  
Грипп, ОРЗ и ОРВИ.

**Такие горькие, но такие полезные. Фитонциды и флавоноиды (пахучие летучие вещества), содержащиеся в луке и чесноке, способны излечить любую простуду и даже справиться с вирусом. Можно приготовить такое лекарство: измельчить зубчик чеснока, добавить 5 капель лукового сока и перемешать с 3 ст.л.меда. Принимать по 1 ч.л. до 5 раз в день, запивая стаканом теплой воды (во избежание ожога слизистой и желудка).**

**Для лечения ОРЗ у детей, которые не очень жалуют ни лук, ни чеснок, можно приготовить простой ингалятор. В пластмассовом цилиндре из Киндер-сюрприза сделать иглой несколько дырочек, мелко нарезать туда чеснок и повесить малышу на шею на веревочке. Запах будет не очень резкий, но достаточный для того, чтобы прочистить носовые пазухи и уничтожить инфекцию.**

При ощущениях первых признаков слабости и недомогания - першении в горле, свербении в носу,- натрите один зубчик чеснока средней величины на терке и затем вдыхайте его фитонцидные пары в течении 5-10 минут. Повторяйте эту процедуру несколько раз в день. Если вы пребываете на холодном воздухе, чтобы обезопасить себя от простуды, или если у вас уже началась простуда - чтобы быстрее пошло лечение- вам нужно взять несколько зубчиков чеснока, разрезать на несколько полосок и закрепить их к пятке, пальцам и стопе с помощью лейкопластыря. Чеснок будет работать таким образом более результативно, поскольку во время ходьбы он смягчается, а его жидкие активные вещества сразу всасываются в кожу, и затем через лимфатическую и кровеносную систему во все внутренние органы, оказывая тем быстрое и эффективное профилактическое и лечебное действие.