

# Лук, чеснок и облепиха- круглый год защита



# Лук и вред от него

1. Негативно сказывается на работе сердца
2. Способен вызвать приступ астмы
3. Повысит кровяное давление.
4. Раздражает нервную систему.
5. При проблемах с метаболизмом, способен увеличить количество образующихся газов и слизи
6. Может вызвать сильное недомогание и нагнать сон. Запрещается использовать сок репчатого лука для закапывания глаз
7. Сильно повредить роговицу, при закапывании глаз
8. Негативно сказывается на работе печени или сердца.

# Польза лука

1. природный антибиотик.
2. защиту организма от простуды.
3. В нем присутствуют фитонциды, укрепляющие верхние дыхательные пути, и борются с вирусами ангины, бактериями туберкулеза, дизентерийная и дифтерийная палочки, стрептококки.
4. стимулирует выработку спермы и повышает потенцию.
5. самое доступное и недорогое возбуждающее средство.
6. способствует очищению крови,
7. активизирует все обменные процессы
8. выводит излишки жидкости из организма,
9. стимулирует пищеварительный процесс
10. В нем имеется кверцетин, противостоящий раковым заболеваниям.

# Чеснок и его польза

- **Профилактики онкологических заболеваний:** предотвращают размножение пораженных клеток, уничтожают бактерии и выводит токсины из организма.
- **Укрепления иммунитета.** Витамины, минералы, макро- и микроэлементы, которые содержатся в чесноке, укрепляют защитные функции организма. Также в данном овоще содержится белок, который способствует выработке антител. Эти антитела блокируют особые ферменты, способствующие проникновению вирусов в организм.
- **Профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.** Специфический аромат и запах чеснока способен усиливать выработку ферментов, которые принимают непосредственное участие в пищеварении. Тем самым, с употреблением этого овоща мы помогаем ЖКТ быстрее и комфортнее переваривать тяжелую пищу.
- **Профилактики заболеваний печени:** регулирует работу желчного пузыря, желчных протоков и стимулирует выработку желчи.
- **Профилактики инсульта и инфаркта:** разжижает кровь, препятствуя образованию тромбов
- **Здорового функционирования нервной системы.** Витамин В1, присутствующий в чесноке, облегчает усвоение глюкозы. Кроме того, это активное вещество нормализует энергообменные процессы на клеточном уровне.
- **Уменьшения симптомов артрита и гепатоза.** Чеснок способен смягчить

# Вред чеснока

- Овощная культура не может принести пользу определенной категории пациентов. Так, не рекомендуется употреблять чеснок при следующих патологиях:
- Гастрит;
- Панкреатит;
- Хронические или острые заболевания ЖКТ;
- Анемия;
- Проблемы с мочеиспусканием;
- Геморрой;
- Индивидуальная непереносимость.
- Основной и самый распространенный вред чеснока связан с тем, что в нем содержится сульфанил-гидроксильный ион – ядовитое вещество. При чрезмерном употреблении продукта оно может проникать в мозг и вызывать ряд неприятных последствий. К примеру, злоупотребление чесноком во многих случаях приводит к головным болям, рассеянности, замедленной реакции. Натуральные сульфиды также способны раздражать стенки желудка, поэтому его не рекомендуется употреблять при острых или хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (например, при язвенной болезни). Несмотря на то, что чеснок может использоваться при профилактике и лечении заболеваний печени, в период обострений этих процессов применять его не стоит.
- С осторожностью чеснок следует употреблять при гипертонии, неврозе сердца и перепадах давления. Продукт может влиять на кровяное давление и негативно отражаться на состоянии тех пациентов, у которых диагностирована хроническая форма гипертонии. Полностью исключить из рациона чеснок нужно тем, кто страдает от эпилепсии и регулярных приступов геморроя.

Облепиха: в чем польза для организма?

Благодаря своему богатому составу облепиха чрезвычайно полезна для здоровья человека.

1. Содержащийся в плодах и коре растения серотонин нормализует работу нервной системы.

2. Облепиховое масло, которое готовят из целительных ягод славится своими бактерицидными свойствами. Оно отлично справляется с различными кожными повреждениями, ранами, ожогами.

Масло используют в качестве средства, улучшающего липидный обмен и увеличивающего содержание белка в печени. Также облепиховое масло полезно для восстановительных процессов в поврежденных тканях.

3. Ягоды облепихи являются 100% натуральным концентрированным витаминным продуктом. Настой из ягод употребляют при нехватке витаминов и общей слабости.

4. Плоды облепихи полезны для здоровья из-за своего антисклеротического действия. Недаром облепиха так любима пожилыми людьми.

5. Сок из ягод облепихи - отличное противокашлевое средство.

6. Облепиха полезна для организма, имеющего проблемы с пищеварением. Отвар из семян растения помогает при запорах.

7. Облепиха богата витамином В. Поэтому ее часто используют для улучшения потенции.

## **Облепиховое масло нельзя употреблять в таких случаях:**

- индивидуальная непереносимость
- острая форма холецистита, гепатита
- болезни поджелудочной железы
- склонность к диарее

Целебные ягоды противопоказаны при болезнях поджелудочной железы, желчного, печени (в острой форме), а также при расстройствах ЖКТ.

Тем, кто страдает язвой желудка и 12-ти перстной кишки разрешено облепиховое масло, но не ягоды или сок.

Кроме того, не рекомендуется применять облепиху при гиперацидном гастрите, мочекаменной болезни.