

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 94»

350000, г. Краснодар,  
Западный внутригородской округ,  
ул. им. Кондратенко Н.И., 2  
email: [ds94@mail.ru](mailto:ds94@mail.ru)  
сайт: <http://ds94.centerstart.ru>

Заведующий – Герасименко Татьяна Васильевна

## БРОШЮРА



## «МЫ ЕДИМ ЛУК И НЕ БОЛЕЕМ!»

Для педагогов дошкольных организаций и родителей воспитанников

г Краснодар, 2020

## **Рецензент:**

Герасименко Татьяна Васильевна, МБДОУ МО город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 94».

Авторы: воспитанники средней группы МБДОУ МО «Детский сад комбинированного вида № 94».

Редакторы: Гордиенко Александра Сергеевна, Швецова Елена Николаевна, воспитатели МБДОУ МО город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 94».

## **Брошюра «Мы едим лук и не болеем! – Краснодар, 2020 год, 32с.**

Перед Вами брошюра «Мы едим лук и не болеем!», которая является продуктом детской деятельности в рамках детско-родительского социально-исследовательского проекта «Парикмахеры для Чиполлино». Брошюра создана как источник научно-достоверных знаний о луке и его полезных свойства для человека. В ней воспитанники средней группы вместе с родителями фиксировали свои наблюдения за развитием посевов лука-севка и семян лука китайского, используя жанры познавательной сказки, загадок, реалистического рассказа, поэзии и рисунка.

Брошюра «Мы едим лук и не болеем!» разработана в рамках реализации инновационной площадки Краснодарского края по теме: «Система развития детей с особыми образовательными потребностями средствами художественного творчества “ТРОЕ В ОДНОЙ ЛОДКЕ”».

Материалы брошюры будут полезны педагогическим работникам детских садов, специалистам системы дополнительного художественного образования, методических служб, родителям дошкольников.

Пособие иллюстрировано снимками из архива авторов.

На обложке брошюры театрализация сказки «Семейка по фамилии Луковые»

Тираж 20 экземпляров

## 1. СОДЕРЖАНИЕ

1. Содержание.....	3
2. Предисловие от редакторов брошюры.....	4
3. Авторские сказки про лук.....	8
3.1. Сказка «Семейка по фамилии Луковые».....	8
3.2. Сказка о Луковичке.....	9
3.3. Сказка про лук Отсеминедуг.....	10
3.4. Сказка «Лук на грядке».....	11
3.5. Сказка «Луковка – волшебный огородник».....	12
3.6. Сказка о луковой долине.....	12
3.7. Сказка о смелом рыцаре Ланцелуке.....	13
3.8. Сказка про умного Егорку.....	14
3.9. Сказка о том, как Лучок-доктор деда вылечил.....	14
4. Авторские стихи детей про лук.....	15
5. Загадки о луке.....	17
6. Пословицы о луке.....	18
7. «Чеснок и лук от семи недуг!».....	19
8. Народные рецепты для лечения луком.....	21
9. Применение лука в косметических целях.....	29
10. Способы хранения зелёных луковых перьев.....	31

«Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

Г. Гейне

## 2. ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКТОРОВ БРОШЮРЫ

Природа дарит каждому человеку бесценный дар – его здоровье. Но мы, к сожалению, далеко не всегда им дорожим! Прошедший 20 век называют веком Химии. Нам продают овощи и фрукты с нитратами, «Кока-колу» с вредным химическим составом, продуктами с химическими добавками для длительного хранения. Чтобы успевать за ритмом жизни, люди увлекаются бургерами, перекусами на ходу, а некоторые и вообще предпочитают голодать ради «стройной» фигуры. А если к этому добавить неправильный образ жизни, вредные привычки, то можно себе представить, какой всё это наносит урон нашему организму. Выходит, что за качество жизни и комфорт человек платит не только деньгами, но и своим здоровьем.

Наши предки были гораздо здоровее нас, они не бежали в аптеку за витаминами после долгой зимы, потому что использовали в пищу все дары природы, в частности дикий лук и чеснок (черемшу).

Дикий лук и черемша (дикий чеснок) были раньше основным источником витаминов зимой для очень многих народов, в том числе и наших прародителей, славян. И обходились же они как-то без наших современных «баночных» витаминных комплексов! А Русь всегда славилась богатырями! «Чеснок и лук от семи недуг», — так гласит мудрая народная пословица. И это — абсолютная истина. Ещё в древние времена древние врачи лечили простым репчатым луком и чесноком многочисленные болезни. По содержанию витамина С в луке и чесноке им нет равных! Они являются уникальными природными антибиотиками, которые отлично справляются с лечением простудных заболеваний.

Лук появился примерно 4 тысячи лет назад где-то в Азии. В древности люди верили, что лук обладает не только лекарственными свойствами, но и магическими. Лук считался священным растением. В Древней Греции красивые луковицы преподносили в дар богам, а древние египтяне приносили клятвы на луке для доказательства своей правоты.

Древние ученые использовали разрезанную луковицу в качестве наглядного пособия по изучению астрономии. Они считали, что Земля покрыта несколькими сферами-оболочками, также как и луковица.

В Древнем Риме считалось, что если в еде содержится много лука, то она придает энергии, храбрости и силы, поэтому лук обязательно употребляли в пищу воины. В X—XII веках лук был неотъемлемой частью пищи

простолюдинов в Португалии, Испании и Франции. Его употребляли каждый день так же, как мы сейчас едим картофель и капусту. В России лук стал известен в XII—XIII веках, и с тех пор без него не обходится практически ни одно блюдо.



На Руси, по мнению ряда исследователей, лук появился с берегов Дуная, где первоначально жили русские славяне, торговавшие с болгарами и византийскими греками. Нередко предметом торговли становились овощи. Путешественники обязательно брали в дорогу лук и чеснок как обеззараживающие и лечебные средства. Чеснок считался одним из лучших средств против чумы, при его помощи в одном из городов старой Руси удалось приостановить эпидемию.

Целебные свойства луков отражены во многих пословицах и поговорках: «Лук от семи недуг», «Кто поест лук, того Бог избавит от вечных мук», «Лук да баня всё правят». В позднем средневековье появилась наука о приготовлении пищи и первые поваренные книги. Луки и чеснок служили компонентами многих изысканных блюд. Рецепты лукового супа и чесночного соуса придумали французы, национальным блюдом англичан стала тушеная с чесноком баранина, немцы в большом количестве клали чеснок в колбасы.

В России для обозначения понятия «лук» использовалось два слова. В северной части России говорили «лук», подразумевая репчатый, а на юге он назывался «цыбуля» (от латинского слова цепа). Как и во всем мире, лук в России был любимым овощем простых людей, его широко использовали при лечении многих заболеваний.

