



## Консультация для родителей «Чеснок для профилактики гриппа»

Целебные свойства чеснока и его польза для организма человека многогранна. Эту овощную культуру, применяемую в кулинарии, используют также как народное средство для избавления от множества недугов.

**Чеснок** - сильнодействующее средство при ОРВИ и ОРЗ. Он помогает избавиться от насморка, кашля, простуды. Его биологически активные компоненты действуют мягко, безопасно и эффективно. К тому же применение лекарств на основе чеснока имеет длительный эффект, повышая иммунитет и благотворно воздействуя на бронхо - легочную систему.

Самый простой способ активизировать иммунную систему и предотвратить заражение вирусными инфекциями – ежедневное употребление свежего чеснока в пищу (*1-3 зубчика*). Если вы не можете кушать чеснок в силу необходимости общения с людьми, то достаточно просто проглатывать утром один зубчик, как таблетку, не разжевывая, запивая чистой водой.

### **Для чего в групповой группе мы используем блюда с нарезанным чесноком?**

Дело в том, что вдыхание испарений нарезанных чесночных долек полезно больному (для профилактики, к тому же летучие соединения овоща обеззараживают воздух в комнате, убивая болезнетворные микробы, бактерии и вирусы, вызывающие заболевания).

Большинство диетологов сходятся во мнении, что давать чеснок детям можно, начиная с 3-х летнего возраста, постепенно приучая малыша к этому полезному продукту. Чаще всего ребенок с удовольствием ест корочку хлеба, намазанную чесноком, что само по себе является профилактикой респираторных заболеваний и их основного симптома - кашля. Народные средства лечения чесноком детей от кашля эффективны, но требуют предварительной консультации специалиста.

Самым безопасным способом применения чеснока для детей даже самого маленького возраста является вдыхание чесночных испарений. Мелко порежьте 2-3 дольки, заверните в марлю, зашейте пакетик с чесноком и приколите его булавочкой к одежде (на грудь или воротничок, а на ночь прикалывайте пакет к пижаме).

Также хорошо защищает от инфекций ношение чесночных зубчиков в виде ожерелья на шее. Ребенок постоянно дышит полезными летучими соединениями чеснока, его слизистая освобождается от микробов и вирусов, а при наличии кашля, происходит качественное отделение мокроты