в закупоренном виде в прохладном темном месте.

От **бронхита** поможет избавиться мелко нарезанный синий или красный репчатый лук (в нем содержание фитонцидов в несколько раз выше), смешанный с сахаром или медом. Принимать его нужно 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Добрый рецепт

При **простудных заболеваниях**, и особенно при **кашле**, полезно иметь дома луковый сироп. Приготовить его несложно: тонко нарезанную луковицу смешивают с 3 ст. ложками

сахара, добавляют 3 ст. ложки воды и осторожно проваривают все это 3–5 мин, дают постоять несколько часов и отжимают. Полученный сироп принимают по 1–2 ч. ложки 3–5 раз в день.

При лечении **ангин** и **хронического тонзиллита** жуют обжаренную в сливочном масле луковицу. Можно смазывать миндалины соком лука 6–10 раз в день или пить сок лука по 1 ч. ложке 3–4 раза в день.

При **воспалительных процессах в ушах** испеките в золе маленькую луковицу, заверните ее вместе с небольшим кусочком свежего несоленого масла в тонкую салфетку и вложите в больное ухо на 1 мин, причем пакетик должен быть очень горячим. При **отитах** рекомендуется вводить в ухо смоченный луковым соком ватный тампон. Полезно также на протяжении дня закапывать по 2–3 капли теплого лукового раствора в каждое ухо.

Исцеляющие письма

Луково-капустный согревающий компресс

Зовут меня Катерина. С детства я была слабым ребенком, постоянно болела ангинами да простудами. Лечение осложнялось тем, что у меня аллергия почти на все лекарства. Мама как могла выискивала народные рецепты лечения. У нас дома даже есть отдельная толстая тетрадь, в которой все они собраны. А поделиться я хочу самым действенным рецептом от ангины, приготовленным из обычного репчатого лука и капусты. Делается все очень просто: на мелкой терке натирается лук. Затем капустные листья слегка отбиваем скалкой, чтобы они выделили сок и выкладываем на них получившуюся смесь. Вот, в общем-то, и все: листья аккуратно прикладываем к шее и заматываем толстым шерстяным шарфом. Для меня этот компресс – просто спасение, попробуйте, быть может, он поможет и вам. А еще при воспалениях горла можно полоскать рот раствором воды с луком и медом.

К. Гусева, г. Псков

Раны, ожоги, обморожения

Даже маленькие дети знают, что порез или царапина заживет быстрее быстрого, если приложить к ним листик подорожника. Этот рецепт действительно хорош, если вы гуляете в лесу или в парке, но что делать, если вы находитесь в квартире? Не бежать же в самом деле за подорожником! Тут к вам на выручку придет обычная сырая луковица: можно разрезать ее пополам и приложить к ранке, но лучше всего снять тоненькую прозрачную пленочку, которая находится между шелухой и луковицей, и приложить к порезу – это прекрасное дезинфицирующее и заживляющее средство.

В годы Великой Отечественной войны в госпиталях широко использовали чесночную или луковую кашицу для лечения долго не заживающих ран. Кашицу заворачивали в марлевую салфетку и прикладывали к поверхности ран. Фитонциды проникали в пораженные ткани, в результате такой компресс вытягивал гной, подобно мази Вишневского, и способствовал быстрому заживлению раны. Следует, однако, иметь в виду, что кашица из мякоти лука эффективна только свежеприготовленная. Если она постоит на воздухе 10–15 мин, бактерицидные вещества улетучатся.

Добрые рецепты

Старинный рецепт излечения ран

Возьмите 1 ст. ложку козьего или овечьего жира и 1/2 ст. ложки соли. Хорошо перемешайте, а когда соль растворится, добавьте мелко измельченный старый лук. Перетереть это все надо очень тщательно, так чтобы получилась однородная мазь. Необходимое количество мази (в соответствии с размерами раны – для большой раны нужна порция мази размером с грецкий орех) нанести непосредственно на рану и вокруг нее, затем наложить повязку и держать сутки. При первом применении этого средства человек почувствует довольно сильную боль. Лекарство будет буквально въедаться в рану и вытягивать из нее грязь. Не надо этого бояться. После второго или третьего раза боль значительно уменьшится, а на четвертый и пятый совсем прекратится. Как правило, к этому времени рана уже заживает.

