

**Удивительные
ягоды красного
цвета**

РЕВЕНЬ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



НЕ БОЯЩИЙСЯ ХОЛОДОВ
КОРЕННОЙ СИБИРЯК РЕВЕНЬ – ЭТО
ПОЛЕЗНЕЙШИЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ
ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ
ВЕЩЕСТВ.

В 100 ГРАММАХ ЧЕРЕШКОВ РЕВЕНЯ
СОДЕРЖИТСЯ ВСЕГО 21 ККАЛ И
ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВАЖНЫХ
ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН, МИНЕРАЛОВ,
АНТИОКСИДАНТОВ И ВИТАМИНОВ.

РЕВЕНЬ УЛУЧШАЕТ ЗРЕНИЕ,
СОСТОЯНИЕ КОЖИ И СЛИЗИСТЫХ
ОБОЛОЧЕК, УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ И
ПРЕДОТВРАЩАЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ
НЕЙРОНОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА.

ВИШНЯ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



ВИШНЯ – ЭТО ЯГОДА ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ.

БЛАГОДАря ВЫСОКОМУ СОДЕРЖАНИЮ АНТИОКСИДАНТОВ, ОНА ЗАЩИЩАЕТ ОТ МНОЖЕСТВА БОЛЕЗНЕЙ, СВЯЗАННЫХ СО СТАРЕНИЕМ ОРГАНИЗМА.

В ЧАСТНОСТИ, ВИШНЯ УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЦЕ, НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ЗРЕНИЕ И ДАЖЕ ПОТЕНЦИЮ, А ТАКЖЕ УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ И СНИЖЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ.

ЧЕРЕШНЯ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



ЧЕРЕШНЮ НАЗЫВАЮТ СЛАДКИМ
ВРАЧОМ – ПОЛЕЗНЫЕ
СВОЙСТВА ЭТОЙ ЯГОДЫ
ПОРАЗИТЕЛЬНЫ.

ЧЕРЕШНЯ ОМОЛАЖИВАЕТ
ОРГАНИЗМ, УКРЕПЛЯЕТ
СЕРДЕЧНОСОСУДИСТУЮ
СИСТЕМУ, ЗАЩИЩАЕТ ОТ
РАКОВЫХ ОПУХОЛЕЙ.

БЛАГОДАРЯ СОДЕРЖАНИЮ
ПЕКТИНОВ ЧЕРЕШНЯ
СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ.

ПРИ ЛЮБЫХ БОЛЯХ –
ГОЛОВНЫХ, АРТРИТНЫХ,
ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ –
ВСЕГО ПАРА ГОРСТЕЙ ЧЕРЕШНИ
СМЯГЧИТ НЕПРИЯТНЫЕ
ОЩУЩЕНИЯ.

КАЛИНА

A close-up photograph of a woven basket filled with bright red hawthorn berries. Some berries are still on their stems, while others are scattered around. Dried, light-colored hawthorn leaves are also visible, some curled and some flat, interspersed with the berries. The basket's rim is made of light-colored, thick woven reeds or straw.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

КАЛИНА ЧРЕЗВЫЧАЙНО ПОЛЕЗНА ПРИ ЛЕЧЕНИИ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НАРУШЕНИЯХ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, КОЛИТЕ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДКА И ВОСПАЛЕНИИ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ.

КРОМЕ ТОГО, КАЛИНА – МОЩНОЕ ПОЛИВИТАМИННОЕ СРЕДСТВО, СПАСАЮЩЕЕ ОТ АВИТАМИНОЗА.

НЕ МЕНЕЕ ПОЛЕЗЕН И КАЛИНОВЫЙ СОК – ОН ОСОБЕННО ЭФФЕКТИВЕН ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ МИГРЕНЕЙ.

МАЛИНА

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



МАЛИНА БОГАТА
ВИТАМИНАМИ,
АНТИОКСИДАНТАМИ И
ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ.

ЭТА ЯГОДА ПРЕДОТВРАЩАЕТ
ПОЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ
РАКОВЫХ КЛЕТОК.
БЛАГОДАРЯ ВЫСОКОМУ
СОДЕРЖАНИЮ МАРГАНЦА И
КЛЕТЧАТКИ МАЛИНА ДЕРЖИТ
МЕТАБОЛИЗМ НА ВЫСОКОМ
УРОВНЕ, СЖИГАЕТ ЖИР И,
СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ПОМОГАЕТ
ПОХУДЕТЬ.

КРОМЕ ТОГО, МАЛИНА –
ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ
УНИЧТОЖЕНИЯ И
РАЗГЛАЖИВАНИЯ МОРЩИН.

КЛЮКВА

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



ПО ХИМИЧЕСКОМУ СОСТАВУ, КЛЮКВА – ОДНА ИЗ САМЫХ ЦЕННЫХ ДИКИХ ЯГОД.

В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ КЛЮКВА ОСТАНАВЛИВАЕТ ПРОЦЕССЫ БРОЖЕНИЯ И ГНИЕНИЯ, УБИВАЕТ МИКРОБОВ. БЛАГОДАря ВЫСОКОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ПЕКТИНОВ, КЛЮКВА УДАЛЯЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ.

ТАКЖЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО КЛЮКВА ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕСЕН ЛУЧШЕ ЛЮБЫХ ЗУБНЫХ ПАСТ.

КЛУБНИКА

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



КЛУБНИКА – ИСТОЧНИК МНОЖЕСТВА ВИТАМИНОВ, КАРОТИНА, ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ, МИНЕРАЛОВ, ОРГАНИЧЕСКИХ КИСЛОТ, КЛЕТЧАТКИ И ПЕКТИНОВ.

ПО КОНЦЕНТРАЦИИ ВИТАМИНА С КЛУБНИКА УСТУПАЕТ ЛИШЬ НЕМНОГИМ ЯГОДАМ.

КЛУБНИКА – ЭТО МОЩНОЕ НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ, ОНКОЛОГИЧЕСКИХ И КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ГРАНАТ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



С ДРЕВНОСТИ ГРАНАТ ИЗВЕСТЕН КАК НЕ ТОЛЬКО ВКУСНЫЙ, НО И ПОЛЕЗНЫЙ ПЛОД.

ГРАНАТ ОБЛАДАЕТ МОЧЕГОННЫМ, ОБЕЗБОЛИВАЮЩИМ, ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ И АНТИСЕПТИЧЕСКИМ СВОЙСТВОМ.

ГРАНАТ ХОРОШО ВЛИЯЕТ НА ЖЕЛУДОК, УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ, СТИМУЛИРУЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С ИНФЕКЦИОННЫМИ И ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.