



ЧЕСНОК и ЛУК – природные целители



УДК 615.8
ББК 53.54
И75

Серия «Здоровье и жизнь» основана в 2006 году

Компьютерный дизайн Ю.А. Хаджи

Подписано в печать 03.04.08. Формат 84х108¹/₃₂.
Усл. печ. л. 3,36. Доп. тираж 15 000 экз. Заказ № 438и.

*Оригинал-макет подготовлен литературно-художественным
агентством «Абсолют-Юни» (г. Саратов)*

Иофина, И.О.

И75 Чеснок и лук – природные целители / И.О. Иофина. – М.:
АСТ; Владимир: ВКТ, 2008.– 62, [2] с.– (Здоровье и жизнь).
ISBN 978-5-17-036514-2
ISBN 978-5-226-00331-8 (ВКТ)

Все знают о том, что лук и чеснок – ценные пищевые растения, способные улучшить вкус тысячи блюд. Но этим их достоинства далеко не исчерпываются. Помимо пищевой ценности, лук и чеснок обладают уникальными целебными свойствами и являются эффективными средствами лечения многих заболеваний. Это подтверждается многовековым опытом народной медицины и исследованиями современных ученых.

В данной книге вы найдете множество рецептов применения лука и чеснока в лечебных целях, а также сведения о химическом составе и фармакологических свойствах данных растений.

УДК 615.8
ББК 53.54

© И.О. Иофина, 2006
© «Абсолют-Юни», 2006

Alendi

ВВЕДЕНИЕ

Целительная сила лука и чеснока известна людям с древнейших времен. Задолго до нашей эры эти удивительные растения употреблялись в пищу и использовались в лечебных целях. Так, остатки чеснока были найдены археологами при раскопках поселений, существовавших более 10 тысяч лет назад. Упоминания о луке и чесноке встречаются в Библии и других древних сакральных текстах.

Ученые предполагают, что первыми об этих лекарственных растениях узнали жители Ближнего Востока и Средней Азии, и произошло это более 5 тысяч лет назад. По крайней мере, об этом свидетельствуют письменные источники того времени.

Особенно высоко ценили лук и чеснок древние египтяне. Сведения о выращивании этих овощей встречаются в папирусах. Остатки этих растений были найдены в гробницах фараонов, построенных во 2-м тысячелетии до н. э. В Древнем Египте лук и чеснок почитались как священные растения богини Изиды — покровительницы неба, земли и подземного царства. Не исключено, что такое отношение объяснялось их уникальными свойствами. Дело в том, что из-за жаркого климата и, выражаясь современным языком, антисанитарных условий в стране часто возникали эпидемии инфекционных заболеваний, и лук и чеснок служили едва ли не единственным (и очень

эффективным) средством спасения. А при возведении знаменитой пирамиды Хеопса тысячи людей отказались продолжать работу только из-за того, что у них закончились запасы целебных овощей, являвшихся неотъемлемой частью рациона строителей. Документальное свидетельство об этом событии имеется в тексте, принадлежащем перу «отца истории» Геродота: «Надписи на плитах одной из египетских пирамид сообщают нам о том, сколько редиса, лука и чеснока употребляли в пищу ее строители... Читавший мне надписи переводчик пояснил, что на эти овощи было истрачено 1600 талантов серебра». Для сравнения заметим: если перевести эту сумму в доллары, цифра составит не менее 30 миллионов.

Лук и чеснок выращивали шумеры и вавилоняне, арабы и иудеи, жители Древнего Китая и Индии. Разные народы сложили об этих растениях немало красивых легенд. Например, индийцы считали чеснок одной из «девяяти сокровенностей», из-за которых в глубокой древности разгорелась битва между богами и демонами.

В Древней Греции и Риме чеснок и лук также были очень популярны. Остатки этих растений обнаружены на руинах многих античных храмов, следовательно, им могло придаваться некое сакральное значение. Чеснок использовался как стимулирующее средство участниками Олимпийских игр, воинами и гладиаторами. Считалось, что, наряду с луком, он дарит силу и бесстрашие, внушает презрение к смерти.

Большое внимание этим растениям уделяли и знаменитые врачи Античности. Гиппократ советовал употреблять их в качестве мочегонных и противовоспалительных средств, для профилактики простудных заболеваний. Также он утверждал, что лук и чеснок помогают при цинге и импотенции.

В эпоху Средневековья эти растения стали считаться чем-то вроде панацеи. С их помощью пытались лечить все известные болезни — от насморка до чумы. Знаменитый арабский врач и философ Ибн Сина приписывал луку и чесноку сотни целебных свойств и предлагал около 1000 рецептов применения этих растений в медицинских целях. В средневековой Европе их наделяли едва ли не магической функцией. Так, известно, что зубчики чеснока добавляли в воду для крещения детей: считалось, что в будущем это предохранит их от болезней и прочих напастей.

На Руси чеснок и лук во все времена являлись основными лекарственными растениями. Записи о них встречаются во многих древних лечебниках. Например, в одном из них говорится: «Свежий лук, будучи употребляем внутрь, отменно действует при слабости желудка и худом пищеварении, судорогах истерических женщин, слизистой и судорожной одышке, водяной и каменной болезнях, равно как и глистах... Во время господствующих заразительных болезней весьма полезно прибавлять его к пище и для завтрака составлять супы из лука с прибавлением соли, перца и немного уксуса». Упоминания о чесноке имеются в одном из самых первых памятников древнерусской литературы — «Изборнике великого князя Святослава Ярославича», датированном 1073 годом.

Сегодня, несмотря на все достижения науки, вера в целебную силу лука и чеснока по-прежнему существует. Эти растения успешно используются как в народной, так и в традиционной медицине. Из глубины веков до нас дошло множество рецептов применения чеснока и лука в лечебных целях. Основные из них собраны в этой книге.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В прежние времена люди лечились луком и чесноком, поскольку верили в их целебные свойства. Но на чем была основана эта вера? На опыте предшествующих поколений и собственных наблюдениях. Сегодня эта вера подкрепляется неоспоримыми научными фактами, результатами многочисленных исследований и экспериментов. В настоящее время уже не приходится сомневаться в том, что целительная сила чеснока и лука обусловлена уникальным химическим составом этих растений. Биологически активные вещества содержатся в них в идеальном соотношении. Благодаря такому сбалансированному составу чеснок и лук оказывают общее оздоровительное действие на организм и способствуют излечению (или, по крайней мере, облегчению симптомов) множества заболеваний.

ЧЕСНОК

Чеснок обладает богатейшим химическим составом. В нем содержатся белки, жиры, углеводы, сахара, витамины (С, РР, группы В, бета-каротин), минеральные вещества (калий, кальций, натрий, магний, железо, соединения азота, следы йода, фосфорная, серная, кремниевая кислоты). Помимо этого, в состав чеснока входят зола,

клетчатка, фитостерины, декстрин, карбогидрат, аллиин, инулин, экстрактивные вещества аллиловых и пропиловых сернистых соединений, различные ферменты. В соке растения содержится около 2% эфирного масла, которое состоит из соединений серы.

Но больше всего в чесноке фитонцидов. Именно наличие этих веществ растение обязано основной частью своих целебных свойств. Фитонциды — это своего рода антибиотики растительного происхождения, правда, в отличие от химических препаратов аналогичного действия они совершенно безвредны. Эти вещества обладают высокой бактерицидной активностью. Иными словами, фитонциды способны уничтожать бактерии, вирусы, грибки и другие патогенные микроорганизмы, являющиеся причиной большинства инфекционных заболеваний. При этом бактерицидные свойства чеснока сохраняются очень долго — в течение недели.

Основное вещество данной группы, содержащееся в чесноке, — аллицин. Этот фитонцид образуется только при определенных условиях, а именно при механическом разрушении зубчиков. При этом из клеток растения выделяется фермент аллиназа. Под действием данного энзима безвредный для микробов аллиин превращается в активный фитонцид аллицин.

Аллицин активно действует в отношении многих форм микроорганизмов. Известно, что он уничтожает различные виды стрептококков, стафилококков и сальмонелл, подавляет жизнеспособность паразитических вибрионов, а также возбудителей дифтерии, туберкулеза, тифа и паратифа. Некоторые формы вирусов погибают под действием аллицина.

