

Полезнее, чем женьшень

Григорий Михайлов

## Имбирь и его братья-целители:



**Григорий Михайлов**  
**Имбирь и его братья-целители: хрен,**  
**репа, топинамбур, пастернак, свекла,**  
**сельдерей, лук, чеснок, цикорий, петрушка**  
**Серия «Полезнее, чем женьшень»**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8199791](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8199791)*

*Михайлов Г. Имбирь и его братья-Целители: хрен, репа, топинамбур, пастернак, свекла, сельдерей, лук, чеснок, цикорий, петрушка: АСТ; Москва; 2014  
ISBN 978-5-17-084714-3*

### **Аннотация**

Многие знают об удивительных целительных свойствах имбиря. Но мало кто знает о его «собратях-целителях»!

Корнеплоды – растения, обладающие уникальными целебными свойствами и служащие лекарями от многих болезней – настоящая аптека на грядке! На Руси говорили: «Всякое коренье принимай с благодареньем». С помощью корнеплодов можно сохранить, а также приумножить здоровье, вылечить и предупредить огромное количество недугов.

Вы найдете в этой книге различные способы профилактики заболеваний, а также их лечения «корешками»: от известных свеклы и морковки до не очень пока знакомых нам катрана и скорцонеры.

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

## Содержание

«Всякое коренье принимай с благодареньем»	7
Глава 1. «Чеснок и лук от всех недугов»	10
Культовый лук	10
Лечение насморка	12
Вдыхание летучих веществ лука и чеснока	12
Луковые капли	12
Луковый компресс	12
Лук с медом против насморка	12
Луковое масло	13
Капли из сока моркови и сока чеснока	13
Лечение тонзиллита	13
Полоскание из чеснока	13
Полоскание из шелухи лука	13
Шалфей и чеснок	13
Лечение ангины	14
Луковый сок	14
Луково-капустный компресс	14
Лечение гриппа и ОРЗ	14
Молочно-луковый настой	14
Вдыхание лука и чеснока	14
Чеснок с медом	14
Настой чеснока	14
Чесночный сок с молоком	15
Лечение бронхита	15
Луково-медовая смесь	15
Чесочно-лимонный настой	15
Острая смесь	15
Чесочно-луковые ингаляции	16
Растирание с луком	16
Лечение гипертонии	16
Луковая настойка для терпеливых	16
Луковый сок	16
Чесночное зелье	16
Лимонно-чесночный настой	16
Лечение гипотонии	17
Луковый отвар	17
Лечение стенокардии	17
Чеснок, водка и молоко	17
Лимоны с чесноком и медом	17
Лечение атеросклероза	17
Луковый мед	17
Лечение тромбоза и тромбофлебита	17
Лечение при варикозных язвах	18
Луковый компресс	18
Лечение подагры	18
Чесночная настойка	18

Применение при климаксе	18
Привлекательный настой	18
Лечение простатита	18
Молоко луковое	18
Тибетский рецепт молодости	19
Чесночная настойка	19
Настойка	19
Глава 2. Знатная свекла	21
Лечение насморка	23
Свекольные капли	23
Медово-свекольный раствор	23
Свекла и хронический насморк	23
Лечение тонзиллита, ангины, ларингита, фарингита	24
Сок вареной свеклы	24
Свекольный отвар	24
Лечение болезней сердца и сосудов	25
Свекольное снадобье от гипертонии	25
Долгоиграющий свекольный настой от гипертонии	25
Фруктово-овощная водка от гипертонии	25
Сок от анемии	25
Свекольный сок при заболеваниях сосудов и сердца	26
Свекольная настойка от гипертонии	26
Лечение проблем пищеварения, выделительной системы, заболеваний почек	27
Свекла против запоров	27
Свекольный сок при почечно-каменной болезни	27
Очистка организма	28
Свекольный квас чистит кишечник и печень	28
Лечение тромбоза, тромбоза, варикозных язв	30
Свекла и мед при тромбозах и тромбозах	30
Красная свекла от варикозных язв	30
Лечение болей в суставах	31
Свекольный компресс	31
Лечение женских болезней	32
Три сока	32
Лечение депрессивных состояний	33
Свекольный мед – антидепрессант	33
Лечение кожи	34
Глава 3. Средиземноморская петрушка	35
Петрушка для сердца и сосудов	37
Петрушкин настой против атеросклероза	37
Лечение артроза и артрита	38
Отвар при артрите и артрозе	38
Лечение проблем мочевыделительной системы	39
Корни и трава петрушки при простате	39
Петрушка кудрявая при цистите, уретрите, мочекаменной болезни	39
Мочегонное и спазмолитик	39
Лечение отеков	40

