

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**  
**B2** *положительно влияют на  
функционирование органов  
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**



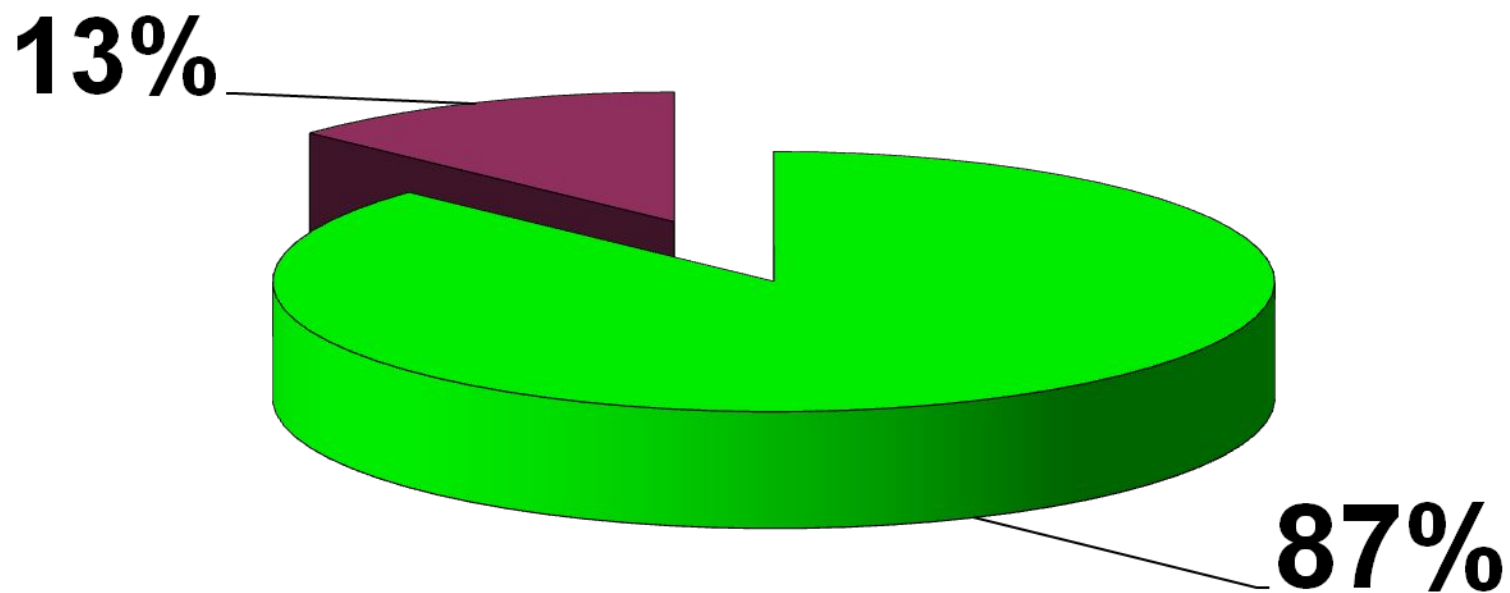


- Узкий конец воронки приложить к носу и вдыхать сначала одной ноздрей, потом другой по 5-10 минут
- Процедуру повторить 4-5 раз в день

