

МОУ «Дульдургинская средняя
общеобразовательная школа»

Школьная научно-практическая конференция

Я-исследователь



Тема:

Лук «горькое здоровье»!»



Работа выполнена ученицей 2
«А» класса

МОУ «Дульдургинская СОШ»

Черниновой Александрой

**Руководитель: Павленова Н.
М.**

Цель:

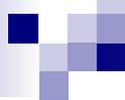
**изучить целебные свойства лука и
выяснить, от каких недугов помогает
это растение.**



Задачи:

- 1) рассмотреть механизм лечебного действия лука на организм человека;
- 2) выявить лечебные свойства лука;
- 3) определить эффективность применения лука для лечения гриппа и простуды;
- 4) узнать рецепты с использованием лука при лечении заболеваний;
- 5) издание брошюры «Рецепты народной медицины»





■ **ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

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

■ **ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

- лук

Гипотеза:



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

Методы и средства:

1. Анкетирование и опрос ребят моего класса;
2. Фотографирование;
3. Изучение документов;
4. Подумать самостоятельно;
5. Анализ собранного материала.

Состав лука

Фитонциды

(природный антибиотик)

*уничтожают микроорганизмы,
подавляют их рост и развитие*

Минералы

- кальций
- магний
- железо
- фосфор и др.

Витамины

A

*стимулирует нормальную
деятельность надпочечников,
щитовидной железы и печени*

B1

*положительно влияют на
функционирование органов*

B2

*пищеварения, на сердечно-
сосудистую систему*

C

*предохраняют организм от
инфекционных заболеваний и
способствуют повышению
иммунитета*





**Лук -
шнитт**



**Лук -
слизун**



**Лук -
шалот**



**Многоярусный
лук**



**Лук -
порей**



**Репчатый
лук**

Репчатый лук



**Свежий репчатый лук
возбуждает аппетит,
усиливает выделение
пищеварительного сока,
способствует лучшему
усвоению питательных
веществ.**

Лук-батун



На родине растения настой из листьев батуна используют при желудочно-кишечных заболеваниях, как болеутоляющее и потогонное средство.

Батун применяют для производства препаратов, понижающих артериальное давление и повышающих эластичность капилляров.

Лук-порей

- ✓ повышает аппетит;
- ✓ улучшает пищеварение, деятельность жёлчного пузыря и печени;
- ✓ обладает мочегонным действием;
- ✓ полезен при ожирении, ревматизме, подагре



Черемша



- препятствует накоплению холестерина в крови;
- улучшает пищеварение;
- стимулирует сердечную деятельность;
- употреблять её при цинге и атеросклерозе;
- как наружное при ревматизме;
- при различных кишечных инфекционных заболеваниях



Душистый лук



Используется при заболеваниях сердца, гастрите, неврастении, бронхите.

Повышает иммунитет.

В народной медицине лук — популярное средство для профилактики и лечения вирусных и респираторных заболеваний



Лечение кашля:



- мелко нарезать несколько луковиц
- положить их в стеклянную посуду

- густо посыпать сахарным песком
- дать постоять



- образовавшийся сок пить по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.



Лечение насморка:



**Две столовые ложки
натертого на терке
лука положить на
дно стакана;**

Накрыть его воронкой из плотной бумаги

Поставить его в посуду с горячей водой



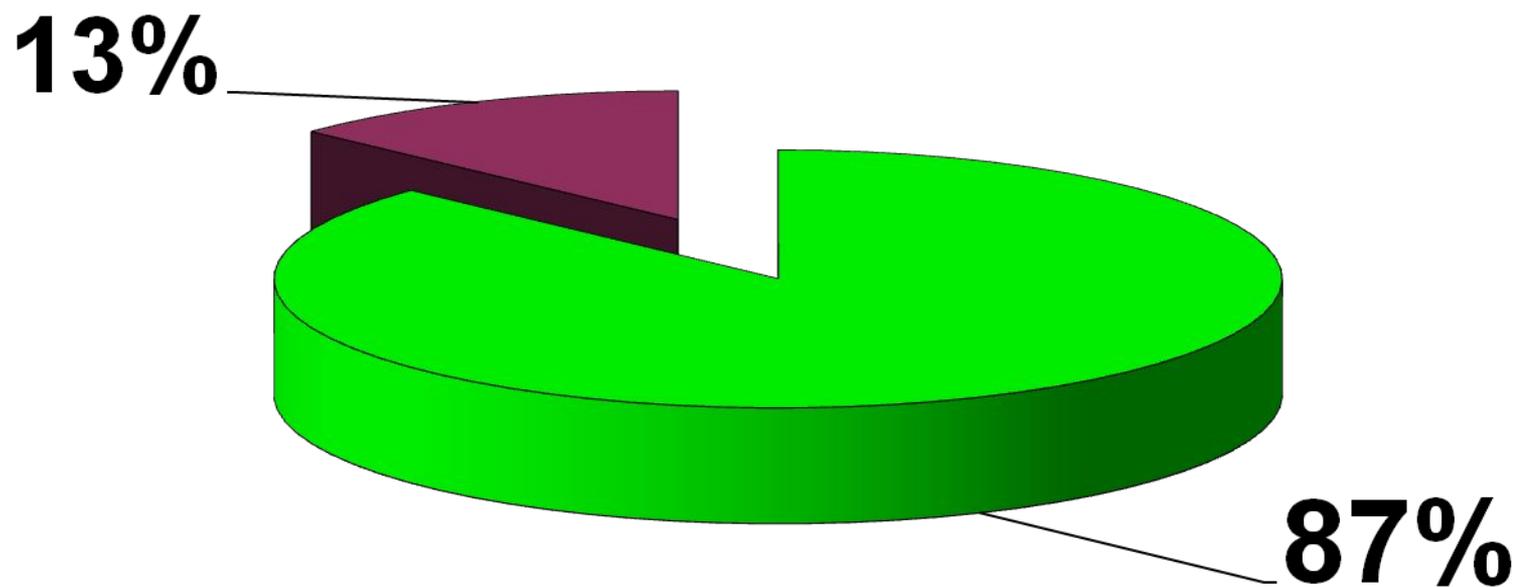


- Узкий конец воронки приложить к носу и вдыхать сначала одной ноздрей, потом другой по 5-10 минут
- Процедуру повторить 4-5 раз в день

Лечение насморка:



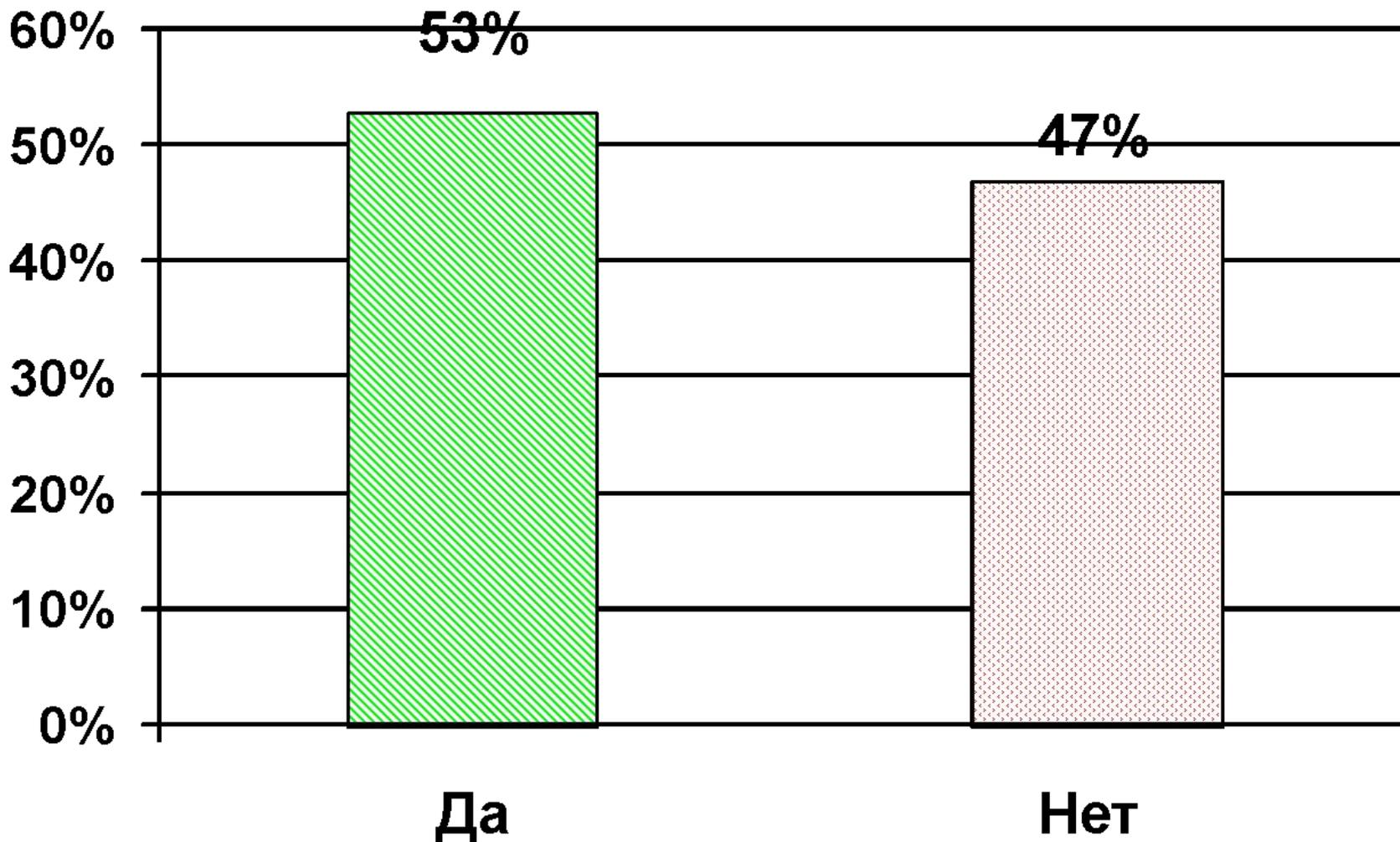
Знаете ли вы, что луком можно лечить разные заболевания?



