

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК

# КВАШЕННАЯ КАПУСТА ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА ХРЕН

ПРОСТИЕ И ДОСТУПНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ  
И КРАСОТЫ

Составитель Ю.Н. Николаева



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 633.7/.9

ББК 28.5

К32

*Составитель Ю. Н. Николаева*

К32     **Квашеная капуста, луковая шелуха, хрень.**

Простые и доступные рецепты здоровья и красоты / [сост. Ю. Н. Николаева]. — М. : РИПОЛ классик, 2011. — 192 с. — (Природный защитник).

ISBN 978-5-386-03612-6

Целебные свойства квашеной капусты, хрена и репчатого лука, пожалуй, известны всем. Это продукты, которые есть в каждом доме.

В данной книге вы найдете описание лечебных свойств квашеной капусты, луковой шелухи и хрена, узнаете, как с помощью их бороться с различными заболеваниями и приготовить лекарственные средства из этих продуктов.

УДК 633.7/.9

ББК 28.5

*При составлении данного издания использовались  
материалы ООО «Софит-Принт».*

ISBN 978-5-386-03612-6

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2011

## ВВЕДЕНИЕ

Целебные свойства квашеной капусты, хрена и репчатого лука, пожалуй, известны всем. Репчатый лук — одно из самых эффективных средств от кашля и насморка. Он содержит много витаминов, и регулярное его употребление в пищу способствует повышению сопротивляемости организма.

В Древней Руси репчатый лук считался лучшим средством против «прилипчивых болезней и моровых поветрий». Люди были уверены, что, если в больших количествах употреблять в пищу лук, можно предотвратить заражение такими опасными болезнями, как тиф и чума.

Репчатый лук и изготовленные из него препараты применяются в лечебных целях уже более 6 000 лет, а вот целебные свойства луковой шелухи люди обнаружили сравнительно недавно. Разумеется, ее применяли для крашения пасхальных яиц, для ополаскивания волос, а также в качестве удобрения и средства борьбы с вредителями садовых и огородных растений. Однако в последние несколько десятилетий значительно возрос интерес к луковой шелухе как к эффективному лечебному средству, помогающему не только предотвратить ряд заболеваний, но и навсегда избавиться от многих недугов.

В народной медицине препараты луковой шелухи применяют при сердечных, почечных, простудных, вирусных, онкологических заболеваниях, а также для лечения грибковых поражений ногтей, дерматитов, перхоти, фурункулеза, абсцессов и др. Кроме того, средства, изготовленные из шелухи репчатого лука, используют для лечения простатита и аденомы предстательной железы. Прием отвара или настоя луковой шелухи помогает в профилактике гриппа и других вирусных инфекций.

Капуста является одним из самых распространенных овощей, выращиваемых на огороде. Ее употребляют в пищу уже более 4 000 лет. Издавна известны были ее полезные свойства, которые применялись и для лечения различных заболеваний. Так, римский историк Катон писал, что капуста для римлян была не только пищей, но и лекарством. В Древнем Риме считали, что капуста укрепляет организм, защищает его от различных болезней и делает устойчивым к инфекциям. Капустный сок использовали для лечения бессонницы и головных болей. Широко использовалась капуста народной медициной и на Руси. Именно древние славяне придумали квасить капусту, чтобы сохранять ценный овощ до будущего урожая.

Хрен также издавна признан в народной медицине эффективным средством, которое используется при лечении широкого спектра заболеваний. Хрен улучшает пищеварение, помогает при затрудненном мочеиспускании и камнях в почках, при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии, при водянке, малярии, цинге, простудах, ревматизме, пояснично-крестцовом радикулите.

Однако, используя для лечения заболеваний луковую шелуху, квашеную капусту, хрен следует помнить о том, что ни одно народное или медикаментозное средство не дает больному полной гарантии исцеления от недуга. Именно поэтому к рецептам народной медицины надо относиться осторожно, а начинать лечение какими-либо средствами, в том числе и предлагаемыми в этой книге, можно только после консультации с лечащим врачом или специалистом по народной медицине.



# ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА



## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ЛУКОВОЙ ШЕЛУХЕ

Луковая шелуха служит основой для целого ряда лечебных и витаминных препаратов, поскольку в ее состав входят флавоноиды, фитонциды и различные витамины. Именно эти вещества придают луковой шелухе целебные свойства.

Препараты луковой шелухи успешно применяются для очищения организма, предупреждения и лечения некоторых болезней и восстановления систем организма после перенесенных заболеваний.

Обладая Р-витаминной активностью, настой и отвар шелухи укрепляют стенки кровеносных сосудов, делают их более эластичными и проницаемыми. А фитонциды, содержащиеся как в самом луке, так и в его шелухе, убивают многие виды бактерий и микробов, дрожжевые грибки.

Луковая шелуха помогает при астме, простуде, нарушениях функции кишечника. Ее препараты эффективны при лечении атеросклероза и гипертонии, оказывают благотворное воздействие на функции печени и поджелудочной железы.

Лекарственные средства из луковой шелухи, принимаемые в профилактических целях, способствуют повышению сопротивляемости организма, улучшению аппетита, пищеварения и общего самочувствия.

## **Химический состав луковой шелухи**

В состав луковой шелухи входят витамин С, Е, РР, витамины группы В, каротин, фитонциды, кверцетин, органические кислоты, а также соли калия, фосфора и железа.

### **Витамин С**

Содержащийся в луковой шелухе витамин С, или аскорбиновая кислота, благотворно влияет на все системы организма, способствуя профилактике простудных и вирусных заболеваний, авитаминоза, кровоточивости десен.

### **Витамин Е**

Являясь мощным антиоксидантом, витамин Е противодействует окислению жира и холестерина, задерживает процесс старения, способствует профилактике рака, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, содержащийся в луковой шелухе витамин Е укрепляет иммунную систему и предотвращает развитие атеросклероза.