Но уникальная сила аллицина не исчерпывается бактерицидным эффектом. Ученые выяснили, что этот фи-

тонцид способствует снижению содержания в крови холестерина, уменьшению агрегации тромбоцитов. Это, в свою очередь, приводит к частичному разрушению тромбов и отложений фибрина на стенках артерий. Кроме того, аллицин защищает от повреждений клетки эндотелия, выстилающего внутреннюю поверхность кровеносных сосудов. Но и это еще не все. Оказывается, он также регулирует артериальное давление и выводит из организма избыток жидкости, соли и жиров.

При этом аллицин — далеко не единственное полезное вещество, содержащееся в чесноке. В состав растения входит множество других соединений, способных оказывать мощное лечебное действие. Одним из таких веществ является ахоен. Исследования подтвердили, что он улучшает кровообращение и положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. А содержащиеся в чесноке соединения серы (сульфиды) обладают свойством обезвреживать токсины. Они связывают молекулы тяжелых металлов (свинца, кадмия, ртути) и повышают дезинтоксикационную функцию печени. Таким образом, благодаря сульфидам чеснок является надежным средством против отравления.

Спектр лечебных свойств чеснока необыкновенно широк. Доказано, что он оказывает благотворное действие на функционирование всех без исключения органов и систем. Чеснок укрепляет иммунитет, повышает устойчивость организма к различным инфекциям. Он не только убивает патогенные микробы, но также обезвреживает выделяемые ими токсины и при этом нормализует пищеварение. Чеснок способствует подавлению процессов брожения и гниения в кишечнике, повышает аппетит, положительно влияет на деятельность желудочно-кишечного тракта в целом. Поэтому данное растение широко

применяется для лечения заболеваний органов пищеварения. Чеснок эффективен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, атонических запорах, колитах, энтерите, гипоацидном гастрите, дизентерии, холецистите, диспепсических расстройствах. Препараты из этого растения являются сильнодействующим противогельминтным средством.

Чеснок используется для профилактики злокачественных опухолей. Содержащиеся в нем антиоксиданты обезвреживают свободные радикалы и препятствуют возникновению мутаций в протоонкогенах. Другие вещества подавляют продукцию нитрозаминов, обладающих канцерогенными свойствами. Благодаря систематическому употреблению чеснока повышается синтез клеток-киллеров, уничтожающих раковые клетки.

В народной медицине чеснок широко применяется в качестве лечебного и профилактического средства при заболеваниях сердечно-сосудистой системы — атеросклерозе, гипертонии, стенокардии и др. Это объясняется тем, что содержащиеся в соке растения биологически активные вещества способствуют снижению в крови липопротеидов низкой плотности, препятствуют образованию атеросклеротических бляшек, расширяют сосуды, повышают их эластичность, улучшают кровообращение. Определенные компоненты чеснока благотворно влияют на деятельность клапанного аппарата сердца, регулируют процесс коагуляции крови, препятствуют накоплению в организме жиров (а ожирение, как известно, является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний). Практика подтверждает, что систематическое употребление чеснока существенно снижает опасность возникновения инфаркта миокарда и инсульта.

Регулярное употребление чеснока способствует снижению уровня глюкозы в крови, поэтому он может использоваться для профилактики сахарного диабета. Антисептические свойства данного растения позволяют применять его при инфекционно-воспалительных заболеваниях полости рта, носоглотки, мочеполовой системы. С помощью чеснока можно вылечить грибковые заболевания кожи и слизистых оболочек (стригущий лишай, паронихии, уретрит, вагинит, кандидоз и др.). Также он полезен при себорее, перхоти, выпадении волос.

Чеснок усиливает защитные реакции организма, стимулирует процесс регенерации тканей, оказывает ранозаживляющее действие. Благодаря этим свойствам он является эффективным средством лечения лучевых и трофических язв, ожогов, гноящихся ран и др. Имеются данные об успешном применении чеснока при укусах ядовитых насекомых и змей.

Бактерицидное, противолихорадочное и потогонное действие чеснока обуславливает эффективность его применения для профилактики и лечения простудных заболеваний, гриппа, ОРВИ. Он полезен при ангине, ларингите, остром и хроническом бронхите, воспалении легких.

И это еще далеко не все полезные свойства чеснока. Стоит добавить также, что он помогает при мочекаменной болезни, различных нарушениях обмена веществ, благотворно влияет на зрение, оказывает мочегонное и желчегонное действие. С помощью чеснока можно избавиться от головной боли. Кроме того, его постоянное употребление способствует омоложению организма.

При всех своих очевидных достоинствах чеснок практически не имеет противопоказаний и не вызывает побочных эффектов. Однако это вовсе не значит, что его

можно употреблять без ограничений. При лечении чесноком необходимо соблюдать осторожность, а в некоторых случаях лучше вовсе от него отказаться.

В первую очередь это касается лиц, страдающих острыми заболеваниями органов пищеварения. Содержащиеся в чесноке вещества повышают секрецию желудочного сока, что может привести к нежелательным последствиям (особенно при гастрите с повышенной кислотностью). Кроме того, из-за бактерицидных свойств данного растения (при длительном употреблении в больших количествах) нарушается микрофлора кишечника и раздражается его слизистая оболочка. Поэтому при болезнях желудочно-кишечного тракта в фазе обострения применять его не следует.

Чеснок не рекомендуется употреблять при острых воспалительных заболеваниях печени и почек. Беременным женщинам, лицам, страдающим сахарным диабетом, эпилепсией, пациентам, готовящимся к операции, также следует относиться к нему с осторожностью. Кроме того, следует помнить, что чеснок снижает свертываемость крови, поэтому при таких заболеваниях, как гемофилия, анемия и др., применять его нежелательно. По той же причине не стоит сочетать прием препаратов данного растения с употреблением аспирина и других антикоагулянтов.

Злоупотребление чесноком и его препаратами может привести к нежелательным последствиям. К ним относятся прежде всего расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта (диарея, тошнота, рвота, метеоризм, боль в эпигастрии и др.). Кроме того, неконтролируемый прием препаратов из чеснока может вызвать головокружение, головную боль, тахикардию. При наружном применении лекарственных средств на основе данного рас-

тения также необходимо соблюдать осторожность, в противном случае возможны повреждения кожи и слизистых оболочек (раздражение, ожоги и др.).

ЛУК

Такой привычный для всех нас овощ, как репчатый лук, — целая кладовая полезных для организма веществ, настоящая природная аптека в миниатюре. В нем содержатся легкоусвояемые сахара (глюкоза, фруктоза, мальтоза), органические кислоты, эфирные масла, гликозиды, каротиноиды, кемпферол, производные кверцитина, метилаллиин, аминокислоты и др. Но главное богатство лука — это витамины. В составе растения имеются почти все эти биологически активные вещества, необходимые для нормального функционирования организма.

В репчатом луке содержится растительный пигмент каротин, который при поступлении в организм превращается в витамин А (ретинол). Он необходим для полноценного роста и развития, для здоровья кожи, волос и зубов. Достаточное количество в организме ретинола обеспечивает нормальное зрение. Витамин А очень важен для беременных женщин, так как участвует в процессе образования плаценты.

Дефицит витамина А приводит к различным заболеваниям кожи, волос и ногтей, к роговому перерождению слизистых оболочек. Также при этом может развиваться куриная слепота — патологическое состояние, при котором человек теряет способность различать предметы в темноте. При недостатке ретинола воспаляется слизистая оболочка глаз, возникает светобоязнь. Нехватка в организме витамина А — одна из причин снижения иммунитета.

В состав репчатого лука входит витамин В₁ (тиамин), принимающий активное участие во всех видах обмена веществ — минеральном, белковом, жировом и особенно углеводном. Кроме того, он способствует укреплению нервной системы, поддерживает тонус мышц. При недостатке витамина В₁ нарушается процесс усвоения углеводов, наблюдаются мышечная слабость, повышенная утомляемость, происходит снижение умственной активности, ухудшается память. Больной жалуется на головкружение, боли в области сердца. В тяжелых случаях возникают судороги и параличи. Помимо этого, дефицит тиамина вызывает ослабление перистальтики кишечника, в результате чего развиваются запоры.

