**Памятка для родителей**

**«Древнейший лекарь»**

*Чеснок.* Целебные свойства чеснока описаны примерно 1550 лет до н. э. Древнеримский врач Диоскорид, живший в 1 веке н.э., впервые рассказал о нём как о лекарственном растении и указал медицинское примирение - для ослабления желудочных колик. Древние греки и славяне использовали чеснок при укусах змей и называли «змеиной травой».

В старину считали, если носить чеснок на шее на ниточке, это защитит от холеры, чумы, брюшного тифа. Обычай, кстати, не лишен здравого смысла: растение обладает сильным антисептическим действием. Растёртый до кашицы зубчик губительно действует на микроорганизмы в течении 280 часов. Эфирное масло чеснока убивает возбудителей многих чрезвычайно опасных инфекционных болезней, в частности, туберкулёзную и дифтерийную палочки, стафилококки. Это свойство успешно использовали в годы первой мировой войны: выжатый из свежих головок и разведённый в воде сок использовали как антисептическое средство при лечении гнойных ран.

*Лук.* Не зря говорят: «Лук - от семи недуг». Ещё Гиппократ настоятельно рекомендовал его своим пациентам при подагре, ожирении, других заболеваниях. Лук повышает аппетит, активизирует пищеварение. Обладает сильными бактерицидными свойствами: содержащиеся в нём фитонциды подавляют гнилостную микрофлору в полости рта, кишечнике. Богат зелёный лук каротином, калием, фосфором, кальцием, железом. А витамина С, повышающего сопротивляемость организма простудным заболеваниям, поддерживающего жизненные силы и бодрость, в нём больше, чем в самой луковице. Вот почему присутствие зелёных пёрышек лука на вашем столе в холодное время так желательно и даже необходимо.

Когда ваш зимний урожай достигнет 20-35 см., срезайте его. Добавляйте зелёный лук в салаты, винегреты, первые блюда. При температуре, близкой к 0, он хранится, не меняя внешнего вида и вкуса, больше недели.

Злоупотреблять горьковатой витаминной зеленью не стоит: эфирные масла, и органические кислоты лука в большом количестве могут раздражающе действовать на слизистую кишечника.