Лук и чеснок
Рецепты красоты и здоровья

презентация

Лук- как лекарство

- **Лук репчатый. Семейство луковые.**
  Каждый человек знает, что лук полезен и при лечении различных болезней, и просто в качестве укрепляющего организм средства. Лук — растение поистине удивительное. Без него не обходится практически ни одна хозяйка. Лук входит в рецептуру многих блюд: его добавляют и в салаты, и в первые блюда, и во вторые, употребляют в пищу как в сыром виде, так и в пареном, жареном и даже вареном

Целебные свойства лука

- Из лука получен ряд лекарственных форм. Препарат Аллилче — спиртовая вытяжка из лука, — обладает антибактериальным действием и стимулирует секреторную деятельность кишечника. Его назначают для лечения атонии кишечника, поносов, а также атеросклероза. Смесь вытяжки из лука с глицерином — Установлена высокая эффективность вдыхания фитонцидов лука (ингаляция) при бронхо-легочных заболеваниях (кашель, бронхит, коклюш).
  Применяют при лечении и профилактике гипертонической болезни, атеросклерозе, как средство, уменьшающее содержание холестерина в крови.

Чеснок -универсальное лекарство

- **Чеснок. Семейство луковые.** Вы уже знаете, что средствам, изготовленным на основе чеснока, можно доверять. Свежий чеснок поистине можно назвать кладезем биологически активных веществ. Особенно богат витаминами чеснок тогда, когда он еще совсем молодой и луковица еще не разделена на дольки. Несмотря на то что чесночные листья не везде завоевали признание, они ни в чем не уступают перьям зеленого лука, а витамина С в них чрезвычайно много.

Целебные свойства чеснока

- Чеснок повышает сопротивляемость организма к простудным и другим инфекционным заболеваниям, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и работу сердца, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды, обладает мочегонным, легким потогонным, противоцинготным, антисептическим и болеутоляющим свойствами. Аллицин, получаемый при перегонке из луковиц чеснока, имеет сильное бактерицидное действие и задерживает рост бактерий даже в разведении 1:125 000. Имеются достоверные данные о том, что у народов, где в пищу употребляют много чеснока, рак встречается значительно реже. Установлено, что фитонциды чеснока тормозят активность некоторых ферментов опухолей, вследствие чего снижается преживляемость опухолей после контактирования с экстрактом чеснока. На основании этих данных имеется предположение об использовании фитонцидов чеснока в диете при опухолевых процессах.

Лук в рецептах

- При кашле, бронхите лук применяют в смеси с медом. Смешайте 500 г измельченного лука, 400 г сахарного песка и 50 г меда. Залейте эту смесь 1 л воды, тщательно перемешайте и поставьте на медленный огонь на 3 часа. Затем остудите, процедите, перелейте в бутылку, храните в закупоренном виде в прохладном месте. Принимайте по 1 столовой ложке в теплом виде 4—6 раз в день.
- Для лечения бронхита у детей эффективна смесь натертых на мелкой терке лука (1 часть) и яблока (1 часть) с медом (2 части). Давайте детям эту смесь 6—7 раз в день.
- При заболеваниях верхних дыхательных путей, хроническом бронхите, воспалении легких поможет сок лука, смешанный с медом в соотношении 1:1. Принимайте по 1 чайной ложке до еды 3—4 раза в день.

Рецепты из чеснока

- **При насморке простудного характера используйте следующие средства.**
  1. Требуется: 1 головка чеснока, несколько капель облепихового масла.
  Способ приготовления и применения. Очистите чеснок, из зубчиков выжмите сок и смешайте его с облепиховым маслом. При сильном насморке закапывайте в каждую ноздрю по 1—2 капли 10—12 раз в сутки. При небольшом насморке — по 1 капле 4 раза в день.
  2. Требуется: несколько капель сока алоэ, несколько капель лимонного сока, несколько капель отвара мяты, 3—4 зубчика чеснока.
  Способ приготовления. Смешайте соки алоэ, лимона с отваром мяты. Дайте настояться в течение часа. Очистите зубчики чеснока, протрите через сито и добавьте в смесь соков.