

**Консультация для родителей**  
**«Из сундучка бабушкиных рецептов»**  
**(лечение чесноком)**

Чеснок растет в средней полосе и на жарком юге. Он был хорошо известен ещё в древности. В Египте в усыпальнице Тутанхамона среди роскошных украшений из драгоценных металлов и камней были найдены шесть чесночных головок. Чеснок упоминается в Библии и Коране в качестве овоща, имеющего ритуальное значение. В Европе ежегодно в январе зубки чеснока вешали на деревьях церкви, что бы избавить прихожан от болезней. И сейчас чеснок пользуется большой популярностью в качестве профилактического средства, предохраняющего от различных инфекционных заболеваний. Дома во время эпидемии гриппа ставят блюдечки с нарезанным чесноком, который ежедневно меняют.

Но чеснок не только убивает вирусы. Он избавляет от глистов, улучшает сердечную деятельность, стимулирует пищеварение и т.д.

В народной медицине каша из чеснока заменяет горчичники при головных болях и болях в груди. Мазь или сок чеснока применяется при бородавках, мозолях. При застарелых гноящихся ранах (язва) употребляют настой чеснока на уксусе или сок с уксусом.

Что бы от вас не пахло чесноком, достаточно пожевать кусочек свежего корня петрушки (годится и зелень) или квашеную капусту. Запах пройдет, а польза останется.

**РЕЦЕПТЫ**

1. При простудных заболеваниях рекомендуется кашу чеснока смешивать 1:4 по весу с мёдом. Принимать по чайной ложке каждый час, а при гриппе с насморком перед сном – по столовой ложке, запивая теплым настоем листьев берёзы.
2. При первых признаках заболевания ангиной, при простуде и гриппе (головная боль, температура, ломота в теле) в стакан свежего морковного сока добавляют 2-3 зубка натертого чеснока и принимают за 40 мин. до еды 2 раза в день в течении 2-3 дней. При этом следует соблюдать постельный режим даже после нормализации температуры.
3. С целью профилактики гриппа взрослым полезно повесит на шею марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком, а для маленьких детей – привязать этот мешочек около кровати или поставить рядом с кроватью блюдце с чесноком.
4. В домашних условиях нередко используют сок чеснока при простудных заболеваниях, насморке: нужно смешать 1 часть свежеприготовленного морковного сока, 1 часть растительного масла и 0,3 части чесночного сока и закапывать по 3-5 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день.
5. Для дошкольников в период эпидемии гриппа для профилактики можно сделать «ожерелье» (бусы) из зубчиков чеснока (3-5 шт.) и носить на шее находясь в помещении ( в группе).

*Воспитатель Захаренкова В.В.*