



И лечит, и красоту обеспечит

Земляника
Малина
Ежевика



Земляника не просто вкусная ягода, но и очень полезная



Она лучше многих ягод и фруктов предупреждает клеточное старение и защищает нас от инфекций и вымирания клеток, что, в свою очередь, может приводить к заболеванию раком.

**Землянику
рекомендуют
включать в рацион
тем, кто страдает
артритом,
атеросклерозом,
ревматизмом.**

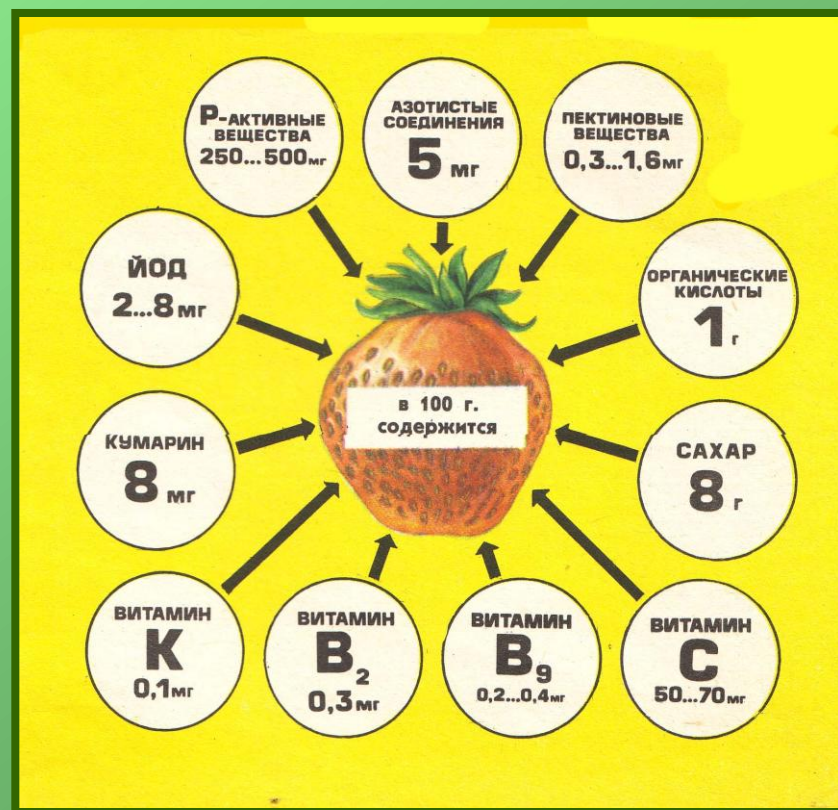
**Ее полезно есть при
почечной и
печеночной
недостаточности,
для профилактики
гипертонии.**



В 100 г ягод содержится только 32 ккал!

Так что тем, кто мечтает об осиной талии, стоит обратить на землянику внимание.

К тому же, зрелые ягоды богаты бромелином, который способствует похудению и омоложению организма.



**Свежие ягоды ежевики
улучшают
деятельность
коронарных сосудов
головного мозга,
тем самым способствуя
активизации процессов
мышления и улучшению
памяти.**





*Они являются хорошим
лечебным средством при
хроническом кашле,
болях в суставах,
воспалении почек и
мочевого пузыря, их
применяют как
ранозаживляющее
средство.*



Настоем листьев полощут горло при ангине и стоматите. Готовят его так: 50 г листьев заливают литром кипящей воды, настаивают 15-20 минут.

Для укрепления десен можно просто жевать свежие листья ежевики.

Ежевика обладает капилляроукрепляющим, противосклеротическим и противовоспалительным действием. Вещества, которые входят в состав мякоти ягод, связывают и выводят из организма тяжелые металлы.



Чай из листьев ежевики

*улучшает
обмен веществ
при сахарном
диабете,
служит
вяжущим
средством
при кишечных
инфекциях.*

