



## 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.