Но лук любят не все! В прежние времена лук кушали только крестьяне, аристократы не хотели иметь из-за лука и чеснока неприятный запах изо рта!

Люди несведущие считают, что лук бывает только двух разновидностей: лук зеленый и лук репчатый. Кроме уже известного нам репчатого лука, различают лук-батун, лук-порей, шалот-лук, шнитт-лук и другие.

Ни для кого не секрет, что дети совсем не любят кушать лук. Думаем, что взрослые не раз наблюдали сценку, когда ребёнок, прежде чем съесть какое-либо блюдо, с отвращением выбирает лук на край тарелки. А что касается знаний о необыкновенной пользе лука как источника витаминов, то об этом дети в большинстве своём и не слышали.

Мы решили восполнить этот пробел и для этого разработали и реализовали с детьми средней группы долгосрочный детско-родительский социально-исследовательский проект с заданным результатом и элементами творчества для детей под названием «Парикмахеры для Чиполлино».



При разработке данного проекта «Парикмахеры для Чиполлино» мы использовали метод организованного и контролируемого детского экспериментирования в индивидуальной (в семье, с родителями) и коллективной деятельности детей в детском саду. Экспериментирование представляет собой определенную систему, в которую включены демонстрационные опыты, наблюдения, лабораторные работы, выполняемые детьми в пространственно-развивающей среде группы. Всем известно, что знания, полученные во время проведения опытов, запоминаются надолго.



Китайская пословица гласит: «Расскажи – и я забуду, покажи – и я запомню, дай попробовать – и я пойму».

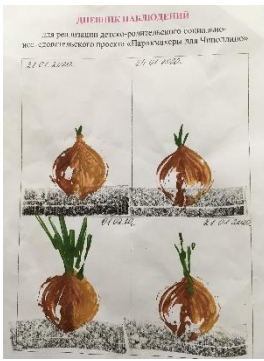
Дети вместе с воспитателями организовали огород на подоконнике для проведения опытов по проращиванию лука и сбора необходимых данных для доказательства **гипотезы № 1**: прорастание семян зависит от наличия тепла, света, воздуха и воды. Для этого были изготовлены куклы из головок лука репчатого – семья Луковых. Папа Лук Луковый, мама Луковица Луковая и сын Послушок Луковый получали достаточно тепла, света и воды для успешного выращивания зелёных перьевых причёсок, а дочка Неженка из-за строптивого и несговорчивого характера была лишена света (шкаф) и воды. В итоге все члены семьи Луковых, в отличие от дочери, принесли пользу детям группы в виде луковых витаминных перьев.



Вторым этапом для подтверждения гипотезы № 1 стали опыты детей по проращиванию семян лука китайского в четырёх яичных ёмкостях с разными условиями. Все яичные скорлупки мы разрисовали в виде весёлых рожиц разными по цвету фломастерами – зелёным, синим, красным и чёрным. Наполнили скорлупки ватой и засыпали семенами

лука.

1. Семена в скорлупе с красной рожицей залили водой и поставили на подоконник, на свет и тепло;
2. Семена в скорлупе с зелёной рожицей залили водой и поставили в холодильник;
3. Семена в скорлупе с синей рожицей оставили без воды, сухими;
4. Семена в скорлупе с чёрной рожицей залили водой и спрятали в тёмный шкаф;



Далее дети завели дневник наблюдений, декорировали его в нетрадиционной технике изображения – печать репчатым луком - и в течении десяти дней наблюдали за развитием семян, делали фотографии опыта, учились делать зарисовки в листке наблюдений.

1. Семена в скорлупе с красной рожницей – семена проросли через 5 дней, дали белые проростки. На седьмой день некоторые ростки стали зелёными;
2. Семена в скорлупе с зелёной рожницей- семена немного набухли, но не проросли;
3. Семена в скорлупе с синей рожницей – семена остались без изменений;
4. Семена в скорлупе с чёрной рожницей набухли. На третий день вода помутнела, появился неприятный запах брожения, семена не проросли.

**Вывод:** из опытов стало ясно, что самые хорошие условия для прорастания семян лука китайского были созданы в скорлупе с красной рожницей. Это вода, воздух, свет и тепло!



На родительском собрании воспитатели обратились к родителям с просьбой поучаствовать в исследовании, чтобы собрать доказательства для подтверждения **гипотезы № 2:** регулярное употребление лука должно благотворно подействовать на здоровье детей и их родственников.

Наши дети вместе с родителями организовали дома огородики на подоконниках, фиксировали свои наблюдения за развитием посевов лука-севка и семян лука китайского в дневниках наблюдений, сочинили авторские стихи и познавательные сказки с собственными иллюстрациями, собрали подборку загадок, пословиц про лук и рисунков в нетрадиционных техниках изображения – печать луком и лепка из пластилина в технике миллефиори.

В течении полугода родители воспитанников принимали активное участие в реализации проекта «Парикмахеры для Чиполлино» и в сборе доказательств гипотезы № 2. Дедушка Даши лечил тугоухость каплями сока печёного лука, мамы Полины и Семёна на себе попробовали лечебные свойства лука для выравнивания тона кожи лица и смягчения кожи рук, а папа Полины Тисленко укрепил волосы при помощи кашицы лука и репейного масла. Регулярные луковые ингаляции и употребление блюд из лука позволили детям избежать простудных заболеваний в течении всего зимнего периода.

Брошюра «Мы едим лук и не боеем!» является продуктом детской деятельности в рамках детско-родительского социально-исследовательского проекта «Парикмахеры для Чиполлино». И проект, и брошюра разработаны в рамках реализации инновационной площадки Краснодарского края по теме: «Система развития детей с особыми образовательными потребностями средствами художественного творчества “ТРОЕ В ОДНОЙ ЛОДКЕ”».

### 3. АВТОРСКИЕ СКАЗКИ ПРО ЛУК

#### 3.1. Сказка «Семейка по фамилии Луковые»



В некотором царстве, в подземном государстве жила семья луков по фамилии Луковые. Главой семья был папа, звали его Лук Луковый. Он был очень строгим и заботливым отцом семейства. Была у него любимая жена по имени Луковица Луковая. Жили они на подоконнике средней группы детского сада № 94 в городе Краснодаре Жилось им хорошо, в окошко заглядывало ласковое солнышко, дети доливали водичку в чашечки, чтобы Лук и Луковица могли вдоволь пить водичку. А еды им и так хватало, муж и жена были упитанные, запасов питания у них было достаточно.

Папа Лук очень гордился своим сыночком по имени Послушок Луковый. Он был весёлый и очень послушный ребёнок. А вот дочка по имени Неженка Луковая очень часто огорчала своих родителей. Была она капризная и упрямая. Говорили Неженке родители: «Повернись к солнышку, попей воды, ведь не вырастет у тебя зелёная причёска никогда!». Не слушает их Нежа: «Я боюсь солнечных лучей, я не хочу загорать, у меня нежная кожа! И пить я тоже не хочу, мне и без воды хорошо!».





