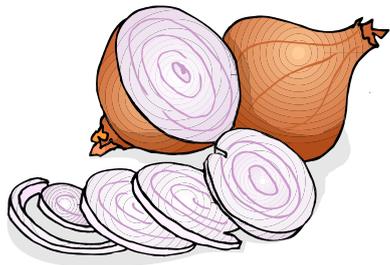


## Еда и лекарство



Представьте себе, что однажды лук и чеснок исчезли с нашего стола. Многие блюда просто невозможно было бы без них приготовить, например, борщ, котлеты, шашлык, пельмени – и разве все перечислишь!

Кулинары считают, что чем больше лука и чеснока, тем вкуснее блюдо. Кроме того, лук и чеснок имеют большое лечебное значение. Диетологи определяют норму лука на год для здорового человека примерно в 8-12 килограммов.

### Чем же так полезны лук и чеснок?

**Лук** содержит большое количество фитонцидов, эфирных масел. Именно из-за них мы и плачем, когда чистим лук. Фитонциды уничтожают многие виды болезнетворных микробов. Родиной лука считается Ближний Восток. Оттуда он попал в Египет, потом – в Грецию и другие европейские страны. И всюду его считали чудодейственным растением. Сегодня известно почти 400 видов лука, из них больше половины растет в нашей стране.

**Чеснок** как лечебное растение известен очень давно. О его целебных свойствах упоминается даже в надписях в пирамиде Хеопса. Раньше с помощью чеснока старались бороться с эпидемиями чумы, холеры, считая, что этот способ может помочь в любом случае. Чеснок содержит больше, чем лук белка, сахара, минеральных веществ. Фитонциды чеснока также предотвращают рост и размножение бактерий, нормализуют состояние микрофлоры желудка и предупреждают вредное воздействие посторонних веществ. Когда с чесноком готовят горячие блюда, добавлять его нужно тогда, когда пища уже снята с огня, потому что от продолжительного нагревания чеснок теряет полезные свойства.



## **Блюда из лука и чеснока**

### **Салат из лука с яйцами**

Лук нарежьте кольцами, сложите в эмалированную кастрюлю. Вскипятите 2-2,5 стакана воды, добавьте в неё уксус и залейте лук. Прикройте крышкой и дайте постоять, пока не остынет. Окиньте лук на дуршлаг. Крупно нарежьте яйца, перемешайте с луком, залейте майонезом и охладите. Добавьте немного соли, уксуса.

### **Салат из редьки с чесноком**

Небольшие редьку, морковь, и яблоко вымойте, почистите, натрите на мелкой терке, все перемешайте и добавьте 3-4 зубка толченого чеснока, немного лимонной цедры. Заправьте лимонным соком, ещё раз перемешайте и чуточку посолите.

## **И ещё несколько советов**

От запаха лука и чеснока легко избавиться, если пожевать свежий корешок петрушки или аира.

Сок лука помогает при болях в ушах – достаточно 1-2 капель свежего сока.

При лечении насморка соком чеснока или лука, не закапывайте его в нос в чистом виде, и не закладываете в ноздри кусочки этих овощей – можно обжечь слизистую оболочку. Чтобы избежать ожога слизистой, необходимо в сок добавить любое растительное масло.

Лечится чесночным или луковичным соком можно и так: 2 ложки натертого чеснока или лука в чистом стакане ставят в емкость с горячей водой. Стакан прикрывают конусом из плотной бумаги. Острый кончик конуса прикладывают к носу и вдыхают испарения на протяжении 10 минут через каждую ноздрю. Процедуру повторяют 3-4 раза в день.

