



Открой мир вместе с нами!

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ



БРУСНИКА

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый полукустарник, достигающий высоты 20—25 см. Цветет в мае - июне, плоды созревают в августе - начале сентября.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Растет в смешанных и хвойных сухих лесах, реже по болотистым лесам северной России, Западной Сибири и Дальнего Востока, в тундре и на Кавказе.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Настои и отвары высушенных листьев обладают вяжущими свойствами, поэтому их употребляют при поносах, для полоскания горла при ангинах, а также как мочегонное средство при заболеваниях почек. В небольших дозах отвар листьев и ягод назначают иногда при ночном недержании мочи у детей.

КУЛИНАРИЯ: Из брусники готовят варенье, компоты, джемы, а также разные приправы к мясным и рыбным блюдам, салатам и винегретам, к блюдам из птицы и особенно дичи.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Незрелую бруснику можно заставить покраснеть - незрелые ягоды размещают рядом с ароматными красными яблоками или красными помидорами, которые выделяют газ этилен, стимулирующий покраснение брусники. Брусника — долгожитель, многие кустарники, соединенные под землей корневищами, могут жить 100—200 лет.



ЕЖЕВИКА

ОПИСАНИЕ: кустарник, достигающий в высоту 1-3м. Зрелые плоды насыщенного чернильного цвета.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Европейская часть России, Средняя Азия, Крым, Сибирь, Кавказ растет в лесах, среди кустарников, на краю поляны, на тропинках и на каменистых откосах.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Из свежесваренных листьев получается замечательный целебный чай, применяемый при сахарном диабете, гипертонии и нервных расстройствах, отвар способен нормализовать сон и снять усталость, рекомендуется полоскание при заболеваниях гортани и ангине. Лишаи, язвы, гнойные раны лечат, прикладывая измельченные листья к очагу воспаления. Плоды ежевики кисло-сладкие, сочные на вкус. По содержанию количества витаминов, ежевика превосходит многие ягоды. Замечательное средство для повышения иммунитета! Ягоды способствуют правильному обмену веществ, помогают при желудочных и кишечных заболеваниях. Ежевика - природный аспирин, снимает жар. Ягодами лечат воспаления мочеполовой системы и заболевания почек. Хороший эффект оказывают свежие ягоды при воспалениях суставов и сахарном диабете. Спелые ягоды назначают как легкое слабительное, а зеленые как вяжущее. Ежевикой лечат у детей дизентерию и расстройства желудка.

КУЛИНАРИЯ: Ягоды хороши как в свежем виде, так и в компотах, варенье, мармеладе, джеме. Используют как начинку для пирожков, тортов. Ежевика является изумительным дополнением к соусам для мясных блюд.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: За время созревания ягоды ежевики несколько раз меняют свой цвет: сразу они зеленые, потом постепенно становятся бурого цвета, а совсем созревшие - черного цвета.

ОПИСАНИЕ: Многолетнее травянистое растение, высота стебля которого едва достигает 10-12 см. Цветет в мае - июне, плоды созревают в июне - июле. Плоды земляники чаще всего мелкие, ярко-красного, малинового, розового цвета.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: В диком виде земляника встречается почти повсеместно в России. Особенно любит солнечные склоны, холмы, лесные поляны, вырубки, опушки лесов и кустарников.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Лекарственным сырьем является все растение земляники: ягоды, листья и стебли, корни. В ягодах содержится множество витаминов, микроэлементов и прочих полезных веществ, они очень полезны при малокровии. Сок из свежих ягод является одним из эффективнейших средств при выведении камней из почек и желчного пузыря, а водяной настой ягод — хорошее мочегонное средство. Настой из листьев является хорошим общеукрепляющим и противочинготным средством. Огромная польза сока из стеблей, цветков и листьев земляники - его рекомендуют при сахарном диабете, астме, подагре, туберкулезе, бессоннице и простуде.

КУЛИНАРИЯ: Чаще употребляют в сыром виде или в виде компота. Применяют в основном в приготовлении десертов: джемы, варенье, муссы, пироги.