Время шло, пришла весна, солнышко всё ярче светило на семейство Луковых. Очень скоро у Лука и Луковицы появилась зелёная причёска, а у Послушка отросли забавные и симпатичные перья. Только вот у Неженки так и торчал на голове сухой хвостик. Пришло время идти в парикмахерскую всей семье Луковых, чтобы подарить детям свои зелёные пёрышки для полезных витаминов, а Неженке и дать ребятам нечего! Отказалась она от воды и света, да и осталась лысой упрямой дочкой.

**Елена Николаевна Швецова**  
**Иллюстрации автора**

**Сказка «Семейка по фамилии Луковые» театрализована детьми с использованием кукол из головок репчатого лука.**



### 3.2. Сказка о Луковичке

*Птица в норе, хвост во дворе. Кто перья выдирает, тот слёзы утирает.*



«В некотором царстве, в подземном государстве жила-была Луковичка. И была эта луковичка не простая, а репчатая. Во время тёплого лета жила Луковичка у дедушки с бабушкой на даче. После лета пришла осень, и дедушка бережно посадил Луковичку в землю, на грядку. Луковичка напилась водички от осеннего дождика, отрастила несколько маленьких корешков, крепко зацепилась за землю и уснула сладким сном. Долгую морозную зиму Луковичка крепко спала в земле, накрывшись снежным одеялом. Ничего не нарушало её покой, кроме заунывных песен матушки-вьюги да чириканья озорных голодных воробьёв.

Но холод и метели стали отступать, давая дорогу красавице Весне. Зашумели весёлые ручейки, пригрело ласковое солнышко, пробуждая всё от зимней спячки. Проснулась и Луковичка. Осторожно и несмело она потянулась, попила корешками родниковой водички, набралась сил и выпустила маленький зелёный росток. Сначала ему было трудно пробиться сквозь слой земли, но мама-Луковичка была толстенькой, поэтому хорошо кормила своего малыша-зелёного Росточка и давала своему зелёному малышу всё новые и новые силы.

Вскоре на весенней грядке появились ещё несколько зелёных росточков, а звали их зелёный Лучок. Он был очень любопытным, ему не терпелось узнать, как выглядит свет Божий, потому что сквозь землю грядки Лучок слышал щебетание птиц, жужжание пчёл, стрекотание кузнечиков. Прошёл день, второй, третий и случилось чудо: у мамы-Луковички появилась роскошная зелёная причёска, целая шевелюра тоненьких зелёных «волосков». То, что они увидели вокруг, очень удивило и обрадовало их, и все зелёные волоски мамы-Луковички воскликнули: «Как прекрасен мир вокруг!». Зелёному Лучку обрадовались и бабушка, и дедушка, ведь они очень хорошо знали, как полезен зелёный лучок. Раз в неделю дедушка «работал» парикмахером, он подстригал причёску мамы-Луковички. Несколько дней она была похожа на озорного мальчишку, а потом снова красовалась в своей пышной зелёной шевелюре».

**Автор сказки воспитатель Александра Сергеевна  
Иллюстрация Тисленко Полины**

### 3.3. Сказка про лук Отсеминедуг

*Славен репчатый лук от семи недуг, к нему банный жар, да медовый пар.*



Жил был лук Отсеминедуг. Вы спросите, мои маленькие читатели, почему его так звали? Родился он совсем маленьким из земли... А земля наша имеет большую силу! Без землицы не рождаются ни овощи, ни фрукты, ни другие продукты. И кто с землёю знаком, тот знает какую силушку она нам даёт! Так и наш лук Отсеминедуг родился парнем смышлёным, сильным и крепким. И все ему завидовали, вот только одно он понять не мог, почему его так называли? Пришёл он однажды в гости к старцу и говорит: «Привет, дедуля! Я лук Отсеминедуг. Пришёл к тебе в гости. Мне сказали, что ты всё знаешь и поможешь во всем разобраться». «Ну, раздевайся, коли пришёл» - ответил старец. Лук стал шубку свою снимать, а старец плакать. «Подожди, не так быстро, шустрый ты парень» - говорит старец. «А чего, дедушка, ты плакать надумал? Или ты не рад, что я в гости к тебе пришёл?». «Рад, рад, я тебя с малых лет люблю и уважаю, парень ты крепкий, всем помогаешь, кто тебя ценит да любит! Только вот беда, кто тебя раздевает, слёзы проливает». «От чего это, дедушка?». «Да от силушки твоей богатырской! Сколько на ноги ты людей поднял, сколько вылечил! Вот и плачут люди от радости, когда тебя встречают, платком слёзы вытирают, а сами без тебя и жить не могут. Ты у нас парень хоть куда: и насморк, и кашель, и комариные укусы, и сердце, и ноги, и руки, и волосы, и кожу, всё в порядок приведёшь! Главное с тобой дружить надо! Вот и называли тебя парень лук Отсеминедуг! Знаю братец у тебя есть, но про него я тебе в следующий раз расскажу. А теперь оставайся со мной, да спать ложись. Утро, вечера мудренее!».

**Автор сказки воспитатель Александра Сергеевна  
Иллюстрация Багдикян Полины**

### 3.4. Сказка «Лук на грядке»

*Я вырос на грядке, характер мой гадкий! Куда не приду, всех до слёз доведу*



На грядке в огороде творилось что-то невероятное. Сидящий рядом с грядкой куст Чёрной Смородины внимательно наблюдал за происходящим. Ещё вчера этот участок земли был ровным и гладким, а сегодня земля взбугрилась, словно её изнутри кто-то перевероршил. «Что там происходит?» - напряжённо думал Черносмородиновый куст. Вскоре всё выяснилось. На грядке появились ростки. «Ты кто, друг?» - спросил Черносмородиновый куст у одного из ростков. «Я друг, я лук, - ответил росток. Люди уверены, что я от семи недуг. А ещё они говорят, что во мне много витамина С». «Вот здорово, - сказал куст Чёрной Смородины. И во мне тоже много этого витамина. Давай дружить вместе!».

С этого момента Лук и куст Чёрной Смородины подружились. В ненастную погоду крепкий куст прикрывал своими ветвями ростки Лука. В жаркий полдень Черносмородиновый куст давал спасительную тень. Лук тоже помогал кусту. Он отпугивал назойливых насекомых, вредителей огородно-садовых культур!

