**.**

**Полезные свойства лука**

**Принято считать, что лук - это обычный овощ. На самом деле есть целое "луковое семейство", где можно встретить множество "родственников": это и лук-батун, и лук-слизун, и лук-порей, и шнитт-лук, и лук душистый. В период респираторных заболеваний это многочисленное луковое семейство нам очень пригодится!**

****Хотя и существует множество всевозможных видов этого уникального "лекаря", но используем мы в основном малую их часть: репчатый - в суп, да зеленый - в салат. Но даже если так, уже хорошо - ведь этот доблестный овощ содержит огромное количество **полезных веществ**. Например, сахаров в нем больше, чем в яблоках и грушах. Даже в жгучем луке содержится ***до 14% сахаров***.

Вообще, лук очень богат на разные полезные составляющие. Так, до недавнего времени самым ценным в нем считались **фитонциды**, благодаря которым он и сам не болеет, и нам не дает. Поэтому лук советовали есть исключительно в сыром виде, чтобы все драгоценные фитонциды сберечь. С другой стороны, давно обнаружилось, что лук богат **железом**: и репка, и особенно зеленое перо. Получить этот важный элемент можно как из сырого, так и из жареного, печеного и ****тушеного лука, особенно если использовать его как гарнир к печенке. Печень с луком - это просто "супер железная" еда.

*А сегодня на первое место среди луковых сокровищ выходит****кверцетин****- мощный противораковый элемент. Если с дефицитом железа мы еще как-то умеем справляться, то рак остается бичом человечества. Поэтому ученые возлагают большие надежды на профилактику.*

**Еще лук богат калием, благотворно влияющим на сердечно - сосудистую систему человека. Помимо вышесказанного, лук содержит множество других минералов и витаминов. В частности и в луковицах, и в листьях много аскорбиновой кислоты, есть витамины группы В и РР, а также каротин, эфирное масло и 2 процента белка.** В общем, у вас есть много причин ежедневно употреблять этот чудо-овощ. Кстати, ученые считают оптимальным употребление каждым человеком 7-10 кг лука ежегодно. Правда, существует у этого овоща такая особенность - он источает после употребления неприятный запах. Но от этой беды есть надежное средство: пожевать в конце еды поджаренные ядра грецких орехов или корочку подгоревшего хлеба.

**Лук широко применяется**

**в медицине**

*Ранее он вообще считался божественным растением. Древние медики утверждали, что лук вследствие своей горечи укрепляет желудок, возбуждает аппетит. А смесь лукового сока с медом помогает от ангины. Пить такой раствор надо по 1 ч. л. 3-4 раза в день. А можно употреблять просто свежеотжатый сок - он тоже очень эффективен при ангине.*

Кстати, этот уникальный овощ помогает не только справиться с некоторыми недугами, но и прекрасно очищает воду. Если в нее бросить кусочки лука, вода избавится от неприятного запаха.

**Но, несмотря на множество полезных свойств лука, людям, страдающим заболеваниями почек, печени и сердца, его следует использовать осторожно. Правильно делают те, кто употребляет лук-порей.**Этот вид тоже рекомендуется при многих болезнях. Витаминов и каротина в нем больше, чем в репчатом луке. Порей обладает замечательным свойством - при хранении количество витамина С в нем значительно увеличивается (с 35 до 85 мг). Во всех остальных овощах и фруктах содержание этого витамина, наоборот, снижается, так что порей, в самом деле, уникален. Его можно есть сырым, но чаще его пассируют в оливковом или сливочном масле. При этом не теряет своего красивого цвета - точнее, сочетания цветов: белого, желтого, темно-зеленого.

А вот в зеленых листьях лука - батуна содержится в 2 раза больше витамина С, чем в привычном зеленом луке, выращенном из репки. Длинные, сочные и нежные листья лука-слизуна по вкусу превосходят все остальные виды зеленого лука. К тому же, в них очень много витамина С и железа.

**Конечно, этим списком не исчерпывается луковое многообразие. А если вы употребляете разные его виды, особенно в холодное время года, вам будут не страшны никакие болезни.**

**Чем хорош лук?**

**О пользе лукового семейства**

*К луку люди относятся как к серьезному и уважаемому продукту, ведь используют его не только как приправу к еде, но и в качестве народного средства от многих болезней. С древнейших времен лук да чеснок на Руси (и у многих других народов) считался наилучшим средством от «прилипчивых болезней и моровых поветрий» (от* *болезней, передающихся «по ветру»).*

**Лук необходим весной, когда организму не хватает витаминов и особенно нужна поддержка. Чтобы получать достаточное количество полезных веществ, оздоравливающих организм, необходимо использовать разные сорта лука, потому что каждый ценен по своему.**

Лук относится к роду пряно-ароматических травянистых растений. 228 видов лука являются овощными культурами, которые употребляют в пищу.

Самый известный и всеми любимый – это **лук репчатый**, который бывает белым, желтым, желто-коричневым, розовым, красным и фиолетовым (самый сладкий из всех сортов репчатого лука). Название «репчатый» происходит от внешнего сходства подземной части растения с репой. Существуют и другие народные названия репчатого лука – арбажейка, бульбянка, цыбуля, сибуля.

