



ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»

Презентация по Школе пожилого возраста

На тему: „Натуральный антибиотик-чеснок. Народные советы“



**Направление: Садоводы и огородники
Специалист по социальной работе
Романова М.В.**

Чеснок- это одна из самых популярных овощных культур во всем мире. С давних времен его ценят не только как полезный овощ и ароматную приправу, но и как действенное средство для профилактики и лечения болезней. К тому же его очень легко выращивать.

Это многолетнее травянистое растение семейства луковых с характерным запахом, связанным с наличием в его составе органических сульфатов.



Родина чеснока - Средняя Азия.

Растение, известное с древности. Первыми грамотными «чесноководами» стали древние шумеры. Умело использовали целебные свойства чеснока и древние египтяне. Выращивали чеснок в Древнем Китае и Древней Индии

Чеснок был верным помощником врачей античной Греции. Но землёй обетованной для чеснока стал Рим. На Руси чеснок появился в былинные времена, примерно в IX веке



Витамины содержащиеся в чесноке.

В составе чеснока — невероятное богатство витаминов и минералов, что делает его незаменимым для человеческого организма.

Каротин — сохраняет зрение, защищает структуру слизистых оболочек

Витамин С — усиливает иммунную систему человека, укрепляет организм, дает ему защиту от инфекций и болезнетворных микроорганизмов

Витамин Р — его дефицит вызывает слабость капиллярной сетки, появление красных звездочек на коже

Витамины группы В — поддерживают нервную систему в норме, борются с депрессией и постоянным плохим настроением

Германий — вещество, которое из всего разнообразия растений содержится только в чесноке.

Сохраняет эластичность сосудов, укрепляет их стенки, предотвращает варикозное расширение вен

Селен — проводит детоксикацию организма, выводит остатки тяжелых металлов. Стимулирует регенерирующие способности организма, укрепляет и оздоравливает ногти, кожу, волосы

Йод — участвует в нормальном обмене всех веществ, регулирует температуру тела. Йод крайне важен для профилактики заболеваний щитовидной железы

Сера — убивает многие виды опасных бактерий, среди которых дизентерийные, тифозные палочки, патогенные дрожжи и грибы



Виды чеснока.



Встречаются два вида чеснока: стрелкующийся, который образует цветоносный стебель-стрелку с воздушными луковицами на верхушке, и нестрелкующийся, который стрелку не образует. По срокам посадки чеснок бывает озимый (преимущественно стрелкующиеся формы, посев проводят осенью) и яровой (нестрелкующиеся формы, высеваются ранней весной). Листья плоские, луковица сложная, состоит из 2-50 зубков, каждый из которых покрыт жёсткой кожистой чешуёй. В диком виде встречается почти повсеместно. Различают острые и сладкие сорта чеснока. Острые сорта распространены в северных и средних широтах, сладкие - на юге. Южные сладкие сорта чеснока имеют нежный аромат и лишены жгучести, свойственной острым сортам.

Чеснок и препараты из него в большей степени, чем какой либо другой овощной продукт питания, получил признание официальной медицины и применяется при различных заболеваниях, таких как:

- Гипертонической болезни
- Атеросклерозе
- Желудочно-кишечных заболеваниях
- Легочном туберкулезе
- Глистной инвазии
- Бронхиальной астме
- Гриппе и др.

Существует очень простой и достаточно эффективный способ применения луковицы чеснока при ангинах, при воспалительных процессах полости рта, ларингитах, а также профилактической санации полости рта.



Лечение чесноком: народные средства и рецепты

Тибетский рецепт чистки сосудов чесноком



Уникальный рецепт молодости, основанный на чесноке, был найден экспедицией ЮНЕСКО при исследовании древних тибетских манускриптов. Кроме антисклеротического действия, чесночный настой признан учеными настоящим эликсиром долголетия и красоты.

Для настоя вам понадобится:

цельные головки чеснока — 350 г
медицинский спирт 96% — 200 мл

Чеснок очистите, разделите на дольки и измельчите в мокрую кашицу. Накройте тару с чесночной массой крышкой и оставьте до тех пор, пока вещество не начнет выделять сок

Затем из этой массы наберите стакан жидкости с мякотью, перелейте в банку объемом 0,5 л. Туда же влейте медицинский спирт. Состав перемешайте, тщательно закройте крышкой и

отправьте в прохладное место для настаивания. Спустя 10 дней слейте жидкость, кашицу выбросьте, а настой оставьте еще на 3 дня в холодном месте

Принимайте средство трижды в день после еды. Начните с 1 капли на завтрак, в обед выпейте 2 капли, на ужин — 3 . На следующий завтрак — 4 и так до тех пор, пока количество капель не дойдет до 25. С этого момента употребляйте 25 капель, пока настой не иссякнет



Чеснок при давлении и от инсульта

В чесноке содержится вещество аджоен, которое и разжижает кровь, тем самым снижая риск тромбоза, уменьшая нагрузку на сердце и выравнивая давление.