Отвар из семян	40
Петрушка с молоком	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# **Григорий Михайлов**

## **Имбирь и его братья-Целители: хрен, репа, топинамбур, пастернак, свекла, сельдерей, лук, чеснок, цикорий, петрушка**

© Михайлов Г., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Как старый огородник, рекомендую эту книгу каждому! И стар, и млад найдет здесь ценные советы. Я и половины свойств не знал, а теперь вот моя хозяйка начала свои рецепты под здоровый режим подстраивать. Ничего не скажу, вкусно. Да и болячки застарелые меньше донимают.

*Николай Алексеевич Неверов, 76 лет*

Спасибо за книгу. Я раньше сельдерей как сорняк выдергивала, только листики нащипаю для летнего салатика, да и все на том. А теперича вот и корешок в дело пошел, даже доча моя им увлеклась для модного в городе похудания. И редьку в том году в первый раз посадила, раньше токмо редиска у меня была. Советы тут дельные, душой выстраданные, так что и столу радость, и здоровью крепость.

*Варвара Тимофеевна, 63 года*

Спасибки-спасибки! Я вот ямс освоила. Всех подруг за пояс заткнула! А за моим имбирным чаем теперь друзья собираются каждую неделю!

*Яна, 19 лет*

Всегда думал, что Пастернак – это писатель, Нобелевский лауреат. Оказалось, что это еще и белая морковка. Привез матери семена, а по осени она меня готовыми салатами укорила, мои почки в норму пришли. Да и вместо надоевшего молока на ночь теперь для крепкого сна жена мне по вечерам трет пастернак. Зауважал я этот овощ.

*Евгений, 32 года*

## «Всякое коренье принимай с благодареньем»

Многие знают об удивительных целительных свойствах имбиря. Но мало кто знает о его собратях-целителях – других корнеплодах, клубнеплодах и луковичных. Так, великой целительной силой обладают морковь и свекла, репа или редька (корнеплоды), картошка, топинамбур, батат (клубнеплоды), лук, чеснок (луковичные) и многие другие растения, плоды которых растут под землей. Основная миссия подземных плодов – перезимовать, сбросить питательные вещества до следующего года. И мы можем пользоваться этой накопленной силой для своего оздоровления.

Я давно их выращиваю на своей даче. И не только я, а все мои родственники и соседи. Более того, я их не только выращиваю, но и лечусь ими. Когда прохожу мимо аптеки и вижу множество химических препаратов, я улыбаюсь: зачем тратить деньги на синтетические лекарства с кучей побочных эффектов, если натуральная аптека растет у тебя на огороде? К тому же, судьба благоприятствовала моим знакомствам с людьми, которые разбираются в лечебных свойствах растений.

Поразительные истории выздоровления и оздоровления, передаваемые из уст в уста еще моими предками и случившиеся у меня на глазах – исключительно с помощью корнеплодов – заставили меня собирать рецепты их употребления при разных заболеваниях, а также для профилактики почти всех известных недугов. То, что я проверила на себе (а затем на моих родственниках, знакомых), я решила описать. Мне хочется поделиться тем, чему я сама научилась, что сама испробовала. Моя маленькая корнеплодочечная энциклопедия охватывает лишь часть целебных возможностей, присущих удивительным овощам. Я все время пополняю свой природный лечебник новыми сведениями. И очень надеюсь, что мои познания о воздействии подземных овощей на весь организм человека – от горла до психики, от суставов до желудка – помогут всем, кто сейчас держит эту книгу в руках.