Также в луке содержится витамин В₂ (рибофлавин). Он регулирует обмен веществ, в первую очередь белков, положительно влияет на состояние и функционирование центральной нервной системы. Рибофлавин необходим для зрения; кроме того, он предохраняет кожные покровы от негативного воздействия различных факторов окружающей среды и других повреждений. Без витамина В₂ невозможен синтез гемоглобина — компонента крови, доставляющего кислород к тканям и органам.

При дефиците витамина В₂ поражаются прежде всего глаза, а также кожа и слизистые оболочки. У больных существенно снижается острота зрения, мутнеет роговица, развиваются блефариты, конъюнктивиты. Наблюдаются сухость губ, поражение слизистой оболочки полости рта (стоматит). Недостаток рибофлавина крайне негативно сказывается на состоянии волос: они ослабляются, ломаются и выпадают. Лица, страдающие авитаминозом В₂, теряют в весе, жалуются на слабость и хроническую усталость. Дефицит рибофлавина в организме может привести к развитию анемии.

Витамин B_3 также содержится в луке в достаточном количестве. Он регулирует водно-солевой и белковый обмен, обеспечивает клеточное дыхание, защищает кожу, благотворно влияет на деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем. Витамин B_3 необходим для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Кроме того, он нормализует уровень в крови холестерина. Недостаток витамина B_3 приводит к поражениям кожи (сухость, шелушение), мышечной слабости, желудочно-кишечным расстройствам. Кроме того, при этом наблюдаются нарушения деятельности нервной системы, проявляющиеся бессонницей, депрессией, повышенной раздражительностью.

В состав репчатого лука входит витамин B_6 (пиридоксин). Его основная функция заключается в регуляции белкового, жирового и минерального обмена. Пиридоксин незаменим при анемии, атеросклерозе и различных заболеваниях периферической нервной системы. Повышенную потребность в витамине B_6 испытывают беременные и кормящие женщины: при его недостатке у них возникает токсикоз, снижается аппетит, нарушается работа желудочно-кишечного тракта. Пиридоксин необходим также грудным детям, поскольку его дефицит вызывает задержку роста и развития. Следствием авитаминоза B_6 являются различные болезни кожи, слизистых оболочек глаз и носоглотки, малокровие, а также нарушения деятельности нервной системы (бессонница, повышенная раздражительность).

Репчатый лук богат витамином B_9 (фолиевой кислотой), участвующим в процессе кроветворения.

Благодаря этому веществу происходит синтез лейкоцитов, эритроцитов, гемоглобина, а также нуклеиновых аминокислот. Фолиевая кислота обеспечивает нормаль-

ный рост клеток. В связи с этим данный витамин очень важен для детей и беременных женщин.

Дефицит фолиевой кислоты вызывает поражения кожи и слизистых оболочек, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, приводит к развитию малокровия. Недостаток витамина В₉ в организме беременной женщины может стать причиной самопроизвольного аборта и различных пороков развития плода.

Доказано, что в одной луковице содержится суточная норма аскорбиновой кислоты. Человеческий организм не способен синтезировать витамин С, поэтому он обязательно должен присутствовать в потребляемой пище. Аскорбиновая кислота играет важную роль во всех видах обмена веществ, особенно белков, а также в процессе кроветворения. Кроме того, витамин С снижает коагуляцию крови и регулирует уровень холестерина, тем самым предупреждая развитие атеросклероза. Аскорбиновая кислота укрепляет стенки кровеносных сосудов, костную ткань, препятствует образованию канцерогенов. Витамин С необходим для здоровья зубов и десен.

Дефицит в организме витамина С приводит к снижению иммунитета и, как следствие, к частым инфекционным заболеваниям. При недостатке аскорбиновой кислоты возникают слабость, сонливость, повышенная утомляемость, головокружение, одышка, нарушения работы сердца. Не менее негативно нехватка витамина С сказывается на состоянии костной ткани и стенок кровеносных сосудов. Наблюдается кровоточивость десен, в тяжелых случаях развивается цинга.

Витамин D (кальциферол) также входит в состав репчатого лука. Его главная функция состоит в регуляции минерального обмена. Витамин D обеспечивает оптимальное соотношение в организме фосфора и кальция

и повышает усвояемость данных элементов. Поэтому кальциферол особенно необходим детям в период активного роста, когда происходит формирование костной ткани.

При дефиците данного витамина у детей развивается рахит — заболевание, проявляющееся изменениями в структуре костной ткани, нарушениями строения скелета, замедленным ростом зубов. Не менее отрицательно недостаток кальциферола сказывается на состоянии здоровья взрослых. В данном случае авитаминоз D приводит к снижению физической активности, быстрой утомляемости, повышенной раздражительности. При этом также нередко возникают костные и мышечные боли, разрушается зубная эмаль, развивается остеопороз.

В репчатом луке содержится и витамин E (токоферол). Его значение для нормального функционирования организма очень велико. Токоферол защищает сердечно-сосудистую систему и печень, предохраняет от повреждений клеточные мембраны, способствует повышению секреции половых гормонов. Кроме того, он обеспечивает накопление в организме жизненно важных жирорастворимых витаминов (A, D, K). Недостаток токоферола приводит к преждевременному старению, расстройству функций скелетных мышц и миокарда. Также при дефиците витамина E снижается сопротивляемость организма инфекционным и другим заболеваниям.

Помимо витаминов, в состав репчатого лука входит большое количество незаменимых для человека минеральных веществ. К наиболее важным из них относятся калий, кальций, фосфор, натрий, магний, железо. Кроме того, в растении обнаружены необходимые организму в микроскопических количествах вещества (микроэлементы) — йод и селен.

Как и в чесноке, в луке содержатся фитонциды — природные антибиотики, обладающие способностью уничтожать многие виды болезнетворных микробов.

Благодаря столь ценному химическому составу лук является эффективным средством лечения многих заболеваний. Целители Древнего Востока утверждали, что недугов, при которых данное растение не приносило бы пользы, не существует. Можно с полным правом утверждать, что это мнение справедливо и сейчас.

Современные исследования показали, что благодаря присутствию кверцитина репчатый лук обладает способностью укреплять стенки кровеносных сосудов и повышать их эластичность. Кроме того, он понижает артериальное давление, разжижает кровь и предупреждает образование тромбов. Эти свойства делают лук эффективным средством профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероза, гипертонии и др.).

Необыкновенно полезен репчатый лук для органов пищеварения. Он возбуждает аппетит, повышает секрецию желудочного сока, стимулирует работу кишечника, подавляет процессы брожения и гниения, обладает легким послабляющим действием. В народной медицине различные препараты из репчатого лука применяются в качестве противогельминтного средства. Этот удивительный овощ незаменим при желчнокаменной болезни. Особенно полезны зеленые перья лука. Содержащиеся в них вещества оказывают выраженное желчегонное действие; также они нормализуют состав желчи, тем самым предупреждая образование конкрементов. Кроме того, систематическое употребление зеленого лука способствует стимуляции обменных процессов.

Препараты из репчатого лука — прекрасное средство профилактики и лечения заболеваний почек и мочевы-

водящих путей. Особенно ценны в этом отношении отвары и настои, приготовляемые из сухих чешуек. В народной медицине они используются как мочегонное средство.

Современные ученые выяснили, что определенные компоненты, входящие в состав репчатого лука, обладают способностью выводить из организма тяжелые металлы и токсичные продукты метаболизма.

Высоко ценятся антибактериальные свойства лука. При простудных заболеваниях, эпидемиях гриппа он абсолютно незаменим. Употребление репчатого лука способствует повышению иммунитета, а содержащиеся в растении фитонциды эффективно борются с патогенными микроорганизмами. Таким образом, при инфекционных заболеваниях это природное лекарство оказывает двойное действие. А луковый сок очищает от слизи бронхи и легкие, поэтому он особенно полезен лицам, страдающим острыми и хроническими болезнями органов дыхания.

Доказано, что лук, регулярно употребляемый в пищу, снижает уровень глюкозы в крови. Таким образом, это растение может использоваться для профилактики сахарного диабета. Людям, имеющим наследственную предрасположенность к данному заболеванию, рекомендуется сделать репчатый лук неотъемлемой частью своего рациона.