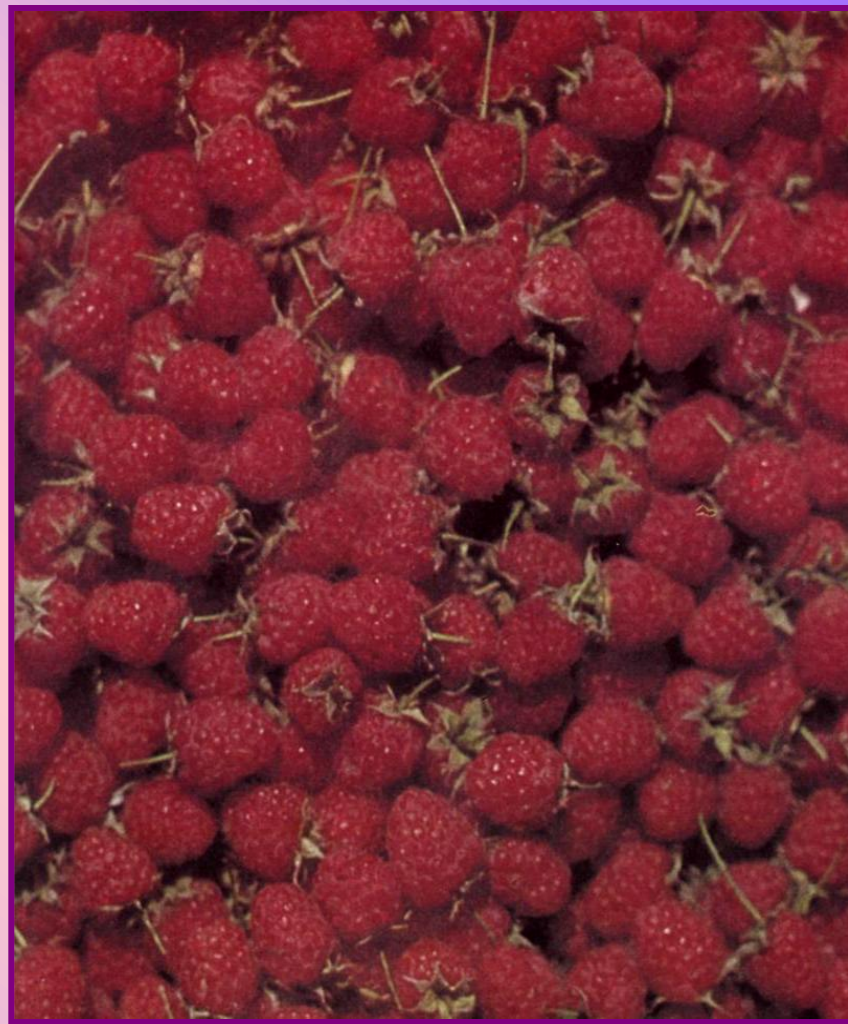


Цветочный чай

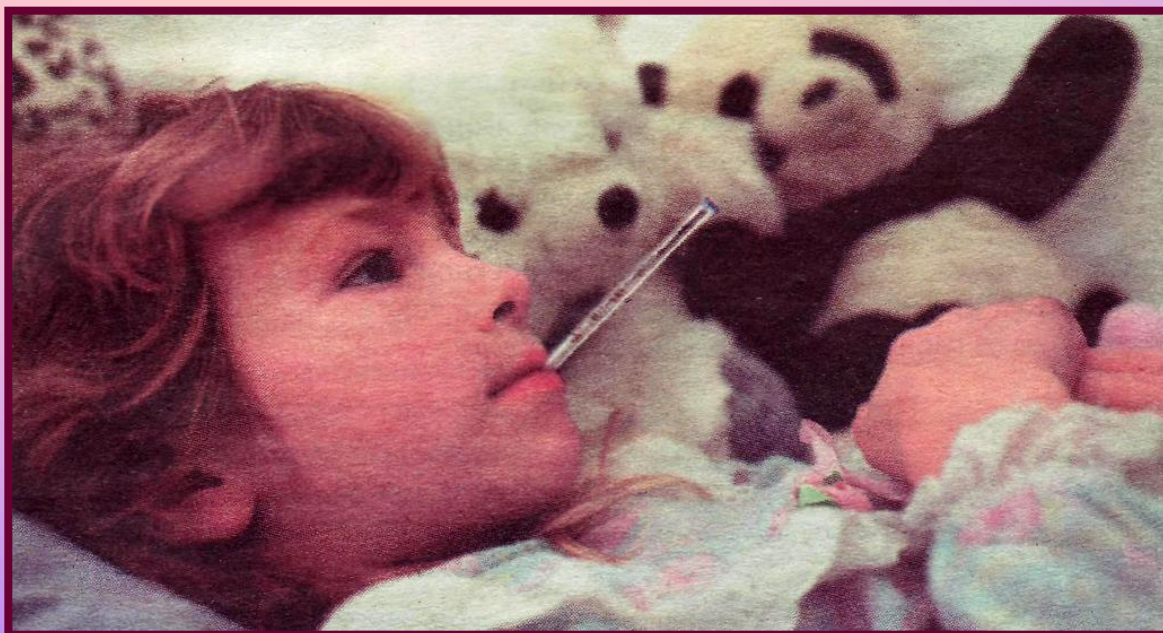
*помогает при
простудных
заболеваниях,
снижает
температуру,
снимает
интоксикацию,
предупреждает
грипп и
инфекционные
заболевания.*