Для быстрого заживления **раны** натрите на терке лук, заверните его в марлю, приложите к ране и прибинтуйте. Непосредственно перед этим очень полезно промыть рану настойкой календулы. Такую перевязку следует делать не менее 2 раз в день.

При лечении **гнойных ран** их промывают отваром луковой шелухи, затем натирают на терке 1 луковицу и 1 головку чеснока, смешивают и делают повязки с этой кашицей.

В народе лук нередко использовали **при обморожениях**. Можно взять перетертый сырой лук и наложить на больное место (для более сильного эффекта смешайте его с измельченной капустой). Точно так же действует и разрезанная на части запеченная луковица, приложенная к пораженной поверхности. **Обморожения и ожоги** в некоторых местностях лечили мелко нарезанным луком, который пережаривали на подсолнечном масле. Масло затем сливали, остужали и смешивали с яичным белком. Смоченные в этой смеси тампоны прикладывали к пораженным участкам кожи. Смесь обновляли через каждые 2 часа.

Кожные заболевания

В китайской народной медицине сок лука использовали для **уменьшения зуда при кожных заболеваниях** (крапивнице, ветрянке, сыпи). Можно протирать зудящие места выжатым соком лука, можно просто втирать в кожу мелко протертую луковую смесь.

Если у вас долго не проходит экзема, попробуйте приготовить мазь из 100 г лука репчатого, растертого до однородной массы, белка одного яйца и 1 ст. ложки березового дегтя. Смазывайте или накладывайте повязку на пораженные экземой участки – средство эффективное и проверенное. Эту мазь хорошо применять также при псориазе и лишаях.

Существует несколько способов эффективного излечения **фурункулов**. Печеную луковичку разрезают и одну половинку прикладывают к чирью на несколько часов. Больное место перевязывают и держат в тепле. Неплохо помогает натертая на терке луковичка, смешанная с чистотелом. Эту кашицу прикладывают к фурункулу и привязывают. Но, пожалуй, самый эффективный способ – сваренная в молоке каша лука.

Луковая «рубашка» – замечательное средство от фурункулеза. Отваренную шелуху тщательно перемешивают с листьями подорожника в равных пропорциях, добавляют муку и мед. Получается густое тесто. Лепешку из него накладывают на фурункул или на долго не заживающий нарыв, фиксируют повязкой либо лейкопластырем. После того как фурункул или нарыв вскрыется (это происходит обычно через пару суток), протирают кожу вокруг спиртом или водкой. (Этими же лепешками вылечивают глубокие **трещины** на подошвах и пятках.)

Нарывы прекрасно лечатся при помощи мази, приготовленной из запеченной в духовке луковички, перемешанной с медом. Мазь накладывают на нарыв и перевязывают стерильным бинтом.

Много неприятностей всем доставляют **мозоли**. Однако есть луково-чесночный рецепт, воспользовавшись которым вы сможете избавиться от этой напасти в течение недели.

Возьмите 1/2 луковички, 1/2 головки чеснока. Измельчите до пастообразного состояния. Место вокруг мозоли тщательно промойте и протрите спиртом. Теперь аккуратно срежьте мозоль и попарьте ногу в подсоленной воде. Примерно через 20 мин мозоль станет мягкой – значит самое время накладывать луково-чесночную смесь. Сверху сделайте удобную повязку, оставьте эту смесь на мозоли на несколько часов, а лучше на ночь. Процедуру следует повторять через день.

Свести мозоли поможет и луковая шелуха. Сложив шелуху в банку и залив ее полностью столовым уксусом, закройте горлышко банки компрессной бумагой и завяжите. Шелуха должна настаиваться в течение 2 недель при комнатной температуре. После этого шелуху вынимают, дают стечь уксусу и слегка просушивают. Теперь можно приступать к лечению. Положите слой шелухи в 2–3 мм на мозоль. Окружающую кожу смажьте вазелином или другим жиром, завяжите на ночь. Утром, распарив ногу, осторожно, без усилий, соскоблите мозоль. Если мозоли очень большие, процедуру повторяют.