Наблюдения показывают, что люди, регулярно употребляющие в пищу свежий лук, гораздо реже болеют раком, чем те, которые едят его лишь время от времени. И это не случайно. Дело в том, что вещества, содержащиеся в растении, при постоянном поступлении в организм существенно снижают вероятность развития онкологических заболеваний, особенно рака желудка, мочевого пузыря, легких, а также лейкозов.

Целебными свойствами обладают и другие виды этого растения. В народной медицине применяются лук-порей, лук-батун, лук-шалот, шнитт-лук и сибирская черемша.

Различные виды лука находят применение не только в народной, но и в традиционной медицине. Так, фармацевтическая промышленность выпускает препарат аллил-чен, представляющий собой спиртовой экстракт растения. Это средство назначается при нарушениях секреторной функции кишечника, при гипертонической болезни и атеросклерозе, а также в качестве антибактериального и стимулирующего средства. Другой препарат — аллилглицер — используется при лечении заболеваний женских половых органов.

ЛЕЧЕНИЕ

ЗАБОЛЕВАНИЙ

АЛЛЕРГИЯ

Рецепт 1

Ингредиенты

Чеснок — 50 г

Растительное масло — 20 г

Способ приготовления

Чеснок очистить и тщательно измельчить. Полученную кашицу соединить с растительным маслом и перемешать.

Рекомендации по применению

Ежедневно перед сном втирать средство в пораженные участки кожи при аллергических дерматозах. Продолжительность курса — 10 дней. При отсутствии положительного результата после 10-дневного перерыва лечение можно повторить.

Рецепт 2

Ингредиенты

Сухие луковые чешуйки — 10 г

Способ приготовления

Луковые чешуйки измельчить и положить на сухую сковороду. Нагревать на слабом огне в течение 10 минут.

Рекомендации по применению

Выделяющийся дым вдыхать поочередно то правой, то левой ноздрей при аллергическом насморке. Процедуру проводить 2 раза в сутки в течение 7–10 дней.

Рецепт 3

Ингредиенты

Чеснок — 10 г

Лук — 10 г

Растительное масло — 100 мл

Способ приготовления

Растительное масло влить в стеклянную емкость и нагревать на водяной бане в течение 30 минут, затем охладить. Чеснок и лук натереть на терке, добавить простерилизованное масло и поставить в темное место на сутки, после чего процедить.

Рекомендации по применению

Масляным экстрактом смазывать слизистую оболочку носа 3–4 раза в день при аллергическом рините. Лечение продолжать до выздоровления.

Рецепт 4

Ингредиенты

Лук — 100 г

Лимонный сок — 5 мл

Мед — 10 г

Способ приготовления

Лук очистить и натереть на мелкой терке. Полученную кашицу завернуть в марлю, сложенную в 4–5 слоев, и отжать. Луковый сок соединить с остальными компонентами и перемешать.

Рекомендации по применению

Принимать по 20 г ежедневно перед сном при любой форме аллергии. Лечение продолжать до полного исчезновения болезненных симптомов. Лицам, страдающим повышенной чувствительностью к меду или цитрусовым, данное средство противопоказано.

Рецепт 5

Ингредиенты

Чеснок — 10 г

Вода — 25 мл

Способ приготовления

Чеснок тщательно измельчить, добавить холодную воду и все перемешать.

Рекомендации по применению

Полученной смесью смазывать пораженные участки кожи при крапивнице. Процедуру проводить через день, чередуя ее с обмываниями холодной водой. Курс лечения — 2 недели.

Рецепт 6

Ингредиенты

Лук — 40 г

Вода — 50 мл

Способ приготовления

Лук измельчить, залить водой и перемешать.

Рекомендации по применению

Полученным средством с помощью ватного тампона смазывать пораженные участки кожи при крапивнице. Лечение продолжать до полного выздоровления. Обычно для этого требуется 5–7 процедур.

АНГИНА

Рецепт 1

Ингредиенты

Чеснок — 100 г

Мед — 100 г

Способ приготовления

Чеснок очистить, измельчить и растолочь до получения кашицеобразной массы. Добавить мед, все перемешать.

Рекомендации по применению

Принимать по 10 г 5–6 раз в сутки до облегчения состояния.

Рецепт 2

Ингредиенты

Чеснок — 100 г

Светлое пиво — 500 мл

Способ приготовления

Чеснок очистить и измельчить. Пиво влить в алюминиевую емкость, поставить на огонь и довести до кипения. Затем добавить чеснок и кипятить на медленном огне в течение 10 минут. Жидкость охладить до 30° С.

Рекомендации по применению

Принимать по 250 мл 2 раза в сутки до полного выздоровления.

Рецепт 3

Ингредиенты

Чеснок — 100 г

Яблочный сок — 200 мл

Способ приготовления

Чеснок очистить, тщательно измельчить, выложить в стеклянную или эмалированную емкость и залить яблочным соком.

Смесь кипятить на медленном огне в течение 5 минут при закрытой крышке. Отвар немного остудить и процедить.

Рекомендации по применению

Принимать в горячем виде по 250 мл в сутки в течение 5–7 дней.

Рецепт 4

Ингредиенты

Чеснок — 200 г

Дистиллированная вода — 500 мл

Мята — 5 г

Способ приготовления

Чеснок очистить, измельчить, поместить в эмалированную емкость и залить водой. Поставить на огонь и кипятить в течение 15 минут, затем добавить мяту и настаивать до охлаждения, накрыв крышкой. Готовый отвар процедить.

Рекомендации по применению

Средство использовать для полоскания горла при ангине. Процедуру проводить 4–5 раз в сутки в течение 10 дней.

Рецепт 5

Ингредиенты

Чеснок — 100 г

Водка — 250 мл

Мята — 5 г

Способ приготовления

Чеснок очистить, мелко нарезать, поместить в стеклянную или эмалированную емкость, залить водкой и накрыть крышкой. Добавить мяту и настаивать в темном месте в течение 2–3 часов.

Рекомендации по применению

Принимать по 10 мл 2–3 раза в сутки до исчезновения симптомов заболевания.

Рецепт 6

Ингредиенты

Луковый сок — 50 мл

Настойка прополиса — 50 мл

Мед — 50 г

Способ приготовления

Все ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

Рекомендации по применению

Принимать по 10 мл 3 раза в сутки за 30 минут до еды в течение 5–6 дней.

Рецепт 7

Ингредиенты

Лук — 100 г

Вода — 100 мл

Способ приготовления

Лук очистить, натереть на мелкой терке и отжать через марлю, сложенную в 4–5 слоев. Сок разбавить теплой кипяченой водой.

Рекомендации по применению

Полученным средством полоскать горло 5–6 раз в сутки в течение 7–10 дней.

Рецепт 8

Ингредиенты

Лук — 70 г

Трава шалфея — 5 г

Вода — 250 мл

Способ приготовления

Лук очистить, натереть на терке и отжать через марлю, сложенную в несколько слоев.

Траву шалфея залить кипятком и настаивать в течение 20 минут. Готовый настой процедить и смешать с луковым соком.

Рекомендации по применению

Принимать по 100 мл 3 раза в сутки до выздоровления. Это же средство использовать для полоскания (3–4 раза в день).

Рецепт 9

Ингредиенты

Лук — 70 г

Цветки календулы — 10 г

Вода — 250 мл

Способ приготовления

Лук очистить и тщательно измельчить. Цветки календулы залить кипятком и настаивать в течение 30 минут, затем жидкость процедить и смешать с луковой кашицей.

Рекомендации по применению

Средство применять для полоскания. Данную процедуру следует проводить 2–3 раза в день до тех пор, пока не исчезнет боль в горле.

Рецепт 10

Ингредиенты

Чеснок — 100 г

Лук — 70 г

Растительное масло — 10 мл

Вода — 1 л

Способ приготовления

Чеснок очистить и натереть на терке. Полученную кашицу выложить в емкость из темного непрозрачного стекла, залить растительным маслом, закрыть крышкой и настаивать в течение 2 недель, после чего процедить. Лук натереть на мелкой терке и отжать через марлю, сложенную в 4–5 слоев. Чесночное масло смешать с луковым соком и растворить в прохладной кипяченой воде.

Рекомендации по применению

Принимать в теплом виде по 250 мл 3–4 раза в сутки до выздоровления.