Укрепление стенок кровеносных сосудов –

*одно из основных
свойств малины. Если
вы предрасположены
к сердечнососудистым
заболеваниям, перенесли
инфаркт или инсульт,
старайтесь есть как
можно больше этой
ягоды.*



Ягоды малины богаты летучими антибиотиками и содержат в большом количестве салициловую кислоту, что обуславливает жаропонижающие свойства малины. Для этой цели используют как свежие, так сухие, замороженные и консервированные плоды.



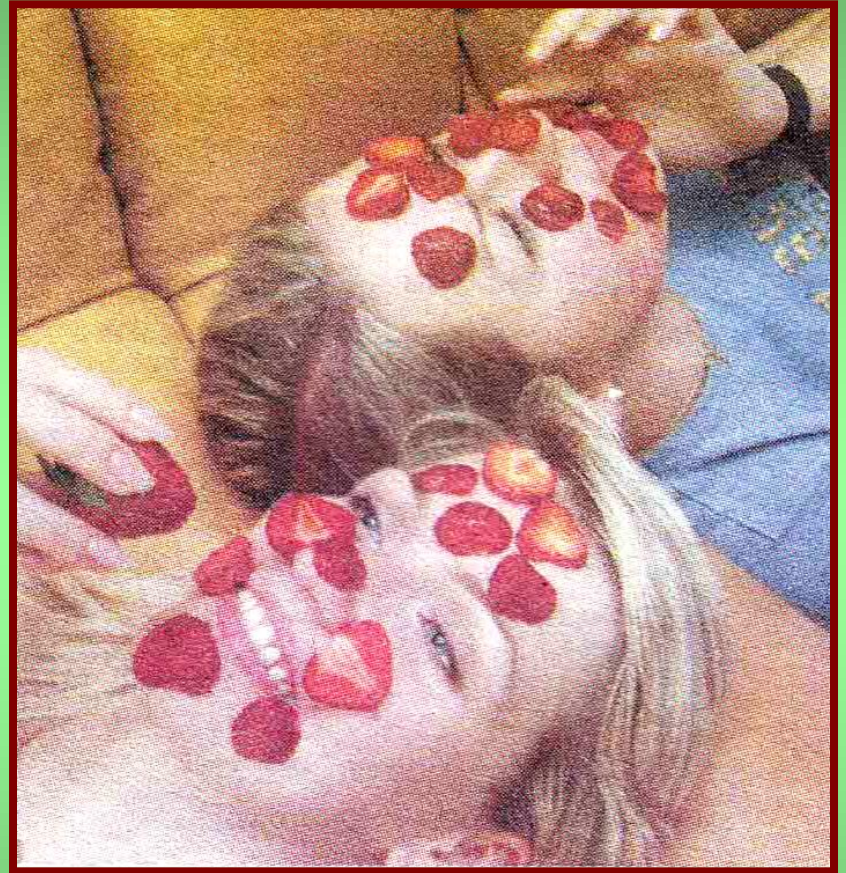
Малиновым сиропом можно улучшать вкус лекарств для детей.

Листья малины – богатый источник каротина, дубильных веществ, минеральных солей. Настоем сухих или свежесобранных листьев рекомендуется полоскать горло при простудных воспалительных процессах.



Отварами цветков в народе издавна пользовались в домашней косметике для окраски волос в черный цвет, для лечения угрей и прыщей.

**Землянику широко
используют и в
косметологии: соком
или свежимигодами
отбеливают веснушки
и пигментные пятна,
лечат экзему.**





Существует много вариантов масок из земляники, например:

Отбеливающая –
2-3 ягоды растереть и смешать с несколькими каплями оливкового масла;

Освежающая –
Такое же количество ягод смешать с 1 ч.л. меда;

Тонизирующая –
1 ч.л. сока из свежих ягод смешать с 4 ч.л. муки и 2-3 ч.л. крахмала.

Все маски держат на лице, шее и декольте 15-20 мин.,
потом смывают водой.

