

# ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА

Лечение  
от **100** болезней



# Анастасия Приходько

## Луковая шелуха.

### Лечение от 100 болезней

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4584273](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4584273)*

*Луковая шелуха. Лечение от 100 болезней. / Анастасия Приходько.:*

*АСТ; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-271-42648-3*

#### **Аннотация**

Ученые установили, что луковая шелуха, которую мы так необдуманно выкидываем, обладает поразительными лечебными свойствами. За счет уникального состава, набора фитонцидов, витаминов, микроэлементов и других биологически активных компонентов луковая шелуха способна вернуть здоровье почти всем органам и системам организма – сердцу, сосудам, легким, мочеполовым органам, коже и т. д. Луковая шелуха содержит очень сильные антиоксиданты и поэтому тормозит старение и даже обладает противораковым эффектом.

В книге описаны удивительные свойства луковой шелухи и лука, даны рекомендации по использованию ее для лечения более чем 100 заболеваний, а также старинные рецепты наших бабушек, которым луковая шелуха и лук помогали быть хорошими

хозяйками и обходиться без химических красителей, удобрений и очищающих средств.

# Содержание

Не выкидывайте уникальное лекарство!	6
Не только лекарь, но и помощник в доме	8
О чем расскажет эта книга	9
Вся правда о луковой шелухе	11
Немного из истории о луке и луковой шелухе	11
В чем ценность луковой шелухи	13
Химический состав луковой шелухи	13
Действие луковой шелухи	15
Как приготовить лекарство из луковой шелухи	18
Настойка	18
Настой	19
Отвар	19
Экстракт	19
Масло	20
Мазь	20
Лечение луковой шелухой различных заболеваний	21
С луковой шелухой простуда не страшна?	21
Избавиться от ангины проще простого?	25
Защитит ли луковая шелуха от бронхита?	28
Как уберечь себя от бронхиальной астмы?	32
Как предотвратить появление авитаминоза?	34

Как быстро устранить ячмень?	37
Как защититься от кариеса?	39
С луковой шелухой пародонтит излечим?	40
Как навсегда забыть об аллергии?	43
Поможет ли луковая шелуха от атеросклероза?	45
Как защитить себя от тахикардии?	48
Как луковая шелуха избавит от сердечной недостаточности	50
Луковая шелуха эффективна при кардиосклерозе?	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

# Анастасия Приходько

## Луковая шелуха.

### Лечение от 100 болезней

**Не выкидывайте  
уникальное лекарство!**

Редко какая хозяйка обходится дома без лука. И хотя не всем этот овощ приходится по вкусу, практически каждый знает, насколько лук полезен – в нем много витаминов, а фитонциды лука убивают микробы. Но, к сожалению, обычно лук используют только на 30–40 %. А самое полезное, то, что может принести исцеление от многих болезней, мы выкидываем в помойное ведро. Речь идет о луковой шелухе.

Удивительно, но луковая шелуха *содержит гораздо больше микроэлементов, чем сам лук*. Она помогает в профилактике гриппа и других 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 си-

лы, нормализации менструального цикла. Луковая шелуха полезна при воспалении мочевыводящей системы и запорах. Настои позволяют навсегда забыть об аллергии, положительно влияют на сердечно-сосудистую систему. Даже различные опухоли поддаются лечению луковой шелухой. Чтобы рассказать обо всех свойствах луковой шелухи, пришлось написать целую книгу!

### ***И самое главное!***

Доказано, что с помощью луковой шелухи можно оздоровить весь организм, очистить его от вредных токсинов и шлаков. И при этом луковая шелуха не имеет практически никаких противопоказаний и побочных действий!

Можно сказать, что луковая шелуха – это настоящий природный лекарь: простой, дешевый, безопасный и доступный.

## **Не только лекарь, но и помощник в доме**

Наряду с массой целебных качеств луковая шелуха и лук являются надежными и экономичными помощниками в быту. Это совершенно безопасное удобрение 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 патогенную микрофлору в почве, помогает в борьбе с вредителями садовых и огородных 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 с одежды и обуви, снять ржавчину с металлических изделий, например, с ножей, вилок, ложек, почистить старые зеркала и стекла.

Ну и, конечно, и лук, и луковую шелуху можно использовать в кулинарии, где они придают блюдам не только изысканный аромат и вкус, но и делают их полезными, насыщая витаминами и фитонцидами.

# О чем расскажет эта книга

Здесь вы сможете узнать все секреты о луковой шелухе и луке:

- откуда и когда появилось растение, и какие полезные микроэлементы входят в его состав;
- какими лечебными свойствами обладают луковая шелуха и лук;
- как действует это природное лекарство на организм;
- в каких формах можно его применять;
- как вылечить более 100 болезней при помощи луковой шелухи и лука;
- как правильно применять это чудо-лекарство в косметологии;
- как луковая шелуха и лук могут помочь в быту;
- и наконец, какие вкусные и полезные блюда можно приготовить из этих уникальных продуктов.

*Данное издание не является учебником по медицине.*

*Занимаясь самолечением, важно помнить, что ни одно народное средство не является 100-процентной гарантией исцеления от недуга.*

*Поэтому все рекомендации в издании должны быть согласованы с лечащим врачом или специалистом по народной медицине!*

.....

.....

# Вся правда о луковой шелухе



## Немного из истории о луке и луковой шелухе

Лук (*Allium*) – растение родом из Средней Азии и Афганистана, относящееся к семейству лилейных. Об уникальных свойствах лука было известно уже в глубокой древности.

Древние шумеры активно выращивали лук вместе с другими ценными корнеплодами и использовали его в качестве основного продукта питания.

В Древнем Египте лук и луковую шелуху использовали

для ритуальных целей. Растение помещали в гроб вместе с умершим, так как оно должно было пригодиться в потустороннем мире. Интересно, что во время строительства знаменитых пирамид рабам для восстановления сил выдавалось определенное количество корзин с луком.