Исцеляющее письмо

Случилось это несколько лет назад, когда муж отправил меня с двумя маленькими детьми отдыхать на юг. То ли уж очень я обрадовалась жаркому солнцу, то ли просто недоглядела, но в первый же день отдыха под вечер поняла, что у моих малышей кожа обгорела на солнце. В голове сразу пронеслась мысль о том, что теперь вместо отдыха будем лечиться неделю, но тут мне на помощь пришла хозяйка, у которой мы сняли комнату. Увидев нас в таком плачевном виде, она сказала, что на южном солнце кожа у северян моментально обгорает, но есть одно хорошее средство, которое

быстро прекращает воспаление, предупреждает появление волдырей и снимает боль. В общем, вот рецепт этого чудодейственного холодного компресса. Луковицу нужно натереть на терке, залить водой, дать немного отстояться и процедить. Затем в получившемся растворе смочить тряпочку и наложить на обожженное место. Через 10 мин ткань смачивается снова... Я не знала, как и благодарить эту женщину. Буквально через день все прошло, и мы прекрасно отдохнули, не забывая, однако, прятаться в самую жару от палящих солнечных лучей...

Виктория Солодкина, г. Мурманск

Лук от других напастей и бед

Лук поможет вам и при **пародонтозе**. Для эффективного лечения вам понадобится несколько листьев алоэ и 2–3 луковицы. Очищенный лист алоэ и четвертинка луковицы – ежедневная лекарственная норма. Лечение заключается в том, что вы должны тщательно прожевывать эти растения в течение нескольких минут. Выделившийся сок держите во рту как можно дольше, а потом выплюньте. Через несколько дней вы забудете, что такое кровоточащие десны.

При **кровоточивости десен** полезно заваривать вместо чая смесь из 5 ст. ложек мелко нарезанной хвои сосны (без веточек), 2 ст. ложек истолченных плодов шиповника и 1 ст. ложки мелко нарезанной луковой шелухи. Этот лекарственный сбор нужно залить 1,5 литрами воды, довести до кипения и подержать на водяной бане 5–7 мин. Это ежедневная норма. Отвар пить в теплом виде.

Добрые советы

Для настоящих мужчин

В естественной медицине лук считается одним из вернейших средств, повышающих потенцию у мужчин. Лук омолаживает организм, восстанавливает гормональное равновесие, пробуждает половое влечение.

Для увеличения потенции полезно съесть натощак (можно с хлебом) одну сырую луковичку (без соли) 3 дня подряд. Не режьте лук ножом! Чтобы приглушить запах лука, съешьте вареный яичный белок – он убивает запах лука.

При простатите попробуйте использовать смесь из равных частей семян подорожника ланцетовидного, лука-чернушки, петрушки, кориандра, сурепки, моркови дикой (можно и огородной). Разотрите в ступке 2 ст. ложки смеси, залейте 1/2 л кипятка и подержите на водяной бане 30 мин. После того как отвар простоит ночь, его можно использовать. Выпивайте 1 стакан с утра за 30 мин до еды и вечером, уже в постели.

При **водянке** полезно пить по 2 ст. ложки сока лука. Чтобы его приготовить, вечером нужно нарезать лук тонкими колечками и засыпать сверху сахаром. Выжатый утром сок можно сразу же использовать.

При **растяжении сухожилий** 2 мелко нарезанные луковицы следует растереть с сахаром, затем наложить на сустав марлю, а сверху – приготовленную смесь.

При **гипертонии** хорошим лекарством для вас станет луковый сок, перемешанный с медом в пропорции 1:1 (на стакан сока – стакан меда). Хранить смесь нужно в прохладном месте, плотно прикрыв крышкой. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после принятия пищи, и давление нормализуется.

