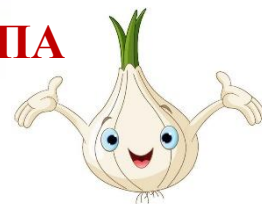


## Чеснок и лук против ОРВИ и ГРИППА



Часто или редко, но все болеют простудными заболеваниями. Каждому из нас хотелось бы быть здоровым. Для того чтоб обезопасить себя и детей необходимо проводить профилактику ОРВИ, ОРЗ и гриппа. Когда же мы слышим о профилактике, то многие сразу вспоминают о закаливании, соблюдении личной гигиены, прогулках на свежем воздухе, утренней гимнастики, но многие забывают ещё об одном не маловажном средстве профилактики - употреблении в пищу и ароматерапию лука и чеснока.

Полезные свойства лука и чеснока очень трудно переоценить. Ведь только одно их присутствие в доме помогает обеззараживать воздух в помещении, так как фитонциды, содержащиеся в луке и чесноке, убивают некоторые болезнетворные вирусы, в том числе вирусы простуды и гриппа.

Лук богат витаминами С и В, а также антиоксидантами, которые помогают укрепить иммунную систему. Чеснок, в свою очередь, известен своими антибактериальными и противовоспалительными свойствами, благодаря содержащемуся в нем аллицину.

Исходя из этого можно твёрдо сказать, что лук и чеснок от простуды и гриппа-это самое простое, но очень эффективное средство. Оно, конечно же не вылечит вас на следующий день, но поможет иммунной системе в борьбе с болезнью.

Ослабленный во время инфекции иммунитет луковые частицы будут восстанавливать с помощью селена. Этот микроэлемент является мощным антиоксидантом. А недостаток селена в организме может привести к простудным осложнениям, типа пневмонии. Обязательно кушайте чеснок и лук от простуды, так как они имеют в своём составе достаточное количество селена.



### Будьте здоровы!

Подготовила воспитатель гр. «Малышок»

Горячёва А.А.