



Лук - от семи  
недуг!

# Репчатый лук

---

— это овощ, который заставляет нас плакать!

Мы просто ненавидим его, когда нам приходится лук резать, но, опять же, мы не можем жить без лука, не так ли?

Он придает вкус самым обыденным продуктам и, конечно же, приносит массу пользы для здоровья.



# В Древнем Египте луку поклонялись.

---

- Древние египтяне считали, что концентрические кольца и сферическая форма лука являются символами вечности.





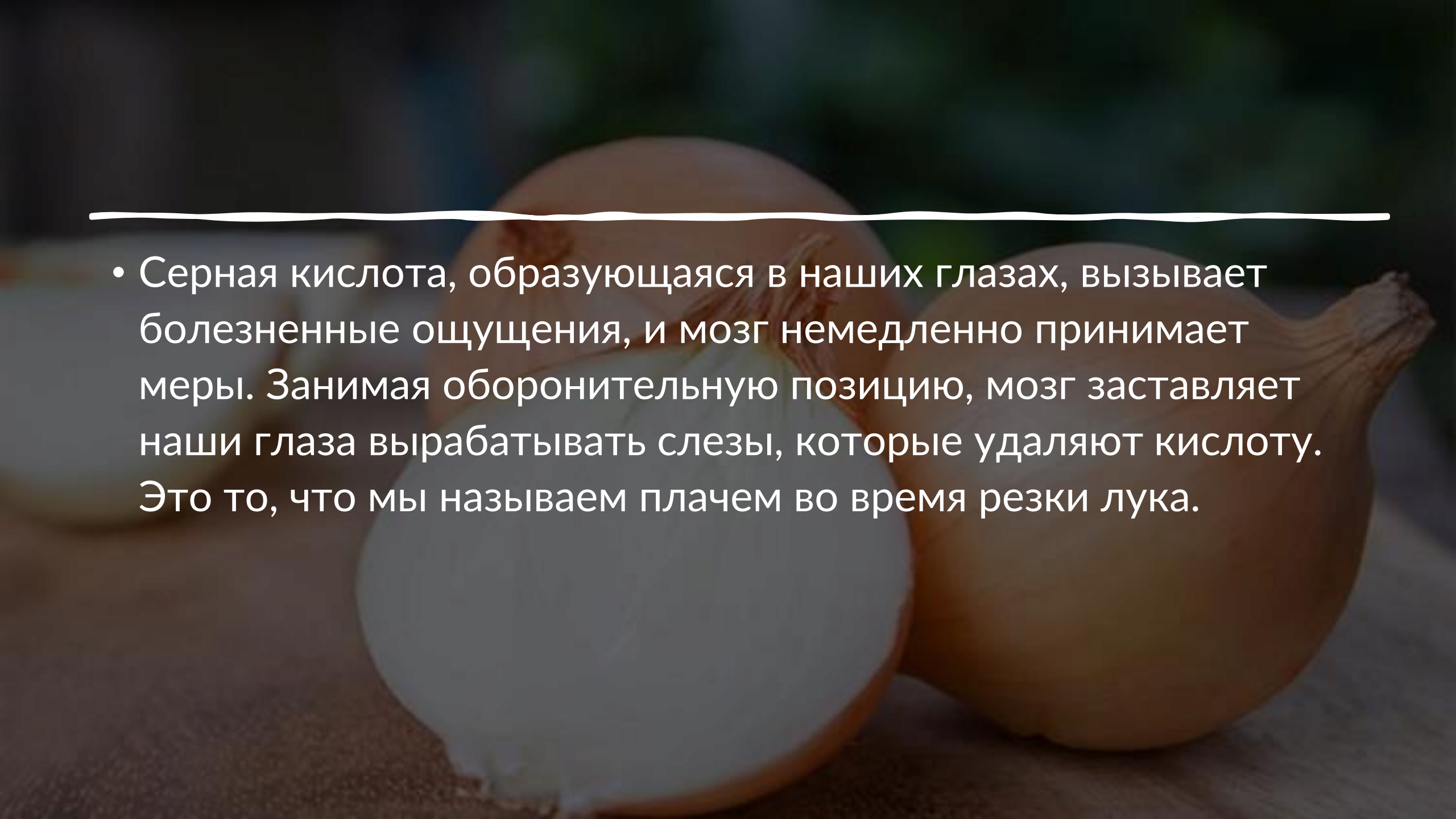
- 
- В Средние века лук использовался в качестве подарка и даже валюты. Люди платили луком за услуги и товары и даже за аренду.



- 
- Нарезание лука заставляет нас плакать, и мы действительно ненавидим это. Но почему мы плачем, когда режем лук? Потому что, когда мы режем лук, овощ выделяет серу. Эта сера попадает в наши глаза и, соединяясь с влагой, образует серную кислоту.





- 
- 
- Серная кислота, образующаяся в наших глазах, вызывает болезненные ощущения, и мозг немедленно принимает меры. Занимая оборонительную позицию, мозг заставляет наши глаза вырабатывать слезы, которые удаляют кислоту. Это то, что мы называем плачем во время резки лука.