Точно так же можно лечить **склероз**. Курс лечения – 2 месяца. После 2 недель перерыва курс можно повторить.

Сок репчатого лука способен предупредить и остановить развитие **атеросклероза сосудов**. Смешать в равных частях сок репчатого лука и мед, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **геморрое** принесет облегчение крепкий отвар луковой шелухи. Обычный курс лечения не превышает 5–8 сидячих ванночек.

Добрый рецепт

Вам потребуются глиняный горшок. Влейте в него молоко и опустите туда же несколько луковиц. Горшок необходимо плотно закрыть и поставить в духовку. Все это пропаривается

на медленном огне не менее часа. Потом нужно вытащить горячий горшок и приспособить все так, чтобы паром, исходящим из него, прогреть задний проход. После сеанса непременно смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и принять слабительное. Прогревание надо делать не чаще раза в неделю. Двух или трех сеансов бывает вполне достаточно.

Некоторые врачи рекомендуют при **запорах**, связанных с атонией кишечника, и **гастроэнтеритах**, сопровождающихся поносами, употреблять внутрь спиртовую настойку лука. При **атонии желудочно-кишечного тракта** перед едой систематически употребляют немного свежего лука или 3 раза в день принимают по 1 ч. ложке сок. Это же простое средство лечит **авитаминозы** и **гиповитаминозы**, **нарушение обмена веществ**.

Известен рецепт применения сока лука для лечения **аденоидов**. Смешивают 10 г сока с облепиховым маслом (30 г), добавляют растопленное масло какао (15 г), мед (10 г), прополис (5 г). Все это перемешивается до состояния эмульсии. Затем обмакивают в полученный раствор жгутики бинта или ваты и вкладывают их на 20 мин в ноздри.

При лечении **гайморита** приготовьте следующую мазь: смешайте по 1 ч. ложке сок из корнеплода цикламена (продается в цветочных магазинах), сок репчатого лука, мед, сок каланхоэ, сок алоэ и мазь Вишневского. Смочите в этом составе 2 ватных жгутика и вложите их в каждую ноздрю на 30 мин. Через 20 дней лечения гайморовы пазухи очистятся.

Луковые ингаляции помогают при заболеваниях **легких**. Их нужно делать не менее 5–6 раз за день.

Чтобы избавиться от **глистов**, используйте луковый настой: 1 растертая луковица заливается 1 стаканом воды и настаивается 10–12 часов. Настой пьют натощак в течение трех дней подряд.

Свежий сок лука репчатого по 1 ст. ложки 3–4 раза в день пьют при **гастрите**.

Если возникает опасность образования **бельма на глазу**, то в качестве профилактического средства используют лук, смешанный с медом: сок 1 средней луковицы развести в 1 стакане кипяченой воды, добавить 1 дес. ложку меда и тщательно все размешать. Полученную смесь закапывать в глаз.

При **мочекаменной болезни** эффективен настой лука на белом вине. Двести граммов измельченного лука заливают 0,5 л белого вина, настаивают в темном месте при комнатной температуре (периодически встряхивают). Через 2 недели лекарство тщательно процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Рекомендуется провести несколько трехнедельных курсов с 1—2-недельным перерывом.

При различных заболеваниях **печени**: гепатите, циррозе, холецистите, панкреатите и других заболеваниях поджелудочной железы и желчевыводящих путей полезен луковый сироп. Для его приготовления растолките 1 кг репчатого лука, смешайте полученную массу с 2 стаканами сахара и держите в духовке, пока сироп не станет желтым. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение нескольких месяцев. При **хроническом гепатите** помогает лук, сваренный в уксусе или настоянный на нем.