В Древнем Риме лук должен был входить в обязательный рацион воина, так как считалось, что он придает мужество.

Гиппократ назначал сок лука с медом как мочегонное и противовоспалительное средство.

В Средние века неочищенный лук использовали как талисман от сглаза, порчи и колдовства, а также от стрел и меча.

Вместе с первыми экспедициями Колумба корнеплод попал в Америку. Колонисты стали выращивать его на острове Изабелла и быстро оценили свойства лука, распространив по всей Северной и Южной Америке.

Считается, что в нашу страну лук был завезен в XII веке. На Руси его ели в больших количествах, так как он был признан лучшим средством от тифа и чумы. А луковую шелуху нередко использовали для окрашивания яиц и тканей.

В настоящее время общее признание среди сторонников народной медицины заслужил не только репчатый лук, но и луковая шелуха. Она стала считаться одной из самых распространенных средств лечения различных недугов. И надо сказать, что более верного профилактического средства пока найти не удалось.

# В чем ценность луковой шелухи

Об уникальных лечебных свойствах луковой шелухи сегодня мало кто знает. Нередко мы выбрасываем ее в мусорную корзину, даже и не подозревая, какое богатство в наших руках. А между тем этот природный продукт даст фору многим лекарственным препаратам.

## Химический состав луковой шелухи

Луковая шелуха отличается богатым составом различных биологически активных компонентов.

В нее входят:

### **Витамин Е**

Является сильным антиоксидантом, замедляет процессы старения, предупреждает накопление в организме холестерина, является профилактикой рака, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, он усиливает активность витамина А.

### **Витамин С (или аскорбиновая кислота)**

Необходим для предотвращения авитаминоза, простудных и вирусных заболеваний, поддержания иммунитета, здоровья десен и зубов, сосудистых тканей, костей и хрящей.

### **Витамин РР (или никотиновая кислота)**

Поддерживает нормальную работу системы пищеварения,

улучшает обмен углеводов, устраняет желудочно-кишечные расстройства, нормализует деятельность коры больших полушарий мозга, предотвращает сердечно-сосудистые заболевания.

## **Витамины группы В**

Помогают снять умственное и нервное перенапряжение, способствуют быстрому восстановлению организма после перенесенных заболеваний и операций, предотвращают преждевременное старение, оказывают положительный эффект при лечении кожных болезней, улучшают работу печени, состояние волос и ногтей.

### **Каротин**

Способствует укреплению всего организма, является профилактикой сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний.

### **Кверцетин**

Это природное биологически активное соединение, относящееся к группе витамина Р. Оно является противовоспалительным бактерицидным, иммуностимулирующим и противоаллергическим средством, ускоряет процесс заживления ран и фурункулов, улучшает эластичность и упругость кровеносных сосудов, предотвращает инфаркты и инсульты, оказывает положительное действие в борьбе с заболеваниями почек. Кверцетин препятствует образованию язв и кровоизлияний на стенках желудка и кишечника, нормализует функционирование нервной, иммунной и эндокринной си-

стем.

Кроме того, согласно научным исследованиям, кверцетин останавливает развитие лейкемии и рост опухолей молочной железы, предстательной железы, толстого кишечника, легкого, мозга. Он также усиливает действие витамина С.

### **Фитонциды**

Обладают противомикробными свойствами, помогают бороться с простудными и инфекционными заболеваниями, останавливают воспалительные процессы при заболеваниях ларингитом, ангиной.

### **Соли калия, кальция и железа**

Регулируют водносолевой баланс, оказывают мочегонный и легкий слабительный эффект.

## **Действие луковой шелухи**

Спектр лечебных свойств, которыми обладает луковая шелуха, весьма широк. Она оказывает:

- *иммуностимулирующее действие*. Луковая шелуха положительно влияет на иммунную систему, так как повышает выработку антител, защищает организм от внешних неблагоприятных факторов.

- *противопростудное действие*. Луковая шелуха является отличным профилактическим и лечебным средством при простуде даже у детей. Особенно полезна она в холодную погоду, при эпидемиях.

- *антисептическое и противовоспалительное действие.* Антибактериальные свойства луковой шелухи позволяют ликвидировать воспалительные процессы в ротовой полости, например, при стоматите, освежить дыхание. Кроме того, луковая шелуха препятствует образованию в организме воспалительных веществ, вызывающих боль, при ревматоидном артрите, артрозе, колите.

- *антиоксидантное действие.* Луковая шелуха защищает мембраны клеток от вредных эффектов или реакций, которые вызывают избыточное окисление в организме, замедляет процесс старения клеток кожи, миокарда, роговицы глаза.

- *тонизирующее действие.* Луковая шелуха придает тонус сосудам, бодрит и повышает самооценку.

- *противоаллергическое действие.* Луковая шелуха препятствует выработке веществ, провоцирующих аллергию – гистамина и серотонина, снимает отеки.

- *антиатеросклеротическое действие.* Вещества, содержащиеся в луковой шелухе, способствуют нормализации состояния кровеносных сосудов, снижают риск образования тромбов.

- *кардиотоническое действие.* Луковая шелуха улучшает тонус сердечной мышцы.

- *стимуляция кровообращения.* Луковая шелуха усиливает процессы кровообращения, а следовательно, улучшает работу всех органов и систем.

- *очистительное действие.* Луковая шелуха является мо-

чегонным средством, избавляет от шлаков и токсинов, плохо переварившихся отходов пищи, которые откладываются в клетках тела.

- *антихолестериновое действие*. Луковая шелуха помогает выводить излишки холестерина и препятствует его накоплению.

- *гипотензивное действие*. Луковая шелуха способствует нормализации артериального давления (особенно при ишемической болезни сердца, стенокардии).

- *регенеративное действие*. Луковая шелуха улучшает регенерацию кожи и ускоряет процесс заживления ран, ссадин, фурункулов, ожогов, обморожений.

- *антивозрастное действие*. Луковая шелуха – прекрасное средство от старения.

