

**К**ниги Михайлова — настоящее антикризисное средство! Весьма способствуют сохранению финансов: все средства доступные, дешевые, а самое главное — эффективные!

*Ирина Д.,  
Волгоград*

**З**амечательная книга для всех, кто хочет не просто избавиться от какой-либо болезни, но и вести здоровый образ жизни! Содержит рецепты лекарственных средств и множество кулинарных рецептов для ежедневного здорового питания.

*Елена С.,  
Москва*

**С**пасибо моему любимому автору — Григорию Михайлову! «Вместе» мы победили гастрит, подагру и варикозные язвы! Я как будто скинул лет 20 — бодр, весел и здоров!

*Юрий Ф.,  
Санкт-Петербург*

**К**нига для тех, кто хочет порадоваться не только внукам, но и правнукам!

*Марина Романовна,  
Тольятти*

**В**се книги Михайлова — это не только сборники уникальных народных рецептов, проверенных практикой. Их еще и очень интересно читать — столько занимательных фактов, экскурсов в историю медицины и кулинарии... И эта книга — не исключение. Прекрасный подарок для тех, кто хочет не только укрепить свое здоровье, но и расширить кругозор.

*Даниил Б.,  
Калининград*

**ЗНАХАРЬ**

**ГРИГОРИЙ МИХАЙЛОВ**

**ЛУКОВАЯ  
ШЕЛУХА,  
ОВЕС и РЕДЬКА**

**ТРИ СЕКРЕТА ЗДОРОВЬЯ  
ОТ РУССКИХ ЗНАХАРЕЙ**

ПРАЙМ  


Издательство

АСТ

Москва

УДК 615.322  
ББК 53.52  
М69

*Все права защищены. Никакая часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Михайлов, Григорий.**

М69 Луковая шелуха, овес и редька. Три секрета здоровья от русских знахарей / Григорий Михайлов. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 191 с. — (Знахарь).

ISBN 978-5-17-091483-8

Автор множества книг о целебных растениях, в том числе бестселлера «Целительные свойства имбиря», Григорий Михайлов делится с читателями новыми рецептами из своей коллекции!

Лук, редька и овес — настоящие природные лекари: простые, дешевые, безопасные и доступные! Их целебные свойства проверены веками и подтверждаются медицинскими исследованиями. Средства от простуды и гриппа, от грибковых и аллергических заболеваний, для укрепления иммунитета и сохранения красоты кожи, для нормализации работы пищеварительной и сердечно-сосудистой систем — все это вы получите без труда из этих трех продуктов, которые всегда под рукой.

Рецепты из луковой шелухи — особенно полезны, а потому очень ценны!

*Данное издание не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом*

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ  


ISBN 978-5-17-091483-8

© Михайлов Г., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЛУК, РЕДЬКА И ОБЕС — ПРИРОДНЫЕ ЛЕКАРИ.....	12
--	----

ГЛАВА 1. ЛУК И ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА.....	16
------------------------------------	----

Немного истории.....	16
----------------------	----

Состав лука.....	17
------------------	----

Польза лука.....	20
------------------	----

Как приготовить лекарство из лука.....	21
--	----

<i>Луковый сок</i> .....	21
--------------------------	----

<i>Луковая мякоть</i> .....	21
-----------------------------	----

<i>Запеченный лук</i> .....	21
-----------------------------	----

<i>Луковый настой</i> .....	22
-----------------------------	----

<i>Спиртовая вытяжка</i> .....	22
--------------------------------	----

Противопоказания при применении лука.....	22
---	----

Взаимодействие лука с лекарствами.....	23
--	----

<i>Ценность луковой шелухи</i> .....	23
--------------------------------------	----

<i>Действие луковой шелухи</i> .....	24
--------------------------------------	----