Здесь я расскажу, что делает привычные картошку, чеснок, репку, брюкву и другие корнеплоды полезными для нас, как их следует применять в обычном, а также диетическом питании, как на их основе можно сделать натуральные «лекарства» и при каких заболеваниях их нужно использовать.

Целебные свойства многих корнеплодов были хорошо известны еще древнегреческим и древнеримским целителям. И на Руси издревле говорили: «Всякое коренье принимай с благодареньем». Традиционно разнообразные «корешки» занимали на русских столах почетное место, поскольку они и вкусные, и полезные, и долго хранятся, фактически не теряя полезных свойств, являясь не только едой, но и лекарством от многих хворей.

Трудно поверить, но еще тысячу лет назад, во времена князя Владимира, не было и в помине ни морковки с картошкой, ни свеклы, которые сейчас нам кажутся исконно русскими овощами. Даже репчатого лука тогда не было! Но зато был такой корнеплод как **редька**: еда, деликатес, доктор. Только была она гораздо крупнее нынешней, иногда 10–12 кг. Сейчас огромные редьки остались лишь в Японии, называются они «дайкон». Когда в Европе, а также на Руси появились новые вкусные овощи, большие редьки были, увы, просто забыты. А ведь великий Авиценна называл ее «главным лекарством». И не случайно: полезных веществ в ней хоть отбавляй!

Вторым важнейшим овощем у нас была **репа**. Сочные желтые сорта репы – это русское изобретение, а в Европе знакомы с этой важной для здоровья красавицей куда меньше, хотя относится репа к самым древним культурам. Собственно, репа не менее тысячи лет была главным гарниром на Руси. Прекрасная репка содержит витамина С больше, чем лимоны

и апельсины. Промозглой осенью, холодной зимой она отличная защитница от инфекций и простуд.

Кроме того, в репе есть вещества, усиливающие потенцию. Некогда на Руси готовили даже специальную «мужскую похлебку» из вареной репы.

Экспансия остальных корнеплодов-клубнеплодов началась лишь три столетия назад. И вот наши предки познакомились с **чесноком**, чуть позже появился на столе **репчатый лук**, завоевавший сразу почетное место, что и отразилось в пословице: «Лук от семи недуг». Ценили в Древней Руси и **морковь**, но она в те незапамятные времена была с белыми корнями. Морковь всегда считалась целебной, ее предписано было хранить в меду, который сберегал все ценные вещества корнеплода. А морковным напитком лечили сердце и печень.

Куда позже редьки и репы появилась у русичей **свекла**. Очень давно в Средиземноморье выращивали ее как растение лекарственное: именно корни применялись в лечебных целях (кстати, изначально она была белой и желтой, а красную вывели лишь две тысячи лет назад). Древние греки так ценили свеклу, что зачастую подарки изготавливали в форме серебряной свеколки. Свекольным соком лечили Авиценна и Гиппократ. Появившись на Руси, этот овощ быстро завоевал уважение русских богатырей: считалось, что свекла придает силу, помогает побеждать любые недуги. В сущности, ни один из овощей не дает столь много и не требует столь мало, как свекла.

Время **картошки**, как известно любому школьнику, наступило при Петре I. Не сразу, но картофель тоже сумел завоевать позиции на нашем столе – и сытно, и полезно. Кладезем витаминов называют **брюкву**. Именно в брюкве аскорбиновая кислота, которой так много в ней, при варке почти не разрушается.

Иммуноукрепляющими отварами из корня **пастернака** лечат мочекаменную болезнь, стенокардию, кашель.

Буквально напичкан клетчаткой, глюкозой, витамином С, железом, фосфором, калием вкуснейший **топинамбур**! Но главное в нем – инулин, нормализующий содержание сахара в крови. Топинамбур незаменим при диабете, но и здоровым людям не нужно им пренебрегать: инулин защищает сосуды от образования склеротических бляшек и тромбов.