**Автор сказки Багдикян Полина  
Иллюстрация автора**

### 3.5. Сказка «Луковка – волшебный огородник»

*Сидит дед, в сто шуб одет, кто его раздевает, тот слёзы проливает*



Посадил Луковка на огороде разные овощи, ягоды и фруктовые деревья. Ухаживал за ним, поливал, убирал сорняки, и был у него самый образцовый огород. И однажды, придя на свой чудесный огород, увидел много злых насекомых – гусениц и жуков. Они ели листья и ягоды. Луковка так расстроился и рассердился, что решил их наказать. Он начал раздеваться, чтобы всех злых насекомых побороть. А жуки и гусеницы испугались, что начали плакать. Столько слёз пролили, что поспешили

убежать куда глаза глядят! И до самой осени ни одна букашка не зашла на огород Луковки. А осенью Луковка собрал отличный урожай и овощей, и ягод, и фруктов!

**Автор сказки Гавва Максим  
Иллюстрация автора**

### 3.6. Сказка о луковой долине

*Золотистый и полезный, витаминный, хотя резкий,  
Горький вкус имеет он. Когда чистишь – слёзы лишьь.*



В одном царстве-государстве была красивая зелёная долина. Со всех сторон её защищали высокие горы, поэтому в долине было всегда солнечно и тепло. Через всю долину протекала полноводная река. Она начиналась высоко в горах, от ледников, поэтому в своём начале была холодной. Но в долине вода в реке нагревалась и становилась тёплой.

И вот однажды в долине поселился новый народ – маленькие Луковички. Их принесли ребята, чтобы Луковички поселились в новом краю, играли, веселились, купались в речке, грелись на солнышке и росли.

Каждое утро, как только вставало солнышко, Луковички просыпались и бежали к речке, чтобы умыться и искупаться. Это было так здорово, поплескаться в тёплой водичке, набраться сил на весь день! Часто в долине выпадали тёплые дожди. Луковички очень любили их, они выбегали на травку и весело бегали по ней. После таких процедур они ещё быстрее росли, становились с каждым днём толще, крепче, а, самое главное, у них стали расти пышные волосы такого же цвета, как трава в долине. Причёски Луковок становились всё пышнее, всё длиннее.

В один прекрасный день пришли дети проведать своих друзей, сделали им модную короткую стрижку, а все зелёные луковые перья приняли от Луковичек в подарок. Ребята отнесли их в свой детский сад, отдали главному повару, которая приготовила витаминный салатик с помидорчиками и огурчиками. С тех пор дети ни разу не болели, потому что в зелёном луке очень много лечебных витаминов!

**Автор Тисленко Полина  
Иллюстрации автора**



### 3.7. Сказка о смелом рыцаре Ланцелуке

*Очень горький, но полезный! Защищает от болезней! И микробам он не друг, потому что это лук!*



Дело было в Огородном королевстве. Жила там принцесса по имени Вишенка. Она была доброй и весёлой. Но вдруг на королевство напал дракон по имени Вирусняк. Он начал заражать всех жителей простудой, и даже принцесса оказалась в опасности. Спасти королевство от эпидемии вызвался смелый рыцарь по имени Ланцелук. Он отразил нападение дракона, расправил свою шелуху, стал снимать свою одежду одну за одной. Дракон начал чихать и плакать без остановки. И пришлось ему улететь!

В честь победы над опасным драконом принцесса Вишенка устроила праздник, где всем жителям раздавали луковицы – самый любимый овощ рыцаря Ланцелука. Так лук спас всё королевство!

**Автор сказки Кирилл Есликовский**  
**Иллюстрация автора**

### 3.8. Сказка про умного Егорку

*Очень кстати он с картошкой, и в салате, и в окрошке.*

*Он в меню незаменим, всё вкуснее будет с ним!*

*Это наш зелёный друг, горько-пряный овощ лук!*



Жил был мальчик Егорка, который очень любил леденцы на палочке. Как-то пошёл он с мамой на рынок, просит у мамы купить ему петушка на палочке. А мама покупками занята, ей картошку продавец взвешивает. Стоит рядом Егорка и видит, на прилавке лучок-севок лежит, маленький такой, и никто его не покупает. Пожалел его Егорка и попросил маму вместо леденцов ему лучка-севка купить. Дома мальчик посадил лучок в горшочек, поставил на солнечный подоконник, полил его.

Прошло несколько дней, и дал Севок в благодарность за доброту мальчика много зелёных побегов – пёрышек. Радостный Егорка подстриг своего воспитанника, попросил маму пожарить ему яичницы с зелёным лучком. Много витаминов попробовала вся Егоркина семья! С тех пор мальчик уверен, что лучок зелёный полезнее всяких сладостей!

**Автор сказки Кравцов Семён**

**Иллюстрация автора**

### 3.9. Сказка о том, как Лучок-доктор деда вылечил

*Вырос я на грядке, горький и несладкий. Деда я спасу «от ста недугов»,  
потому что я доктор Лук!*



Жили-были дед и бабушка. Любили они в огороде работать, овощи выращивать. Вот дед решил посадить лук, а бабушка принялась сеять семена моркови. Прошло время и сквозь землю пробилась первая росточка лука, а за ним и морковка взошла. Старички рады были всходам. Каждое утро старички поливали, удобряли свои грядки.

Вот как-то раз зовёт бабушка деда на обед, а он не слышит, в огороде всё с лучком возится. Раз зовёт,

другой зовёт, никак старый не идёт. Подошла бабка поближе к деду и говорит: «Эй, дед, ты что ж, совсем не слышишь меня? Я тебя зову-зову, обед давно остыл».

А Луковка понял, что деду помощь нужна, понял, что слух у дедушки плохой, видно от старости. Решил он так: «Надо деда пёрышками своими деда полечить! Буду я для деда доктором!». Подарил он хозяйке зелёные перья свои. Бабка поблагодарила Луковку и приготовила из зелени Луковки настойку лечебную для ушей. Старику неделю целую ватку с настойкой в уши деду закладывала, и стал он хорошо слышать, как в молодости. Поняли дед с бабкой, какой Лучок доктор хороший и решили ещё больше лука посадить!