ЗЕМЛЯНИКА

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Земляничный сок - настоящий пятновыводитель пигментных пятен, им можно отбелить кожу.



ЧЕРНИКА

ОПИСАНИЕ: Ветвистый кустарник высотой до 40 см. Цветет черника в мае - июне. Плод - шаровидная черно-синяя ягода, созревающая в июле - августе.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Растет в хвойных, реже лиственных лесах и в заболоченной низменности почти по всей территории европейской части России.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Свежая ягода считается полезной при лечении цинги, что кисель из сушёных ягод помогает от поноса. В медицине используются как ягоды, так и листья черники, они применяются в основном при болезнях глаз, желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета.

КУЛИНАРИЯ: Ягоды черники употребляются в пищу в свежем виде, а также используются для приготовления компотов, киселей, варенья, пирогов. Ягоды хранят также в замороженном виде.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Считается, что черника улучшает сумеречное зрение. По некоторым данным, лётчики британских военно-воздушных сил, участвовавшие в ночных вылетах во время Второй мировой войны, специально ели черничный джем.

Чернику также используют как фиолетовый растительный краситель, например, для клеймения мяса.



МОРОШКА

ОПИСАНИЕ: Травянистое растение, высотой не более 30-35 см. Цветение происходит в середине лета, первый урожай появляется через полтора месяца. Ягода сладкая, сочная, с тонким изумительным ароматом. Незрелые ягоды красного цвета, созревая, приобретают почти прозрачный янтарный цвет.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: В нашей стране растет в районах Севера, Дальнего Востока и Сибири на мшистых болотах и в заболоченных лесах. Часто морошка растет рядом с кустами брусники и лекарственным багульником.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Издавна морошку подавали царю, как самую полезную и ценную ягоду, на Севере ее до сих пор называют Царской ягодой. Морошка успешно борется с таким заболеванием как цинга. Ягоды полезны при отравлениях, воспалительных процессах в организме, лихорадке и сердечных заболеваниях, применяется при авитаминозах, тем самым восполняя организм недостающими витаминами. Отвары из ягод способствуют лучшему обмену веществ, рекомендуют при подагре и почечных воспалениях. Сок ягод способен исцелять кожные заболевания. Морошка борется с раком кожи и чесоткой, для этого используют листья, стебельки и коренья растения. Настой из кореньев и листьев губителен для раковых клеток.

КУЛИНАРИЯ: Ягоды лучше есть в свежем виде, также их можно сушить, мариновать, варить варенье и компот. Из сладких ягод получают вкусные морсы и лимонады.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: При регулярном применении ягод волосы и ногти приобретают здоровый и блестящий вид.



ОБЛЕПИХА

ОПИСАНИЕ: Кустарник или небольшое до 5 м высотой деревце. Цветет облепиха в первую половину мая. Через 90 - 100 дней после цветений созревают ягоды. Окраска ягод от светло-желтой до оранжевой.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Встречается на Кавказе, Алтае, в Туве, Бурятии, на юге Иркутской области, в горах Средней Азии и Южного Казахстана. Облепиха относится к светолюбивым растениям, растет на легких песчано-илистых и галечниковых отложениях долин рек и других водоемов.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Широко используется облепиховое масло при заживлении ран, воспалительных процессах, при язвенной болезни пищевода и желудка, кожных и глазных заболеваниях, при ожогах. В облепихе содержится набор витаминов, который обогащает организм энергией, помогает уменьшить количество жира и сохраняет зубы и десны. Жители Дальнего Востока часто смазывают рот облепиховым маслом для укрепления зубов и десен. Отвар из листьев облепихи помогает при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Компрессы из листьев облепихи уменьшат боль в мышцах и суставах. Кора растения содержит серотонин - гормон счастья.

КУЛИНАРИЯ: Облепиху редко употребляют в сыром виде, чаще делают варенье, компоты, суфле и сладкие соусы.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Облепиху нельзя употреблять внутрь при желчнокаменной болезни, острых заболеваниях печени и желчного пузыря, панкреатите, острым холецистите, гастрите, а также при аллергии на каротин.



