

*Исследовательский проект  
«Лук – волшебник»*

*Выполнили: Торохова Алина ,  
ученицы 2 «а» класса  
Руководитель: Дрокова Г.В.  
учитель начальных классов*

*Задачи: изучить целебные свойства лука и  
выяснить, от каких недугов помогает это  
растение, ознакомиться с историей появления  
лука.*

Говорят, что этот друг  
Ото многих от недуг.  
Станешь друга раздевать -  
Станешь слёзы проливать.  
Догадались? Этот друг -  
Огородный чудо-лук.  
Чудо-лук, бочок круглённый,  
На макушке - чуб зелёный.



Андрей Богдарин

## **Цель:**

изучить целебные свойства лука и  
выяснить, от каких недугов помогает  
это растение.



### ■ **ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

- -лечебные свойства лука
- -механизм лечебного действия лука на организм человека

### ■ **ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

- лук

## *Предмет исследования: сведения о луке.*

- О репчатом луке упоминают в Индии, знали его и в Месопотамии, где он упоминается в одном шумерском тексте. Раньше в Месопотамии даже существовал закон о ежемесячной выдаче хлеба и репчатого лука самому бедному населению. В то время верили, что большое употребление репчатого лука помогает содержать состав крови в норме, поэтому он был очень популярен среди атлетов.
- Римляне также постоянно употребляли репчатый лук и брали его с собой в свои провинции, которые находились на огромных территориях. Они считали, что репчатый лук обладает множеством оздоровительных свойств: зрение становится острее, лук помогает от бессонницы, лечит зубы, диарею. Римские гладиаторы перед боем натирались соком из репчатого лука.
- Родиной лука является малая Азия. Основные страны производители – США, Египет, Болгария и Китай. Самый распространенный лук – репчатый, по латыни – аллиум цепа. Он был известен уже за 4000 до н. э. В Древнем Египте его возделывали в долине Нила. Древние греки уже были знакомы с несколькими его сортами. На Руси же лук распространился в XII–XIII веках, причем в это время уже определились основные районы его возделывания, что отразилось в названиях сортов: Арзамасский, Бессоновский, Даниловский, Мстерский, Мячковский.

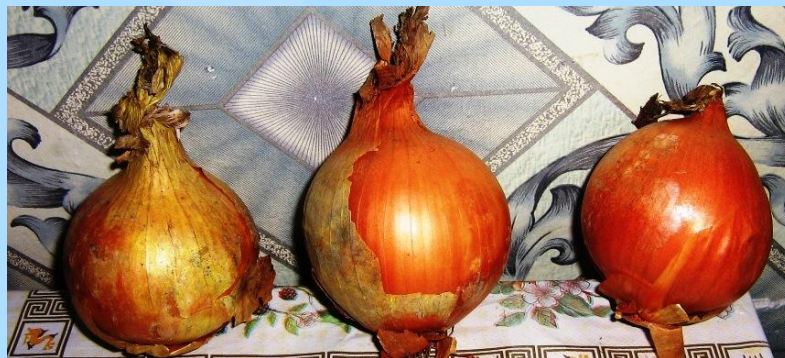




*Объект исследования: лук.*



*Образцы*



# Гипотеза:



Если я изучу  
целебные  
свойства лука,  
то смогу  
использовать их  
при лечении  
заболеваний



*“Лук в пищу добавляйте, здоровье укрепляйте!”*



*Витамин А*

*помогает хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы,*

*содержится в моркови, капусте, в зеленом луке*



В каких целях	Способы применения
Для поднятия аппетита	Свежий лук возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, улучшает пищеварение и способствует лучшей усвояемости организмом питательных веществ. В связи с этим его специально употребляют перед приемом пищи, а также в составе различных закусок и вторых блюд.
Для лечения диабета	Поскольку лук оказывает слабое гипогликемическое действие его можно употреблять при диабете; больным рекомендуется есть суп из печеного лука.
Для лечения кишечных заболеваний	При воспалительных заболеваниях кишечника, запорах и геморрое хорошее действие оказывает свежий сок лука, который советуют принимать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день до еды.
Для лечения водянки	В народной медицине часто используют лук для лечения водянки. Однако при таком употреблении нужно быть очень осторожным, так как оно противопоказано при тяжелых заболеваниях сердца и печени и возможно лишь после всестороннего врачебного обследования больного.
Для изгнания глистов	Иногда лук применяют для изгнания круглых глистов (аскарид, остриц). В таких случаях советуют: есть его натощак или выпивать по 1/3 – 1/2 стакана лукового настоя в течение 3-4 дней. Для приготовления настоя измельчают луковицу средней величины, заливают стаканом воды и настаивают 8-12 часов.