**Лук издает свой неповторимый горьковатый аромат благодаря наличию в нем эфирных масел. Богат лук и фитонцидами (целебными летучими веществами), которые убивают большое количество микробов, в том числе стрептококки, дизентерийную, дифтерийную и туберкулезную палочки. Хорошо пожевать лучок, чтобы уничтожить неблагоприятную микрофлору в полости рта. Фитонциды лука за несколько минут погубят вредные бактерии и в дальнейшем не позволят им размножаться.**

**При авитаминозе лук очень полезен, он способен удовлетворить потребность человеческого организма в витамине С, к тому же этот витамин способствует повышению иммунитета. Зеленые листья лука богаты каротином. Каротин защищает слизистые дыхательных путей от воспаления и заботится о благополучии нашей кожи. Для лечения и профилактики простуды и гриппа хорошо нюхать нарезанные дольки репчатого лука несколько раз в день.**

У **лука-порея** отсутствует резкий запах и вкус, что, однако, совсем не влияет на его целебные свойства. Лук богат кальцием, фосфором, железом, натрием и магнием, это делает лук-порей очень питательным и полезным продуктом. Этот лук обладает способностью очищать кровь, поэтому полезно применять его для профилактики атеросклероза.

**Лук-шалот**, еще один полезный лучок из большого семейства, имеет и другие названия – сорокозубка, кущёвка, шарлотка, многодольный. Состоит он из нескольких мелких луковиц, соединенных в одну. Шалот сочнее, мягче и ароматнее лука репчатого. Для него характерен своеобразный специфический, душистый аромат. Лук-шалот используется в медицине как противовоспалительное средство. Ученые обнаружили в шалоте большое содержание флавонолов, которые препятствуют возникновению рака, его полезно употреблять в пищу для профилактики этого тяжелого заболевания.

**Лук-батун**, или дудчатый, песчаный, зимний, китайский лук, татарка, непахучий чеснок имеет своеобразные дудчатые листья. Лук-батун обладает всеми свойствами репчатого лука. А витамина С в нем даже больше, чем в луке репчатом. Батун славится хорошими дезинфицирующими свойствами.

**Лук можно есть сырым, вареным, тушеным, жареным, маринованным. Этот овощ всегда доступен, его даже можно выращивать дома на окошке, такой он неприхотливый. Не будем забывать о рекомендациях наших бабушек, которые советовали употреблять лучок каждый день для аппетита и на здоровье.**