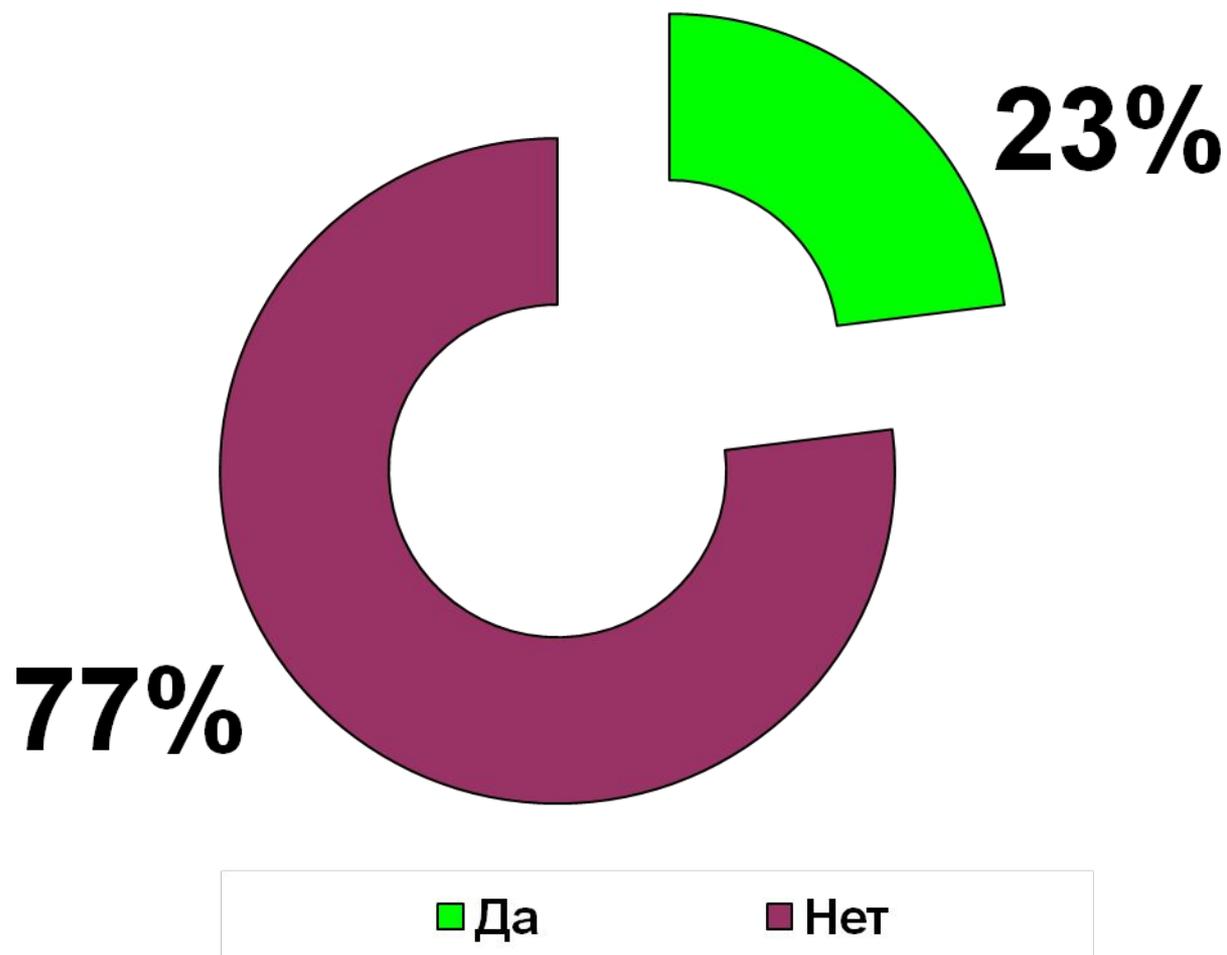
■ да

■ нет

Вы употребляете лук в пищу для профилактики гриппа?



В период болезни Вы используете лук для лечения?



ВЫВОД:

- Лук — это не только мощный природный **антибиотик**, но и **источник** многих **витаминов**.
- Большое содержание фитонцидов позволяет **эффективно** применять лук **для лечения** и профилактики гриппа и простуды.
- Однако, **с целью профилактики** этих заболеваний, лук употребляют только **53%** опрошенных.

В период болезни **в домашнем лечении** целебные настои из лука применяют только **23%**, хотя о его лечебных свойствах знают **87%** обучающихся моего класса.

*Не будем забывать о рекомендациях
наших бабушек,
которые советовали употреблять
лучок каждый день
для аппетита и на здоровье*

«Кто ест лук, того Бог избавит от мук», - так говорили наши предки





Спасибо
за внимание!

