[](http://images.yandex.ru/search?p=14&ed=1&text=%D0%BB%D1%83%D0%BA&spsite=fake-014-776010.ru&img_url=s46.radikal.ru%2Fi112%2F0904%2F95%2F96157859c60c.jpg&rpt=simage)

Целебную силу луку придают фитонциды, губительно действующие на гнилостные и болезнетворные бактерии. Они повышают сопротивляемость организма к различным инфекционным болезням. Фитонциды лука вдыхают при ангине, насморке, гайморите. Сок лука помогает при кашле, способствуя отделению мокроты. Его смешивают пополам с мёдом или сахаром. Лук печёный, варёный, жареный – народное средство от кашля и туберкулёза лёгких. Капли из натёртого лука используются как заживляющее раны и язвы. Луковую кашицу применяют при грибковых заболеваниях ногтей. Луком можно заменить горчичник, для чего измельчённый сырой лук кладут на грудь, как компресс при простуде и кашле.

Эфирные масла повышают аппетит, а значит хорошо усваивается продукт, выделяется желудочный сок. Лук – прекрасное средство против цинги. Выжитый сок лука с мёдом улучшает зрение. Водный настой из шелухи лука выводит из организма различные шлаки. Сок лука применяют при нарывах и ожогах, обморожениях, для укрепления волос, для выведения родимых пятен и угрей.

В зелёном луке содержатся соли кальция, фосфора, железа, которые помогут вам при малокровии, заболеваниях зубов, способствуют нормальной работе сердечной мышцы. Смягчить огрубевшую кожу можно луком, приложив к коже горячую печёную луковицу. Место укуса комара или овода надо потереть зелёным луком Всё выше сказанное служит подтверждением народной мудрости – “лук от семи недуг”.

*Вот несколько наиболее распространенных рецептов применения лука*

* Тертый лук с морковью прикладывают к участку кожи, пораженному грибком.
* Свежеприготовленный сок репчатого лука рекомендуют при воспалении верхних дыхательных путей (по 1 чайной ложке 3 раза в день).
* Печеный лук в горячем виде разрезают и прикладывают к фурункулам (известно, что Ивану Грозному таким образом вылечили нарыв на ноге).
* [](http://images.yandex.ru/search?p=14&ed=1&text=%D0%BB%D1%83%D0%BA&spsite=fake-014-776010.ru&img_url=s46.radikal.ru%2Fi112%2F0904%2F95%2F96157859c60c.jpg&rpt=simage) Хорошее глистогонное и слабительное средство при острицах у детей – натощак есть лук с селедкой.
* Свежим соком лука удаляют бородавки.
* Бактерицидные свойства лука используют в полевых условиях для обеззараживания воды при отсутствии других средств: в стакан с водой на несколько минут опускают очищенную луковицу.
* Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день. Курс лечения 3-4 недели.
* Кашицу из свежего лука, завернутую в ткань, накладывают на гнойную рану, что помогает ее очищению, уменьшает боль, ускоряет заживление.
* При ангине помогает полоскание крепким настоем луковой шелухи.
* Крепкий отвар луковой шелухи с добавлением ложки яблочного уксуса избавит от натоптышей и мозолей.

Однако надо иметь в виду, что лук противопоказан при острых желудочно-кишечных заболеваниях, а также при болезнях печени и почек.

Чеснок используют при заболеваниях сердца, простуде, насморке, рахите, как глистогонное, при кожных заболеваниях.

Американские медики считают чеснок полезным для больных диабетом. Они установили, что жидкий чеснок препятствует развитию грибка, вызывающего одну из форм минингита. Он улучшает пищеварение, хорошо, выделяя желудочный сок и желчь, развивает нормальную кишечную флору. Его применяют при чесотке, экземе, бородавках, как отхаркивающее средство при бронхите. При простудах – сделайте компресс (кашицу из зубков с жиром).