**Автор сказки Бушко Дарья  
Иллюстрация автора**

#### **4. АВТОРСКИЕ СТИХИ ДЕТЕЙ ПРО ЛУК**

*Фиолетовый лучок! Он совсем не новичок!  
Помогает в холода укреплять здоровье? Да!  
Кушать в мамином борще очень лук полезно,  
И в салат, и запекать просто и чудесно!!!*



*Был лучок наш в шелухе,  
Посадили мы уже!  
Светом он окутанный  
И водичкой политый!  
Выпустил лучок росток –  
Радости большой поток!*

**Автор Максим Гавва**



*Сорокозубка – лук полезный! Это всем давно известно!*

*Знают взрослые и дети, что без лука в винегрете вкус не тот*

*И пользы нет, ведь без лука винегрет!*

*Лук сорокозубка вкусный и полезный!  
Хорошо, что это всем давно известно!*

*Лук кладём всегда в салат!*

*Этому наш папа очень рад!*

*Автор Даша Бушко*



*Я лук-Севок! Я беленький бочок!*

*Витаминами богат, этому я очень рад!*

*Все от радости ревут! Вот он я, тут как тут!*

*Страшный вирус к нам летит, но это не беда!*

*Луковая армия к нам на помощь спешит  
всегда!*

*Мы вирус окружим и вместе с луком  
победим!!!*

*Знают взрослые и дети, как нам важен лук на свете!*

*Для здоровья он полезен, для еды незаменим.*

*И на грядке в огороде овощам необходим!*

*Он защитник, он такой! Лук-севок, во всём крутой!*

*Автор Полина Багдикян*



*Всем известен горький лук!*

*Глазки плачут, слёзы льют...*

*Но какой же вообще*

*Вкусный в мамином борще!*

*Автор Семён Кравцов*

*Репчатый лук – лучший наш друг!  
Как не крути – лучше доктора нам не найти!  
«От семи недугов» - это тот же лук!  
И в десяток блюд – это тоже лук!  
Польза лука велика, налетай-ка, детвора!*



*В сто одежек он одет, угадайте, в чём секрет?*

*Что скрывается внутри? Ну, малыш мой, посмотри!*

*Это репчатый лучок, лучший деткам он дружок!*

**Автор Кирилл Есликовский**

*От лучка все детки плачут, слёзы льют, но не беда!  
Ведь полезный он, иначе не садили б никогда.  
Наш лучок везде пригожий, и в салате, и в борще,  
Миллион зелёных перьев у него на голове.  
Мы лучок наш посадили, поливаем и растим.  
Всем покажем наше чудо, на обед потом съедим!*



**Автор Полина Тисленко**

## 5. ЗАГАДКИ О ЛУКЕ

- Прежде чем его мы съели, все наплакаться успели.
- Сидит Марфутка в четырёх шубках, кто поцелует, тот сморщится.
- Стоит поп на грядках, весь в заплатках, кто ни взглянет, всяк заплачет.
- Сидит дед, в сто шуб одет, кто его раздевает, тот слёзы проливает.
- Сидит дед во сто шуб одет, кто его раздевает, тот слёзы проливает.
- Птица в норе, хвост во дворе. Кто перья выдирает, тот слёзы утирает.
- Говорят, я без застёжек, на мне множество одежек,



Сняли первую одёжку и заплакали немножко,  
 Оголили все бока, потекла из глаз река.

- Не умеет он смеяться и не любит раздеваться. Кто кафтан с него снимает, часто слёзы проливает.

- Чиполлино я родня. Кто узнал меня, друзья?  
 Я на грядочке расту, весь в земле, не на кусту!  
 Прежде чем его мы съели, все наплакаться успели!

- Уж давно о нём не спорят. Витаминов просто море!  
 Правда, он не виноват, что немножко горьковат.

- Круглый год, зимой и летом, в шубку тёплую одетый.  
 Раздеваем – горько плачем, а раздеть нельзя иначе.  
 Догадался, юный друг? Ну, конечно, это (лук)

- чесноку любимый брат, и никто не виноват, что его кто тронет, вмиг слезу обронит.

- Золотистый и полезный, витаминный, хотя резкий,  
 Горький вкус имеет он. Когда чистишь – слёзы льешь.

- Никого не огорчает, а всех плакать заставляет.  
 Заставит плакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а (лук)

- Сарафан не сарафан, платице не платице,  
 А как станешь раздевать, досыта наплачешься.

- Говорят, я без застёжек, на мне множество одёжек,  
 Сняли первую одёжку и заплакали немножко,  
 Оголили все бока, потекла из глаз река.

## 6. ПОСЛОВИЦЫ ПРО ЛУК

Пословицы про лук появились в устной народной речи давно. Есть на Руси такой «Луков день». Он следует через сутки за днем, посвященным памяти пророка Захарии и праведной Елисаветы (5 сентября по старому стилю). Луков день получил свое название в честь преподобного Луки. В Луков день на многих площадках начинался торг репчатым луком – некими плетеницами. Красны девицы заплетали из лука косички и привешивали плетеницы к потолку. Так он и хранился.

Считается, что самые большие любители луковой культуры живут в городе Боровичи Новгородской области. Их нарекают «луковниками». В старые времена авторами некоторых интересных изречений об этой важной культуре были лукоторговцы. Чтобы выгодно продать свой товар, они

придумывали меткие выражения. Со временем, мудрые изречения вошли в обиход как пословицы и поговорки про лук.

*«Горе ты моё, луковое!»*— так говорили на Руси о человеке, совершающем какие-либо несуразные поступки. Нет возможности без слёз смотреть на то или иное неразумное действие, совершаемое человеком.

*1. Про витамин С: «Я в смородине, капусте, в яблоках живу и луке, и в фасоли, и в картошке, в помидоре и горошке. Витамин С иммунитет повышает, болезнь прочь прогоняет!».*

*2. Лук от семи недуг.*

*3. Кто поест лук, того Бог избавит от вечных мук.*

*4. Лук да баня все правят.*

*5. Славен репчатый лук от семи недуг, к нему банный жар, да медовый пар.*

*6. Урожай собирай – про лучок не забывай!*

*7. Лук добро и в бою, и во щах.*

*8. Где лук, там и слёзы.*

*9. Лук с чесноком родные братья.*

*10. Луком торговать, луковым плетнем и подпоясываться.*

*11. Наешься луку, ступай в баню, натришь хреном да запей квасом.*

*12. Надсаженный конь, надломленный лук, да замиренный друг.*

*13. Голь голью, а луковка во щи есть. Голо, голо, а луковку во щи надо.*

*14. Ешь лук — чаще зубы будут.*

*15. Лук с морковкой хоть и с одной грядки, да неодинаково сладки.*

*16. Сидит Ермолка на грядке – сам весь в заплатках.*

*17. Лук во щах – и голод прощай.*

*18. Сидит тупка в семи юбках; кто ни глянет, всяк заплачет.*

*19. Вырастишь лук от семи недуг.*

## **7. «ЧЕСНОК И ЛУК ОТ СЕМИ НЕДУГ!»**

*«Чеснок и лук от семи недуг»,* — так гласит мудрая народная пословица. И это — абсолютная истина. Ещё в древние времена древние врачи лечили простым репчатым луком и чесноком многочисленные болезни. По содержанию витамина С в луке и чесноке им нет равных! Они являются уникальными природными антибиотиками, которые отлично справляются с лечением простудных заболеваний.

Польза и вред лука очень интересуют людей, которые ведут здоровый образ жизни, следят за своим здоровьем.