- *онкопротекторное действие*. Содержащийся в луковой шелухе кверцетин ускоряет выработку ферментов, которые противодействуют злокачественному росту клеток рака.

- *косметологическое действие*. Луковая шелуха улучшает эластичность кожи, уменьшает морщины, позволяет избавиться от возрастных недостатков кожи.

# Как приготовить лекарство из луковой шелухи

В народной медицине луковая шелуха используется для целого ряда лечебных и витаминных препаратов. Технология их приготовления в домашних условиях очень проста. Для этого не нужно обладать специальными навыками или особыми приспособлениями. Для приема внутрь можно изготавливать настои, отвары, спиртовые настойки, экстракты. Для наружного применения подходит масло и мазь из луковой шелухи.

## Настойка

Чтобы приготовить настойку из луковой шелухи, потребуется водка или спирт 50–70°. Луковую шелуху нужно измельчить, затем поместить в стеклянную посуду и залить спиртом или водкой в соотношении 1: 5–7. Смесь настаивать в течение 7–10 дней. Затем процедить. Хранить природное лекарство нужно в темном прохладном месте. Настойку можно использовать для приема внутрь небольшими дозированными количествами, а также для полосканий и промываний.

## **Настой**

Чтобы приготовить настой, 2 ст. л. луковой шелухи необходимо залить 400 мл горячей кипяченой воды. Смесь проварить на водяной бане в течение 15 минут. Затем настоем остудить, процедить и поместить в темное прохладное место на 5–8 часов. Такое лекарство принимается внутрь в дозированных количествах для лечения различных заболеваний внутренних органов и систем.

Для наружного использования (примочек, компрессов, промываний и полосканий) настоем делают более концентрированным. Для этого смешивают 1 часть луковой шелухи и 3 части кипятка.

## **Отвар**

Чтобы приготовить отвар, луковую шелуху заливают холодной водой в соотношении 1: 10. Смесь кипятят на слабом огне в течение 15–20 минут, затем охлаждают, процеживают и разбавляют кипяченой водой. Отвар применяется как внутрь, так и наружно в виде примочек и промываний.

## **Экстракт**

Чтобы приготовить экстракт, сначала готовят настой из

луковой шелухи. Затем его кипятят на слабом огне, пока не выпарится половина объема. Полученный экстракт остужают и хранят в темном прохладном месте. Применяют такое лекарство внутрь только в строго дозированном количестве для борьбы с различными заболеваниями внутренних органов и систем.

## **Масло**

Чтобы приготовить из луковой шелухи масло, достаточно ее измельчить и залить растительным, касторовым или оливковым маслом. Смесь следует поставить в темное прохладное место и настаивать в течение 2–3 недель. После чего масло процеживают через марлю и переливают в темную стеклянную посуду. Хранить подобное лекарство желательно в холодильнике. Масло используется при заболеваниях кожи, грибке, мозолях, фурункулах и т. д.

## **Мазь**

Чтобы приготовить из луковой шелухи мазь, достаточно ее измельчить и тщательно растереть. Затем смешать с кремом, вазелином или жиром в соотношении 2: 3 или 1: 3. Мазь следует хранить в темной стеклянной посуде в прохладном месте. Используют ее также наружно для борьбы с кожными и грибковыми заболеваниями.

# **Лечение луковой шелухой различных заболеваний**

## **Внимание!**

Лечение луковой шелухой – простой и экономичный способ. И хотя нередко методы народной медицины подвергают сомнению, безопасность борьбы с недугами луковой шелухой доказана на протяжении ряда столетий.

Но прежде чем употреблять лекарство из луковой шелухи, важно проконсультироваться с лечащим врачом или опытным специалистом. Только так можно определить, в чем причина вашего недомогания.

## **С луковой шелухой простуда не страшна?**

Осень и весна – сезоны резкого роста количества простудных заболеваний. Как справиться с вредными недомоганиями? Да и вообще можно ли их избежать? К простудным заболеваниям относят разнообразные вирусные инфекции и обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Они передаются в большинстве случаев воздушно-капельным путем.

Симптомы простуды или гриппа известны всем:

- общая слабость,
- головная боль,
- температура,
- насморк,
- чихание,
- кашель,
- боль в горле.

Как правило, в борьбе с простудой мы ищем самое простое решение – вовремя выпить таблетку аспирина, антигриппина или другого разрекламированного чудопрепарата. Между тем, лекарства лишь устраняют симптомы, которые мешают нам жить. С их помощью мы сбиваем температуру, избавляемся от насморка, головокружения, ломоты в теле. В общем, делаем все, лишь бы быстрее вернуться к трудоспособному состоянию. Однако, устраняя простудные симптомы, мы не всегда задумываемся о том, что можем нанести вред своему организму химическими препаратами. И болезнь либо проявляется через некоторое время с новой силой, либо оборачивается нарушением работы других органов и систем.

### *Как работает лекарство из луковой шелухи*

Природное лекарство из луковой шелухи не просто устраняет симптомы болезни, но и оказывает общеукрепляющее действие на организм. Дело в том, что оно обогащает питательными веществами больные органы и системы,

способствуя их естественному восстановлению. Кроме того, природное лекарство предотвращает дальнейшее появление простудных заболеваний.

*Рецепт из луковой шелухи при первых признаках простуды*

Вам потребуется:

- 40 капель спиртовой настойки луковой шелухи,
- 2 ст. л. луковой шелухи.

Принимать по 20 капель настойки 2 раза в день в течение 7 дней. Лечение дополнить вдыханием дыма от сжигания луковой шелухи в течение 2–3 минут.

*Рецепт из луковой шелухи при сильном кашле во время простуды*

Вам потребуется:

- 1 ст. л. луковой шелухи,
- ½ ст. л. корней алтея лекарственного,
- ½ ст. л. травы душицы.

Смесь заливают ½ л кипятка и настаивают в течение 2 часов. Затем процеживают и принимают по ¼ стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 7 дней.

