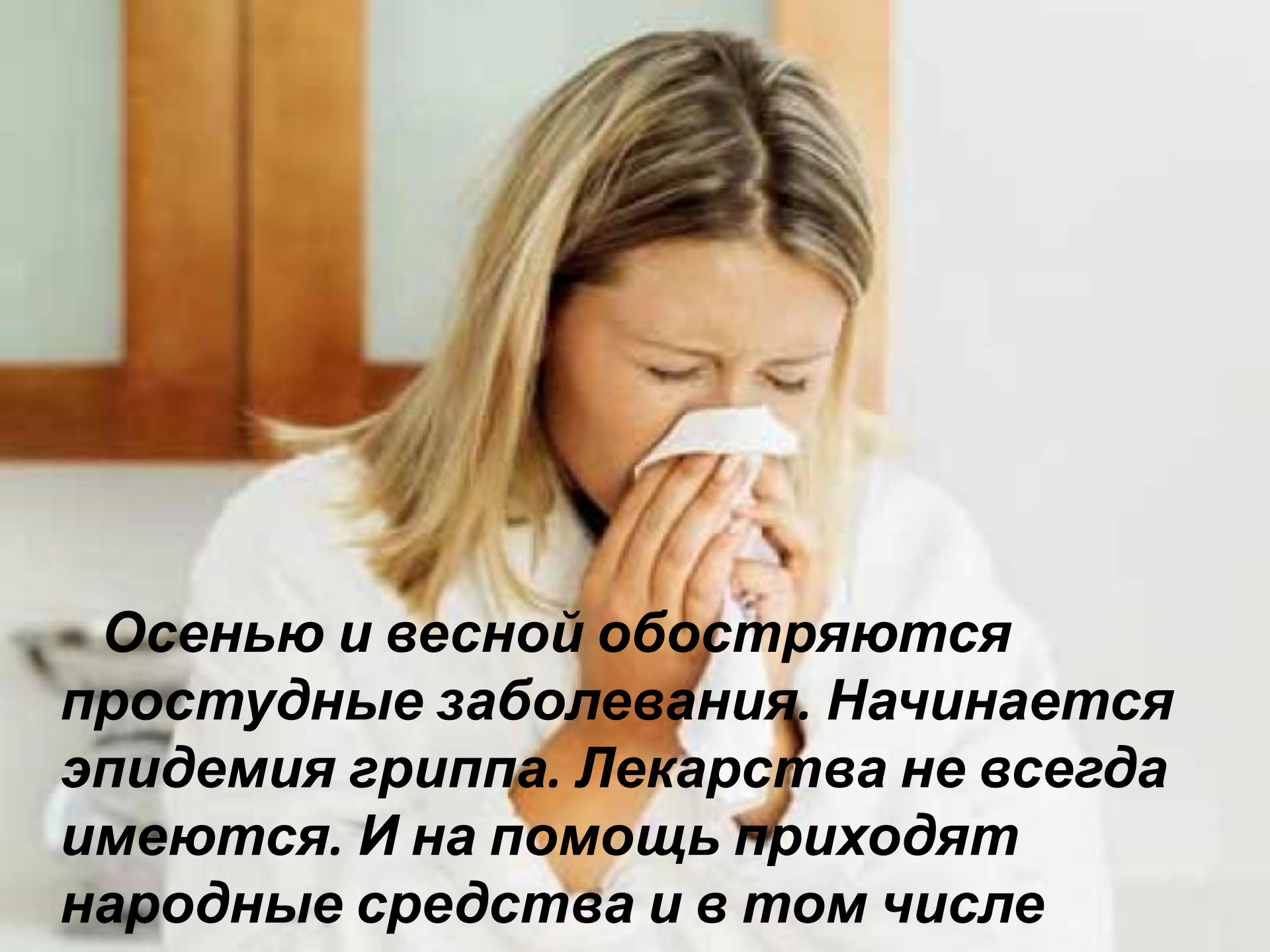


**Чеснок – наш добрый
друг и доктор**





Осенью и весной обостряются простудные заболевания. Начинается эпидемия гриппа. Лекарства не всегда имеются. И на помощь приходят народные средства и в том числе

Если больше знать о полезных и целебных свойствах чеснока и правильно употреблять его, то можно уберечься от различных болезней.