***«Кто ест лук, того Бог избавит от мук»,*** – так говорили наши предки.

**Лечение луком.**

**Народные рецепты.**

* ***Лук при растяжении связок****: Очистить головку лука, мелко нарезать, добавить немного сахарного песка, хорошо размешать. Прикрыть толстым слоем этой смеси тряпку, наложить на больное место и перевязать. Менять раз в сутки.*
* Кашица из запеченного лука способствует созреванию **абсцессов, фурункулов** и отхождению от них гноя. Теплую кашицу наложить на абсцесс (фурункул) и прибинтовать. Повязку менять 2 раза в день.
* *Полезные свойства репчатого лука применяют для* ***лечения насморка****: на терке натереть 2 ст. ложки хозяйственного мыла, 2 ст. ложки репчатого лука, добавить по 2 ст. ложки спирта и молока. Все тщательно перемешать, переложить в маленькую кастрюльку, которую поставить в большую с кипящей водой. Пропарить 30 мин и охладить. Ватные фитили, смоченные полученным содержимым, ввести в нос. Прогреть нос синей лампой или вареным яйцом.*
* Лук применяется, **когда «заложит» ухо**, при затвердении серы в ушах: а) сок лука — 4 части, водка — 1 часть. Хорошо смешать. Капать в ухо по 2 капли 2 раза в день, б) лук нафаршировать тминным семенем, испечь его, отжать сок. Капать сок по 2—3 капли в каждое ухо 2 раза в день.
* *Для очищения****нарывов и фурункулов****: 2 части печеного лука н 1 часть натертого хозяйственного мыла растереть и хорошо смешать. Прикладывать пластырь на больное место несколько раз в сутки. Очищает, помогает быстрому созреванию.*
* Использование лука для **лечения кашля**: очищенную репчатую луковицу вымыть и натереть на терке, смешать с гусиным жиром. Втирать эту смесь в область грудной клетки и шеи. Завязать теплым платком. Утром натощак принимать по 1 ст. ложке этой смеси.
* *Полезные свойства репчатого лука используются для****укрепления и роста волос****: 1 часть коньяка, 4 части процеженного сока лука, 6 частей отвара корней репейника. Втереть в кожу головы. Покрыть голову полотенцем для согревания на 2 часа, после этого вымыть. По возможности, повторять еженедельно.*
* Рецепты с луком **при простуде, кашле, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей** (при болезнях желудка с повышенной кислотностью, сердца и печени не принимать) свежий сок лука пополам с медом принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.
* *Разрезать пополам луковицу, привязать на****место укуса насекомого****. Свежий сок или натертая кашица лука в виде компресса — прекрасное средство при ушибах, особенно колена. 1 головку репчатого лука разрезать пополам, на каждую половинку капнуть по 1 капле дегтя, а затем половинки лука накладывать на больное место.*
* При **гипертонии** едят 1—2 шт. свежих луковиц в день. При геморрое и гастрите принимать свежий сок лука по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.
* *Лук****при кашле, бронхитах, коклюше****: 500 г измельченного лука, 400 г сахара, 50 г меда, 1 л воды смешать, варить 3 часа на слабом огне, остудить, процедить и перелить в бутылку. Принимать по 1 ст. ложке 4—6 раз в день. Хранить в закупоренном виде в прохладном темном месте.*
* На **бородавки** наносить кашицу тертого лука 1 раз в день.
* *При****зубной боли у ребенка****разрезать луковицу пополам, разрезанной стороной приложить на левую руку, на локтевой сгиб, если зуб болит слева. Луковицу закрепить бинтом на руке. Через 10—15 мин боль проходит, луковицу можно убирать.*
* Свежую кашицу из лука наложить на свежие **ожоги**в виде аппликаций. Кашица свежего тертого лука употребляется наружно при ревматизме.
* *Для исчезновения****веснушек****ежедневно протирать лицо свежей луковицей.*
* Целебные свойства лука для уничтожения **перхоти, укрепления волос, восстановления цвета,** чтобы сделать волосы эластичными и мягкими, взять небольшую головку лука, очистить ее, натереть на терке, кашицу завернуть в марлю, сложенную несколько раз. Втирать и кожу головы. Через несколько часов промыть и сполоснуть голову. Процедуру проводить через день в течение 3—4 недель.
* *При****гриппе****свежим соком лука смазать слизистую оболочку носа и вдыхать его пары через нос в течение 2—3 мин 3—4 раза к день. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тертым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10—15 мин 3—4 раза в день. Свежий сок употреблять при ангинах по 1 ч. ложке 3—4 раза в день. При кашле: сварить 1 картофелину, 1 головку репчатого лука и 1 яблоко в 1 л воды. Варить до тех пор, пока вода не станет вдвое меньше. Давать отвар ребенку 3 раза в день по 1 ч. ложке. При кашле: 2 луковицы среднего размера очистить, мелко порезать, отварить в 1 стакане молока, настоять 4 часа и процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые полчаса.*
* При **бронхите у детей**: 1 головку красного лука очистить от кожуры и измельчить, добавить в массу 1 ч. ложку сахара. Каждый день ребенок должен съедать одну измельченную головку лука до выздоровления.
* *При****воспалении верхних дыхательных путей****: сок лука смешать пополам с медом. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день. При кашле: 500 г очищенного и мелко порезанного лука, 50 г меда, 400 г сахарного песка варить в 1 л воды на слабом огне 3 часа. Затем жидкость остудить и налить в закупоренную бутылку. Принимать по 1 ст. ложке 4—5 раз в день.*
* Вот, к примеру, если вы возьмете кусочки ваты, смоченные луковым соком, и заложите их в ноздри на 10-15 минут (делать эту процедуру желательно 3-4 раза в день), то излечитесь от **гриппозного насморка**.
* *А вот для лечения****бронхита****вам надо будет взять 0,5 кг. репчатого лука, очистить его и мелко нарезать. Затем положить его под груз - для стекания сока. После этого собрать выделившийся сок в стеклянную банку и добавить 0,5 кг. сахара. Эту смесь необходимо выдержать под солнечными лучами в течение 2 недель и принимать ежедневно по 1 ст. л. натощак. При необходимости это лекарство следует сделать повторно и продолжить прием без перерыва.*
* Если вы хотите избавиться от **болезни ушей**, то следующий рецепт придется вам как нельзя кстати. Правда, для этого вам надо будет испечь в золе маленькую луковичку, завернуть ее вместе с небольшим количеством свежего несоленого масла в тонкую тряпочку и положить в ухо на одну минуту. Причем пакетик должен быть настолько горяч, насколько вы можете выдержать.
* *Если у вас****болит голова****, попробуйте понюхать кусочек сырого лука вместо того, чтобы глотать таблетки, многим помогает. Лук используется в народной медицине и в косметических целях – для очищения лица от пятен. Для избавления от веснушек хорошо ежедневно протирать лицо свежей луковицей, разрезанной пополам.*
* Наши бабушки советуют приложить кусочек лука к **порезу или ожогу**– и рана быстро заживет. Если вас укусила оса или пчела, вам тоже придет на помощь лук. После удаления жала насекомого нужно приложить кашицу из лука к месту укуса – боль и отек пройдут намного быстрее. Старое поверье о том, что следует носить в кармане луковку, выходя на улицу из дома в жару, чтобы избежать теплового удара, подтверждает медицинское мнение о том, что лук обладает потогонным свойством.