*Рецепт из луковой шелухи при сильном насморке во время простуды*

Вам потребуется:

- 2 капли эвкалиптового масла,
- 10 капель масла луковой шелухи.

Ингредиенты смешивают и делают ингаляции утром и вечером на протяжении всей болезни.

*Рецепт из луковой шелухи при высокой температуре во время простуды*

Вам потребуется:

- 2 ст. л. луковой шелухи,
- 2 ст. л. цветков липы,
- 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи.

Смесь заливают 500 мл кипятка и настаивают в течение 20 минут. Затем остужают при комнатной температуре и процеживают. Препарат принимают по 1 стакану 3 раза в день после еды на протяжении острого периода простуды.

*Рецепт из луковой шелухи для восстановления сил при простуде*

Вам потребуется:

- 3 ст. л. луковой шелухи,
- 2 ст. л. плодов малины,
- 1 ст. л. листьев малины,
- 1 ст. л. травы душицы.

Смесь заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 30 минут, остужают при комнатной температуре, затем процеживают. Лекарство принимают по 1 стакану перед

сном на протяжении острого периода простуды.

*Рецепт из луковой шелухи для повышения иммунитета во время простуды*

Вам потребуется:

- 1 ст. л. размельченной луковой шелухи;
- горсть хвои от веточек сосны;
- 1 ч. л. нарезанного корня солодки;
- 2 ст. л. плодов шиповника.

Смесь из луковой шелухи, хвои и корня солодки заливают 2 л воды и кипятят на слабом огне 15–20 минут. Затем к отвару добавляют измельченные плоды шиповника. Смесь кипятят еще 1–2 минуты. Готовый отвар переливают в термос и оставляют настояться на 10–12 часов. Затем смесь снова помещают в кастрюлю и доводят до кипения. Охлажденный отвар пьют вместо чая до 2 л в день.

## **Избавиться от ангины проще простого?**

Ангина – одно из самых распространенных заболеваний как среди детей, так и взрослых. Она имеет инфекционный характер и вызывается, как правило, различными микробами, главным образом стрептококками. Чаще всего ангина появляется в результате переохлаждения или раздражения горла (дымом, пылью, алкоголем и др.), осложнения простудных заболеваний, или распространяется воздушно-

капельным путем.

Симптомы:

- озноб,
- головная боль,
- ломота в суставах,
- общая слабость,
- боль в горле при глотании,
- повышение температуры тела.

При появлении первых признаков болезни следует незамедлительно обратиться к врачу и начать лечение лекарственными препаратами. Поскольку запущенные формы ангины могут привести к тяжелым осложнениям: ревматизм, различные заболевания крови и т. д.

*Как работает лекарство из луковой шелухи*

В комплексе с медикаментозными препаратами луковая шелуха просто необходима для лечения ангины. Природный лекарь позволяет уменьшить воспалительные явления в горле, укрепляет защитные силы организма и способствует быстрому восстановлению после болезни. Кроме того, луковую шелуху можно использовать как профилактику от ангины в осеннезимний период.

*Рецепты из луковой шелухи для профилактики и лечения ангины*

**Способ 1.**

Вам потребуется:

- 2 ст. л. луковой шелухи,
- 200 мл кипятка.

Луковую шелуху измельчают и заливают кипятком. Смесь настаивают в течение 10–15 минут. Затем остужают и полощут горло через каждые 2 часа. Этот же отвар можно принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **Способ 2.**

Вам потребуется:

- 2 ст. л. луковой шелухи,
- 400 мл горячей кипяченой воды.

Смесь необходимо прокипятить на водяной бане в течение 15 минут. Затем настоять в течение 5–8 часов и процедить. Снова поставить на огонь и кипятить, пока не выпарится половина объема.

Лекарство принимать 3 раза в день по 20 капель за 30 минут до еды.

*Рецепт из луковой шелухи от сильных болей в горле*

Вам потребуется:

- 1–2 ст. л. луковой шелухи,
- 2 ч. л. цветков ромашки аптечной.

Смесь заливают 500 мл холодной воды и кипятят на слабом огне в течение 15 минут. Затем настаивают 4 часа, процеживают и полощут горло через каждый час.

*Рецепт из луковой шелухи при потере голоса, вызванной осложнениями ангины*

Вам потребуется:

- 2 ст. л. луковой шелухи,
- 2 ст. л. корней кровохлебки лекарственной.

Смесь заливают 500 мл воды и кипятят на слабом огне в течение 30 минут. Затем охлаждают в течение 2 часов и процеживают. В отвар добавляют немного кипяченой воды и полощут горло 4–6 раз в день на протяжении острого периода заболевания.

## **Защитит ли луковая шелуха от бронхита?**

Сегодня таким заболеванием как бронхит никого не удивишь. Кто-то знает о нем понаслышке, ну а для кого-то подобный недуг был настоящим наказанием. Заболеть бронхитом не так-то сложно. Истощение или переутомление организма, нервнофизическое перенапряжение, переохлаждение, запыленность и загазованность окружающей среды, алкоголизм, курение и многие другие факторы могут стать причиной возникновения этого недуга. А в результате страдает важный элемент дыхательной системы – бронхи.

Основные симптомы заболевания:

- кашель,

- мокрота,
- повышение температуры,
- в некоторых случаях одышка.

Если воспалительный процесс вовремя не остановить, то он затрагивает легочную ткань и возникает более серьезное заболевание – пневмония. Поэтому при первых симптомах следует обратиться к врачу.

### *Как работает лекарство из луковой шелухи*

В борьбе с бронхитом существует огромное множество медикаментозных препаратов. Но они нередко могут негативно сказываться на здоровых органах и системах (особенно это касается антибиотиков).

Препараты из луковой шелухи не просто снимают воспаление слизистой оболочки бронхов, обладают бактерицидными и ранозаживляющими свойствами, но и оказывают тонизирующее действие на иммунитет и ускоряют процессы выздоровления. Однако не стоит забывать, что подобное лечение следует проводить под наблюдением врача.