Как приготовить лекарство из луковой шелухи.....	26
--	----

<i>Настойка</i> .....	26
-----------------------	----

<i>Настой</i> .....	27
---------------------	----

<i>Отвар</i> .....	27
--------------------	----

<i>Экстракт</i> .....	27
-----------------------	----

<i>Масло</i> .....	27
--------------------	----

<i>Мазь</i> .....	28
-------------------	----



Противопоказания при применении луковой шелухи.....	28
Взаимодействие луковой шелухи с лекарственными препаратами.....	28
Лук и его шелуха против простуды, насморка, гриппа, ОРЗ.....	29
<i>Лечение тонзиллита, ангины,     бронхита, бронхиальной астмы.....</i>	34
<i>Бронхиальная астма.....</i>	41
<i>Отит .....</i>	42
Профилактика и терапия болезней сердца и сосудов.....	43
<i>Гипертония .....</i>	43
<i>Атеросклероз.....</i>	44
<i>Тахикардия .....</i>	46
<i>Сердечная недостаточность .....</i>	47
<i>Кардиосклероз .....</i>	48
<i>Инсульт .....</i>	49
<i>Анемия.....</i>	50
<i>Варикозное расширение вен.....</i>	51
<i>Тромбоз и тромбофлебит.....</i>	53
<i>Геморрой.....</i>	53
Для здоровья женщин и мужчин.....	55
<i>Как справиться с циститом.....</i>	55
<i>Как снять острые приступы     пиелонефрита.....</i>	56
<i>Простатит, импотенция .....</i>	57
<i>Эрозия шейки матки.....</i>	59
<i>Как наладить менструальный цикл     и навсегда забыть о болях во время     менструаций? .....</i>	60
<i>Киста яичника .....</i>	61



Луковая шелуха для ЖКТ.....	61
<i>Гастрит</i> .....	61
<i>Гепатит</i> .....	63
<i>Запор</i> .....	64
Как навсегда забыть об аллергии.....	65
<i>Лук для опорно-двигательного аппарата</i> <i>и мышц</i> .....	66
<i>Лук и редька от болей в пояснице</i> .....	66
<i>Лук при артритных болях</i> .....	67
<i>Для избавления от болей при радикулите</i> .....	67
<i>Для лечения подагры</i> .....	68
Другие заболевания: отеки, сахарный диабет, бессонница, головная боль, эпилепсия, глисты.....	69
<i>Лук и сахар от отеков</i> .....	69
Как быстро избавиться от глистов.....	72
Луковая шелуха для здоровья кожи и волос.....	72
<i>Как быстро устранить ячмень</i> .....	72
<i>Как избавиться от угревой сыпи</i> .....	73
<i>Как быстро вылечить фурункулы,</i> <i>царапины и нарывы</i> .....	74
<i>Дерматит</i> .....	74
<i>Экзема</i> .....	75
<i>Как навсегда забыть</i> <i>о псориатических бляшках</i> .....	76
<i>Мозоли</i> .....	77
<i>Бородавки</i> .....	78
<i>Грибок ногтей</i> .....	78
<i>Выпадение волос</i> .....	79
<i>Перхоть</i> .....	80
<i>Как покрасить волосы луковой шелухой</i> .....	80
Лук в косметологии.....	81
<i>Как уменьшить морщины без подтяжек</i> .....	81



Как избавиться от веснушек.....	81
Герпес .....	82
Как справиться с натоптышами.....	83
Как устранить гнойное воспаление пальцев рук или ног.....	83
Ожоги .....	84
Как лук избавит от абсцесса (нарыва).....	85
Как удалить занозу с помощью лука.....	86
Как лук избавит от вшей.....	86
Как придать волосам здоровый вид.....	87
Лук и луковая шелуха для здоровья зубов.....	89
Как защититься от кариеса.....	89
Пародонтит.....	90
Как справиться со стоматитом без врача.....	91
Как быстро устранить зубную боль?.....	91
Лук для улучшения зрения.....	92

## ГЛАВА 2. ДРЕВНЯЯ РЕДЬКА..... 93

Немного истории.....	93
Полезные вещества в редьке и ее целебные свойства.....	94
Редька-лекарь.....	98
Неизменный помощник при заболеваниях дыхательных путей, гриппе, ОРЗ, насморке.....	98
Трахеит.....	99
Бронхит.....	100
Грипп.....	101
ОРЗ, ОРВИ, простуда.....	101
Ангина.....	103
Астма.....	104
Гайморит.....	104



