Автор: admin
20.06.2012 23:37 -

Как по назначению использовать луковую шелуху?

На что годна простая луковая шелуха? Единственное знакомое нам назначение – красить яйца на Пасху. А ведь у нее масса полезных свойств!

Например, отхаркивающее, слабительное, мочегонное, желчегонное, спазмолитическое, витаминное, противомикробное и т.д. Особенно полезна она при гипертонической болезни и атеросклерозе. Водный настой шелухи оказывает также благотворное влияние на работу сердца, способствует выведению из организма избытка хлоридов.

С давних времен известно множество рецептов народной медицины, в которые входит луковая шелуха. Например, при простуде и гриппе:

Горсть хвои от веточек сосны заливают 2 л воды в эмалированной посуде, добавляют 1 ст. л. размельченной луковой шелухи и 1 ч. л. нарезанного корня солодки и кипятят на слабеньком огне 15-20 минут. Затем добавляют 2 ст. л. размятых плодов шиповника и кипятят еще минуту. После этого ставят под одеяло или сливают в термос на 10-12 часов. Далее процеживают, снова доводят до кипения, охлаждают и хранят в холодильнике. Пить можно, сколько хотите – от одного до двух литров в сутки.

Можно использовать луковую шелуху как заварку чая – получится вкусный витаминный напиток. А еще шелухой обеззараживают питьевую воду, превращая ее в лечебную минеральную (на 0,5 л воды – 0,5 стакана луковой шелухи, кипятить 5 минут).

Поскольку луковая шелуха прекрасно действует на почки, полезно в приготовляемые блюда класть репчатый лук, вместе с шелухой (как только еда будет готова, головку лука вместе с шелухой можно удалить). Бульон, подкрашенный шелухой, получается золотистого цвета, ароматный и очень аппетитный на вид.

Обладает шелуха и целебным косметологическим эффектом. Если применять для мытья головы ее отвар, то можно существенно улучшить состояние кожного покрова, устранить перхоть, укрепить волосы, улучшить их рост, сделать их мягкими и

шелковистыми. Отвары делают из расчета: горсть шелухи на стакан воды, время варки 7-10 минут. Можно сказать, что это один из натуральных и абсолютно безвредных красителей волос. Для тех же целей применяют и настой шелухи. Втирание его в корни волос укрепляет их и увеличивает рост, очищает голову от перхоти. Бояться не надо: настой совершенно не дает запаха лука. Шелуха может даже заменить собой шампунь: сначала моют голову просто водой без моющих средств, а затем отваром любых растений и их отходов, где одним из компонентов служит и шелуха!

Вот, оказывается, какое по истине распространенное назначение имеет луковая шелуха! Остается только выбирать – применять или не применять данные советы. Ну а я говорю Вам до скорых встреч на любимом сайте «ШколаЖизни»!

Автор - **Дмитрий Колпаков**
Источник