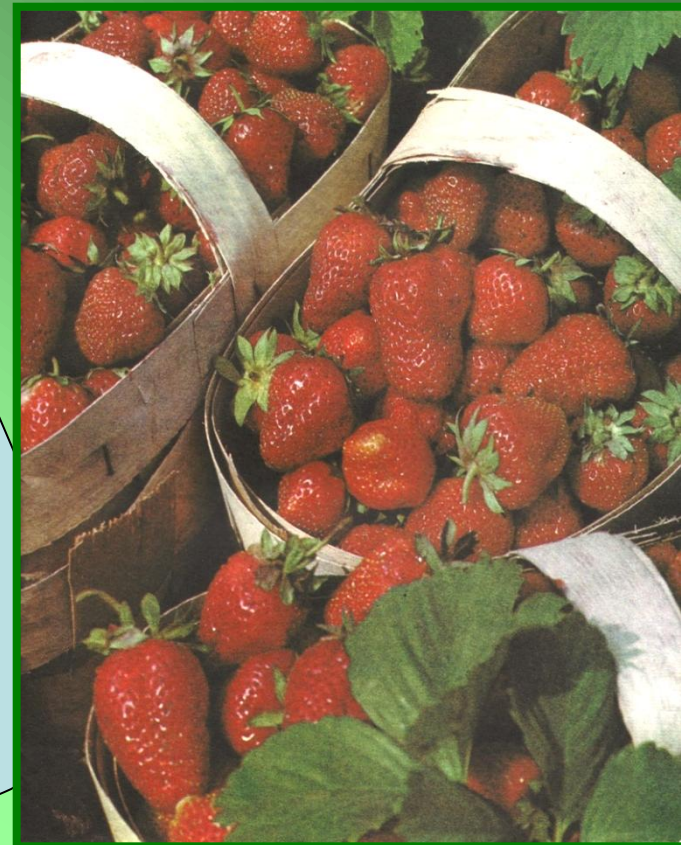
**Малиновый сок
увлажняет, питает,
осветляет и
омолаживает кожу,
поэтому в разгар
сезона
постарайтесь
воспользоваться
этим свойствами.**



**Разлейте сок
малины в емкости
для льда и
заморозьте. Два
раза в неделю
массируйте
лицо (по
массажным
линиям) слегка
подтаявшим
кубиком
витаминого
льда.**

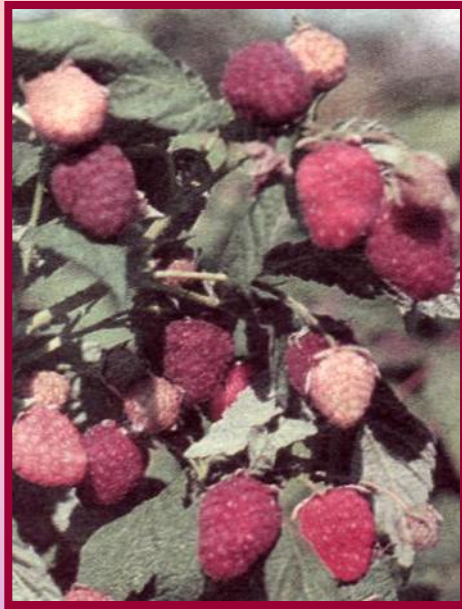
Важно знать!

К сожалению, нередко земляника может вызывать аллергию. Чтобы избежать ее, можно попробовать есть ягоды через 20-30 мин. после приема пищи, с кисломолочными продуктами и сахаром. Аллергической реакции можно избежать (уменьшить ее), сочетая землянику с медом. Но лишь в том случае, если у вас нет аллергии на него (мед и сам достаточно сильный аллерген).



Хотите – верьте, хотите – нет

**Покупать во сне землянику – к
хорошим новостям, собирать –
к переменам в жизни.**



На заметку

Ягоды малины не рекомендуются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью.

Кстати

Хотите верить, хотите – нет, но видеть малину во сне – к радости.

Старинный сонник



Проверь себя

Листья какого растения можно жевать
для укрепления десен?

земляника

малина

ежевика

Какая ягода может вызвать аллергию?

земляника

малина

ежевика

Какая ягода являются лучшим
жаропонижающим средством?

земляника

малина

ежевика

Использованная литература

- Б.С. Ермаков, Лесные растения в вашем саду. – М.: Лесн. Пром-сть, 1987, 150 с.: ил.;
- Б.Д. Жданович, Л.И.Жданович, Занимательное садоводство. – М.: Нива России, 1993, 160 с.: ил.;
- А.Н. Мучкин, Ягодное лукошко, - М.: Лесн. Пром-сть, 1982, 136 с.: ил.;
- Б.А. Попов, Приусадебный сад. – М.: Россельхозиздат, 1984, 221 с.: ил.;
- Набор открыток «Лечебный сад»;
- Фотоматериалы из личного архива