A wicker basket filled with several garlic bulbs, resting on a bed of green grass. The garlic bulbs are light brown and have a textured, papery appearance. The basket is made of woven wicker and has a handle on the right side. The background is a soft-focus green field.

Родина чеснока.

**Родина чеснока – Средняя Азия.
Возделывали его и в Древнем
Египте, Греции, Риме, Индии.**



Название чеснока.

Русское название «чеснок» произошло от слова «чесать» (обрывать, отделять), потому что луковица чеснока легко разделяется на дольки – так называемые «чесы».

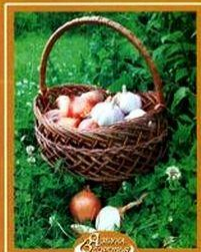
Ботаническая

характеристика

Чеснок – многолетнее растение семейства лилейных, растет как лук-порей, достигая высоту 60 см. Клубнелуковица состоит из 12 и более зубчиков. Луковицы готовы к уборке через 4-6 месяцев, их подсушивают на солнце и собирают в связки.



ЛУК И ЧЕСНОК – ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ



Чеснок – царь и бог по целебному использованию

• Самое распространенное свойство чеснока – бактерицидное, его еще называют природным антибиотиком и широко используют при профилактике и лечении простудных и вирусных заболеваний (ангина, грипп...).

• Чеснок хорош как отхаркивающее, тонизирует слизистую оболочку дыхательных путей.

• Чеснок улучшает пищеварение, оказывает противоглистное действие, возбуждает аппетит, выводит шлаки.

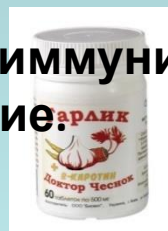
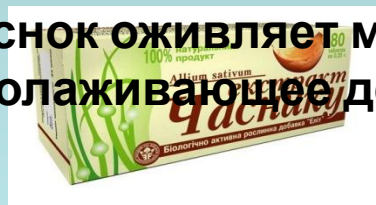
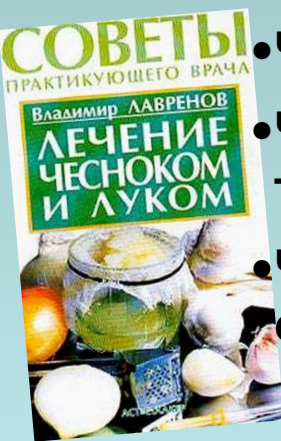
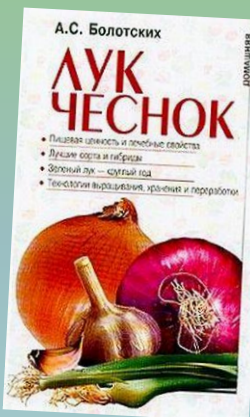
• Препараты чеснока снижают артериальное давление.

• Чеснок предотвращает или замедляет рак.

• Чеснок способен снижать уровень холестерина в крови.

• Чеснок разжижает кровь, предотвращая образование тромбов.

• Чеснок оживляет мозг и иммунитет, оказывая омолаживающее действие.