### **Чем же полезен репчатый лук?**

- в зимний период, когда нет широкого доступа к разнообразным фруктам и овощам, нашими спасителями от простудных и вирусных заболеваний будут лук и чеснок. Эфирные масла лука помогают при вирусных заболеваниях (простуде, гриппе), для лечения можно нюхать нарезанные дольки репчатого лука несколько раз в день.

- благодаря наличию в луке большого количества витаминов (А, В, С, РР), он полезен при авитаминозе.

- лук способен удовлетворить потребность человеческого организма в витамине С, к тому же этот витамин способствует повышению иммунитета.

- лук очень богат железом. Получить этот важный элемент можно как из сырого, так и из жареного, печеного и тушеного лука.

- высокое содержание калия делает лук полезным для сердечно-сосудистой системы.

- В луке очень много цинка. Нехватка цинка в организме приводит к выпадению волос приводит и к ломкости ногтей.

- лук активизирует обмен веществ и способствует очищению крови.

- лук благотворно влияет при нарушениях сна, действует как снотворное.

- благодаря стимулирующему действию лука, его используют при гипертонии, общей слабости.

### **А чем полезен зелёный лук?**

Лук зелёный, в основном, выращивается из разных сортов репчатого. Но не менее полезен и лук – шалот или лук – батун. Прежде всего, полезные свойства лука зелёного заключаются в том, что сочные зеленые ростки полны такими веществами, как фитонциды. Они способны защитить организм человека от заболеваний вирусных. Так что если вы будете добавлять в блюда свежие зелёные луковые перья, то не только поднимете аппетит и поспособствуете лучшему усвоению пищи, а и защитите себя от ОРЗ и даже гриппа. Есть в зелёном луке элементы, которые укрепляют мышцу сердечную. Благодаря постоянному употреблению лука можно укрепить и стенки сосудов.

### **Противопоказания:**

Негативное воздействие этого овоща на организм достаточно велико. И, прежде всего, это способность лука раздражать слизистую желудка, тем самым повышая кислотность. В связи с этим систематическое неумеренное

потребление овоща может привести к серьезным проблемам с желудочно-кишечным трактом. Поэтому людям с гастритом или язвой есть лук противопоказано.

## **8. НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЛУКОМ**

### **Как лечить луком кашель?**

При первых симптомах ОРВИ или гриппа человек стремится избавиться именно от кашля. В ход идут все имеющиеся под рукой средства: от медикаментозных до народных. Особой популярностью пользуется лук – рецепты, включающие его, просты и эффективны.

Многие врачи рекомендуют использовать лук в качестве лечебного препарата на ранних стадиях болезни, чтобы избежать серьезных осложнений в дальнейшем. Как мощное противовирусное средство, он способствует разжижению мокроты и дальнейшему ее отхождению. Помимо противокашлевых свойств, лук обладает следующими полезными качествами: насыщен витаминами С, В, минеральными веществами, богат кальцием, железом, фосфором, в своем составе имеет фруктозу, сахарозу, мальтозу, яблочную, лимонную кислоты, фитонциды, является антисептиком.

### **Традиционный рецепт приготовления лукового сиропа.**

Одну очищенную луковицу средних размеров нужно помыть, измельчить, переложить в стеклянную или эмалированную емкость. Присыпать столовой ложкой сахара. Перемешать, поставить в тёмное место и не трогать несколько часов. Утром полученное лекарство можно употреблять, сливая сироп в ложку. На протяжении дня пить луковый сок нужно 4-5 раз, по столовой ложке через полчаса после приема пищи.

В некоторых случаях лук смешивают с медом. При этом следует убедиться в том, что на мед у вас нет аллергии. Специалисты рекомендуют пить средство не менее 3 дней. Но и увлекаться им более 10 дней тоже не стоит. Безусловно, перед использованием народных средств необходимо проконсультироваться с врачом.

### **Как лечить луком насморк?**

Самым эффективным и безопасным средством от насморка в народной медицине издавна признаётся лук. Он может избавлять не только от ринита, но и его осложнений гайморита (воспаления верхнечелюстной или

гайморовой придаточной пазухи носа) и синусита (воспаления слизистой оболочки околоносовой пазухи.)

Препараты из лука обладают антимикробным действием. Они позволяют устранить вирусную инфекцию и патогенные бактерии. Более того, комплекс полезных микроэлементов, содержащихся в луке, нормализует микрофлору носовой полости и восстанавливает ее защитные силы.

### **Рецепты**

Для приготовления масляного настоя лука очищенную, измельчённую луковичку средних размеров заливают несколькими ложками рафинированного подсолнечного масла и дают настояться несколько часов. Однажды приготовленная смесь может быть использована на протяжении нескольких дней, целебные свойства ее при этом только повышаются. Полученным масляным настоем лука закапывают носовые ходы (по несколько капель 2-3 раза в день) – это поможет предотвратить размножение болезнетворных бактерий.

#### **Рецепт из лука от заложенного носа**

2 столовые ложки сока лука, 2 столовые ложки измельченной мякоти листа алоэ, 2 столовые ложки измельченного корнеплода цикламена, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки мази Вишневского (продается в аптеке). Все ингредиенты тщательно перемешивают. Мазь хранят в тёмной закрытой посуде в холодильнике. При употреблении подогревают до температуры тела, затем смачивают в мази марлевые тампоны и вкладывают их в каждую ноздрю на 30 минут. Курс лечения – 5–7 дней.

#### **Рецепт из лука для лечения затяжного ринита**

3 очищенные луковички натирают на тёрке, кашицу заворачивают в марлю и отжимают сок. Добавляют 2 столовые ложки мёда. Принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения – 7–10 дней.

#### **Лук при насморке у детей – как не навредить?**

Далеко не каждый рецепт лечения луком подходит детям. Например, ребёнку точно не стоит применять луковый сок от насморка в виде капель. Лучше всего на детский организм, поражённый простудой, подействует ингаляция с использованием лука.

Существует несколько вариантов её проведения:



- можно натереть лук на мелкой тёрке или измельчить в блендере, а затем выложить на блюдечко. После этого следует усадить ребенка так, чтобы в течение 10–15 минут он мог дышать её парами;

- если ребёнка трудно заставить сидеть неподвижно над луком, можно поддержать только что отрезанную половинку овоща у его носа или поставить блюдечко с луковой кашицей у его изголовья, пока он спит;

- по другому рецепту нужно поместить крупно порезанную луковицу в небольшую ёмкость и залить её кипятком. Ёмкость следует накрыть, оставив лишь небольшое отверстие для носа ребенка.

