

Чеснок и лук - от семи недуг

Занятие кружка
«Зеленая аптека
Донбасса»
(5 и 3 класс)



Лук и чеснок –
РОДНЫЕ БРАТЯ!



Лук человек начал выращивать 4 тысячи лет назад в Азии на территории современного Ирана и Афганистана.

Изображения лука найдены на стенах пирамид

Древнеегипетских фараонов.

Лук и редис были обязательны в рационе строителей египетских пирамид и укрепляли здоровье.



**Чеснок также происходит из
Средней Азии и постепенно
распространился по всей Азии и
Европе.**

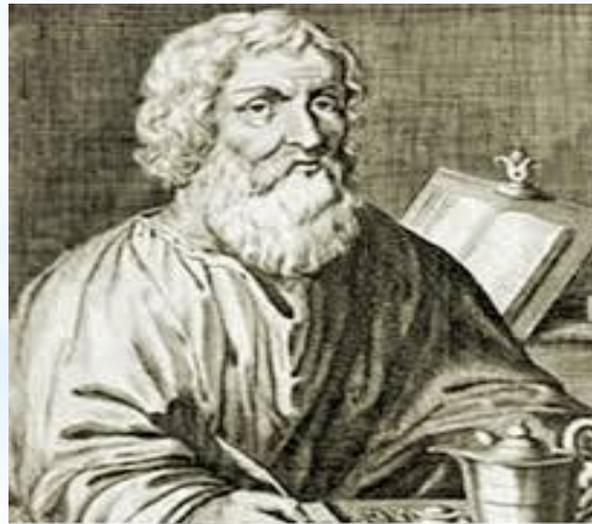


На Руси в XII- XIII веке лук и чеснок знали наши предки.

Лук был одним из овощей, который сохранял витамины долгими длинными русскими зимами.



**Известный древнегреческий врач
Гиппократ предложил первым
использовать лук и чеснок для лечения и
рекомендовал широко использовать их в
пищу.**



Гиппократ

Репчатый лук богат витаминами А, В, С, РР, К, Е, эфирными маслами и содержит кальций, железо, марганец, фтор (незаменим для укрепления зубов) и особенно фитонцидами. Сок лука способен удовлетворить потребность организма человека в витамине С.



Целебные свойства чеснока объясняются огромным количеством фитонцидов, эфирных масел, витаминами С, РР, группы В (В-1, В-2, В-5, В-6), каротином, а также содержит калий, натрий, кальций, марганец, фосфор, железо, цинк.



Чеснок содержит мощный антиоксидант **АЛЛИЦИН**, который разрушается при тепловой обработке.

Для получения
максимум

пользы от чеснока,

**ЛУЧШЕ СЪЕСТЬ ЕГО
СВЕЖИМ!!!**



Лук и чеснок не зря
**называют ОТ 7 НЕДУГ, НО
ОСОБЕННО ОТ ПРОСТУДЫ**



Большое количество фитонцидов в луке и чесноке защищают организм от вирусов и токсинов, укрепить иммунитет, вывести из организма токсины. 1-2 зубчика чеснока в сезон простуд надежно защитят вас от вирусных инфекций!



В сезон ОРВИ и гриппе надо чаще употреблять лук и чеснок для профилактики простудных заболеваний.

Луковицу надо порезать на дольки и разложить в помещении на тарелках.

Выделяющиеся из него фитонциды дезинфицируют воздух, убивая вирусы и микробы.



**Для профилактики простуды и гриппа
надо понюхать дольки репчатого лука
несколько раз в день.**



Лук – одно из самых лучших средств от насморка. Лук натирают на терке, отжимают кашицу через марлю для получения чистого сока, который закапывают в нос несколько раз в день.



**Можно использовать луковые пленочки,
положив их в ноздри на небольшую
глубину и менять каждые 2 часа.**



Сладкий лук имеет более тонкую шелуху.

Красный лук более приятный на вкус и не такой острый как обычный репчатый.

Лук-шалот самый
пикантный и после
термической обработки
становится очень нежным
на вкус.



Лук-батун обладает свойствами репчатого лука, но витамина С в нем больше и выше дезинфицирующие свойства. Зеленый лук лучше съесть свежим.



Сок репчатого лука – природный антибиотик. Фитонциды убивают вирусы ангины и укрепляют верхние дыхательные пути.



Избавиться от кашля поможет луковый сироп. Мелко нарезают луковицу, заливают 150 мл воды, кипятят. Немного остудить сироп и добавить 2 столовые ложки меда. Через полчаса отвар процеживают и принимают по 1 чайной ложке несколько раз в день до еды.



Компресс из лука. Луковицу натереть на терке, полученную кашицу выложить на 2 слоя марли. Компресс накладывают на нижнюю часть носа на 10 минут (предварительно нос смазывают подсолнечным маслом, чтобы не обжечься).



Лук с яблоками при кашле. Если в горле першит, надо натереть на мелкой терке равное количество лука и яблок. Смешать с таким же количеством меда и съесть по 2-3 чайных ложки 2-3 раза в день.



Чеснок используется для лечения ангины.

Необходимо очистить и измельчить 5-6 зубков, кашицу развести в стакане свежего молока, молоко вскипятить.

Принимать по 1 чайной ложке несколько раз в день. Таковую кашицу можно нюхать при насморке.



Чесночный сок. 8 капель чесночного сока разводят в 1 столовой ложке горячего молока. Принимают 3-4 раза в день. На ночь можно принять 1 столовую ложку смеси меда с чесночным соком и запить теплой водой.



ПРИЯТНОГО ЛЕЧЕНИЯ ОТ ПРОСТУДЫ!