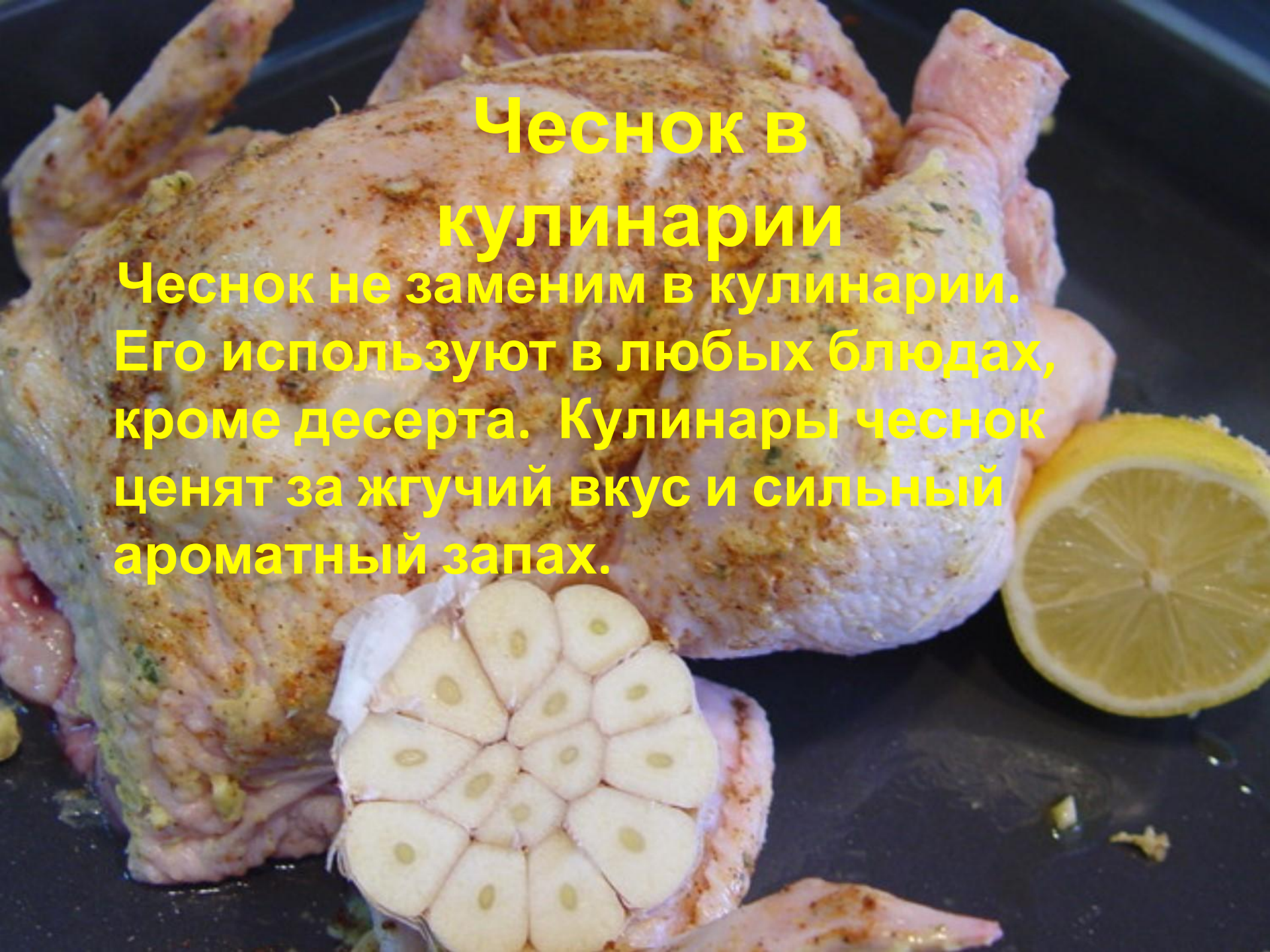


Народные рецепты

- **Чесночные ингаляции хороши для лечения верхних дыхательных путей и при гриппе.**
- **Отвар чеснока при воспалении дыхательных путей, бактериальной и вирусной инфекциях.**
- **Чесночное ожерелье широко применяется среди учащихся нашей школы во время эпидемии гриппа.**

Чеснок в кулинарии

Чеснок не заменим в кулинарии. Его используют в любых блюдах, кроме десерта. Кулинары чеснок ценят за жгучий вкус и сильный ароматный запах.



Пословицы и поговорки

«С чесноком все вкусно — не жуи, не глотай,
только брови

подымай!»

«Чеснок да редька, так и на животе крепко».

«В дому чеснок толченый да таракан
печеный».

«Чеснок семь недугов изводит»

Загадки

*От простуды нас
избавит,
Витаминов нам добавит.
И от гриппа он помог,
Горький доктор наш —*

*Маленький, горький, луку брат,
К пище приправа,
а микробам — управа.*