**Сельдерей**, тоже чрезвычайно богатый витаминами и минералами, обладает способностью «сжигать жир».

А **редиска**! В Китае, где ее выращивали более трех тысячелетий назад, есть поговорка: «Если зимой есть **имбирь**, а летом редис, весь год сохранишь здоровье». Редиску ввел на Руси тоже Петр I. Характерный вкус овощу дают эфирные масла, которые способны очистить организм от бактерий и вирусов.

Но пользоваться всеми этими благами, даруемыми нам землей-матушкой, надо с умом. Вот простой пример: почти все любят **чеснок**, но многие испытывали не очень приятные ощущения после того, как съели пару зубчиков: раздражение кишечника, давление в зоне сердца, головную боль. В чрезмерных дозах он может погубить здоровую микрофлору кишечника, вызвать сосудистый спазм. Так что же, чеснок не есть? Обязательно есть, но сочетать его с кинзой, медом, гранатом, которые уменьшат отрицательное воздействие и увеличат пользу!

**Любой овощ нужно уметь приготовить и есть так, чтобы получить пользу по максимуму!**

Из этой книги вы сможете получить информацию о том, как лечить распространенные болезни с помощью корнеплодов, ведь очень многие заболевания можно предупредить либо смягчить их течение, если грамотно употреблять овощи, произрастающие под землей. Книга научит вас умело пользоваться природным лекарством – корнеплодами. Вместе ними вы сможете:

- наладить работу сердца и сосудов;
- лечить болезни органов дыхания, грипп, простуду;
- держать в тонусе иммунитет;
- справляться с болезнями суставов и позвоночника;
- оздоравливать органы пищеварения и почки;
- препятствовать развитию усталости, депрессии, стресса;
- бороться с сахарным диабетом;
- улучшить и сохранять женское и мужское здоровье;
- быстро восстанавливаться после физических или умственных нагрузок;
- омолаживать организм, производить его очистку;
- способствовать сохранению хорошего зрения и молодой кожи;
- овладеть искусством правильного сочетания различных продуктов для наилучшего вкуса, а главное, для приращения здоровья!

Я постаралась собрать лучшие рецепты по лечению корнеплодами, поддержанию нашего организма в тонусе. Все методы целительства и профилактики болезней проверены опытом наших предков и опробованы мной на собственном опыте. Очень надеюсь, что книга поможет вам сделать вместе с корнеплодами ряд шагов к хорошему самочувствию, станет подспорьем в составлении здорового меню, ключом к здоровью, жизнерадостности, долголетию. Успехов вам в оздоровлении!

## Глава 1. «Чеснок и лук от всех недугов»

### Культовый лук

Существует более трехсот видов репчатого лука. Он бывает разным по величине, цвету, форме.

**Белый лук самый жгучий, затем идет желтый, красный, сине-фиолетовый.**

- Лук чрезвычайно полезен при атеросклерозе, особенно в тех случаях, когда основой питания являются продукты с большим содержанием жира.

- Вещества, которые содержатся в луке, подавляют синтез холестерина, уменьшая риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

- Регулярное употребление жгучего лекарства препятствует повышению уровня сахара в крови.

Репчатый лук ели еще в Древнем Египте. А также использовали в культовых целях, например, вставляли вместо глаз мумии. Упоминание о луке есть в клинописях древних шумеров, в Библии. Уже тогда человечество было прекрасно осведомлено о целебных свойствах лука, который считался универсальным лечебным растением.

В Новый Свет лук попал благодаря Колумбу. В британской кухне репчатый лук наполнили разнообразной начинкой, во Франции обожали луковый суп.

А в Россию лук пришел, спустившись с азиатских гор. И сразу покорила наши сердца! Ведь это не только еда, это и доктор!

Репчатому луку совершенно не нужны никакие рекомендации. В сущности, отношение к луку в определенные периоды жизни знаменует фазы индивидуального взросления.

Лук насыщает организм витаминами, подавляет микробы, является отличной профилактикой гриппа, насморка, простуды, помогает при кашле.