Тромбы — основная причина инфарктов и инсультов. Решая проблему тромбов в сосудах, чеснок становится отличным способом профилактики и этих недугов.



Чистка сосудов: чеснок лимон — рецепт

Ингредиенты:

лимон — 4 шт

чеснок — 4 шт

Чеснок очистите и пропустите через мясорубку. Лимон же перемелите вместе с кожурой. Перемешайте ингредиенты, поместите состав в банку объемом 3 л и доверху залейте ее подогретой водой. Оставьте смесь настаиваться в течение 3 дней, после чего слейте жидкость, пропустив ее через мелкое сито или марлю.

Принимайте по 100 мл трижды в день в течение 40 дней.

Чистка сосудов: клюква мед чеснок — рецепт

Ингредиенты:

клюква — 1 кг

чеснок — 200 г

мед — 500 г

Ягоды промойте и передавите их до однородной кашицы. Чеснок измельчите в мокрую массу, соедините с клюквой в одной емкости и оставьте ее при комнатной температуре на 12 часов. Затем растопите на водяной бане мед и перемешайте его с настоявшейся массой.

Принимайте по 30 г дважды в день до тех пор, пока средство не закончится.

Чистка сосудов: мед лимон чеснок — рецепт

Ингредиенты:

лимоны — 10 шт

чеснок — 10 головок

мед — 1 л

Перед измельчением с лимонов снимите кожицу. Измельчите чеснок и лимоны при помощи мясорубки или блендера. Мед понадобится только жидкий, перемешайте с ним остальные компоненты. Накройте тару крышкой, но неплотно или сделайте в ней дырочки, чтобы смесь могла «дышать».

Принимайте по 4 ст.л. ежедневно в течение месяца.



Чеснок от тромбов

От вязкости крови напрямую зависит вероятность развития многих серьезных недугов, таких как инфаркты и инсульты. Появление этих болезней в 80-90% возникает вследствие кровяных тромбов.

Чеснок ускоряет кровоток, растворяет в сосудах известковые скопления и тем самым чистит их. Ускоренный ток крови по чистым, крепким, эластичным сосудам существенно снижает риск появления сгустков крови.

Лучше свежего чеснока против тромбоза ничего нет, поэтому все народные рецепты сводятся к рекомендации употреблять несколько зубчиков чеснока каждый день. Всего за год активного употребления этой приправы можно существенно очистить сосуды и снизить риск развития тромбоза.

Настойка на чесноке:

рецепт

Чтобы сделать целебный настой, вам потребуется 200 г цельных головок чеснока. Очистите их от шелухи, разделите на зубчики и измельчите в ступке, при помощи мясорубки или блендера. Этой массой заполните полулитровую банку и до горлышка залейте водкой 45%. Хорошо взболтайте и делайте это ежедневно в течение 14 дней. Спустя 2 недели настойка готова.



Чеснок для здоровья щитовидной железы



При снижении функций щитовидной железы воспользуйтесь следующим рецептом.

Ингредиенты:

мед — 1 кг

грецкие орехи — 300 г

чеснок — 100 г

плоды аниса — 50 г

Плоды аниса можно приобрести в аптеке. Чеснок очистите от шелухи, разделите на дольки, отварите до мягкости и измельчите при помощи ложки или ступки. Орехи и анис растолките, соедините с натуральным жидким медом и размятым чесноком. Полученную смесь храните в стеклянной емкости в холодном месте. Принимайте за полчаса до приема пищи трижды в сутки.



Чеснок и пищеварение



Рецепт при пищевых отравлениях. Ингредиенты:

чеснок — 100 г

сухое виноградное вино — 1 л

Чеснок измельчите в кашицу, залейте в стеклянной посуде вином, хорошо перемешайте. Настаивайте не менее 2 часов, постоянно встряхивая банку. Перед употреблением процедите. Принимайте жидкость по 100 г трижды в сутки.

Рецепт при воспалениях в желудке. Ингредиенты:

чеснок — 10 зубчиков

картошка — 250 г

Отварите все ингредиенты, измельчите в кашицу, перемешайте. Съедайте такую порцию каждый день, пока воспалительный процесс не пройдет.



Для создания презентации использовались материалы:



<https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/polza-i-vred-chesnoka/?ysclid=lp7mwx52o601667770>

<https://heaclub.ru/vse-o-chesnoke-poleznye-i-lechebnye-svoystva-chesnoka-narodnye-recepty-s-chesnokom?ysclid=lp7mywfb1q53318072>

https://medaboutme.ru/articles/12_udivitelnykh_otkrytiy_o_polze_chesnoka/?ysclid=lp7omn914w250368597



Спасибо за внимание!