

Юлия Савельева

Легенде
луком и чесноком



Москва, 2017

УДК 615.89
ББК 53.59
С12

Савельева Ю.
С12 Лечение луком и чесноком / Савельева Ю. – М.: Научная книга /
T8RUGRAM, 2017. – 64 с.

ISBN 978-5-519-50436-2

Целебные свойства чеснока и лука известны каждому. Но не все знают, насколько уникальны эти дары природы. В данной книге подробно рассказывается о природных средствах из лука и чеснока, приводятся рецепты с их использованием как в медицине, так и в косметологии.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 615.89
ББК 53.59
BIC MX
BISAC MED004000

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

ISBN 978-5-519-50436-2

© ООО Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017
© T8RUGRAM, оформление, 2017

Введение



На сегодняшний день существует бесчисленное множество способов лечения различных заболеваний при помощи даров природы. И эффективность такой «натуртерапии» не вызывает сомнения даже у заядлых пессимистов.

О том, что чеснок и лук обладают не только общекрепляющим эффектом, но и способны излечивать некоторые заболевания, знают многие. Поэтому, прочитав название данной книги, вы наверняка можете сделать поспешные выводы, понадеявшись на свою компетентность в вопросе изготовления лекарственных средств из перечисленных продуктов. Но спешим вас заверить, что, отложив предлагаемую нами книгу в расчете на то, что ваши собственные познания в народной медицине более чем достаточны, вы рискуете отказаться от знаний, которые в определенный момент могут оказаться незаменимыми.

Не стоит также считать, что данная книга предназначена исключительно для людей, уже ощутивших наступление болезни. Все приводимые составы можно и даже нужно применять в качестве профилактических средств для предотвращения того или иного заболевания. Не стоит объяснять, что предотвратить заболевание гораздо проще, чем лечить уже крепко занявшую свои позиции болезнь.

В любом случае здоровью следует уделять больше внимания и заботы, чем это делают подавляющее большинство людей. Лечение «наспех», прием «ударных» доз новомодных лекарств, которые, судя по рекламе, способны вылечить в считанные минуты, не принесут желаемого результата.

Не сомневаемся, что, принимая лекарства, вы заинтересованы в долгосрочном эффекте. Именно это могут обеспечить природные средства, которые излечивают болезнь и одновременно активизируют работу иммунной системы, что способствует защите организма в течение продолжительного периода.

В данной книге собраны как издавна используемые рецепты, включающие в себя чеснок и лук, так и рецепты лечебных составов, оздоровительный эффект которых стал известен совсем недавно. Поэтому даже в том случае, если вы считаете себя знатоком народной медицины, многие составы наверняка будут для вас открытием. Не исключено, что именно эти ранее вам не известные рецепты смогут стать для вас той самой панацеей, которая поможет вам надолго забыть о всех недугах.



Раздел I

ЛУК

Глава 1

С давних времен

Каждый человек знает, что лук полезен и при лечении различных болезней, и просто в качестве укрепляющего организма средства. Лук — растение поистине удивительное. Без него не обходится практически ни одна хозяйка. Лук входит в рецептуру многих блюд: его добавляют и в салаты, и в первые блюда, и во вторые, употребляют в пищу как в сыром виде, так и в пареном, жареном и даже вареном (хотя последний вариант устраивает далеко не всех). В ход идут и зеленые «пепрышки», и сами луковицы. Мы настолько привыкли к луку, что порой забываем о том, что в любое время года у нас под руками находится дешевое, доступное абсолютно всем и каждому средство борьбы со многими болезнями. Кстати, биологи утверждают, что лук является творением человеческих рук, так как дикие его формы до сих пор не найдены в природе.

Как лекарственное средство лук применялся с самых давних времен. Его уникальные целебные свойства были известны в Древнем Египте, а также и во времена Древней Эллады и Римской империи. Вообще, лук насчитывает уже более чем четырехтысячелетнюю историю.

Считается, что родина этой культуры — Центральная Азия, территория нынешних Ирана и Афганистана. По-



степенно лук распространился и в близлежащие страны — Индию, Китай, Грецию. Возможно, луковицы продавались или обменивались, так как замечательные вкусовые и лечебные качества этого растения уже наверняка были известны.

В наши дни лук выращивается почти по всему миру. В России же, где чуть ли не каждый третий житель является садоводом-любителем, это растение находится в большом почете.

То, что лук обладает способностью бороться с болезнестворными микроорганизмами, знают, пожалуй, все. Это замечательное свойство обеспечивается высоким содержанием в луковицах особых летучих веществ — фитонцидов.

В луковицах также содержатся различные азотистые вещества, некоторые сахара, в том числе глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза. Кроме того, в них есть соли кальция, меди, железа и фосфора, весьма полезные для человеческого организма. Так, например, соли железа (особенно высоко их содержание в луке-слизуне) способствуют улучшению состава крови, а соли кальция укрепляют костную ткань.



