

**НА СТРАЖЕ  
ИММУНИТЕТА!**



**ПРИРОДНЫЕ**

**ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ:**

**ДЕШЕВО, ДЕЙСТВЕННО,  
ВСЕГДА ПОД РУКОЙ!**

**ЧЕСНОК, ЛУК,  
СВЕКЛА, ИМБИРЬ  
И ДРУГИЕ КОРНЕПЛОДЫ**

**Григорий Михайлов**

# Григорий Михайлов

# Природные иммуномодуляторы

## Серия «На страже иммунитета!»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=53832835](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=53832835)*

*Природные иммуномодуляторы. дешево, действенно, всегда под рукой!*

*Чеснок, лук, свекла, имбирь и другие корнеплоды: Издательство АСТ;*

*Москва; 2020*

*ISBN 978-5-17-126967-8*

### Аннотация

Корнеплоды содержат уникальные вещества, которые помогают им защититься от бактерий, гнили, грибков, а также витамины и минеральные вещества. Поэтому простые лук, чеснок, морковка, свекла, хрен, репа, имбирь – не только еда, но и хорошее средство для поддержания тонуса и здоровья организма, которое к тому же всегда под рукой.

Из этой книги вы узнаете, как повысить иммунитет, помочь организму при хронических заболеваниях и оздоровиться с помощью простых и дешевых «корешков».

# Содержание

Всякое кореньё принимай с благодареньем	5
Глава 1. «Чеснок и лук от всех недугов»	7
Культовый лук	7
«Вонючая роза» чеснок	10
От насморка	14
От тонзиллита	16
От ангины	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Григорий Михайлов**  
**Природные**  
**иммуномодуляторы**  
*Дешево, действенно,*  
*всегда под рукой! Чеснок,*  
*лук, свекла, имбирь*  
*и другие корнеплоды*

*Данное издание не является учебником по медицине.*

*Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

© Михайлов Г., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

\* \* \*

# Всякое коренье принимай с благодареньем

Сейчас много говорят об удивительных целительных свойствах имбиря – хороший антисептик, способен справиться с воспалениями, помочь при простуде. Но у имбиря есть братья-целители! Так, хорошими оздоравливающими свойствами обладают морковь и свекла, репа или редька, картошка, лук, чеснок и многие другие растения, которые растут под землей. В чем их секрет? Основная миссия подземных растений – перезимовать, сберечь питательные вещества до следующего года. Поэтому они умеют защищаться от вредного воздействия, копить силу и витамины для роста и развития. Вещества, которые содержат корнеплоды, очень помогут нам поправить здоровье, смягчить течение хронических заболеваний, повысить иммунитет и общий тонус организма.

Из этой книги вы узнаете, 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.

Вы получите информацию о том, как лечить распростра-

ненные 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:

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

Надеемся, 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 идут 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 универ-

сальным лечебным растением.

В Новый Свет лук попал благодаря Колумбу.

В британской кухне репчатый лук наполняли разнообразной начинкой, во Франции обожали луковый суп.

А в Россию лук пришел, спустившись с азиатских гор. И сразу покориł 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, а также хорошо 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 и кишечника (особенно это касается язвенной болезни желудка).

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 неодолимая любовь к нему.

## «Вонючая роза» чеснок

В древнешумерских клинописях впервые встречаются упоминания о чесноке. 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.

«Укусом 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 гор-

бушку 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.

## От 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 каплям 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.

## **От 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 1/4 стакана 3–4 раза в день. Можно полоскать настоем горло каждые 3 часа.

## **От 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.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.