РЯБИНА

ОПИСАНИЕ: Небольшое стройное дерево высотой 6-15 м, реже - кустарник. Плоды — ярко-оранжевые ягоды, горьковато-терпкие.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Встречается в нашей стране практически повсеместно. Растет по берегам рек, озер, на полях, вдоль дорог, по лесным опушкам, высаживают ее в скверах, парках, садах.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Сок из плодов созревшей рябины является хорошим мочегонным средством, применяется при ревматических болях, камнях в почках и мочевом пузыре, используется как слабительное.

КУЛИНАРИЯ: Из ягод рябины, собранных после заморозков, можно приготовить варенье, пастилу, мармелад, цукаты, желе. Употребляют также моченые, вяленые и сушеные ягоды.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Горьковато-терпкие ягоды рябины после заморозков теряют свою терпкость и становятся сладкими. Раньше рябина использовалась в свадебных обрядах: листья ее подстилались в обувь новобрачным, плоды прятали в карманах их одежды - все это для защиты от колдунов и ведьм. Рябина - символ счастья и мира в семье, поэтому возле дома старались посадить рябинку.



КАЛИНА

ОПИСАНИЕ: Кустарник, высотой 4-5 м. Цветет калина в мае - июле, плоды - яркокрасные горькие ягоды, созревают в августе - сентябре.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Распространена в европейской части России, Сибири, Средней Азии и на Кавказе. Растет на мокрых лугах, по берегам рек, болот, в зарослях кустарников.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Полезными свойствами у калины обладают все ее части: ягоды, семена, кора, корни, цветы. Ягоды калины тонизируют организм, оказывают вяжущее и мочегонное действие, улучшают работу сердца, обладают слабительным эффектом, обладают успокаивающим действием и поэтому полезны при неврозах, сосудистых спазмах и гипертонии. Сок или отвар ягод с медом пьют при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей. Основным лекарственным эффектом обладает кора калины - она уменьшает возбудимость нервной системы, усиливает продолжительность действия снотворных средств. Используются и косточки из ягод калины - их сушат и размалывают в порошок. При необходимости порошок запаривается как чай и пьется как слабительное средство.

КУЛИНАРИЯ: Ягоды используются для приготовления соков, киселей, экстрактов, отличающихся острым кислым вкусом. Из них готовят также начинку для пирогов, приправы к мясным блюдам. Семена калины обладают тонизирующим действием, иногда их используют как заменитель кофе. Из сока калины делают уксус. Плоды используют для приготовления мармелада.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Горький вкус калиновых ягод часто сопоставлялся с горькой судьбой девушки, отданной замуж в другую семью.

Плоды имеют своеобразный ароматический букет и горький привкус, который после заморозки пропадает.



КЛЮКВА

ОПИСАНИЕ: Вечнозеленый, стелющийся, мелкий полукустарник. Плод - шаровидная, темно-красная, сочная ягода. Цветет в мае - июне, ягоды созревают в конце августа - сентябре.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Распространена в Арктике, северной Европе, Северной Америке, Западной и Восточной Сибири, Центральной Азии.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Напитки из клюквы обладают жаропонижающим действием и хорошо утоляют жажду, усиливают действие антибиотиков. Свежий сок в виде примочек используют для очищения и заживления гнойных ран, при лишаях, сухой экземе. Клюквенный сок с медом употребляют при сильном кашле и при ангине.

КУЛИНАРИЯ: Ягоды клюквы идут на приготовление морсов, соков, квасов, экстрактов, киселей, а также соусов к мясным блюдам. Листья могут употребляться как чай.