Глава 2

Домашняя аптека



Лечебные свойства лука использовали еще древние египтяне. В России лук появился довольно поздно, но очень быстро распространился среди народа, так как люди сразу заметили, какое благотворное влияние оказывает это растение на организм. Народ говорил: «Кто ест лук, тот избавится от мук». Ни один народный лекарь не обходит лук стороной, так как он является лекарством при очень большом количестве заболеваний, как говорится: «Лук — от семи недуг».

Это растение сейчас широко применяется в медицине: при атонии кишечника, колитах, гипертонической болезни, гипо- и авитаминозах, ринитах, гриппе, фурункулезе, остирицах и т. п.

Лук содержит в себе очень много витаминов, поэтому он просто незаменим зимой и ранней весной, когда начинает свирепствовать грипп.

Профилактика простудных заболеваний

Медики утверждают, что лук — отличное профилактическое средство от простудных заболеваний. Поэтому мы вам посоветовали бы во время эпидемий гриппа есть как можно чаще сырой лук, так как он убивает почти все виды вируса гриппа.

Красота и здоровье



Существует еще и такой рецепт для профилактики простудных заболеваний, называется «**Луковый чай**».

Требуется: 1 луковица.

Способ применения. Очищенную и порезанную луковицу необходимо залить кипятком, подождать 3 мин, потом процедить. Пить этот чай необходимо сразу, так как витамины быстро пропадают из-за горячей воды. Вкус можно улучшить, добавив немного меда.

Этот рецепт подойдет и тем, кто болен бронхитом, так как лук смягчает кашель и способствует отхаркиванию мокроты.

Заваривать такой чай лучше вечером, так как лук хорошо успокаивает нервную систему и способствует сну.

Прекрасным средством при простудах и ангине является отвар из цветов черемухи и лука.

Требуется: 1 луковица, 2 кисточки сушеных цветов, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Залейте черемуху кипятком и дайте ей настояться в теплом месте; обязательно накройте посуду крышкой. Через 20 мин добавьте в отвар сок лука. Этим раствором следует полоскать рот, а также можно немного отвара проглотить.

Бронхит

Очень часто простуда приводит к бронхиту, и лук является прекрасным средством как для профилактики этого заболевания, так и для борьбы с ним.

При бронхите можете попробовать следующий способ.



Требуется: 1 луковица, 1 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Сварите перетертый лук с сахаром и принимайте по 1 ст. л. в течение дня через каждые 2 ч. Курс лечения — 7 дней.

Эффективным при бронхите является такой отвар.

Требуется: 1 луковица, 1 ст. л. корня алтея, 1 стакан воды.

Способ приготовления и применения. Вскипятите воду и залейте ею корень алтея. Дайте отвару постоять 20 мин, а потом добавьте в него перетертый лук. Через 20 мин все процедите через марлю. Пить отвар следует по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

При этой болезни можете попробовать следующий рецепт.

Требуется: 1 ст. л. мать-и-мачехи, 1 луковица, 1 стакан воды.

Способ приготовления и применения. Необходимо воду вскипятить и залить ею траву. Лук перетрите на терке и добавьте его в отвар, который уже остыл. Потом процедите все через марлю. Пить этот отвар надо по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Кроме того, поможет быстро избавиться от болезни и такой отвар.

Требуется: 1 луковица, 1 ст. л. жира.

Способ приготовления и применения. Разогрейте на сковороде жир и поджарьте на нем лук, порезанный кольцами. Лук будет считаться готовым, когда приобре-



тет легкий золотистый оттенок и станет мягким. Потом съешьте его. Кстати, такой лук лучше всего есть утром и вечером перед едой.

Таким же эффектом обладает лук, сваренный в молоке.

Требуется: 1 луковица, 1 стакан молока.

Способ приготовления и применения. Опустите очищенную луковицу в молоко и поставьте кастрюльку на огонь. Варите, пока лук не станет сверху мягким, т. е. 3—4 мин. После этого лук следует немного остудить и порезать.

При кашле вы можете попробовать и такой рецепт.

Требуется: 2 луковицы, $\frac{1}{4}$ стакана сахара, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Лук мелко нарежьте, добавьте сахар, воду и варите до густоты сиропа. Принимайте по 1 ст. л. через каждые 3 ч.

При этом же заболевании поможет и такой рецепт.

Требуется: 2 луковицы, 1 стакан молока.

Способ приготовления. Лук необходимо мелко нарезать и отварить в молоке. Настоять в течение 4 ч, а потом процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2—3 ч.

Трахеит, бронхопневмония

При таких воспалительных заболеваниях, как трахеит, бронхопневмония, мы предлагаем вам сделать ингаляцию с луком.