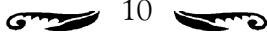
Редька для сердца и сосудов.....	105
<i>Аритмия</i> .....	106
<i>Анемия</i> .....	106
<i>Вегетососудистая дистония</i> .....	107
<i>Атеросклероз</i> .....	108
<i>Повышенное и пониженное давление</i> .....	109
<b>Корнеплод для улучшения работы органов</b>	
<b>пищеварения.....</b>	<b>110</b>
<i>Запоры</i> .....	110
<i>Желчно-каменная болезнь</i> .....	111
<i>Чистка печени с редькой</i> .....	111
<i>Метеоризм</i> .....	112
<i>Язва желудка</i> <i>и двенадцатиперстной кишки</i> .....	113
<b>Овощ для почек.....</b>	<b>113</b>
<i>Почечно-каменная болезнь</i> .....	113
<i>Мочекаменная болезнь, цистит, простатит</i> .....	114
<b>Женское и мужское здоровье с редькой.....</b>	<b>115</b>
<i>Мастопатия</i> .....	115
<i>Импотенция</i> .....	116
<b>Для здоровья суставов.....</b>	<b>117</b>
<i>Артроз и артрит</i> .....	117
<i>Ревматизм, полиартрит, радикулит</i> .....	118
<i>Остеохондроз</i> .....	120
<i>Подагра</i> .....	120
<b>Другие недуги.....</b>	<b>121</b>
<i>Диабет</i> .....	121
<i>Раны и язвы</i> .....	123
<i>Отеки</i> .....	124
<i>Обморожения</i> .....	124
<i>Малярия</i> .....	125
<i>Диатез</i> .....	126



Гельминтоз.....	127
Бессонница .....	127
Туберкулез.....	128
Редька для красоты.....	128
Редька — это вкусно и целебно.....	133

### ГЛАВА 3. ОВЕС, ДАРЯЩИЙ МОЛОДОСТЬ И ЭНЕРГИЮ..... 144

Чему обязан овес своими целительными качествами.....	145
Лекарства из овса.....	147
Овес для общего оздоровления организма и нормализации обмена веществ.....	148
Польза сосудам и сердцу.....	157
Гипертония .....	157
Атеросклероз.....	158
Кардионевроз .....	159
Ишемическая болезнь сердца.....	160
Овес помогает наладить работу органов пищеварения.....	160
Гастрит.....	161
Запор, диарея.....	161
Изжога.....	162
Истощение .....	162
Диарея.....	162
Овес и подорожник против язвы.....	163
Потеря аппетита.....	163
Метеоризм .....	164





Овес для печени и желчевыводящих путей.....	164
<i>Панкреатит</i> .....	165
<i>Гепатит</i> .....	166
<i>Чистка печени: овес плюс шиповник</i> .....	167
Овес для диабетиков.....	168
Средство для суставов и позвоночника.....	171
Оздоровление почек при помощи овса.....	173
Мочегонные средства.....	176
При больном горле, заболеваниях дыхательных путей, насморке, ОРЗ.....	178
<i>Простудные заболевания</i> .....	178
<i>Ангина</i> .....	179
<i>Бронхиальная астма</i> .....	179
<i>Бронхит</i> .....	179
<i>Сухой плеврит</i> .....	180
<i>Гайморит</i> .....	180
Овес: женское и мужское здоровье.....	181
<i>Фригидность, импотенция</i> .....	181
<i>Простатит</i> .....	181
<i>Нарушения менструального цикла</i> .....	182
<i>Мастопатия</i> .....	182
<i>Климакс</i> .....	182
<i>Цистит</i> .....	183
С овсянкой нервы в порядке!.....	184
Другие недуги.....	186
<i>Туберкулез</i> .....	186
<i>Отеки ног</i> .....	187
<i>Наркомания, табакокурение</i> .....	187
<i>Красота с овсом</i> .....	187
<i>Экзема</i> .....	191
<i>Лишай</i> .....	191

# Предисловие

## Лук, редька и овес — природные лекари

Без лука не обходится ни один дом. В холодное время года частым гостем на нашем столе бывает редька, а овсяная кашка горячо любима не только жителями Туманного Альбиона, но и россиянами. Все три продукта не являются родственниками в прямом смысле этого слова, но главное их родство базируется на огромной пользе, которую они способны приносить человеческому организму, обеспечивая и лечение, и профилактику различных недугов. Об этом издавна ведали русские знахари, применяя лук или его шелуху, редьку и овес в народной медицине.

