

Чем полезен лук?

Лук обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, борется с вирусами и накапливает в себе живительную энергию земли. Лук улучшает аппетит, усвоение пищи, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Лук содержит витамины В1, В6, витамин С, бета-каротин, которые защищают дыхательные пути от воспалений и помогают укрепить иммунитет. Лук источник кальция, калия, меди, железа так необходимых нашему организму для здоровья сердца, головного мозга, сосудов, нервов, а также крепости костей и зубов. Свежий сок лука, смешанный с медом хорошее средство при лечении кашля. Кашицу из свежего лука используют от гриппа.

Кушайте лук на здоровье!