Рецепт 11

Ингредиенты

Луковый сок — 25 мл

Цветки календулы — 5 г

Трава шалфея — 5 г

Вода — 250 мл

Способ приготовления

Лекарственные травы измельчить, залить кипятком и настаивать в течение 20 минут.

Готовый настой процедить, добавить луковый сок и тщательно перемешать.

Рекомендации по применению

Принимать по 50 мл 4 раза в сутки до исчезновения болезненных симптомов. Данное средство также можно использовать для полоскания.

АРТРИТ

Рецепт 1

Ингредиенты

Чеснок — 100 г

Молоко — 200 мл

Способ приготовления

Чеснок очистить, натереть на терке и отжать через марлю, сложенную в несколько слоев. Сок смешать с молоком.

Рекомендации по применению

Принимать по 50 мл 4 раза в сутки до облегчения состояния. Одновременно с этим рекомендуется привязывать к больным суставам бинт, пропитанный чесночной кашицей, предварительно смазав кожу вазелином. Данное средство способствует уменьшению боли и устранению опухоли.

Рецепт 2

Ингредиенты

Чеснок — 200 г

Оливковое масло — 50 мл

Способ приготовления

Чеснок очистить, крупно нарезать, залить слегка подогретым оливковым маслом и настаивать 5 минут.

Полученную массу завернуть в плотную ткань, смоченную теплой водой.

Рекомендации по применению

Ежедневно в течение 5–7 минут растирать кожу в области пораженных суставов. Лечение продолжать до достижения положительного результата.

Рецепт 3

Ингредиенты

Чеснок — 500 г

Лимоны — 1 кг

Мед — 500 г

Способ приготовления

Чеснок очистить и тщательно измельчить. Из лимонов выжать сок. Все компоненты соединить, тщательно перемешать, выложить в стеклянную емкость и настаивать в темном месте в течение 7 дней.

Рекомендации по применению

Принимать по 20 г каждые 10 минут в течение 1 часа ежедневно. Курс лечения — 1 месяц.

Рецепт 4

Ингредиенты

Чеснок — 50 г

Яблочный уксус — 500 мл

Водка — 100 мл

Эвкалиптовое масло — 5 мл

Способ приготовления

Чеснок очистить, мелко нарезать и растолочь. Полученную кашицу выложить в стеклянную емкость, добавить водку и яблочный уксус, тщательно перемешать и

настаивать в темном прохладном месте в течение 2 недель. Затем состав профильтровать, добавить эвкалиптовое масло и перемешать.

Рекомендации по применению

Принимать по 50 мл 3 раза в сутки в течение 1 месяца.

АСТМА БРОНХИАЛЬНАЯ

Рецепт 1

Ингредиенты

Чеснок — 50 г

Вода — 1 л

Способ приготовления

Чеснок очистить, натереть на мелкой терке, поместить в эмалированную емкость, залить водой и закрыть крышкой.

Смесь поставить на огонь и кипятить в течение 20 минут, затем остудить до комнатной температуры. Готовый отвар процедить.

Рекомендации по применению

Принимать по 25 мл ежедневно до улучшения состояния.

Рецепт 2

Ингредиенты

Лук — 400 г

Сливочное масло — 400 г

Сахар — 400 г

Сок алоэ — 150 мл

Мед — 150 мл

Способ приготовления

Лук очистить и пропустить через мясорубку, добавить остальные компоненты. Полученную массу перемешать, выложить в эмалированную емкость и томить в духовке в течение 3 часов, затем остудить и снова перемешать.

Рекомендации по применению

Принимать по 25 г 3 раза в сутки натощак в течение 3 месяцев. Курс лечения следует повторять каждые 2 месяца.

Рецепт 3

Ингредиенты

Чеснок — 50 г

Листья иссопа — 30 г

Вода — 500 мл

Способ приготовления

Чеснок очистить и измельчить, смешать с листьями иссопа, залить водой и кипятить на медленном огне в течение 30 минут.

Рекомендации по применению

Принимать по 25 мл при приступах удушья.

Рецепт 4

Ингредиенты

Чеснок — 10 г

Способ приготовления

Чеснок очистить и размять до получения однородной кашицеобразной массы.

Рекомендации по применению

Полученным средством натирать ступни. Процедуру проводить ежедневно в течение 3 месяцев.

Рецепт 5

Ингредиенты

Чеснок — 400 г

Вода — 1¹/₂ л

Способ приготовления

Чеснок очистить, измельчить, выложить в стеклянную емкость и залить холодной водой, после чего плотно закрыть крышкой. Смесь настаивать в темном месте в течение 25 дней.

Рекомендации по применению

Принимать по 10 мл ежедневно за 20 минут до еды. Курс лечения — 7 месяцев (с октября по апрель).

Рецепт 6

Ингредиенты

Лук — 150 г

Мед — 500 г

Сливочное масло — 100 г

Корень хрена — 140 г

Способ приготовления

Репчатый лук и корень хрена очистить и измельчить, соединить с остальными компонентами. Все перемешать.

Рекомендации по применению

Принимать по 25 г ежедневно за 1 час до еды. Продолжительность курса лечения — 2 месяца.

Рецепт 7

Ингредиенты

Лук — 50 г

Мед — 15 г

Способ приготовления

Лук очистить и измельчить, добавить мед, перемешать.

Рекомендации по применению

Средство принимать по следующей схеме: 1-й месяц — ежедневно по 25 г утром и вечером после еды; 2-й месяц — ежедневно по 25 г утром; 3-й месяц — по 25 г утром через день.

Рецепт 8

Ингредиенты

Луковый сок — 50 мл

Клюквенный сок — 50 мл

Лимонный сок — 50 мл

Сок алоэ — 50 мл

Сок черной редьки — 50 мл

Сок свеклы — 50 мл

Мед — 300 г

Сахар — 200 г

Спирт — 250 мл

Способ приготовления

Все компоненты соединить и тщательно перемешать.

Рекомендации по применению

Принимать по 10 мл 3 раза в сутки за 30 минут до еды до улучшения состояния. Хранить в холодильнике.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Рецепт 1

Ингредиенты

Чеснок — 70 г

Мед — 30 г

Способ приготовления

Чеснок очистить, пропустить через мясорубку и отжать через марлю, сложенную в 4–5 слоев. Сок соединить с медом и тщательно перемешать.

Рекомендации по применению

Принимать по 25 г 3–4 раза в сутки за 30 минут до еды в течение 1–1½ месяцев. При необходимости через 1 месяц курс лечения следует повторить.

Рецепт 2

Ингредиенты

Чеснок — 400 г

Спирт — 250 мл

Мед — 800 г

Настойка прополиса 20%-ная — 50 мл

Способ приготовления

Чеснок очистить, тщательно измельчить, поместить в емкость из темного непрозрачного стекла, залить спиртом и настаивать в затемненном месте в течение 10–12 дней. Затем жидкость процедить, добавить остальные компоненты, все тщательно перемешать и настаивать еще 3 суток.

Рекомендации по применению

Принимать по каплям 3 раза в сутки натощак в течение 1 месяца по следующей схеме:

1-й день — 1–2–3 капли

2-й день — 4–5–6 капель

3-й день — 7–8–9 капель

4-й день — 10–11–12 капель

5-й день — 13–14–15 капель

6-й день — 15–14–13 капель

7-й день — 12–11–10 капель

8-й день — 9–8–7 капель

9-й день — 6–5–4 капли

10-й день — 3–2–2 капли

11–30-й день — 25–25–25 капель

При необходимости через 5 месяцев курс лечения можно повторить.

Рецепт 3

Ингредиенты

Чеснок — 100 г

Грецкие орехи — 50 г

Оливковое масло — 100 мл

Способ приготовления

Чеснок и грецкие орехи очистить, тщательно измельчить, смешать и добавить оливковое масло.

Рекомендации по применению

Принимать по 25 г ежедневно в течение 3 месяцев.

Рецепт 4

Ингредиенты

Луковый сок — 25 мл

Плоды боярышника — 20 г

Вода — 250 мл

Способ приготовления

Плоды боярышника поместить в эмалированную емкость, залить кипятком и варить на медленном огне в течение 5 минут. Отвар настаивать 15 минут, после чего процедить и добавить луковый сок.

