



средств, возбуждающих моторику кишечника, которыми лечат диарею, запоры, колиты и атонию кишечника. Доказано, что аллицин, входящий в состав лука, способен воздействовать на особый фермент крови, который отвечает за синтез плохого холестерина в крови.

Противопоказания и побочные эффекты

Лук противопоказан при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит с повышенной кислотностью, колит, болезни печени и почек). Не стоит применять сок лука местно при контактных дерматитах, а также внутрь при аллергии и индивидуальной непереносимости. Следует помнить, что из-за серосодержащих веществ, входящих в состав лука, прежде всего аллицина, аминокислоты цистеина и специфических эфирных масел, после трапезы в течение нескольких суток от кожи может исходить неприятный запах, который «выходит» вместе со всеми экскретами, в том числе потом, мочой и даже молоком у женщин в период лактации. Это может привести к отвращению грудничка от

молока и вызвать неприятие контакта с матерью. Поэтому беременным и кормящим матерям стоит воздержаться от употребления любых представителей рода *Allium* (лук, чеснок, черемша).

Рецепты

Любые препараты на основе лука обладают синергирующим действием. Это означает, что они прекрасно подходят в качестве дополнительного средства к уже назначенным (такие случаи далее я отмечаю словом «дополнительно»). Однако при некоторых болезнях, на ранних стадиях можно использовать их в качестве основного средства.

Астма (дополнительно): 40 головок репчатого лука севка очистить от шелухи, залить 1 л кипятка, настаивать в течение 15 минут. Процедить, растереть толкушкой, добавить 1/2 л растительного масла, тщательно перемешать. Полученное луковое пюре принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – не менее недели.

Атеросклероз (дополнительно): смешать по 1 стакану лукового сока и **меда**. Полученную смесь принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 3 месяца. Между курсами перерыв в 2 недели.

Ангина (дополнительно): смешать в соотношении 1:1:1 **мед, настойку прополиса** и луковый сок или луковую кашичу. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

ОРЗ, тонзиллит, ангина (дополнительно): показано полоскание. 1 ст. ложку листьев **календулы**, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Полученный настой смешать с 2 ст. ложками лукового сока и полоскать горло 1-2 раза в день, используя по 1/3 стакана.

Бронхит (дополнительно): приготовьте настой из **корня алтея**. Для этого 1 ст. ложку измельченного корня алтея залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут. В теплый настой добавить натертую на мелкой терке небольшую луковицу. Полученную массу настаивать еще 20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.