### **Луковые ингаляции**

Это, пожалуй, самый простой рецепт для лечения луком. Измельчают (лучше на терке) 1-2 луковицы (в зависимости от размера), после чего больного, наклонившегося над ёмкостью с луком, накрывают большим полотенцем или сложенной вдвое простыней. Вдыхать выделяющиеся летучие вещества рекомендуется в течение 10 минут, повторяя процедуры 2-3 раза в день до выздоровления. Применяют луковые ингаляции также для лечения ангины.

### **Луковый сироп**

Наполнить  $\frac{1}{2}$  бутылки измельченным луком, засыпать сахарным песком, хорошо встряхнуть, чтобы перемешать, и поставить на 5-7 дней в теплое место. Процедить полученный сироп. Принимать 4-5 раз в день по 1 ст.ложке. Это средство считается эффективным не только при простудных заболеваниях, но и при бронхитах (как остром, так и хроническом).

### **Лук на молоке**

Измельчить 1 крупную луковицу, залить стаканом молока и варить на кипящей водяной бане в течение 15 минут. Снять смесь с огня, укутать и настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1 ст.ложке каждые 2-3 часа.

### **Лук с мёдом**

Пропустить через мясорубку 0,5 кг репчатого лука, смешать с 400 г сахара и 50 г меда, влить 1 л воды, еще раз хорошо перемешать, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 3 часов. Охладить, хранить в плотно закрытой емкости в холодильнике. Принимать по 2 ст.ложки 3 раза в день или по 1 ст.ложке 5-6 раз в день за полчаса до еды.

### **Луковая мазь на гусином жире**

Натереть на мелкой терке репчатый лук и смешать его со свежим гусиным жиром в соотношении 1:1. Тщательно перемешать. На ночь втирать полученную смесь в область грудной клетки, после чего хорошо укутаться шерстяным платком. Повторять процедуру до выздоровления.

### **Лук от остеохондроза и радикулита**

Снять боль поможет смесь измельченного репчатого лука и черной редьки, взятых в равных долях. Использовать это средство лучше вечером, перед сном. Приготовленную кашицу равномерно нанести на лоскут ткани (лучше льняной), положить на больное место и хорошо укутать. Подержать, пока не появится ощущение сильного жжения, затем снять. Полезно при этих заболеваниях принимать сок репчатого лука с медом в пропорции 1:1. Пьют его курсами: в течение месяца 3 раза в день по 1 ст.ложке за полчаса до еды, затем недельный перерыв — и можно повторить.

### **Печёный лук**

Некрупную луковицу испечь в духовке, разрезать, приложить к нарыву и прибинтовать. Меняют повязку ежедневно, повторяя процедуру, пока нарыв или фурункул не вскроется. Аналогично используют кашицу из свежего лука, завернутую в марлю или тонкую ткань — такое средство уменьшает болезненность, помогает очистить рану от гноя и способствует заживлению.

### **Мазь с луком**

Смешать взятые в равных долях нутряное свиное сало (несоленое), соки лука и алоэ, сосновую смолу, мед, воск и хозяйственное мыло. Нагреть на водяной бане при постоянном помешивании, пока не образуется однородная масса. Теплую мазь накладывать на марлю или небольшой лоскут ткани и прибинтовывать к нарыву, меняя повязку 1-2 раза в день.

### **Лук от гельминтов**

В качестве глистогонного средства обычно используют водный настой или спиртовую настойку репчатого лука. Однако можно достичь эффекта и в том случае, если просто съесть поутру натощак в течение 3-4 дней  $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  небольшой луковицы. Или 1 луковицу залить стаканом теплой воды и настоять 7—8 часов. Принимать настой по  $\frac{1}{2}$  стакана натощак. Курс лечения — 3—4 дня.

### **Водный настой лука**

Вечером измельчить средних размеров луковицу, залить ее 1 стаканом теплой кипяченой воды, закрыть емкость и настаивать до утра в прохладном месте, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя натощак утром и вечером в течение 3-4 дней.

### **Спиртовая настойка лука**

Наполнить бутылку измельченным луком на  $\frac{1}{2}$ , залить качественной водкой, укупорить. Настаивать в темном теплом месте 10 дней, процедить. Принимать по 1-2 ст.ложки 2 раза в день за полчаса до еды.

### **Лук от герпеса**

Вряд ли кто-то не знаком с «простудой» на губах — больно, неприятно, некрасиво. И свидетельствует, в том числе, об ослабленном иммунитете — особенно если высыпания появляются часто. Лук и здесь придет на помощь. При первых признаках появления характерных пузырьков смазывайте пораженный участок кожи свежим соком репчатого лука (повторять несколько раз в день). Одновременно следует принимать луковый сок внутрь: 2-3 ст.ложки 3 раза в день через час после еды в течение 1 недели. Пить сок по такой схеме можно и в профилактических целях — по 1 неделе каждую весну и осень.

### **Полезные советы**

- для того чтобы убить все микробы в полости рта достаточно пожевать лук 2-3 минуты, тем самым вы даже убьете бактерии вызывающие кариес! – если вы регулярно едите лук, то тем самым вы сводите к минимуму шанс образование тромбов, потому что лук разжижает кровь;
- при помощи кашицы из лука и меда (мед можно заменить оливковым маслом) вы можете вылечить акне (угри);
- лук с медом или сахаром хорошо лечит кашель и начинающуюся ангину
- если смешать ложку лукового и имбирного сока – мы получим природную виагру, которую также как и химическую нужно пить;
- если есть лук, то можно восстановить природный баланс кишечных бактерий.

### **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.

- При растяжении сухожилий накладывают повязку из мелко нарезанного лука с небольшим количеством меда; лук вместе с солью используют для выведения бородавок; в смеси с куриным жиром лук хорошо помогает от ссадин на стопах.

### **Лук при лечении абсцессов и фурункулов**

- 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.

- Натереть на терке лук и хозяйственное мыло в равных пропорциях, добавить такую же часть (как и лука) внутреннего сала. Растопить, хорошо перемешать. Если нарыв глубокий, то сначала кладут мазь, а потом картофель в мундире. Действует лучше мази Вишневского.

### **Лук при лечении насморка**

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.

### **Лук при лечении простуды и 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 натошак принимать по 1 ст. ложке этой смеси.

- Свежий сок лука пополам с медом принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день (при болезнях желудка с повышенной кислотностью, сердца и печени не принимать).

- 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.

- 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.

- При сильном кашле заваривают луковую шелуху (от 10 луковиц) в 1 литре воды. Жидкость упаривают до половины. Пьют по 2/3 стакана 3 раза в день с добавлением меда.

- 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 натошак принимать по 1 ст. ложке этой смеси.

### **Лечение луком места укуса насекомого**

- 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 ожогах, пока не вздулся пузырь, сразу необходимо приложить истолченную луковицу со щепоткой соли и небольшим кусочком мыла.