Рекомендации по применению

Принимать по 200 мл 2 раза в сутки за 30 минут до еды в течение 10 дней в целях профилактики атеросклероза.

Рецепт 5

Ингредиенты

Лук — 200 г

Лимоны — 200 г

Корень сельдерея — 500 г

Корень хрена — 200 г

Способ приготовления

Лук, лимоны, корень хрена и сельдерея очистить и пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить в стеклянную емкость, герметично закрыть и настаивать в течение 12 часов, после чего поместить в прохладное место и оставить на 3 дня. Затем смесь отжать через марлю, сложенную в 4–5 слоев.

Рекомендации по применению

Сок принимать по 20 мл 3 раза в сутки натощак в течение 1 месяца. После 2-недельного перерыва курс лечения можно повторить.

АТОНΙΑ КИШЕЧНИКА

Рецепт 1

Ингредиенты

Лук — 200 г

Водка — 250 мл

Способ приготовления

Лук очистить, измельчить, залить водкой и настаивать в темном месте в течение 10 дней.

Рекомендации по применению

Принимать по 5 мл 3 раза в сутки при запорах.

Рецепт 2

Ингредиенты

Чеснок — 700 г

Водка — 1 л

Способ приготовления

Чеснок очистить, натереть на мелкой терке, залить водкой и настаивать в темном месте в течение 9 дней.

Рекомендации по применению

Принимать по 2–3 мл 3 раза в сутки до улучшения состояния.

БЕССОННИЦА

Рецепт 1

Ингредиенты

Чеснок — 300 г

Вода — 10 л

Способ приготовления

Чеснок очистить, тщательно измельчить, поместить в глубокую эмалированную емкость, залить кипятком и поставить на огонь. Кипятить в течение 30 минут, после чего снять с огня и настаивать 10 часов.

Рекомендации по применению

Ежедневно утром и вечером принимать теплые ванны с данным средством. Продолжительность процедуры — 10–15 минут. После принятия ванны необходимо растереть кожу жестким полотенцем. Лечение следует проводить до тех пор, пока не восстановится нормальный сон.

Рецепт 2

Ингредиенты

Чеснок — 200 г

Лимоны — 300 г

Способ приготовления

Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Из лимонов выжать сок.

Полученные компоненты соединить, тщательно перемешать и настаивать в течение суток, после чего жидкость процедить.

Рекомендации по применению

Принимать ежедневно за 2 часа до сна до достижения положительного результата.

Рецепт 3

Ингредиенты

Луковый сок — 10 мл

Зеленый чай — 50 г

Плоды тмина обыкновенного — 30 г

Цветки ромашки аптечной — 30 г

Корень валерианы лекарственной — 20 г

Вода — 750 мл

Способ приготовления

Лекарственные травы измельчить, перемешать и залить кипятком.

Настаивать в течение 30 минут, затем процедить и добавить луковый сок.

Рекомендации по применению

Принимать по 50 мл 2 раза в сутки до достижения положительного эффекта.

Рецепт 4

Ингредиенты

Луковый сок — 5 мл

Цветки боярышника — 50 г

Трава горца птичьего — 30 г

Трава хвоща полевого — 30 г

Вода — 500 мл

Способ приготовления

Цветки боярышника, траву горца птичьего и хвоща полевого залить кипятком и настаивать 20–30 минут, после чего добавить луковый сок и перемешать.

Рекомендации по применению

Принимать по 20 мл 3 раза в сутки.

Рецепт 5

Ингредиенты

Луковый сок — 5 мл

Трава пустырника — 5 г

Плоды тмина обыкновенного — 5 г

Корень фенхеля обыкновенного — 5 г

Корень валерианы лекарственной — 5 г

Вода — 250 мл

Способ приготовления

Лекарственные травы смешать, залить кипятком и настаивать в течение 20–30 минут. Добавить луковый сок, все тщательно перемешать.

Рекомендации по применению

Принимать по 40 мл 2 раза в сутки (утром и перед сном).

БРОНХИТ

Рецепт 1

Ингредиенты

Чеснок — 70 г

Лук — 100 г

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Полученную массу выложить на марлю.

Рекомендации по применению

Тканью, пропитанной соком, растирать грудь. Процедуру проводить ежедневно до полного выздоровления.

Рецепт 2

Ингредиенты

Чеснок — 1 кг

Сахар — 1¹/₂ кг

Способ приготовления

Чеснок очистить, крупно нарезать и поместить в стеклянную емкость, пересыпая каждый слой сахаром. Смесь настаивать в течение 2 суток, затем жидкость слить и процедить.

Рекомендации по применению

- Принимать по 20 мл 2 раза в сутки до улучшения состояния.

Рецепт 3

Ингредиенты

Чеснок — 500 г

Мед — 800 г

Способ приготовления

Чеснок очистить, тщательно измельчить, поместить в стеклянную емкость и залить медом. Настаивать в течение суток.

Рекомендации по применению

Принимать по 10 г 10–12 раз в сутки до исчезновения болезненных симптомов.

Рецепт 4

Ингредиенты

Лук — 100 г

Сахар — 50 г

Способ приготовления

Лук очистить, мелко нарезать и добавить сахар. Смесь настаивать в течение 12 часов, затем размять и процедить.

Рекомендации по применению

Принимать по 25 мл 4–5 раз в сутки до тех пор, пока не пройдет кашель.

Рецепт 5

Ингредиенты

Лук — 2 кг

Листья мать-и-мачехи — 20 г

Листья подорожника — 20 г

Трава череды — 20 г

Корень девясила — 5 г

Цветки боярышника — 5 г

Трава мяты перечной — 5 г

Липовый цвет — 5 г

Цветки календулы — 5 г

Мед — 300 г

Вода — 1 л

Способ приготовления

Лук очистить, поместить в эмалированную емкость, залить водой и кипятить на медленном огне в течение 2 часов. Добавить мед, снова довести до кипения и варить 1 час. Затем в отвар всыпать предварительно измельченные лекарственные травы и кипятить еще 30 минут на очень слабом огне.

Жидкость охладить и процедить.

Рекомендации по применению

Принимать по 25 мл 3 раза в сутки за 30 минут до еды до полного выздоровления.

Рецепт 6

Ингредиенты

Лук — 70 г

Корень алтея — 20 г

Вода — 250 мл

Способ приготовления

Лук очистить и мелко нарезать. Корень алтея измельчить, залить горячей водой и настаивать в течение 20 минут. Затем добавить лук и оставить еще на 20 минут, после чего процедить.

Рекомендации по применению

Принимать по 25 мл 3–4 раза в сутки до достижения положительного результата.

Рецепт 7

Ингредиенты

Лук — 500 г

Сахар — 400 г

Мед — 50 г

Вода — 1 л

Способ приготовления

Лук очистить, тщательно измельчить, добавить сахар и мед. Полученную массу перемешать, залить водой и кипятить на медленном огне в течение 3 часов. Отвар охладить и процедить.

Рекомендации по применению

Принимать по 50 мл 3 раза в сутки при сухом кашле.

Рецепт 8

Ингредиенты

Лук — 100 г

Сахар — 40 г

Вода — 150 мл

Способ приготовления

Лук очистить, измельчить, смешать с сахаром и залить водой, затем поставить на огонь и варить до тех пор, пока смесь не загустеет.

Рекомендации по применению

Принимать по 25 мл 3–4 раза в сутки до улучшения состояния.

Рецепт 9

Ингредиенты

Лук — 70 г

Свиной жир — 20 г

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать кольцами и жарить в растопленном жире до размягчения.

Рекомендации по применению

Принимать по 25 г 2 раза в сутки перед едой до выздоровления.

Рецепт 10

Ингредиенты

Лук — 50 г

Изюм — 150 г

Вода — 350 мл

Способ приготовления

Лук очистить, натереть на мелкой терке и отжать через марлю, сложенную в несколько слоев. Изюм промыть, поместить в эмалированную емкость, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и томить в течение 45 минут, после чего размять. Горячий отвар процедить и смешать с луковым соком.

Рекомендации по применению

Принимать по 300 мл ежедневно перед сном до улучшения состояния.