Особенность клюквы - её ягоды могут храниться в свежем виде до следующего урожая в деревянных бочках, наполненных водой. **ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** В каждой ягоде клюквы - до 90% воды. Спелая клюква должна немного отскакивать от твердой поверхности при падении на нее. Название этой ягоды, пришедшее к нам из древних времен, дословно переводится, как «кислый шарик»

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ - САДОВЫЕ ЯГОДЫ



АРБУЗ

ОПИСАНИЕ: Однолетнее растение с расплывающимися по почве сильно ветвистыми густо опушенными стеблями длиной до 4 м. Цветет арбуз в мае-июне, плоды созревают в июле-сентябре. Обычно на одном растении созревают 4-6 плодов.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Арбуз - теплолюбивое растение, поэтому в России возделывается в южных районах: в Нижнем Поволжье, на Северном Кавказе, в бассейне Дона, в Южном Черноземье, южной части Сибири и Дальнего Востока.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Арбуз используют в свежем виде (до 2-2,5 кг в день) при почечнокаменной болезни, циститах, нефритах и пиелонефритах. Арбуз применяют также при ожирении и необходимости голодания по показанию в ходе лечения. Арбузный сок рекомендуется при атеросклерозе, гипертонии, ревматизме, подагре. В народной медицине растертые в ступе семена арбуза употребляют как противоглистное средство, что подтверждено экспериментальными исследованиями.

КУЛИНАРИЯ: Из брусники готовят варенье, компоты, джемы, а также разные приправы к мясным и рыбным блюдам, салатам и винегретам, к блюдам из птицы и особенно дичи.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: В Россию арбуз был завезен купцами из Индии, как диво-лакомство. В то далекое время, арбуз ели только после длительного вымачивания и варки с острыми пряностями и перцем!

В мире уже стали известны квадратные арбузы - их создали в Японии для удобства транспортировки и хранения.

Еще одна диковинка - это желтый арбуз (его мякоть ярко-желтого цвета).



ОПИСАНИЕ: Крупная лиана, достигающая высотой 30-40 м. Плоды - ягоды, собранные в грозди. Окраска ягод зависит от сорта - желтые, зеленоватые, темно-синие, фиолетовые, черные и др.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Виноград вполне устраивают каменистые почвы, непригодные для земледелия, лучше всего он растет на горных склонах и очень любит тепло.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Виноградный сок назначают как потогонное, мочегонное, тонизирующее, слабительное, общеукрепляющее средство. Особыми свойствами обладает масло, добываемое из виноградных косточек - оно оказывает сильно противовоспалительное, ранозаживляющее действие, не уступающее облепиховому маслу (применяется при язвенных болезнях).

КУЛИНАРИЯ: Ягоды винограда используются для еды в свежем виде и для переработки на изюм, виноградный сок, варенье, маринады, компоты, разные напитки, а также уксус.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Виноград - самая калорийная ягода. При этом его рекомендуют тем, кто хочет похудеть. Ведь он хорошо утоляет голод и очищает кишечник.

Виноград ускоряет разрушение зубных тканей при кариесе, поэтому перед началом лечения виноградом зубы нужно полностью вылечить.



ВИШНЯ

ОПИСАНИЕ: Кустарник или деревце высотой до 7 м. Красные или темно-красные плоды вишни имеют приятный кисло-сладкий вкус.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Основные районы разведения вишни - Украина, Молдавия, Северный Кавказ, центральные районы России, Поволжье, Белоруссия.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Полезна для улучшения свертываемости крови, при подагре и болезнях сердца, предотвращает рост и развитие раковых опухолей. Настой на корнях вишни рекомендуют при язве желудка. В лечебных целях активно используется и кора вишни - она показана людям, предрасположенным к судорогам, неврозам, ревматическим болям. Ягоды и листья вишни содержат природные антибиотики, именно поэтому наши предки прикладывали растолченные листья вишни к порезам, и они быстрее заживали.

КУЛИНАРИЯ: Используются в свежем и переработанном виде - варенье, джем, наливки, компоты, кондитерские изделия.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Вишневые косточки не просто несъедобны, но еще и опасны! В них содержится вещество, которое в кишечнике превращается в синильную кислоту - это сильный яд.



