

Повышение иммунитета: смешать по 1 ст. ложке измельченного лука и **сметаны**, можно добавить 1 ч. ложку **меда**. Принимать за 30 минут до завтрака в сезон эпидемии ОРВИ и гриппа. Курс – 10 дней.

Панкреатит, холецистит (дополнительно): смешать в блендере 1 кг лука и 2 стакана **сахара**. Полученную кашу томить в духовке до тех пор, пока она не приобретет желтый оттенок. Остудить и принимать по 1 ч. ложке за 20 минут до еды. Курс – 14 дней.

Улучшение пищеварения: порезать 5-6 средних луковиц, поместить их в банку. Залив 1/2 л **белого вина**, настаивать в течение недели. Затем добавить 1/2 стакана **меда**, перемешать, процедить. Принимать по 1 ст. ложке после еды.

Кровоточивость десен, профилактика пародонтита: смешать в соотношении 1:1 сок **алоэ** и луковый сок. Смазывать десны 2 раза в день.

Применение в лечебной косметологии

Лосьон для всех типов волос – для блеска и профилактики перхоти. Приготовьте **отвар лопуха большого**. Для этого 1 ст. ложку высушенных и измельченных корней лопуха залить 1 стаканом кипятка, варить на медленном огне в течение 20 минут, остудить и процедить. В 1/4 стакана полученного отвара добавить 2 ст. ложки лукового сока и 2 ч. ложки **коньяка**. Полученный лосьон втирать в корни волос, затем завернуть голову полотенцем и оставить на 2 часа. После этого вымыть голову шампунем. Лосьон наносить 2-3 раза в неделю.

Маска от перхоти. Тщательно смешайте 1/2 стакана лукового сока, 2 ст. ложки **кагора**, 2 ст. ложки **льняного масла** и 2 **куриных желтка**. Нанесите смесь на чистые, влажные волосы. Покройте волосы полиэтиленовой пленкой, сверху – махровым полотенцем. Через 1 час смойте маску водой с шампунем для сухих волос. Маску можно делать 1-2 раза в неделю.

Укрепляющая маска для кожи головы. Измельчить 3 небольшие луковицы, смешать с 1 ст. ложкой **меда**. Вти-

рать смесь в корни волос, затем укутать голову полиэтиленовой пленкой, сверху – махровым полотенцем. Через 30 минут смыть маску водой с шампунем. Маску можно делать 1-2 раза в неделю.

Тонизирующая маска для всех типов кожи лица. Тщательно смешать по 1 ст. ложке **оливкового масла**, лукового и **морковного соков**, 1 **куриный желток**. Полученную смесь нанести на лицо, избегая области вокруг глаз, шею и зону декольте. Через 15-20 минут смыть теплой водой. Маску наносить 1-2 раза в неделю перед сном.

Особенности возделывания

Лук – одна из немногих огородных культур, которую можно высаживать практически на любом участке. Безусловно, только оптимальные условия выращивания позволят вам собрать обильный урожай. Также важно соблюдать правильную агротехнику.

Лук с легкостью сможет выращивать любой огородник, поскольку растение весьма неприхотливо. Единственное, что он не любит – это кислую почву, а также избыток азота. Последнее, кстати, не пойдет на пользу и вам: урожай-то вы соберете, но количество нитратов в нем будет такое, что ни о каких лекарственных свойствах и говорить не придется.

Я уже писал, что в природе лук – многолетняя культура. Но, выращивая его в огороде, обычно культивируют как двулетнюю культуру, а чаще и вовсе как однолетнюю. Как же так выходит? Дело в том, что лук можно высевать как семенами (чернушка), так и молодыми луковицами (севок). Севок сейчас можно купить в любом магазине, поэтому часто садоводы-огородники не возятся с семенами и высаживают сразу севок и уже осенью собирают урожай.

Более долгий процесс выглядит так: на первый год сеют семена, на второй год высаживают севок, который вырос из семян, в конце сезона можно собирать готовый урожай. Наконец, на третий год часть лука высаживают на семена.