Рецепт 11

Ингредиенты

Лук — 100 г

Сахар — 200 г

Вода — 1 л

Способ приготовления

Лук, не очищая, поместить в эмалированную емкость, засыпать сахаром, залить водой, довести до кипения и варить на медленном огне до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится на $\frac{1}{2}$. Затем отвар слить.

Рекомендации по применению

Принимать по 100 мл ежедневно до ослабления симптомов заболевания. Средство эффективно при хроническом бронхите.

Рецепт 12

Ингредиенты

Лук — 50 г

Трава мать-и-мачехи — 10 г

Вода — 250 мл

Способ приготовления

Лук очистить и натереть на мелкой терке.

Траву мать-и-мачехи залить кипятком и дать настояться 20 минут.

В готовый настой добавить луковую кашицу, тщательно перемешать и процедить.

Рекомендации по применению

Принимать по 25 мл 3 раза в сутки до выздоровления.

Рецепт 13

Ингредиенты

Лук — 70 г

Листья алоэ — 20 г

Листья каланхоэ — 20 г

Растительное масло — 15 г

Камфарное масло — 30 г

Способ приготовления

Лук, листья алоэ и каланхоэ измельчить, добавить растительное и камфарное масла, все тщательно перемешать.

Рекомендации по применению

Смесь нагревать на водяной бане и вдыхать выделяющийся пар. Ингаляции следует делать ежедневно в течение 20 минут.

Рецепт 14

Ингредиенты

Лук — 1 кг

Трава мать-и-мачехи — 20 г

Трава зверобоя — 10 г

Трава душицы — 10 г

Цветки ромашки аптечной — 10 г

Липовый цвет — 10 г

Сахар — 200 г

Вода — 1 л

Способ приготовления

Лук очистить, измельчить, залить охлажденной кипяченой водой и кипятить на медленном огне в течение 1 часа, после чего добавить сахар, перемешать и варить еще 1 час.

Затем в отвар всыпать лекарственные травы и снова довести до кипения. Через 30 минут снять с огня и остудить. Отвар настаивать в течение 1 часа, потом процедить.

Рекомендации по применению

Принимать по 50 мл 4–5 раз в сутки за 30 минут до еды.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Рецепт 1

Ингредиенты

Луковый сок — 50 мл

Листья каланхоэ — 500 г

Водка — 500 мл

Способ приготовления

Листья каланхоэ измельчить, поместить в стеклянную емкость, залить водкой, герметично закрыть и настаивать в течение 1 недели, время от времени встряхивая смесь. Готовую настойку процедить и добавить луковый сок.

Рекомендации по применению

Жидкость ежедневно втирать в кожу нижних конечностей. Лечение продолжать до улучшения состояния.

Рецепт 2

Ингредиенты

Чеснок — 250 г

Мед — 250 г

Способ приготовления

Чеснок очистить и измельчить, добавить мед и тщательно перемешать. Полученную массу выложить в стеклянную емкость, плотно закрыть крышкой и настаивать в затемненном месте в течение 1 недели.

Рекомендации по применению

Принимать по 25 г 3 раза в сутки за 30 минут до еды. Курс лечения — 1–2 месяца.

Рецепт 3

Ингредиенты

Чеснок — 250 г

Вода — 5 л

Способ приготовления

Чеснок очистить, тщательно измельчить, выложить в глубокую эмалированную емкость, залить водой и кипятить на медленном огне в течение 30 минут. Отвар настаивать 10 часов.

Рекомендации по применению

Теплый отвар разбавить горячей водой в соотношении 1 : 7 и опустить в него ноги на 2 минуты, затем погрузить их в холодную воду на 30 секунд.

Общая продолжительность процедуры — 20 минут. После принятия ванны необходимо надеть теплые шерстяные носки.

Рецепт 4

Ингредиенты

Луковый сок — 50 мл

Сок каланхоэ — 100 мл

Листья зверобоя — 10 г

Почки черного тополя — 10 г

Растительное масло — 100 мл

Способ приготовления

Все ингредиенты соединить и тщательно перемешать. Смесь настаивать в затемненном месте в течение 10–12 часов.

Рекомендации по применению

Приготовленным средством смазывать кожу пораженных конечностей 3–4 раза в день.

Гайморит

Рецепт 1

Ингредиенты

Чеснок — 100 г

Способ приготовления

Чеснок очистить, натереть на мелкой терке и отжать через марлю, сложенную в несколько слоев.

Рекомендации по применению

Чесночный сок закапывать в нос 2–3 раза в сутки до выздоровления.

Рецепт 2

Ингредиенты

Луковый сок — 25 мл

Мед — 30 г

Оливковое масло — 20 мл

Козье молоко — 20 мл

Прополис — 5 г

Хозяйственное мыло — 10 г

Способ приготовления

Хозяйственное мыло натереть на мелкой терке, залить козьим молоком и поставить на огонь. Когда смесь закипит, добавить луковый сок, оливковое масло и мед. Все перемешать и снова довести до кипения, затем добавить прополис.

Рекомендации по применению

Вкладывать в ноздри ватные тампоны, пропитанные смесью. Лечение проводить до облегчения состояния.

Рецепт 3

Ингредиенты

Лук — 100 г

Вода — 100 мл

Способ приготовления

Лук очистить, тщательно измельчить и отжать. Сок разбавить водой.

Рекомендации по применению

Закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю. Процедуры проводить 3–4 раза в сутки до улучшения состояния.

Рецепт 4

Ингредиенты

Луковый сок — 5 мл

Сок алоэ — 5 мл

Сок каланхоэ — 5 мл

Сок из клубней цикламена — 5 мл

Мед — 10 г

Мазь Вишневского — 5 г

Способ приготовления

Все компоненты смешать и тщательно взбить.

Рекомендации по применению

Вкладывать в ноздри ватные тампоны, пропитанные приготовленным средством, и держать по 30 минут. Процедуры проводить в течение 20 дней.

Рецепт 5

Ингредиенты

Лук — 70 г

Растительное масло — 50 г

Способ приготовления

Лук очистить, натереть на мелкой терке и отжать через марлю, сложенную в 4–5 слоев.

Растительное масло влить в небольшую стеклянную емкость, поставить в эмалированную кастрюлю, заполненную водой до половины объема, и кипятить в течение 3 минут.

Затем масло смешать с луковым соком.

Рекомендации по применению

Средство закапывать в нос 3 раза в сутки до полного выздоровления.

ГЕЛЬМИНТОЗЫ

Рецепт 1

Ингредиенты

Чеснок — 100 г

Вода — 250 мл

Способ приготовления

Чеснок очистить, измельчить до получения однородной кашицеобразной массы, залить кипятком и настаивать 4–6 часов, затем жидкость процедить.

Рекомендации по применению

Средство использовать для клизм. Процедуры проводить через день в течение недели.

Рецепт 2

Ингредиенты

Чеснок — 10 г

Молоко — 100 мл

Способ приготовления

Чеснок тщательно измельчить, залить молоком, поставить на огонь и кипятить в течение 2 минут.

Рекомендации по применению

Принимать ежедневно по 100 мл за 30 минут до еды. Лечение проводить до полного выздоровления.

Рецепт 3

Ингредиенты

Чеснок — 50 г

Цветки пижмы — 10 г

Молоко — 200 мл

Способ приготовления

Чеснок очистить, мелко нарезать, смешать с пижмой и залить молоком. Смесь настаивать в течение 3 часов, затем процедить.

Рекомендации по применению

Приготовленным средством делать клизмы.

Рецепт 4

Ингредиенты

Чеснок — 100 г

Листья полыни — 20 г

Красное вино — 800 мл

Способ приготовления

Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Листья полыни тщательно измельчить и смешать с чесночной кашицей. Полученную массу залить предварительно подогретым вином и настаивать в закрытой емкости в течение 5 суток.

Рекомендации по применению

Принимать по 100 мл в сутки до выздоровления.

Рецепт 5

Ингредиенты

Лук — 70 г

Вода — 300 мл

Способ приготовления

Лук очистить, натереть на терке и залить теплой кипяченой водой. Смесь настаивать в течение 10 часов, после чего процедить.

Рекомендации по применению

Принимать по 100 мл 2 раза в сутки в течение 4 дней.