### *Рецепты из луковой шелухи при первых признаках бронхита*

#### **Способ 1.**

Вам потребуется:

- 200 мл отвара луковой шелухи.

В теплом виде отвар принимаю по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в

день за 40 минут до еды. Курс лечения – должен продолжаться на протяжении острого периода болезни.

### **Способ 2.**

Вам потребуется:

- 2 ст. л. луковой шелухи,
- 1 стакан кипятка.

Смесь помещают на слабый огонь и варят в течение 10 минут. Затем дают слегка остыть и процеживают. В отваре пропитывают марлю, отжимают ее и прикладывают на грудь в виде компресса на 20 минут. Сверху накрывают махровым полотенцем.

### **Способ 3.**

Вам потребуется:

- 1/3 стакана отвара луковой шелухи,
- 250 г меда,
- 1/3 стакана тмина,
- 1/3 стакана воды.

Смесь кипятят на слабом огне в течение 20 минут. Затем остужают и помещают в темное прохладное место на 2 часа. Лекарство принимают по 2 ст. л. 4 раза в день за 40 минут до еды.

*Рецепт из луковой шелухи для выведения мокроты при бронхите*

Вам потребуется:

- 1 ст. л. луковой шелухи,
- 2 ст. л. багульника болотного,
- 1 ст. л. крапивы двудомной.

Смесь заливают 2 л кипятка и настаивают в течение 30–40 минут. Затем процеживают и принимают по  $\frac{1}{3}$  стакана 1 раз в день после еды.

*Рецепт из луковой шелухи для снятия болей при остром бронхите*

Вам потребуется:

- 0,5 ст. настоя луковой шелухи,
- 3 ст. л. меда.

Ингредиенты смешивают и принимают по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

*Рецепт из луковой шелухи при хроническом бронхите*

Вам потребуется:

- 1 ст. л. экстракта луковой шелухи,
- 1 ст. л. сока алоэ,
- 100 г меда.

Смесь тщательно перемешивают и разбавляют горячим молоком (из расчета на 1 ст. л. смеси 200 мл молока). Лекарство принимают 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Рецепт из луковой шелухи от осложнений бронхита*

Вам потребуется:

- 2 ст. л. луковой шелухи,
- 1 ст. л. мать-и-мачехи,
- 1 ст. л. цветков ромашки аптечной.

Смесь заливают  $\frac{1}{2}$  л кипятка и настаивают в течение 2 часов. Затем процеживают и принимают по  $\frac{1}{4}$  стакана 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

## **Как уберечь себя от бронхиальной астмы?**

Сегодня более ста миллионов людей в мире страдает бронхиальной астмой. Число больных все время растет, особенно среди детей. Бронхиальная астма – это заболевание, для которого характерно нарушение нормальной работы бронхов и периодические удушья. В большинстве случаев она имеет аллергический характер. Причиной воспаления могут выступать самые различные аллергены: пух, перья, пыльца растений, перхоть и др.

Типичные симптомы бронхиальной астмы:

- свистящее дыхание, иногда даже слышимое на расстоянии,
- учащенное или громкое дыхание,
- хрипы,
- кашель,
- постоянная одышка,

- приступы удушья, которые длятся от нескольких минут до многих часов.

Тяжесть и частота симптомов может быть разной. Одни люди испытывают еле заметные признаки астмы раз за несколько месяцев, другие – каждую неделю, а третьи – каждый день. Причем приступы могут быть настолько сильными, что даже угрожают жизни.

Лечение астмы обычно проводится с применением различных медикаментозных препаратов. Однако большинство из них направлено на то, чтобы контролировать течение болезни, снимать воспалительные процессы и не допускать возможных обострений.

### *Как работает лекарство из луковой шелухи*

Препараты из луковой шелухи не просто устраняют симптомы недуга – они разжижают мокроту и снижают гиперсекрецию и отек слизистой оболочки бронхов, но и укрепляет иммунную систему, что постепенно позволяет забыть о приступах астмы.

### *Рецепты из луковой шелухи для профилактики и лечения бронхиальной астмы*

#### **Способ 1.**

Вам потребуется (из расчета на день):

- 0,5 стакана настоя луковой шелухи.

Между приступами принимают по  $\frac{1}{4}$  стакана препарата в

теплом виде 2 раза в день. Желательно за 40 минут до еды. Курс лечения – 21 день. Затем делают перерыв на 2 недели, и снова повторяют курс. К подобному лечению лучше всего прибегать 2–3 раза в год.

Кроме того, больным бронхиальной астмой полезно принимать ванны с отваром луковой шелухи.

### **Способ 2.**

Вам потребуется:

- 1 ст. л. луковой шелухи,
- 2 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи,
- 2 ст. л. измельченных листьев подорожника,
- 2 ст. л. почек сосны.

Смесь заливают 400 мл холодной кипяченой воды и настаивают в течение 1 часа. Затем кипятят на водяной бане в течение 5–7 минут, процеживают и принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 10 дней. После чего делают перерыв на 1 неделю и снова повторяют курс лечения.

## **Как предотвратить появление авитаминоза?**

Авитаминоз сегодня – довольно распространенное заболевание. Оно развивается в результате неполноценного питания, различных диет и голоданий, после тяжелых заболеваний или операций. Авитаминоз плачевно сказывается на

состоянии кожи, волос, ногтей, работе всех органов и систем.

Симптомы авитаминоза:

- вялость,
- быстрая утомляемость,
- раздражительность,
- рассеянность,
- бессонница,
- головные боли,
- нарушение стула,
- депрессия,
- частые простудные заболевания.

Для лечения авитаминозов назначают целый ряд препаратов, биологически активных добавок. Но они не всегда оказываются эффективными, хотя требуют больших материальных затрат.

*Как работает лекарство из луковой шелухи*

Лекарство из луковой шелухи является самым простым, натуральным и доступным средством для борьбы с авитаминозами, так как содержит в себе целый комплекс полезных микроэлементов. Они очень быстро всасываются в кровь, поэтому начинают моментально действовать и нормализуют общее состояние больного.