- Любой лук служит природным антибиотиком, отличается потогонным действием.
- Луковый сок является ранозаживляющим средством.
- Лук стимулирует метаболические процессы, активизирует пищеварение.

**Противопоказания: лук может вызывать обострение хронических заболеваний желудка, а также кишечника (особенно это касается язвенной болезни).**

**С осторожностью нужно употреблять лук при частых гипертонических приступах и астме.**

Сначала, в детстве, мы лук не любим, потому что горький, в юности стараемся употреблять его поменьше из соображений этикета, но в устоявшейся зрелой жизни к нам приходит необоримая любовь к нему.

«Вонючая роза» чеснок

Упоминания о чесноке встречаются впервые в древнешумерских клинописях. Еще в давние времена секрет чеснока был известен. Его ели, добавляли в хлеб, пиво, окуривали им помещения, лечили болезни. Рецепт приготовления снадобья был несложен: настойка в глиняном горшочке на пару – от простуды, натертый чеснок – от укусов змей либо нарывов, чеснок в пиве – от глистов. Все просто и эффективно.

В Древнем Египте при сооружении пирамид всеобщие эпидемии предотвращались чесноком и луком. Древние греки называли чеснок

«вонючей розой»), но любили употреблять в пищу и применять в лечебных целях.

В Средневековье чеснок использовали в качестве предохранительного средства от чумы и холеры, от брюшного тифа.

«Уксусом четырех воров» назвали в 1722 году чеснок во Франции. Во время эпидемии чумы четверо мародеров преспокойно грабили жилища умерших. Когда воров поймали, поинтересовались, как удалось им избежать заражения? Грабители, оказывается, вымачивали в вине зубчики чеснока и перед вылазками пили эту настойку и обтирались ею. Жители, воспользовавшись методом, остановили эпидемию.

Китайский врач Шу Ронгиш в наше время приготовил из чеснока мазь от ожогов по древнему рецепту. Бальзам Ронгиша заживляет раны без хирургического вмешательства.

В русской медицине применяли чеснок при самых разных болезнях. Существовал обычай носить зубчик чеснока, нанизанный на нить, чтобы предохраниться от инфекций.

В одной из легенд говорится, что когда сатана пришел на Землю, то на том месте, куда ступила левая его нога, вырос чеснок, из-под правой же вырос лук, прогоняя его. Существует старый обычай предохранять жилище от нечисти посредством связок чеснока.

- Чеснок отличается мощным антибиотическим действием. В его состав входит вещество аллицин, и даже разведенное в пропорции 1: 125 000, оно препятствует развитию множества болезнетворных бактерий, вплоть до возбудителей тифа. Свежий чесночный сок применяли во время войн для лечения ран. Спектр влияния аллицина на болезнетворные бактерии шире, чем у пенициллина!

- Растение содержит алкалоиды, аналогичные по своему действию инсулину, они понижают содержание сахара в крови.

Универсальные целебные свойства чеснока таятся в его богатом химическом составе: более четырехсот полезных компонентов. Из числа лечебных растений он выделяется значительным содержанием *селена*.

В Сан-Франциско есть ресторан «Garlic» («Чеснок»), который предлагает посетителям удивительное мороженое с чесноком, специфическое вино «Chateau de Garlic», множество не менее странных блюд, для производства которых каждый месяц используется почти целая тонна чеснока. Нет, они не готовят блюда с чесноком: «Чеснок, приправленный едой!» – вот девиз ресторана.

- Чеснок является антиоксидантом и антибиотиком. Он отлично защищает организм, противостоит и бактериям, и грибкам.

- Чеснок препятствует развитию атеросклероза, укрепляет сосуды, действует как антикоагулянт.

- Чеснок регулирует артериальное *давление*, предупреждает *тромбозы*, укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина, тормозит рост раковых клеток, благотворно действует на пищеварение.

- Чеснок уменьшает воздействие токсинов, отличается антиканцерогенными свойствами.

- Чеснок улучшает аппетит, повышает секрецию желудочного сока, выступает мочегонным, а также желчегонным средством.

- В народной медицине рекомендуется при лечении бронхита, легочных заболеваний.