- 
- Клинические исследования как на животных, так и на людях показали, что лук играет важную роль в контроле уровня сахара в крови. Проще говоря, диабетики должны включить лук в свой ежедневный рацион в качестве основного продукта питания, если они хотят регулировать уровень сахара в крови.

- 
- Помогает укрепить кости
  - Помогает в борьбе с раком
  - Поддерживает здоровье пищеварительной системы
  - Помогает повысить иммунитет
  - Помогает в борьбе с аллергией и воспалением
  - Поддерживает здоровье глаз



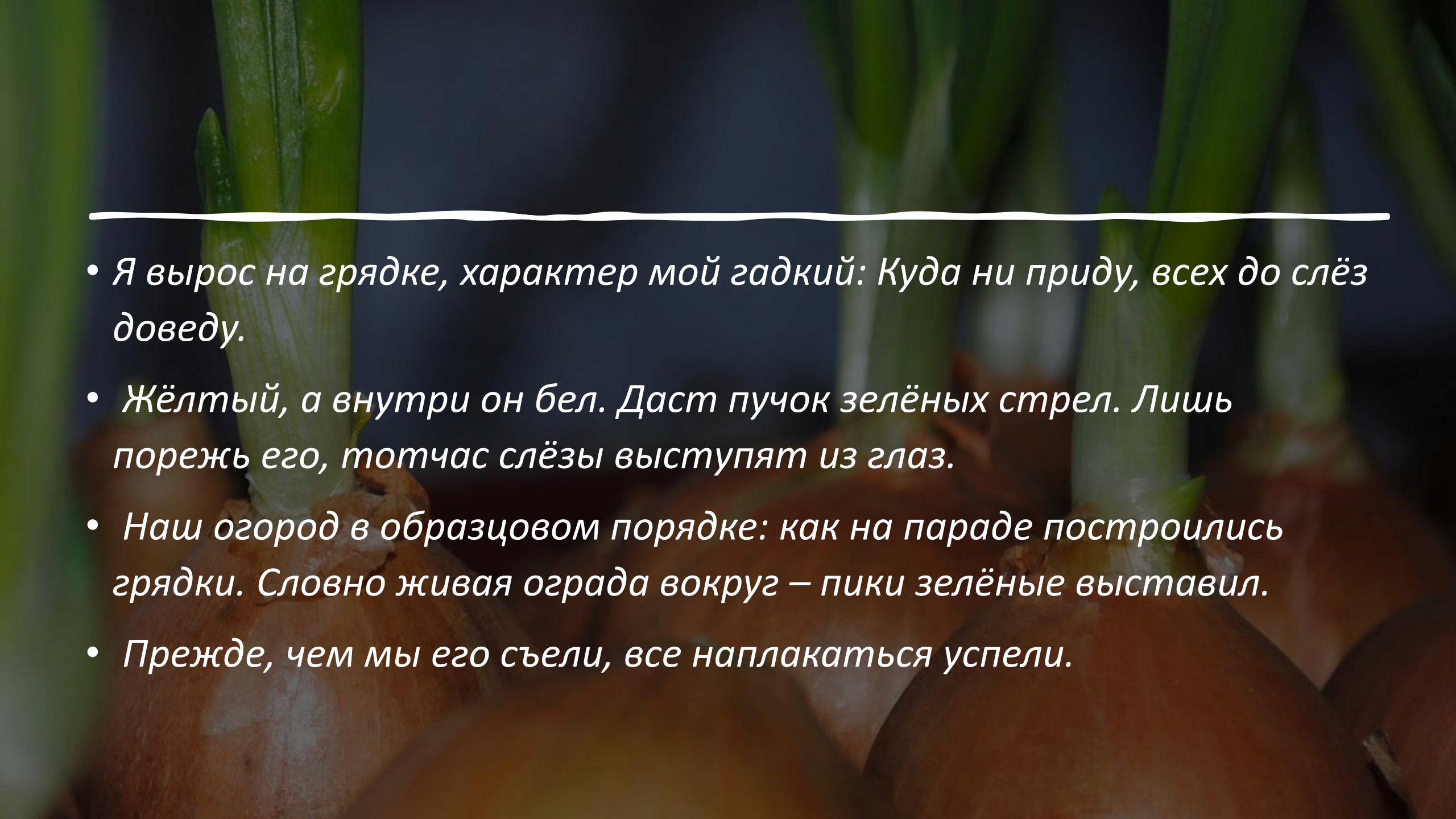


# Поддерживает здоровье мозга

---

- Кроме того, лук помогает в лечении аллергии. Исследования показывают, что лук обладает антибиотическим действием и может ускорить процесс заживления ран.
- Ухудшение памяти у людей можно лечить с помощью лука.



- 
- 
- *Я вырос на грядке, характер мой гадкий: Куда ни приду, всех до слёз доведу.*
  - *Жёлтый, а внутри он бел. Даст пучок зелёных стрел. Лишь порежь его, тотчас слёзы выступят из глаз.*
  - *Наш огород в образцовом порядке: как на параде построились грядки. Словно живая ограда вокруг – пики зелёные выставил.*
  - *Прежде, чем мы его съели, все наплакаться успели.*

*Лук – добро и в бою и во щах* (имеется в виду, что лук – это еще и метательное оружие, стрельба стрелами).

---

- *«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.





*Здоровья вам!*