*Рецепты из луковой шелухи для лечения авитаминоза*

**Способ 1.**

Вам потребуется:

- 1 стакан настоя луковой шелухи;
- 0,5 стакана лимонного сока.

Все ингредиенты смешать и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день после еды в течение 21 дня. Через 10 дней курс лечения следует повторить.

## **Способ 2.**

Вам потребуется:

- 2 ст. л. луковой шелухи,
- 1 ст. л. плодов шиповника,
- 1 ст. л. рябины красной.

Смесь залить 400 мл кипятка и настаивать 1,5 часа. Затем процедить и принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

*Рецепт из луковой шелухи для повышения тонуса при авитаминозе*

Вам потребуется:

- 1–2 ст. л. луковой шелухи,
- 1 ст. л. плодов шиповника,
- 1 ст. ложка черной смородины.

Смесь залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 3 часов. Затем процедить и добавить 2 ч. л. меда. Сбор принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 10–14 дней.

*Рецепт из луковой шелухи для профилактики авитаминоза*

Вам потребуется:

- 2 ст. л. луковой шелухи,
- 1 ст. л. ягод шиповника,
- 1 ст. л. листьев крапивы.

Смесь залить 300 мл воды и варить на слабом огне в течение 5–7 минут. Затем настоять в течение 3 часов и процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс составляет – 7 дней. Для профилактики лечение нужно повторить через 10 дней.

## **Как быстро устранить ячмень?**

Ячмень – это гнойное воспаление сальной железы века. Заболевание, как правило, появляется в результате переохлаждения или ослабления иммунитета, использования некачественной косметики. Определить ячмень очень просто.

Заболевание проявляется в виде:

- покрасневшего очага или отека в области века,
- болезненности воспаленного очага,
- гнойной головки.

Нередко ячмень проходит самостоятельно за счет собственных сил организма. Но если заболевание проявляется

периодически – это уже признак серьезного ослабления иммунитета. В данном случае лекарственные препараты не всегда оказывают положительное действие и лишь снимают воспаление.

### *Как работает лекарство из луковой шелухи*

Луковая шелуха является одним из самых эффективных способов в борьбе с ячменем. Природный лекарь снимает острое воспаление и боль, устраняет гнойное явление и отек. Кроме того, комплекс полезных микроэлементов луковой шелухи помогает избавиться от самой причины заболевания – слабого иммунитета. Как только защитные силы организма повышаются, болезнь проходит сама собой. Важно помнить, что лечение природным лекарем следует сочетать со здоровым образом жизни, сбалансированным питанием и постоянными закаливаниями.

### *Рецепт из луковой шелухи от ячменя*

Для лечения вам потребуется:

- экстракт или настой луковой шелухи.

В растворе пропитывают ватный или марлевый тампон и прикладывают его к больному месту на 3–5 минут. Процедуру повторяют 2–3 раза в день. Курс лечения – 3–4 дня.

Для укрепления иммунитета настой луковой шелухи принимают внутрь по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 1–2 недели. Для профилактики желательно

повторять прием препарата 2–3 раза в год.

## Как защититься от кариеса?

Кариес – это проблема не только детей, но и взрослых. Кого-то природа наградила сильными и здоровыми зубами, а кто-то постоянно мучается от зубной боли и обращается к стоматологу. Кариес возникает в результате плохой гигиены полости рта и приводит к разрушению твердых тканей зуба.

Симптомами этого недуга являются:

- боль на холодную, кислую и сладкую пищу,
- грязно-серое или коричневое пятно на эмали.

При наличии кариозной полости похода к стоматологу уже не избежать. Однако всегда можно предотвратить появление такой проблемы.

### *Как работает лекарство из луковой шелухи*

Препараты из луковой шелухи оказывают обеззараживающее действие, убивают микробы и тем самым нейтрализуют в ротовой полости среду, благоприятную для развития бактерий. Кроме того, луковая шелуха помогает справиться с болью, повышает защитные силы организма и его сопротивляемость патогенной среде.

### *Рецепт из луковой шелухи для профилактики кариеса*

Вам потребуется:

- 2 ст. л. луковой шелухи,
- ½ ст. л. цветков ромашки аптечной,
- ½ ст. л. шалфея.

Смесь заливают 300 мл кипятка, настаивают в течение 3 часов и процеживают. Таким настоем тщательно полощут рот 1 раз в день после еды.

*Рецепт из луковой шелухи от зубной боли при кариесе*

Вам потребуется:

- спиртовая настойка луковой шелухи.

Ватку или марлевый тампон пропитать настойкой и приложить к зубу.

## **С луковой шелухой пародонтит излечим?**

Пародонтит – это весьма распространенное стоматологическое заболевание, связанное с воспалением десен. Оно, как правило, возникает вследствие плохого ухода за зубами или несбалансированного питания, ослабленного иммунитета.

Симптомами пародонтита являются:

- отложение камня и налета под деснами,
- покраснение и кровоточивость десен,
- расшатывание зубов,
- неприятный запах изо рта.

При несвоевременном лечении пародонтит может привести к выпадению зубов, а также ряду серьезных осложнений, например, повышению уровня сахара в крови или риску инфаркта и инсульта. Поэтому не следует откладывать поход к стоматологу при первых признаках заболевания.

### *Как работает лекарство из луковой шелухи*

Полезные свойства луковой шелухи не только предупреждают, но и способствуют быстрому выздоровлению в комплексном лечении пародонтита. Дело в том, что природный лекарь обладает противовоспалительным и антисептическим действием, укрепляет зубы и десны, а также снабжает организм недостающими микроэлементами и тонизирует иммунную систему.

### *Рецепты из луковой шелухи для профилактики и лечения пародонтита*

#### **Способ 1.**

Вам потребуется:

- 1 ст. л. луковой шелухи,
- ½ ст. л. шалфея.

