

**И лечит, и красоту обеспечит**

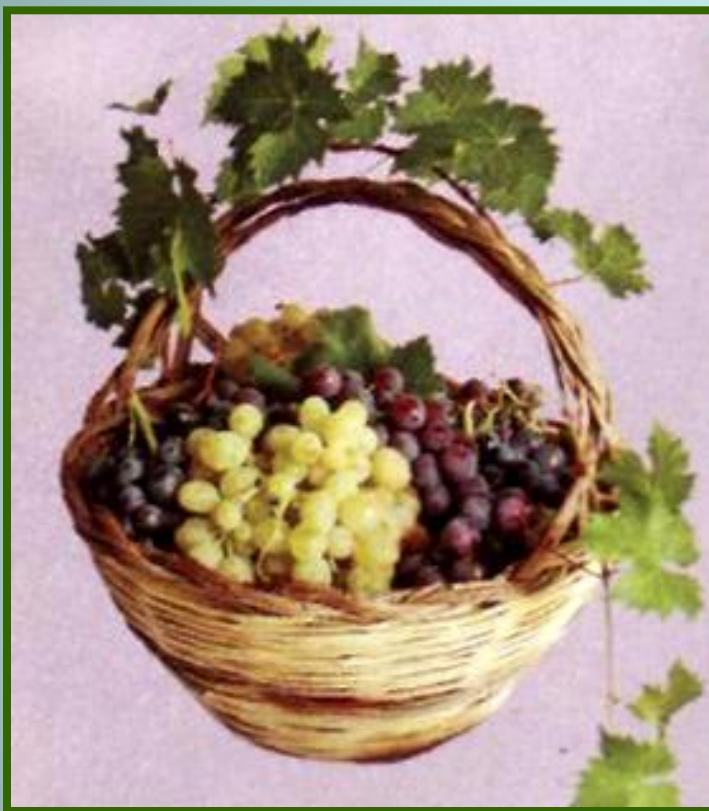
**Виноград  
Актинидия  
лимонник**

Плоды винограда богаты легкоусвояемыми сахарами, в основном глюкозой, так называемым виноградным сахаром. Он активизирует мышечный тонус, повышает уровень гемоглобина в крови, предупреждает развитие анемии, улучшает усвоение кислорода, расширяет кровеносные сосуды, избавляет от морщинок.



Виноградный сахар – эффективное противоядие при отравлении мышьяком, стрихнином, морфином.

## Органические кислоты, которых в винограде большое разнообразие:



*Яблочная  
Виноградная  
Лимонная  
Кремниевая  
Янтарная  
Щавелевая  
Салициловая  
Пектиновая  
Муравьиная  
Галловая*

благоприятно влияют на жировой обмен,  
снижают уровень холестерина в крови.

**Длительное потребление винограда нормализует кровяное давление и сердечно-сосудистую деятельность. Листья оказывают бактерицидное действие на гнойные раны и язвы.**

**Свежие плоды и сок обладают мочегонным, потогонным и слабительным свойствами, при лечении почек, печени, геморрое, желудочно-кишечных заболеваниях с пониженной кислотностью.**



**Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо в сутки по 50 мг витаминов Р и С, а так же 2 мг провитамина А.**



***Эту потребность полностью удовлетворяют две ягоды актинидии коломикта или двенадцать ягод аргуты.***

**Плоды актинидии рекомендуют применять при производственных и бытовых интоксикациях, после гепатита, при физических и умственных перенапряжениях, тяжелых походах.**

*А так же при вялом пищеварении и запорах, для повышения устойчивости организма к инфекциям и простудным заболеваниям.*



**Плоды актинидии являются ценным пищевым и диетическим продуктом.**

**Лимонник называют «Эликсиром жизни», так много в его листьях, коре, плодах, семенах целебных веществ.**



**Плоды лимонника содержат значительное количество органических кислот, особенно лимонной и яблочной, эфирные масла, углеводы, витамин С, кристаллическое вещество схизандрин и другие вещества.**

## Еще лимонник называют ягодой «пяти вкусов»

Оболочка у ягод сладкая, мякоть кислая, семена горькие и терпкие, а приготовленный из них лекарственный настой со временем становится соленым.



**Целебные ягоды лимонника повышают трудоспособность  
и остроту зрения.**

**Это свойство во время второй мировой войны  
использовали советские летчики.**

**Чай приготовленный из коры и стеблей поддерживает  
организм в бодром состоянии.**



**Лимонник повышает кровяное давление, уменьшает частоту  
сердечных сокращений, оказывает сосудорасширяющее  
действие.**

***Поэтому он противопоказан людям страдающим  
гипертонией, бессонницей, неврозами.***

В народной медицине ягоды актинидии применяют при кровотечениях, туберкулезе, как противоглистное средство. Их употребляют в свежем виде, а так же готовят: варенье, соки, кисели, компоты. Плоды можно хранить замороженными, подвяленными в тени или сушить в духовке при температуре 60 градусов.



**После сушки ягоды по вкусу напоминают изюм. Лекарственные свойства их при этом сохраняются.**

## **Включи виноград в повседневное меню**

*Свежий виноград и отвар сушеных плодов применяют при бронхолегочных заболеваниях, как отхаркивающее средство. Потребление винограда помогает при ларингитах, фарингитах, трахеитах, бронхитах, бронхиальной астме, плевритах.*

**Сочные ягоды  
стимулируют пищеварение  
и дарят чувство насыщения.**



## Продлите молодость своей кожи

### *Увлажняющая маска для жирной кожи*

Нарежьте сочную виноградину кислых сортов и протирайте ею лицо. Повторяйте процедуру два – три раза в день.



### *Увлажняющая маска для сухой кожи*

Смешайте 2 ст. ложки протертых ягод красного или розового винограда, половину свежего куриного желтка и щепотку крахмала. Подержите маску 15 -20 минут, затем смойте теплой водой и обязательно смажьте кожу оливковым маслом.

# Проверь себя

В ягодах какого растения содержится наибольшее количество органических кислот?

**ЛИМОННИК**

**виноград**

**актинидия**

Какое растение называют «ягодой пяти вкусов»?

**ЛИМОННИК**

**виноград**

**актинидия**

Ягоды какого растения в небольшом количестве способны полностью удовлетворить суточную потребность человека в витаминах Р, С, провитаминах А?

**ЛИМОННИК**

**виноград**

**актинидия**

# 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.