

# Лук и чеснок — лекарства, которые всегда под рукой

**Лук и чеснок от простуды и гриппа** – это самое простое,



но очень эффективное средство. Оно не вылечит вас на следующий же день, но поможет иммунной системе в борьбе с болезнью. Дело в том, что эти два родственника из семейства луковых содержат в себе фитонциды – биологически активные вещества,

уничтожающие патогенных микробов в организме. Причем не только во рту, но и в кишечнике, останавливая дисбактериоз. Кроме этого, лук и чеснок от простуды помогают тем, что содержат витамин С, который работает как барьер против вирусов, защищая слизистые оболочки.

Ослабленный во время инфекции иммунитет луковые частицы будут восстанавливать с помощью селена. Этот микроэлемент является мощным антиоксидантом. А недостаток селена в организме может привести к простудным осложнениям, типа пневмонии.

Обязательно кушайте чеснок и лук от простуды, так как они имеют в своем составе достаточное количество селена, добытого из почвы.



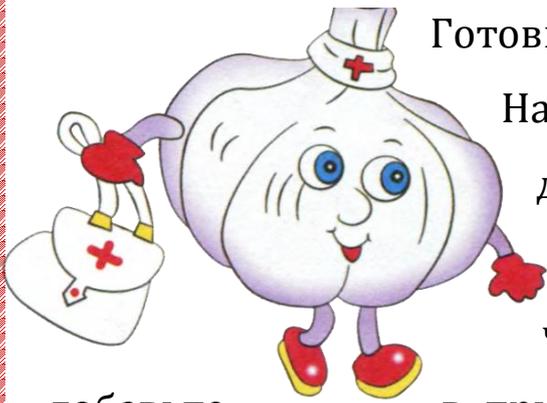
## Лук и чеснок от простуды – рецепты

Самый распространенный способ приготовить чеснок от простуды — перетереть их вместе с салом. Это можно делать с помощью мясорубки или терки, подбирая количество каждого из двух ингредиентов по своему вкусу. Получившуюся пасту можно намазывать на хлеб или добавлять в супы, а также во вторые блюда. Такой способ более эффективен в использовании чеснока от простуды потому, что, когда вы глотаете зубчики чеснока целиком, они перевариваются только в толстом кишечнике. А в нем усваиваемость на порядок меньше, чем в тонком. Еще проще – измельчить чеснок и залить его растительным маслом.



Этот состав можно употреблять как внутрь, так и наружу, нанося на кожу под носом. Чесночные пары станут в этом случае заслонкой от бактерий, постоянное вдыхание летучих фитонцидов поможет при насморке или ангине. Лук от простуды можно использовать и в свежем виде, и в отпаренном. Целебные свойства лука превосходят по эффективности некоторые из известных антибиотиков. Вот еще один способ, как можно применить лук от простуды – в виде луковых ингаляций. Для ее приготовления кроме лука нужны лимон и цветки лекарственной ромашки. Смесь залейте горячей водой, пять минут прокипятите и процедите. Всего одна луковица в день существенно ускорит ваше выздоровление.

**От кашля** самое верное средство - луково-чесночный эликсир.



Готовить его необходимо следующим образом.

Нарезать на очень мелкие кусочки и кипятить

десять небольших луковиц и одну головку

чеснока в молоке до тех пор, пока лук и

чеснок не станут мягкими. Дайте остыть и

добавьте в приготовленную смесь немного сока мяты и

две столовые ложки меда. Принимать при острых приступах кашля

по одной столовой ложке в час на протяжении всего дня. Также

полезно есть репчатый лук, поджаренный на сливочном масле и

смешанный с медом.

**При насморке** промывать каждый час полости носа и рта настоем лука с медом в соотношении 1:1. Одновременно принимайте ингаляции. Приготовьте сок лука, вылейте его в блюдце, наклонитесь над ним пониже и вдыхайте по 2-3 минуты три раза в день.

**При гриппе** свежую луковицу натереть на мелкой терке. Полученную массу выложить на два слоя марли, накладывать компресс на нижние части носа, предварительно смазанные подсолнечным маслом. Процедуру проделывать по десять минут три раза в день. Также каждые три часа необходимо капать по одной капле в обе ноздри.

Но если в целях профилактики ежедневно употреблять во время еды 2-3 зубчика чеснока или чесночное масло, то никакие простуды не смогут одолеть организм.

