# Консультации для родителей

# *«Немного о пользе чеснока и лука»*

   О пользе лука и чеснока каждый знает еще с детства. Кого-то съедать кусочек ненавистного продукта заставляла сознательная бабушка, кого-то — воспитатель в детском саду. Но никто из них, говоря о продуктах «от семи недугов», не мог точно сказать, в чем же заключается эта польза и почему столь ароматные овощи должны стать частью нашего  рациона.

                                            ***Польза лука***

   Чтобы понять, чем все же хорош лук, достаточно понять, что он содержит в себе. Здесь есть и эфирные масла, и органические кислоты, и пищевые волокна. Витамины группы В, витамин С, Е, Н, каротин, а также кальций, магний, натрий, никель, железо, йод, фтор и множество иных полезных веществ. Благодаря столь удивительному составу, лук, а точнее его сок, помогает при лечении и профилактике десятков заболеваний. Он приводит в норму уровень сахара в крови, способствует выведению токсинов, при насморке помогает избавиться от слизи в носовых каналах, а также улучшает пищеварение и обмен веществ. Кроме того, зелень лука содержит огромное количество витамина С.  Добавляя в пищу всего 100 граммов зелени лука в сутки, можно поддерживать уровень этого витамина в норме, а значит, быть обладателем крепкого иммунитета.

   А в осенне-зимний период самым ценным составляющим лука становятся фитонциды, которые убивают бактерии гриппа, дизентерийные и туберкулезные палочки. Есть его нужно ежедневно, хотя бы в качестве профилактики многочисленных вирусов.

***Польза чеснока***

Стоит отметить, что чеснок  значительно полезнее лука. Хотя и происходят они из одного семейства. Содержание витаминов В, Е, К, РР в нем более концентрировано, а витамина С больше в несколько раз, причем не только в зелени, но и в самих «зубчиках».

   Фитонциды, присутствующие в чесночном соке, помимо вирусов гриппа, убивают стафилококки,  стрептококки, возбудителей холеры, тифа и туберкулеза. Регулярное употребление чеснока нормализует кровяное давление, выводит холестерин из организма и уничтожает бактерии, живущие в кишечнике.

  Употребляя чеснок, стоит соблюдать осторожность. В отличие от лука, который разрешен практически всем, он противопоказан людям, страдающим язвой, панкреатитом, заболеваниями поджелудочной железы или пищевыми аллергиями.

***«Бабушкины рецепты»***

   Народная медицина знает не один десяток способов применения лука и чеснока в лечебных целях. И они прошли проверку временем и доказали свою действенность.

***При простуде и осложнениях после гриппа***

   Очищенный чеснок натереть или измельчить, смешать в равных долях с медом и принимать по столовой ложке перед сном, запивая теплой водой.

***При головной боли***

   Разрезать луковицу на дольки, одной из них натереть затылок и виски, а затем полежать в тишине 10 – 15 минут.

Конечно, не стоит думать, что эти овощи способны заменить вам медицинскую помощь и являются панацеей от всех заболеваний. Помните, что для достижения максимального результат при лечении и профилактике стоит сочетать в разумных дозах и пользу природы, и знания, накопленные человечеством, в области традиционной медицины.