Смесь заливают 250 мл воды и кипятят на слабом огне в течение 3 минут. Затем отвар настаивают в течение 2 часов. Препаратом полощут ротовую полость 1 раз в день. Желательно перед сном. Курс лечения – 1–2 недели. Через 7 дней процедуру можно повторить.

## **Способ 2.**

Вам потребуется:

- 1 ст. л. луковой шелухи,
- 1 ст. л. цветков ромашки аптечной,
- 1 ст. л. травы вербены лекарственной.

Смесь заливают 400 мл кипятка и настаивают в течение 2 часов. Затем процеживают и полощут рот 2–3 раза в день. Курс лечения – 5–7 дней.

*Рецепт из луковой шелухи для устранения неприятного запаха изо рта при пародонтите*

Вам потребуется:

- 2 ст. л. луковой шелухи,
- 1 ст. л. травы тимьяна обыкновенного,
- 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного,
- 1 ст. л. плодов аниса обыкновенного.

Смесь заливают 700 мл воды и кипятят на слабом огне в течение 10 минут. Затем отвар остужают и процеживают. Препаратом полощут ротовую полость 3–4 раза в день. Курс лечения – 3–5 дней.

*Рецепт из луковой шелухи от кровоточивости десен при пародонтите*

Вам потребуется:

- 1 ст. л. луковой шелухи,

- 1 ст. л. корней девясила высокого,
- 1 ст. л. корней аира обыкновенного.

Смесь заливают 400 мл кипятка и настаивают в течение 2 часов. Затем процеживают и полощут ротовую полость 2–3 раза. Курс лечения – 7 дней.

## **Как навсегда забыть об аллергии?**

Аллергия – довольно сложное заболевание, которое может проявиться в любом возрасте. Она проявляется в нарушении защитной системы. По сути дела, организм начинает негативно реагировать на любое, даже самое безобидное вещество. Например, на цитрусы, орехи, пыльцу растений, шерсть животных, плесень, пыль и т. д. Аллергены могут быть опасны для организма, вплоть до смертельного исхода.

Симптомы заболевания:

- сыпь, покраснение кожи,
- отеки,
- чихание,
- зуд в носу и выделения из носа,
- слезоточивость,
- хрипы в легких,
- тошнота, рвота,
- кашель и удушье,
- судороги.

Для профилактики аллергии, как правило, принимают

медицинские препараты, биологически активные добавки. Но они в большинстве случаев лишь снимают первичные симптомы, но не устраняют причины болезни.

### *Как работает лекарство из луковой шелухи*

Содержащийся в луковой шелухе кверцетин, а также комплекс витаминов оказывают положительное воздействие при аллергии, а также предотвращает ее проявление.

Дело в том, что природный лекарь не просто обладает противовоспалительным действием, но и нормализует работу иммунной системы. А это в свою очередь со временем приводит к адекватной реакции организма на раздражающие факторы внешней среды.

### *Рецепты из луковой шелухи для лечения и профилактики аллергии*

#### **Способ 1.**

Вам потребуется:

- 1 стакан настоя или отвара луковой шелухи.

Лекарство принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 2–3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 10 дней. Через 1 неделю прием природного лекарства следует повторить.

Для снятия раздражения с кожи отваром или настоем пропитывают ватный тампон и прикладывают его к пораженному участку.

#### **Способ 2.**

Вам потребуется:

- 4 ст. л. измельченной луковой шелухи,
- 500 мл кипяченой воды.

Смесь доводят до кипения, затем снимают с огня и проводят ингаляции, накрывшись полотенцем, в течение 3–5 минут.

## **Поможет ли луковая шелуха от атеросклероза?**

Атеросклероз – самое распространенное сердечно-сосудистое заболевание в наше время. Оно связано с уплотнением и потерей эластичности стенок сосудов, сужением их просвета и, следовательно, нарушением кровообращения. Как правило, заболевание вызывается неправильным питанием, малоподвижным образом жизни, курением, алкоголизмом, что приводит к отложению холестерина и образованию тромбов.

На начальных стадиях атеросклероз может долго развиваться бессимптомно. Лишь со временем в зависимости от формы заболевания появляются:

- сжимающие боли в области сердца или за грудиной, особенно усиливающиеся при физических нагрузках (при поражении коронарных артерий);
- снижение памяти, рассеянность (при поражении сосудов головного мозга).

- мышечные боли в конечностях во время физической нагрузки (при поражении сосудов нижних конечностей).

Несвоевременное лечение атеросклероза может привести к инсульту, инфаркту или смертельному исходу.

### *Как работает лекарство из луковой шелухи*

Помимо медикаментозного лечения положительный эффект оказывает луковая шелуха. Более того, систематический прием природного лекарства позволяет предупредить атеросклероз. Дело в том, что содержащийся в луковой шелухе кверцетин нормализует кровообращение и способствует выведению холестерина.

### *Рецепты из луковой шелухи для профилактики и лечения атеросклероза*

#### **Способ 1.**

Вам потребуется (из расчета на 1 раз):

- 20 капель настойки луковой шелухи;
- 1 ст. л. подсолнечного нерафинированного масла.

Ингредиенты тщательно смешивают и принимают за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 14 дней. Затем делают перерыв на 10 дней и снова повторяют курс.

#### **Способ 2.**

Вам потребуется:

- экстракт луковой шелухи.

Для профилактики атеросклероза его принимают по 10

капель за 30 минут до еды 2 раза в день. Курс желательно проводить 2 раза в год в течение 7–14 дней.

*Рецепт из луковой шелухи для снятия болей в сердце*

Вам потребуется:

- 1 ст. л. луковой шелухи,
- 1 ст. л. тысячелистника,
- ½ ст. л. цветков боярышника,
- ½ ст. л. хвоща полевого.

Смесь заливают 1 л воды и кипятят на водяной бане в течение 15 минут. Затем охлаждают при комнатной температуре, процеживают и добавляют 0,2 л кипяченой воды. Отвар принимают по 2–3 ст. л. 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 7–10 дней.