В Гаскони имеется местность, где выращивается исключительно чеснок. Там празднуют каждый год День чеснока. Способ его излюбленного употребления вас вряд ли удивит: свежим или же едва поджаренным зубчиком натирают горбушку хлеба!

В Великобритании чеснок остался вне кулинарии: в фундаментальных современных книгах о питании нет ни единого словечка о чесноке!

Японцы не едят чеснок принципиально, но при этом активно используют его в медицине.

Больше всех едят чеснок в Южной Азии, в которой с древности его боготворили.

Целительный эффект чеснока достигается при ежедневном приеме двух-трех зубчиков. Его не нужно подвергать действию высокой температуры, а для сохранения лечебных свойств добавлять в блюда за несколько минут до готовности. Настойка чеснока в тибетской медицине используется для омолаживания организма, продления жизни. В народной русской медицине есть аналогичное средство, которое в горячем виде готовят из молока, чеснока, перги, пьют остуженным. Снабжайте организм чесноком, если хотите жить дольше и лучше!

**Противопоказания:** При регулярном употреблении чеснока может страдать микрофлора кишечника. Поэтому лучше есть чеснок с медом, гранатом, кинзой. При чрезмерном употреблении: Может вызывать головную боль, а также раздражение слизистых желудка и кишечника. Чеснок может провоцировать геморрой, а также спазм сосудов у людей, страдающих болезнями сердца.

**Запомните:** все полезные свойства чеснока при «передозировке» переходят в свою противоположность.

## Лечение насморка

### Вдыхание летучих веществ лука и чеснока

Когда начинается насморк, нужно вдыхать 2 раза в день по 10–15 минут свеженатертый лук и чеснок (летучие фитонциды активно работают в течение именно 15 минут, поэтому готовить впрок не следует).

### Луковые капли

Половинку луковицы мелко нарезать, выжать через марлю, закапывать по 1–2 капли в каждую ноздрю несколько раз в день.

### Луковый компресс

На переносицу и крылья носа положить влажную салфетку, на нее – немного натертого на терке лука. Десять минут полежать с таким компрессом. Дышать станет намного легче. Пройдет и головная боль.

### Лук с медом против насморка

- 3 ст. л. мелконарезанного репчатого лука

- 50 г теплой кипяченой воды
- 1 ч. л. меда

Взять мелконарезанный репчатый лук, залить теплой кипяченой водой, добавить 1 ч. л. меда, размешать до растворения, настоять 30–40 минут, процедить. Закапывать в нос 4–5 раз в день по 4–6 капель в каждую ноздрю. Можно промывать пазухи носа несколько раз в день.

### **Луковое масло**

- 1 луковица
- 1 стакан горячего растительного масла

Тертую мякоть луковицы залить стаканом горячего растительного масла, настоять, укутав, 6–8 часов, процедить. Этим маслом обрабатывать слизистую носа при остром и хроническом насморке.

### **Капли из сока моркови и сока чеснока**

- 10 капель свежего морковного сока
- 10 капель растительного масла
- 3 капли сока чеснока

Смешать свежий морковный сок, растительное масло и сок чеснока (можно получить его с помощью чеснокодавилки). Закапывать в нос несколько раз в день. Для каждого закапывания необходимо приготовить новые капли.

## **Лечение тонзиллита**

### **Полоскание из чеснока**

- 2–3 измельченных зубчика чеснока
- 1 стакан кипятка

Зубчики чеснока залить стаканом кипятка, настоять час и процедить. Полоскать горло 4–5 раз в день.

### **Полоскание из шелухи лука**

- 3 ч. л. шелухи лука
- 0,5 л воды

Луковую шелуху залить водой. Довести до кипения, настоять 3–4 часа, процедить. Полоскать горло 5 раз в день.

