

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.