*Рецепт из луковой шелухи для устранения тромбов при атеросклерозе*

Вам потребуется:

- 1 ст. л. луковой шелухи,
- 1 ст. л. цветков боярышника,
- ½ ст. л. листьев барвинка малого,
- ½ ст. л. цветков каштана конского.

Смесь заливают 1 л кипятка и настаивают в течение 2 часов. Затем процеживают и принимают за 1 час до еды по ¼ стакана 3 раза в день. Курс лечения – 14 дней. Желательно через 7 дней провести повторный прием препарата.

# Как защитить себя от тахикардии?

Тахикардия – это нарушение работы сердца, в результате которого увеличивается темп сердечных сокращений (более 80 ударов в 1 минуту). Тахикардия может быть вполне нормальным явлением у совершенно здоровых людей, например, во время страха, волнения или физической нагрузки. Но может быть и проявлением патологии сердца. Причиной, как правило, являются стрессы, недосыпание, переутомление, алкоголь и т. д.

Симптомы тахикардии очень просты:

- бессонница, отсутствие аппетита,
- потеря веса,
- обильное потоотделение,
- учащенное сердцебиение,
- нехватка воздуха,
- дурнота,
- общая слабость и головокружение,
- нарушение мочеиспускания.

Для точной диагностики тахикардии требуется медицинское обследование. Только после этого назначается курс лечения.

*Как работает лекарство из луковой шелухи*

В народной медицине луковая шелуха считается одним

из самых эффективных способов лечения тахикардии. Полезные микроэлементы приводят в норму кровообращение, снимают боли, укрепляют тонус сердечной мышцы. Правда, прежде чем начать лечение, не стоит забывать о консультации с врачом!

*Рецепт из луковой шелухи для профилактики и лечения тахикардии*

Вам потребуется:

- 1 ст. л. луковой шелухи,
- 2 ст. л. цветков боярышника кровавокрасного,
- ½ ст. л. травы хвоща полевого,
- 1 ст. л. сосновой хвои.

Смесь заливают 1 л кипятка и настаивают в течение 1–2 часов. Затем процеживают и принимают по ¼ стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 7 дней.

*Рецепт из луковой шелухи от болей во время тахикардии*

Вам потребуется:

- 2 ст. л. луковой шелухи,
- 1 ст. л. травы пустырника,
- ½ ст. л. цветков боярышника,
- ¼ ст. л. цветков ромашки аптечной.

Сбор заливают 1 л кипятка и настаивают в течение 6 часов. Затем процеживают и принимают по ½ стакана 2 раза в день. Курс лечения – 5–7 дней.

## *Рецепт из луковой шелухи от бессонницы во время тахикардии*

Вам потребуется:

- 1 ст. л. луковой шелухи,
- 1 ст. л. корней валерианы лекарственной,
- ½ ст. л. плодов аниса обыкновенного,
- ½ ст. л. травы тысячелистника обыкновенного,
- 1 ст. л. мяты перечной лекарственной.

Смесь заливают 2 л кипятка и настаивают в течение 30 минут. Затем процеживают и принимают по ¼ стакана 2–3 раза в день при тахикардии.

## **Как луковая шелуха избавит от сердечной недостаточности**

Сердечная недостаточность – это серьезное нарушение в работе сердца. Чаще всего заболевание развивается у людей, страдающих ишемической болезнью или гипертонией. Сердечная недостаточность связана с ослаблением сократительной способности сердечной мышцы (миокарда), в результате чего органы и ткани перестают получать необходимое количество крови и питания. У человека появляются:

- боли в области сердца,
- усиленное сердцебиение,
- одышка,

- повышенная утомляемость,
- астма или отек легких,
- посинение ногтей или носогубного треугольника при нормальной температуре.

Если сердечную недостаточность запустить, она приобретает хронический характер и может привести к смертельному исходу. Поэтому при первых симптомах болезни, следует обратиться к врачу, который определит причину недуга и назначит лечение.

### *Как работает лекарство из луковой шелухи*

Луковая шелуха в комплексном лечении с традиционными препаратами ускоряет процесс выздоровления. Кроме того, она является отличной профилактикой сердечной недостаточности. Биологически активные вещества луковой шелухи тонизируют работу сердечной мышцы, устраняют застойные явления в сосудах, и, тем самым, нормализуют кровообращение и питание всех органов и тканей.

### *Рецепт из луковой шелухи для профилактики и лечения сердечной недостаточности*

Вам потребуется:

- 5 ст. л. измельченных сосновых иголок,
- 2 ст. л. луковой шелухи,
- 2 ст. л. сухого шиповника,

Смесь заливают 0,5 л кипятка и варят в течение 5 ми-

нут. Затем снимают с огня и настаивают 6 часов при комнатной температуре. Лекарство процеживают и принимают по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день после еды. Курс лечения – 2–3 недели.

## **Луковая шелуха эффективна при кардиосклерозе?**

Кардиосклероз – одно из самых распространенных сердечных заболеваний на сегодняшний день. Оно связано с нарушениями сердечного ритма или сердечной проводимости крови, неправильным сокращением мышцы сердца. Причиной заболевания могут быть атеросклеротические бляшки или инфаркты миокарда, в результате которых в сердечной мышце развивается соединительная рубцовая ткань. Кардиосклероз очень часто появляется в результате патологий шейного и грудного отдела позвоночника, нарушений работы желчевыводящих путей или гормональных сбоев. Неправильный режим питания, большие физические нагрузки или малая подвижность, постоянные стрессы или депрессии также могут привести к серьезным сердечным патологиям.

Общими симптомами кардиосклероза являются:

- сильные сердцебиения или замедление сердечного ритма,
- острые ноющие или покалывающие боли в области серд-

ца,

- отеки,
- одышка.

Кардиосклероз очень коварен. Он может развиваться очень медленно, лишь изредка заявляя о себе. Но с каждым годом болезнь будет прогрессировать, если основательно не заняться ее лечением.

# 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.