

СОДЕРЖАНИЕ

СЕЛЬДЕРЕЙ	3
Состав и полезные свойства	4
Масло сельдерея.....	7
Сельдерей в народной медицине.....	8
Рецепты лечения с помощью сельдерея	10
Сельдерей в косметологии.....	15
Для кожи	15
Для волос.....	17
Сельдерей на столе	18
ХРЕН.....	23
Состав и полезные свойства	25
Хрен в народной медицине.....	26
Заболевания верхних дыхательных путей.....	28
Заболевания лор-органов.....	30
Сердечно-сосудистые заболевания.....	32
Заболевания ЖКТ, печени	
и желчевыводящих путей	34
Болезни суставов.....	35
Женские болезни	37
Другие заболевания.....	37
Хрен в косметологии.....	40
Для кожи	40
Для волос.....	42
Хрен на столе	43
ЧЕСНОК	47
Состав и полезные свойства	47
Чеснок в народной медицине	52

Сердечно-сосудистые заболевания.....	53
Заболевания верхних дыхательных путей.....	56
Заболевания ЖКТ.....	60
Онкозаболевания.....	63
Болезни суставов.....	65
Нарушения обмена веществ.....	67
Женские болезни.....	68
Заболевания кожи.....	69
Другие заболевания.....	71
Чеснок в косметологии.....	75
Для кожи.....	75
Для волос.....	77
Чеснок на столе.....	80
ЛУК.....	83
Состав и полезные свойства.....	84
Репчатый лук.....	84
Зеленый лук.....	87
Луковая шелуха.....	88
Противопоказания для лечения луком.....	92
Лук в народной медицине.....	92
Заболевания верхних дыхательных путей.....	92
Заболевания лор-органов.....	96
Аллергия.....	98
Болезни кожи.....	99
Заболевания мочевыделительной системы.....	102
Сердечно-сосудистые заболевания.....	104
Заболевания суставов и костей.....	107
Женские болезни.....	109
Мужские болезни.....	111
Заболевания ЖКТ.....	112
Болезни полости рта.....	113
Другие болезни.....	115
Лук в косметологии.....	118

Для кожи	118
Для волос.....	120
Лук на столе	122
МОРКОВЬ	127
Состав и полезные свойства	127
Морковь в народной медицине.....	130
Заболевания верхних дыхательных путей.....	130
Болезни полости рта.....	132
Болезни ЖКТ	133
Заболевания печени и желчевыводящих путей.....	133
Сердечно-сосудистые заболевания.....	134
Заболевания почек и мочевыводящих путей.....	136
Женские болезни	137
Болезни суставов.....	138
Другие заболевания.....	139
Морковь в косметологии.....	141
Для кожи	141
Для волос.....	144
Морковь на столе	147
СВЕКЛА	151
Состав и полезные свойства	152
Лекарственные средства.....	155
Свекла в народной медицине	156
Заболевания ЖКТ	156
Заболевания верхних дыхательных путей.....	158
Заболевания сердечно-сосудистой системы.....	159
Заболевания щитовидной железы.....	161
Женские болезни	162
Кожные заболевания	162
Другие заболевания.....	163
Свекла в косметологии	166

Для кожи	166
Для волос	169
Свекла на столе	171
РЕДЬКА	175
Состав и полезные свойства	176
Редька в народной медицине	177
Сердечно-сосудистые заболевания	180
Заболевания верхних дыхательных путей	181
Болезни суставов	183
Кожные заболевания	185
Заболевания ЖКТ	186
Болезни печени и желчевыводящих путей	188
Женские болезни	189
Другие заболевания	189
Редька в косметологии	192
Для кожи	192
Для волос	194
Редька на столе	197
КАРТОФЕЛЬ	201
Состав и полезные свойства	202
Картофель в народной медицине	204
Заболевания верхних дыхательных путей	204
Заболевания сердечно-сосудистой системы	206
Заболевания ЖКТ	207
Кожные заболевания	208
Болезни суставов	209
Онкологические заболевания	211
Другие заболевания	212
Картофель в косметологии	213
Картофель на столе	215