Можно сказать, что все три продукта — настоящие природные лекари: простые, дешевые, безопасные и доступные!

Начнем с нашего хорошего знакомого лука. История его теряется в глубинах веков. «Окультурен» он был примерно четыре тысячи лет назад в Азии, на территории современных Ирана или Афганистана.

Изображения лука были найдены на стенах древнеегипетских пирамид, лук упоминается в клинописях древних шумеров, в Библии, а в Древнем Риме он



выращивался для нужд армии специально обученными людьми. Издавна лук считался универсальным лекарем, и современная медицина подтвердила его уникальные свойства.

Но не всем этот овощ приходится по вкусу, хотя каждый знает, насколько лук полезен: в нем много самых разных витаминов, а фитонциды лука убивают микробы. Однако чаще всего лук мы используем только на 30–40 %, ведь зачастую полезнейшую его часть, ту, что может принести исцеление от многих болезней, а именно луковую шелуху, мы просто выбрасываем.

Но именно луковая шелуха содержит гораздо больше минералов, чем сам лук. Она является профилактикой гриппа и ряда вирусных инфекций, укрепляет зубы и десны, избавляет от грибковых болезней, мозолей, перхоти, фурункулов, бородавок, дерматитов и многих других кожных заболеваний. Средства из шелухи обычного репчатого лука используют для профилактики и лечения бронхитов и бронхиальной астмы, для восстановления мужской силы, нормализации менструального цикла. Луковая шелуха полезна при воспалении мочевыводящей системы и запорах. Луковые настои позволяют навсегда забыть об аллергии, положительно влияют на сердечно-сосудистую систему. Доказано, что с помощью луковой шелухи можно оздоровить весь организм, произвести его очистку. Важно, что луковая шелуха не имеет практически никаких противопоказаний и побочных действий!

Хороши луковая шелуха и лук и для для комнатных растений. Достаточно просто полить цветы отваром луковой шелухи, чтобы они ожили на глазах. Благодаря бактерицидному действию луковая шелуха незаменима в дачных работах. Она убивает пато-



генную микрофлору в почве, помогает в борьбе с вредителями растений. Луковая шелуха также является самым эффективным средством для зимнего хранения овощей.

Кроме того, луковую шелуху можно использовать как краситель для пищевых продуктов, ткани и шерсти. А с помощью лукового сока легко избавиться от пятен на одежде и обуви, снять ржавчину с металлических изделий, например, с ножей, вилок, ложек, почистить стекла и старые зеркала.

***А** в кулинарии лук и луковая шелуха придают блюдам не только изысканный аромат и вкус, но и делают их полезными, насыщая витаминами и фитонцидами.*

Прекрасная редька пришла к нам из Китая и Египта. Из Египта корнеплод попал в Древнюю Грецию, затем в Европу. В России из черной редьки готовили традиционное русское блюдо тюрю.

Мы вспоминаем о черной редьке чаще всего осенью и зимой. К этому времени она созревает и становится настоящим кладом веществ, которые помогают оставаться здоровыми и в самое неблагоприятное время года. Редька не может похвастать огромным количеством витаминов, но зато ее витаминный состав идеально сбалансирован.

Недаром говорят, что редька — врачеватель тридцати болезней: стимулирует выработку желудочного сока, устраняет застойные явления, усиливает аппетит, помогает при болезнях печени, чистит печень и почки, способствует растворению камней при желчекаменной, мочекаменной болезнях. Этот овощ — природный антибиотик. Ферменты редьки способны



растворять клеточные стенки ряда бактерий, поэтому редечный сок помогает лечить незаживающие раны, язвы, гнойные воспалительные процессы. Корнеплод выводит из организма лишний холестерин, поэтому при атеросклерозе черная редька является первейшим продуктом.

*Для повышения жизненного тонуса хорош сок, отжатый из корнеплодов и листьев сырой редьки, но обязательно вместе с морковным соком, чтобы не раздражать слизистые оболочки ЖКТ.*

И, наконец, «овсянка, сэ». Овес родом с северо-востока Монголии и Китая. Его лечебные свойства известны с незапамятных времен.

Овсяная каша — очень калорийный продукт, она помогает быстро восстановить силы и получить заряд энергии организму на целый день. Не зря овсяные хлопья называют в нашей стране «Геркулес»!