Исцеляющее письмо

Напиток долголетия

По совету своего отца, который не так давно отпраздновал свое 85-летие, вот уже несколько лет хотя бы один раз в год я принимаю напиток, продлевающий жизнь. Решил поделиться этим рецептом с читателями... Этот напиток укрепляет жизненные силы, особенно в пожилом возрасте. Натрите на терке репчатый лук, чтобы получилось полкилограмма массы, добавьте протертую кашку из чеснока, которой должно быть 300 г. Затем эту смесь залейте 1,5 л яблочного уксуса и поставьте настаиваться в темное место на сутки, плотно закрыв крышкой. Периодически

встряхивайте содержимое в банке. Затем нагрейте на слабеньком огне в отдельной посуде 1 кг меда, постоянно снимая пенку, которая будет появляться на поверхности. Снимите с огня до того, как он закипит (иначе полезные свойства меда ослабляются), дайте ему остыть до комнатной температуры и хорошенько перемешайте с чесночно-луковой массой. Затем профильтруйте через частое сито и поставьте в прохладное место.

Есть 1 раз в день по 4 ч. ложки, но медленно, делая небольшие перерывы.

О. П. Ершов, Ленинградская обл.

Луковая шелуха – целительница

Что и говорить, «одежка» у лука знатная. Луковую шелуху и шелухой-то назвать можно только с оговоркой. Хотя она и несъедобная, но витаминов и минеральных веществ в ней столько, что любой овощ позавидует!

Народные целители широко применяют отвар из шелухи для очищения организма и предупреждения многих заболеваний. Так, водный настой шелухи обладает мочегонным действием, оказывает благотворное влияние на работу сердечной мышцы: он укрепляет стенки кровеносных сосудов, делает их более эластичными и проницаемыми. Единственное *противопоказание* – повышенная свертываемость крови, потому что в отваре луковой шелухе содержатся повышенные дозы кварцетина.

Луковая шелуха входит в состав иммуноукрепляющего отвара – профилактического средства против **гриппа**.

Добрый рецепт

Рецепт доктора Ефимова

Горсть хвои (примерно 40–50 г) от концевых веточек сосны заливают 2 л воды в эмалированной посуде, добавляют 1 ст. ложку размельченной луковой шелухи и 1 ч. ложку нарезанного корня солодки или его порошка и кипятят на слабом огне 20 мин. Затем добавляют 2 ст. ложки размятых плодов шиповника, кипятят еще полминуты и ставят под одеяло или заливают в термос и оставляют на 10–12 часов. Потом процеживают, снова доводят до кипения, охлаждают и хранят в холодильнике. Пить можно сколько хочешь – от 1 до 2 л в сутки.

Для **полоскания горла** прекрасно подходит отвар из молодых сосновых иголок и луковой шелухи, отличающийся непревзойденными противомикробными и противовирусными свойствами. Нефрит, цистит, пиелонефрит и другие **заболевания почек** и мочевого пузыря лечатся при помощи настоя луковой шелухи. Рецепт настоя прост: 3 ч. ложки измельченной луковой шелухи заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Принимать нужно по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Кроме того, шелуха не только безвредный, но и целебный пищевой краситель. Хозяйки подкрашивают им бульон. Можно разводить бульон процеженным отваром луковой шелухи, а можно в начале варки положить в суп неочищенную вымытую луковицу, после приготовления достать ее и очистить.

Северяне во время войны заваривали луковую шелуху как чай, получая витаминный напиток. Шелухой также можно обеззараживать питьевую воду.

Некоторые огородники успешно применяют настой луковой шелухи для защиты растений от тли и паутинного клеща. Полведра шелухи заливают ведром воды, нагретой до 60–70 °С, и настаивают в течение суток. Настой процеживают, разбавляют таким же количеством воды и опрыскивают растения. Использованную шелуху можно пустить в компост. Например, чтобы вырастить хороший урожай картофеля, нужно подкармливать землю луковой шелухой. Картофель на такую подкормку реагирует хорошо. При поливе удобрение превратится в разбавленный настой луковой шелухи.

Настой шелухи и очисток лука применяют и для опрыскивания комнатных растений, чтобы очистить их от все того же паутинного клеща. Приготовить состав просто: в литровую стеклянную банку с водой кладут 20 г луковой шелухи и настаивают сутки. Затем жидкость процеживают и опрыскивают ею растение, особенно нижнюю сторону листьев. Через сутки растение хорошо промывают чистой водой.

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.