Рецепт 6

Ингредиенты

Лук — 100 г

Тыква — 150 г

Вода — 500 мл

Способ приготовления

Лук натереть на терке. Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками, залить водой и варить до размягчения, после чего растереть и смешать с луковой кашицей.

Рекомендации по применению

Принимать по 50 г 3–4 раза в сутки за 30 минут до еды в течение 3–7 дней.

ГЕМОРРОЙ

Рецепт 1

Ингредиенты

Чеснок — 50 г

Сливочное масло — 50 г

Способ приготовления

Чеснок очистить и тщательно измельчить, пропустив через мясорубку 2 раза. Сливочное масло нагреть на водяной бане до размягчения, после чего соединить с чесночной массой. Полученную смесь охладить, изготовить свечи и поместить их в холодильник.

Рекомендации по применению

Использовать в качестве ректальных суппозиторов, ежедневно перед сном вставляя свечи в прямую кишку.

Рецепт 2

Ингредиенты

Чеснок — 200 г

Молоко — 50 мл

Мед — 5 г

Способ приготовления

Чеснок очистить, измельчить, добавить молоко и мед и тщательно перемешать.

Поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока смесь не загустеет.

Затем массу растереть и дать настояться в течение нескольких часов.

Рекомендации по применению

Средство нанести на ватный тампон и прикладывать к геморроидальным узлам.

Рецепт 3

Ингредиенты

Лук — 100 г

Свиное сало — 100 г

Способ приготовления

Лук очистить и пропустить через мясорубку. Сало растопить на водяной бане и смешать с луковой кашицей.

Полученную массу охладить, сформовать свечи и поместить их в холодильник.

Рекомендации по применению

Ежедневно перед сном вставлять свечи в задний проход.

Лечение продолжать до улучшения состояния.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Рецепт

Ингредиенты

Чеснок — 400 г

Лимоны — 200 г

Способ приготовления

Чеснок очистить и мелко нарезать. Из лимонов выжать сок и соединить его с чесночной массой. Полученную смесь выложить в стеклянную емкость, поставить в темное прохладное место и настаивать в течение 24 часов.

Рекомендации по применению

Принимать по 10 г смеси ежедневно перед сном, запивая водой. Курс лечения — 2 недели.

ГРИПП

Рецепт

Ингредиенты

Лук — 50 г

Чеснок — 10 г

Молоко — 200 мл

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Полученную кашицу залить горячим молоком и кипятить на медленном огне 5 минут, после чего процедить.

Рекомендации по применению

Средство принимать в теплом виде по 100 мл 2 раза в сутки.

ДИСБАКТЕРИОЗ

Рецепт

Ингредиенты

Чеснок — 200 г

Лимоны — 200 г

Вода — 1½ л

Способ приготовления

Чеснок и лимоны очистить, пропустить через мясорубку, выложить в стеклянную емкость, залить горячей водой и накрыть крышкой. Настаивать в темном месте в течение 24 часов, после чего процедить.

Рекомендации по применению

Принимать по 20 мл 3 раза в сутки перед едой.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Рецепт

Ингредиенты

Луковый сок — 5 мл

Корень одуванчика — 10 г

Трава дягиля лекарственного — 5 г

Трава чистотела — 5 г

Вода — 500 мл

Способ приготовления

Лекарственные травы измельчить, смешать, добавить луковый сок и залить кипятком. Настаивать 10 минут, после чего поставить на огонь и довести до кипения. Через 5 минут отвар снять с огня, охладить и процедить.

Рекомендации по применению

Принимать по 50 мл 3 раза в сутки за 1 час до еды в течение 5 дней.

КОЛИТ

Рецепт

Ингредиенты

Чеснок — 500 г

Водка — 500 мл

Способ приготовления

Чеснок очистить, тщательно измельчить и залить водкой. Смесь настаивать в темном месте в течение 9 дней.

Рекомендации по применению

Принимать по 5 мл 3 раза в сутки после еды.

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Рецепт 1

Ингредиенты

Лук — 1 кг

Сахар — 400 г

Способ приготовления

Лук очистить, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку, засыпать сахаром и все перемешать. Полученную массу поместить в эмалированную емкость и поставить на огонь. Когда смесь закипит, убавить огонь до минимума и кипятить еще 2 часа, затем процедить.

Рекомендации по применению

Приготовленное средство разделить на 4 равные части и выпить в течение дня.

Рецепт 2

Ингредиенты

Сухие луковые чешуйки — 5 г

Вода — 600 мл

Способ приготовления

Луковые чешуйки промыть, залить горячей водой и кипятить на медленном огне в течение 5 минут. Готовый отвар охладить и процедить.

Рекомендации по применению

Принимать по 100 мл 2–3 раза в сутки в течение 30 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить.

РАДИКУЛИТ

Рецепт

Ингредиенты

Чеснок — 300 г

Горчица порошковая — 70 г

Отвар лесного ореха — 100 мл

Способ приготовления

Чеснок очистить, пропустить через мясорубку, соединить с остальными компонентами и перемешать до образования однородной массы. Полученный состав нанести равномерным слоем на хлопчатобумажную ткань, а сверху наложить еще один слой ткани.

Рекомендации по применению

Чесночный пластырь прикладывать к больным местам, фиксируя его с помощью бинта, и держать до тех пор, пока чувство жжения не станет невыносимым. После этого рекомендуется протереть кожу настоем календулы.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Рецепт

Ингредиенты

Чеснок — 100 г

Капустный сок — 200 мл

Способ приготовления

Чеснок очистить, тщательно измельчить и смешать с капустным соком.

Рекомендации по применению

Принимать ежедневно 3 раза в сутки перед едой в течение недели, постепенно увеличивая дозу с 30 до 150 мл. Во время лечения необходимо употреблять большое количество жидкости.

ЭКЗЕМА

Рецепт 1

Ингредиенты

Чеснок — 10 г

Цветки календулы — 5 г

Листья крапивы — 5 г

Трава шалфея — 5 г

Вода — 2¹/₂ л

Способ приготовления

Чеснок очистить и крупно нарезать. Лекарственные травы и цветки календулы измельчить, всыпать в эмалированную емкость, залить водой и поставить на огонь. Когда жидкость закипит, процедить, добавить чеснок и снова довести до кипения. Готовый отвар процедить, не охлаждая.

Рекомендации по применению

Отвар применять для ванночек. Принимать их следует через день на протяжении 2 недель.

Рецепт 2

Ингредиенты

Чеснок — 5 г

Сливочное масло — 30 г

Способ приготовления

Чеснок очистить, пропустить через мясорубку и смешать со сливочным маслом.

Рекомендации по применению

Смесь наносить на пораженные участки кожи и держать 10–15 минут.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Рецепт 1

Ингредиенты

Луковый сок — 100 мл

Морковный сок — 100 мл

Свекольный сок — 100 мл

Сок редьки — 100 мл

Сок алоэ — 100 мл
Мед — 100 г
Сливочное масло — 100 г
Спирт — 100 мл

Способ приготовления

Все **Ингредиенты** соединить, тщательно перемешать, выложить в керамический горшок, замазать сверху тестом и поставить на горячую батарею на 36 часов.

Рекомендации по применению

Принимать по 10 мл 3 раза в сутки в течение 2 недель. Лечение проводить только в период ремиссии.

Рецепт 2

Ингредиенты

Чеснок — 1 кг
Лимоны — 1 кг
Мед — 1 кг

Способ приготовления

Чеснок очистить и пропустить через мясорубку. Лимоны помыть и с помощью соковыжималки выжать сок. Полученные компоненты соединить, добавить мед, тщательно перемешать и настаивать в темном месте в течение 1 недели.

Рекомендации по применению

Принимать по 20 г 1 раз в сутки в течение 1 месяца.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА	6
Чеснок	6
Лук	12
ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ	20
Аллергия	20
Ангина	23
Артрит	28
Астма бронхиальная	30
Атеросклероз	33
Атония кишечника	36
Бессонница	37
Бронхит	40
Варикозное расширение вен	46
Гельминтозы	51
Геморрой	53
Гипертоническая болезнь	55
Грипп	55
Дисбактериоз	56
Желчнокаменная болезнь	56

Колит	57
Мочекаменная болезнь	57
Радикулит	58
Туберкулез	59
Экзема	59
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	60