ЧЕРЕШНЯ

ОПИСАНИЕ: Черешня - это отдельный вид вишни, который по-другому называется Вишня птичья (древесное растение до 10 м высотой). Плоды черешни высоко ценятся за приятный сладкий вкус. Черешня — одна их немногих ягод, имеющих массу оттенков: все варианты желтого, розового, красного и почти черного

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Встречается в дикорастущем виде и культивируется на Украине, в Молдавии, Крыму, Грузии. В нашей стране черешня произрастает в основном на юге - Краснодарский край, Ростовская область и Дагестан.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Ягоды легко усваиваются организмом, не перегружая органы пищеварительной системы. Черешню рекомендуют употреблять при анемии, для улучшения пищеварения и работы мозга, при расстройстве кишечника и запорах. В косметологии черешню используют в качестве компонента лечебных масок и скрабов, учитывая ее способность сужать поры, очищать кожные покровы и омолаживать ткани.

КУЛИНАРИЯ: Чаще всего употребляют свежие ягоды. Из черешни готовят компоты, варенье, джемы. Ягоды можно замораживать и сушить.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Хранится черешня плохо: в холодильнике невымытая черешня проживет две недели максимум (вишня в 2 раза больше). Мытую черешню есть придется сразу.



ОПИСАНИЕ: Травянистое растение 15-35 см высотой. Цветет в мае - июне.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Растет по травянистым склонам, лугам, лесным полянам и опушкам лесов в европейской части России. Возделывается на огородах, имеет множество сортов.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Отваром из корней и листьев полощут горло и ротовую полость при воспалении слизистых оболочек, а также его используют при нарушениях деятельности желудка и кишечника, особенно при поносах. Улучшает пищеварение, снижает артериальное давление, обладает легким мочегонным и отхаркивающим действием.

КУЛИНАРИЯ: Ягоды клубники употребляются в пищу в свежем виде, а также используются для приготовления варенья, джемов, компотов, сиропов, коктейлей, фруктовых салатов. Клубника сочетается не только со сливками, но и с морепродуктами, птицей и сырами. Ее можно готовить с огурцом и зеленым луком, маслом и кедровыми орешками. Одно из самых вкусных блюд - это клубника, обжаренная на сливочном масле с черным перцем.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Клубника помогает при головной боли, поскольку содержит вещества, близкие к составу аспирина.

В Голливуде многие сидят на клубничной диете. Результаты впечатляют: минус 2,5 кило за 4 дня.



КРЫЖОВНИК

ОПИСАНИЕ: Кустарник высотой до 0,7-2 м. Стебли крыжовника усеяны острыми шипами. Ягоды очень разнообразны по окраске, размеру и вкусу. Они гладкие или опушены волосками. Цветёт крыжовник ранней весной, а ягоды созревают в июне-августе.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Крыжовник светолюбив, растет на открытых солнечных местах, защищенных от сильных ветров. Распространен довольно широко в средней и южной Европе, в Северной Америке, на севере Африки (Алжир), в Марокко, на востоке и юго-востоке Азии. В России растет практически повсеместно.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: В народной медицине настои и отвары плодов крыжовника принимают как болеутоляющее, мочегонное и слабительное средство. Врачи рекомендуют крыжовник при нарушении обмена веществ, особенно при ожирении. Ягоды крыжовника полезны при хронических запорах, атеросклерозе, гипертонии, анемии. Они хорошо зарекомендовали себя как желчегонное и мочегонное средство, а также при пониженной прочности кровеносных сосудов и связанных с этим кровоизлияниях. Сок крыжовника в смеси с медом полезен при малокровии, кожных сыпях, частых кровоизлияниях.

КУЛИНАРИЯ: Десерты из крыжовника - это вкусно, просто и полезно. Из сочных ягод получают отличные джемы, соки, домашний мармелад и желе. Крыжовник - очень хорошая начинка для пирогов, интересный ингредиент в соусах, раньше его даже добавляли в супы.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Среди сортов растения крыжовник имеются сорта цвета от белого до почти чёрного окраски.