## **Шалфей и чеснок**

- 2 ст. л. листьев шалфея
- 4–5 зубчиков чеснока
- 1 л воды

Траву шалфея высушить, затем измельчить в порошок. Зубчики чеснока пропустить через чеснокодавилку, смешать с шалфейным порошком. Все залить кипящей водой, настоять смесь в закрытой посуде 2 часа, затем подержать на кипящей водяной бане 15 минут. Охладить до комнатной температуры, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3–4 раза в день. Можно полоскать настоем горло каждые 3 часа.

## Лечение ангины

### Луковый сок

- 1 часть сока лука репчатого
- 1 часть теплой кипяченой воды

Отжать сок из лука, развести теплой кипяченой водой. Полоскать горло несколько раз в день.

### Луково-капустный компресс

- 2 луковицы
- 5 крупных листьев капусты

Луковицу натереть на терке, положить полученную смесь на каждый капустный лист, приложить по очереди каждый лист к шее, обернуть шею шерстяным шарфом.

**При лечении ангины для полоскания горла можно воспользоваться рецептами «Полоскание из чеснока», «Полоскание из шелухи лука».**

## Лечение гриппа и ОРЗ

### Молочно-луковый настой

- 1 луковица среднего размера
- 0,5 л молока

Натереть на терке луковицу и залить горячим молоком. Укутать, настоять несколько часов. Вечером перед сном выпить половину теплого настоя, утром, подогрев, вторую половину. Настой утром пить натошак.

### Вдыхание лука и чеснока

При гриппе, а также для его профилактики (например, во время эпидемии), вдыхать 2 раза в день по 7–10 минут смесь свеженатертых лука и чеснока.

### Чеснок с медом

- 1 часть натертых на мелкой терке зубчиков чеснока
- 1 часть меда

Зубчики чеснока очистить, натереть на мелкой терке и смешать пополам с медом. Принимать по 1 ч. л., запивая теплой водой, 2 раза в день.

### Настой чеснока

- 3 измельченных зубчика чеснока
- 3 ст. л. кипятка

Очистить зубчики чеснока, измельчить, залить кипятком, настоять пару часов, процедить и закапывать по 2–4 капли в каждую ноздрю детям и взрослым во время эпидемии

гриппа. Хранить в плотно закрытой банке. Через два дня настой следует приготовить заново. Полезно также подвешивать в марлевых мешочках измельченный чеснок у кровати. Ежедневно менять чеснок на свежий.

### **Чесночный сок с молоком**

- 8 капель чесночного сока
- 1 ст. л. молока

Чесночный сок добавить в молоко, подогретое до 45–50 °С. Принимать по 3 раза в день.

### **Лечение бронхита**

#### **Луково-медовая смесь**

- 1 часть меда
- 1 часть луковицы, пропущенной через мясорубку

Очень доступное лекарство: луковицу средних размеров очистить от шелухи, пропустить через мясорубку. Добавить мед. Чтобы лук не раздражал желудок, необходимо принимать это средство после еды по 1 ст. л. 3 раза в день. Это народное средство от простуды, бронхита и кашля совмещает в себе противомикробные свойства лука и целебные качества природного меда. Принимать его нужно на протяжении всего периода болезни, а также в холодный период года для профилактики.

#### **Чесочно-лимонный настой**

- 2 головки чеснока
- 5 лимонов
- 1 л кипяченой воды

Чеснок и лимоны натереть на терке, залить кипяченой водой, настоять 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 20 минут до или 10 минут после еды.

#### **Острая смесь**

- 1 головка чеснока
- 10 мелких луковок
- 1 л молока
- 1 ст. л. измельченной травы мяты перечной
- 1 ст. л. меда

Головку чеснока (очистить зубчики от кожицы) и 10 мелких луковок (предварительно очищенных от шелухи) залить молоком, варить до мягкости чеснока и лука, размять. В полученную смесь добавить мяту и мед. Размешать. Принимать через каждые 2 часа по 1 ст. л. в день в течение 10 дней.

**Ингаляции из целебных трав – одна из самых эффективных процедур при лечении бронхита, но они запрещены при сердечно-сосудистых заболеваниях, ангине и при аллергиях.**

**Русские травники не советуют делать ингаляции из эфирных масел при сухом кашле! А из лука и чеснока можно!**