# *Лечение насморка:*



**Знаете ли вы, что луком можно лечить разные заболевания?**

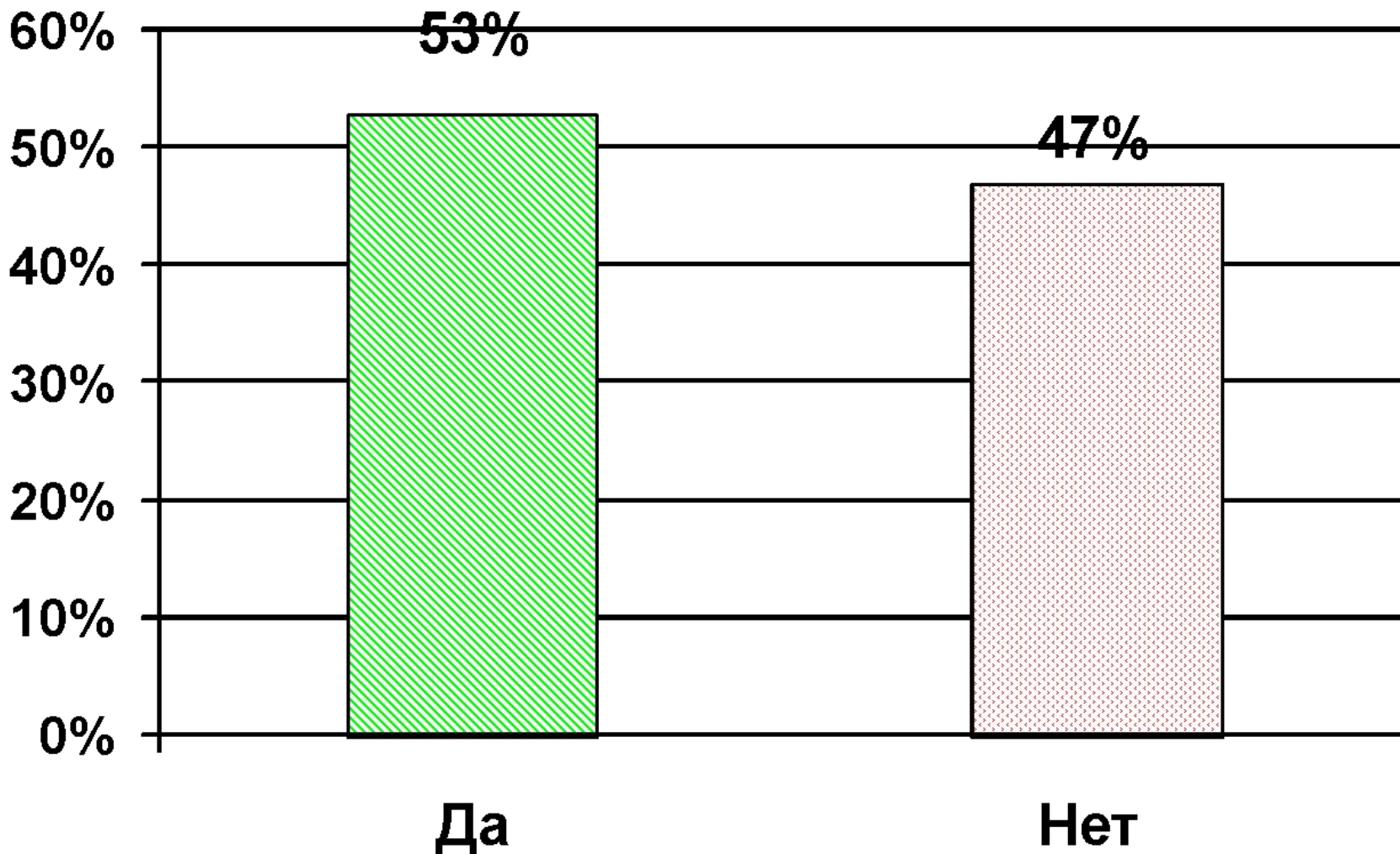


■ да

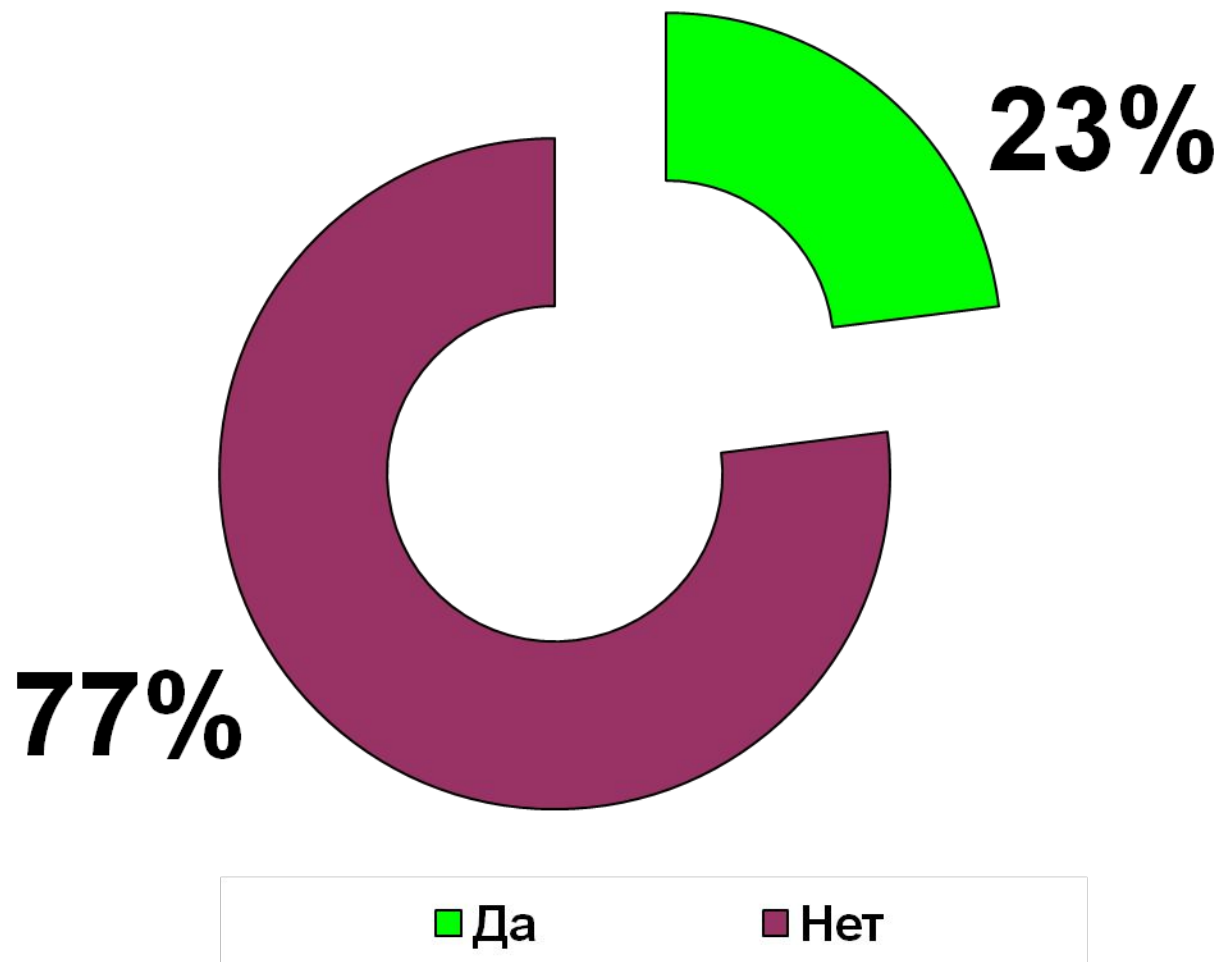
■ нет



# 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!

