

Полезные свойства лука и чеснока

Репчатый лук— самый доступный и дешевый продукт, обладающий уникальными лечебными свойствами. Введенный в употребление много веков назад, он и по сей день не утратил своей популярности. Кроме того, что его используют в приготовлении почти всех блюд, он применяется еще и как средство от многих заболеваний. Как ни парадоксально, но по содержанию сахаров (фруктозы и сахарозы) горький лук опережает многие сладкие фрукты

так же, как и количество железа в луке превышает количество этого элемента в общепризнанных его источниках — яблоках.



Помимо этого, в луке представлен почти весь комплекс витаминов и минеральных веществ: витамины С, Е, К, РР, группы В, калий, кальций, йод, фосфор и пр.

Бактерицидные свойства лука обусловлены наличием в его составе таких веществ, как флавоноиды и фитонциды. Лук активно применяется для профилактики и лечения простудных и вирусных заболеваний. Вдыхание испарений нарезанного лука способствует очищению дыхательных путей от

микробов и вирусов, служит эффективным методом профилактики гриппа.

Регулярное употребление лука в пищу повышает



общий тонус организма, мобилизует защитные реакции на борьбу с вирусами в период эпидемий.

Лук возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, подавляет гнилостные процессы в кишечнике, используется как

основное

противоцинготное средство. Луковый сок с сахаром или медом показан для лечения атеросклероза, гипертонии. Для лечения простуды, ангины, бронхита рекомендуется отвар лука в молоке с добавлением меда. Наружно для припарок при фурункулезе, нарывах применяется печеный или отваренный в молоке лук. Кашицу из свежего лука накладывают на ожоги, обморожения, язвы. Луковый сок обладает свойством укреплять корни волос и широко используется в косметологии. Противопоказан лук при обострении желудочно-кишечных заболеваний, острых воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре, простате, при болезнях сердца, печени.

Полезные свойства луковой шелухи

Целебными свойствами обладает и **луковая шелуха**. В ней так же содержатся флавоноиды и гликозиды, обладающие целебной активностью, стимулирующими и адаптогенными свойствами — отхаркивающим, слабительным, спазмолитическим, противовоспалительным, антисептическим и др. Водный настой шелухи способствует выведению из организма избытка натрия и хлоридов, оказывает кардиотоническое действие. Народные целители включают шелуху в состав очищающих организм отваров, применяющихся также для профилактики онкологических заболеваний. Настои используют для промывания гнойных ран и полоскания горла при простудных заболеваниях. Обладает шелуха и косметическим эффектом. С ее помощью можно укрепить волосы, улучшить их рост, избавиться от перхоти, придать волосам золотистый или каштановый оттенок. Шелухой можно обеззараживать питьевую воду, превращая ее в целебный витаминный напиток. Таким образом, лук является действительно незаменимым многофункциональным в использовании продуктом.



Полезные свойства чеснока

Таким же незаменимым продуктом в зимнее время является **чеснок**. В свежем виде его употребляют в пищу, добавляя в качестве приправы к мясным, овощным

блюдам, в супы, салаты, маринады и т. д.

Благодаря своему составу чеснок является средством, оказывающим лечебное воздействие при многих заболеваниях.

Эфирное масло аллицин, придающее ему специфический запах, обладает сильным

бактерицидным действием. Чеснок обладает противовоспалительным, спазмолитическим, мочегонным, желчегонным, успокаивающим, кровоостанавливающим действием. Кроме биоактивных веществ, растение содержит необходимые для здоровья витамины и минералы: витамин С, витамины группы В (рибофлавин и пантотеновую кислоту), витамин Д, никотиновую кислоту, железо, никель, хром, медь. Чеснок употребляют для лечения мочекаменной болезни, атеросклероза, гипертонии, пневмонии. Актуальность применения чеснока возрастает в период распространения вирусных заболеваний. Его рекомендуют вдыхать при гриппе, ангине, насморке. Для профилактики гриппа показано ежедневное употребление смеси чеснока с медом и лимоном. Применяется чеснок для уничтожения кишечных паразитов – глистов, остриц.