Для лечения кожных заболеваний	Кашицу из луковиц применяют наружно при зудящих высыпаниях на коже, для выведения угрей, веснушек, пигментных пятен и бородавок. Свежие ожоги советуют покрывать кашицей из сырого лука, что уменьшает воспалительный процесс и может предотвратить образование пузырей. Кашицей на молоке и печеным луком пользуются для укрепления созревания нарывов и смягчения мозолей.
Для укрепления волос	Для укрепления волос и улучшения их роста в кожу головы 1-2 раза в неделю втирают сок или луковую кашицу. С этой же целью моют голову отваром луковой шелухи. Кроме того, такими отварами (горсть шелухи на стакан воды, время варки 5-10 мин) моют голову, чтобы уничтожить перхоть и для придания волосам соломенно-золотистого оттенка.
Для лечения гнойных ран	Сок и свежеприготовленная кашица, прикладываемая через марлю, очищает гнойные раны и язвы и способствует их заживлению. Способность луковиц воздействовать на гноеродные и другие бактерии, используемая народом, связана с наличием в луке очень сильных антимикробных веществ – фитонцидов. Еще в русских травниках прошлого века указывалось на благотворное действие лука против «прилипчивых болезней» и проникающей в помещение при эпидемиях «заразы».
Для лечения насморка	.Фитонцидами лука лечат гриппозный насморк (3-4 раза в день на 10-15 мин закладывают в нос кусочки ваты, смоченные свежим



# Выращиваем лук

Выращивая лук мы не только радуем глаз и разнообразим свой рацион, но и добавляем в пищу полезные витамины и хлорофилл. Лук повышает аппетит и способствует пищеварению. Употребляя лук в пищу всю зиму, мы повышаем иммунитет

Никого не огорчает,  
А всех плакать заставляет.  
(Лук)

Сидит дед во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает.  
(Лук)

Сарафан не сарафан,  
платице не платице,  
А как станешь раздевать,  
досыта наплачешься.  
(Лук)

# Анкета

Как часто вы болеете простудными заболеваниями?

- 1 раз в год
- 2 раза в год
- более 2х раз в год

Как часто вы принимаете в пищу репчатый лук?

- Регулярно (несколько раз в неделю)
- Иногда (несколько раз в месяц)
- Никогда

Как часто вы принимаете в пищу чеснок?

- Регулярно (несколько раз в неделю)
- Иногда (несколько раз в месяц)
- Никогда

Знаете ли вы о бактерицидных свойствах чеснока и лука?

- Да
- Нет

Хотели бы вы узнать о полезных свойствах чеснока и лука?

- Да
- Нет



1 раз в год	2 раза в год	Более 2х раз в год
14	8	5

### Количество учащихся, болеющих простудными заболеваниями.

Название левой оси ординат



Название оси абсцисс

Регулярно	Иногда	Никогда
7	17	0

### Количество учащихся, принимающих в пищу свежий лук

Название левой оси ординат



Название оси абсцисс





Да

Нет

25

2

### Кол-во учащихся, заинтересованных данной проблемой



*Методы исследования: анализ, обобщение, анкетирование*

День	Результаты наблюдений	день	Результаты наблюдений
1.	Нет изменений	10.	Корешки имеют длину 5см
2.	Нет изменений	11.	Появились 2 стрелки
3.	Нет изменений	12.	Стрелки растут
4.	Появились маленькие корешки	13.	Стрелки становятся длиннее
5.	Корешки растут	14.	Длина стрелок 2см
6.	Корешки растут	15.	Стрелки увеличиваются
7.	Корешки растут	16.	Стрелки увеличиваются
8.	Корешки увеличились	17.	Стрелки увеличиваются
9.	Появился маленький росток	18.	Стрелки выросли, можно срезать

*В результате опытов мы сделали вывод: растения, живые, как и мы. Они питаются, пьют воду. Их рост напрямую зависит от действия солнечного света.*

*В таких условиях они не болеют, не вянут, а радуют нас.*



**В селе Мячково Коломенского района был открыт памятник луку. На постаменте надпись: «Счастье наше луковое».**







## Вывод:

- Работа над проектом позволила нам больше узнать о целебных свойствах лука. Все, что мы запланировали, нам удалось реализовать в своем проекте.
- Пришли к выводам:
- Репчатый лук можно применять для сохранения и укрепления здоровья человека, а также в лечебных целях.
- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Познакомились с различными видами лука
- Узнали о полезных свойствах репчатого лука
- Научились отбирать материал по определенной теме, выделять главное.
- Научились проводить анкетирование учащихся
- Результаты проведенного исследования, интерес учащихся нашей школы к проводимым нами мероприятиям - доказательство того, что тема нашего проекта актуальна для окружающих. Он нужен для того, чтобы люди могли применять лук в лечебных целях и способствовать сохранению здоровья .

# Литература

1. Астахова В.Г. «Загадки ядовитых растений» М.: Лесная промышленность, 1977

2. Петров В.В. «Растительный мир нашей Родины» М.: Просвещение, 1991

3. Приходько С.Н. «Лечебница на подоконнике» Киев. Наукова думка, 1968

4. Шантуров А.Г. «Врач-больной-лекарство» Иркутск. Восточно-сибирское книжное издательство, 1986

5. Интернет ресурсы

- [http://www.naromed.ru/ns\\_svoistva\\_chesnoka.htm](http://www.naromed.ru/ns_svoistva_chesnoka.htm)
- <http://strana-sovetoff.ru/?p=4376>
- <http://ogorodik-sad.ru/content/istoriya-kultury-luka-i-ego-rasprostranenie>
- [http://www.greeninfo.ru/vegetables/allium\\_porrum.html/Article/\\_/aID/5595](http://www.greeninfo.ru/vegetables/allium_porrum.html/Article/_/aID/5595)