### **Лечение луком мозолей**

- Луковую шелуху сложить в банку и залить столовым уксусом так, чтобы шелуха была покрыта им полностью. Закрывать горлышко банки компрессной бумагой и завязать. Оставить на две недели при комнатной температуре. Через 2 недели извлечь шелуху, дать стечь уксусу и слегка просушить. Положить слой шелухи в 2—3 мм на мозоль. Окружающую кожу смазать вазелином или другим жиром. Завязать на ночь. Утром, распарив ногу, осторожно, без усилий, соскоблить мозоль. Если мозоль не сошла, процедуру следует повторить.

- Луковую шелуху вымочить в уксусе в течение 2 недель. Наложить на мозоль слой шелухи в 1—2 мм и завязать. Делать на ночь. Повторить несколько раз. В) Луковицу очистить, разрезать пополам, положить в стакан, залить уксусом. Поставить на сутки в теплое место. Потом вытащить лук, прикладывать к мозоли по листочку 2 раза в день — утром и вечером, завязывая тряпкой.

### Лечение луком зубную боль

При зубной боли у ребёнка 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.

Экспериментально подтверждена способность лука снижать содержание **холестерина в крови** и тормозить развитие атеросклероза. Свежий лук увеличивает выделение питательных соков и способствует лучшему усвоению пищи. Сильное бактерицидное действие лука помогает бороться с эпидемиями: раньше – чумы, холеры и тифа, в настоящее время – против гриппа.

**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 применяется **при диабете**: 2—3 измельченные луковицы залить 2 чайными чашками теплой воды, выдержать 7—8 часов, процедить, пить настой по 1 кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

### Лечение луком при гриппе

При гриппе свежим соком лука смазать слизистую оболочку носа и вдыхать его пары через нос в течение 2—3 мин 3—4 раза в 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.

### Лечение луком при астме

40 головок лука-сеянца ошпарить кипятком, чтобы они стали мягкими. Тушить лук в 0,5 л оливкового масла, размять его. Это пюре больной должен принимать натощак утром и вечером по 1 ст. ложке.

### Лечение луком атеросклероза

- Натереть 100 г лука, смешать с 1/3 стакана меда. Настаивать 4 дня. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа. Или пить по 20-30 капель лукового сока 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 3-4 недели. В

первом случае курс лечения – 30 дней. Бронхит. Измельчить 0,5 кг лука, добавить 400 г сахара и 50 г меда, залить 1 литром воды. Варить 3 часа на медленном огне. Хранить в холодильнике в темных бутылках. Пить по 1 столовой ложке до еды 4 раза в день.

- При атеросклерозе, особенно при склерозе мозга, натереть на мелкой терке лук репчатый, отжать. 1 стакан лукового сока смешать со стаканом молока. Хорошо размешать. Если мед засахарился, то слегка подогреть на водяной бане. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2—3 часа после еды.

### **Лечение луком глаз**

Употребление лука укрепляет зрение. Катаракту в начальной ее стадии лечат закапыванием в больной глаз смеси сока лука с медом, взятых в пропорции 2:1. Закапывать по 1-2 капли 1 раз в месяц.

### **Лечение луком камней в мочевом пузыре**

Наполнить пол-литровую бутылку резаным луком-репкой. Долить до верха водкой или спиртом. Настоять на солнце 10 дней. Пить по 1 столовой ложке утром и вечером за 20 минут до еды.

### **Лечение луком слуха**

При снижении слуха (тугоухости) взять большую луковицу, срезать с нее верх, сделать в луковице ямку, насыпать в нее 1 чайную ложку семян тмина, закрыть верхушкой луковицы, привязать ее ниткой и поставить в духовку запекаться на 20-30 минут. Затем отжать сок и в теплом виде закапывать в ухо на ночь по 2 капли. Слух повышает и употребление свежего лука за едой. При шуме в ушах в ухо закладывают ватку, пропитанную свежим луковым соком.



## **9. ПРИМЕНЕНИЕ ЛУКА В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ**

Что же мы знаем о луке? То, что он совершенно незаменим при приготовлении пищи, известно, наверное, всем и каждому, буквально с младенческого возраста, но вот о том, что этот овощ можно использовать в косметике и медицине, знают далеко не все. Родители наших воспитанников поделились своими рецептами по использованию лука в косметических целях.

### **Лечение луком волос**

Целебные свойства лука применяются для уничтожения перхоти, укрепления волос, избавления от зуда кожи головы, восстановления цвета волос, чтобы сделать волосы эластичными и мягкими.

- 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.

- 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.

- Горсть луковой шелухи заваривают на 1 стакан кипятка. Добавляют в воду при ополаскивании.

- Соком лука рекомендуют смазывать волосистую часть головы при себорее, гнездной плешивости, для укрепления и роста волос.

### **Как избавиться от прыщей с помощью лука?**

На что только не готовы пойти обладательницы проблемной кожи для того, чтобы навсегда избавиться от прыщей и однажды утром увидеть свое лицо по-настоящему свежим и чистым.

Противовоспалительные свойства лука позволяют снимать покраснение кожи, а также препятствовать образованию шрамов. Помимо этого, лук содержит большое количество серы, которая помогает устранять излишки кожного сала, грязь и бактерий с поверхности кожи, а также осветлять уже имеющиеся шрамы. Для исчезновения веснушек необходимо ежедневно протирать лицо свежей луковицей.

## **Маски для лица из лука**

Луковые маски с медом делают лицо свежим, предупреждают появление морщин.

### **Рецепт №1.**

Для приготовления маски нужна 1 небольшая луковица и полстакана овсяных хлопьев. Из хлопьев нужно сварить густую кашу, остудить. Лук измельчить, выжать из него сок, добавить хлопья. Массу перемешать и добавить 5 г меда. Маску наносят на лицо и оставляют на коже до полного высыхания.

### **Рецепт №2.**

Такой состав маски подходит для борьбы с прыщиками и чёрными точками. Небольшую луковицу очищают и измельчают. Из полученного пюре нужно отжать сок, он нам и понадобится. Одну морковь также очищаем, измельчаем и отжимаем сок. Смешиваем по 50 мл лукового и морковного сока, добавляем 1 желток и 30 мл оливкового масла. Массу наносим легкими массирующими движениями, аккуратно втирая ее. Смывают состав через 20 минут.

## **10. Способы хранения зелёных луковых перьев**

Если у вас есть огород или дачный участок, наверняка лукового зелёного пера у вас очень много. Существует единственный и очень хороший способ сохранить свежий зелёный лучок на зиму. Необходимо перо лука помыть, высушить на полотенце, мелко нарезать, разложить по разовым пластмассовым ёмкостям или кулёчкам и отправить в морозильную камеру. Теперь всю зиму, вплоть до наступления весенних тёплых деньков вы всегда будете с витаминным зелёным лучком.