



Консультация (средняя группа) на тему:

Лук и чеснок — лекарства, которые всегда под рукой

Лук и чеснок от простуды и гриппа – это самое простое, но очень эффективное средство. Оно не вылечит вас на следующий же день, но поможет иммунной системе в борьбе с болезнью. Дело в том, что эти два родственника из семейства луковых содержат в себе фитонциды – биологически активные вещества, уничтожающие патогенных микробов в организме. Причем не только во рту, но и в кишечнике, останавливая дисбактериоз. Кроме этого, лук и чеснок от простуды помогают тем, что содержат витамин С, который работает как барьер против вирусов, защищая слизистые оболочки.

Ослабленный во время инфекции иммунитет луковые частицы будут восстанавливать с помощью селена. Этот микроэлемент является мощным антиоксидантом. А недостаток селена в организме может привести к простудным осложнениям, типа пневмонии. Обязательно кушайте чеснок и лук от простуды, так как они имеют в своем составе достаточное количество селена, добытого из почвы.

Лук и чеснок от простуды – рецепты

Самый распространенный способ приготовить чеснок от простуды — перетереть их вместе с салом. Это можно делать с помощью мясорубки или терки, подбирая количество каждого из двух ингредиентов по своему вкусу. Получившуюся пасту можно намазывать на хлеб или добавлять в супы, а также во вторые блюда. Такой способ более эффективен в использовании чеснока от простуды потому, что, когда вы глотаете зубчики чеснока целиком, они перевариваются только в толстом кишечнике. А в нем усваиваемость на порядок меньше, чем в тонком.

Еще проще – измельчить чеснок и залить его растительным маслом. Этот состав можно употреблять как внутрь, так и наружу, нанося на кожу под носом. Чесночные пары станут в этом случае заслонкой от бактерий, постоянное вдыхание летучих фитонцидов поможет при насморке или ангине. Лук от простуды можно использовать и в свежем виде, и в отпаренном. Целебные свойства лука превосходят по эффективности некоторые из известных антибиотиков. Вот еще один способ, как можно применить лук от простуды – в виде луковых ингаляций. Для ее



приготовления кроме лука нужны лимон и цветки лекарственной ромашки. Смесь залейте горячей водой, пять минут прокипятите и процедите. Всего одна луковица в день существенно ускорит ваше выздоровление.

От кашля самое верное средство - луково-чесночный эликсир. Готовить его необходимо следующим образом. Нарезать на очень мелкие кусочки и кипятить десять небольших луковиц и одну головку чеснока в молоке до тех пор пока лук и чеснок не станут мягкими. Дайте остыть и добавьте в приготовленную смесь немного сока мяты и две столовые ложки меда. Принимать при острых приступах кашля по одной столовой ложке в час на протяжении всего дня.

Также полезно есть репчатый лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом. Принимать внутрь по одной столовой ложке утром натощак, запивая горячим молоком. Кашицу лука смешать с гусиным жиром и приготовленной мазью растереть шею больного. После чего обвязать горло платком и теплым полотенцем.

При насморке промывать каждый час полости носа и рта настоем лука с медом в соотношении 1:1. Одновременно принимайте ингаляции. Приготовьте сок лука, вылейте его в блюдце, наклонитесь над ним пониже и вдыхайте по 2-3 минуты три раза в день.

При гриппе свежую луковицу натереть на мелкой терке. Полученную массу выложить на два слоя марли, накладывать компресс на нижние части носа, предварительно смазанные подсолнечным маслом. Процедуру проделывать по десять минут три раза в день. Также каждые три часа необходимо капать по одной капле в обе ноздри сок чеснока.

Часто простуда сопровождается сильными головными болями. При головных болях во время простуды помогает мазь, приготовленная на основе чеснока, вареных бобов и фасоли, растертых с растительным маслом. Этой мазью необходимо смазывать виски.

Но если в целях профилактики нужно ежедневно употреблять во время еды 2-3 зубчика чеснока или чесночное масло никакие простуды не смогут одолеть организм.