ОПИСАНИЕ: Куст достигает двухметровой высоты. Цветет с мая по июнь. Плоды созревают летом.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Лесная малина растет на солнечных лесных полянах, по опушкам лесов и на открытых склонах, даже по обочинам дорог - как на равнине, так и в горах.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Малина - самое вкусное лекарство! Особенно в виде варенья, которое оказывает жаропонижающее и потогонное действие. Компотом из малины лечат заболевания горла, а настоем листьев и цветков - воспаление слизистой оболочки глаз. Отвар древесины рекомендуется при острых и хронических инфекциях, неврастении, невритах и как жаропонижающее. В народной медицине листья малины, цветки, молодые побеги и корни, используются для укрепления десен, очистки крови, от желудочно-кишечных заболеваний, при сыпях на коже.

КУЛИНАРИЯ: Из ягод малины изготавливают сиропы, варенье, соки, джемы, компоты и т.д. **МАЛИНА** Для длительного хранения ягоды следует замораживать или сушить.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: После термической обработки малина сохраняет все свои целебные свойства, а значит и варенье, и остальные блюда из малины имеют все полезные свойства свежих ягод.

Замороженный отвар из листьев малины и липового цвета (1:1) используется для протирания кожи лица и помогает бороться с морщинами и вялой кожей.

Отвар малиновых листьев поможет сделать оттенок волос естественно черным.



ОПИСАНИЕ: Кустарник, высотой до 2-х м, стебли и ветви которого усеяны шипами. Плод - овальный или яйцевидно-шаровидный, при созревании красного, оранжевого, пурпурно-красного цвета. Плоды обычно созревают в сентябре-октябре.

ПРОИЗРАСТАНИЕ: Наиболее часто встречается на различных склонах, в разреженных лесах, вырубках, опушках, горных лугах, среди кустарников. В Крыму наиболее значительные заросли расположены в предгорной и горной зонах.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Нет среди растений равных шиповнику по богатству и количеству биологически активных веществ, особенно витамина С. Настои из корней шиповника и плодов издавна применяют в случае заболевания печени и желудочно-

ШИПОВНИК кишечного тракта. Плоды шиповника полезны больным сахарным диабетом для активизации физической, умственной работоспособности, снятия усталости, переутомления. Холосас - сироп, приготовленный из гущенного экстракта плодов шиповника и сахара, принимают внутрь при холецистите и гепатите.

Масло шиповника восстанавливает поврежденные участки кожи, предупреждает рубцы. Его рекомендуется использовать при увядающей, сухой коже - масло насытит, смягчит и увлажнит ее. Кроме того, масло шиповника защищает от солнечных ожогов, разглаживает старые морщины и предотвращает появление новых. Масло может быть использовано для укрепления слабых ногтей, а также при кожных проблемах. Оно помогает избавиться от последствий растяжек, псориаза, экземы, дерматита. Масло шиповника применяют наружно при лечении трофических язв, экзем, плохо заживающих ран.

КУЛИНАРИЯ: Плоды шиповника употребляют в пищу свежими и сушеными. В домашних условиях они могут быть использованы для приготовления самых разнообразных продуктов питания: варенья, джема, повидла, сока, компотов, киселей, муссов, высоковитаминного чайного напитка. Используют их и в качестве суррогата кофе, который обладает ароматом ванили. Семена, предварительно высушив, поджарив и измельчив, иногда добавляют в кофе для ароматизации напитка.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: В XVIII веке шиповник называли свороборином и выдавали лишь представителям знати по особому распоряжению властей.

Любимое детьми желчегонное "Холосас" делают из низковитаминных сортов шиповника, например, собачьего. Экстракт шиповника в гигиенической помаде — гарантия того, что с кожей губ никогда не будет проблем.



**СМОРОДИНА
ЧЕРНАЯ**

ОПИСАНИЕ: Кустарник, состоящий из нескольких ветвей разного возраста. Высота куста от 1 до 2,5 м. Большинству сортов красной смородины присуща более сжатая форма куста в сравнении с черной. Цветёт в мае — июне. Плодоносит в июле. **ПРОИЗРАСТАНИЕ:** Черная и красная смородина — растения умеренного климата. Смородина является светолюбивым растением.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА: Смородина обладает потогонным, мочегонным и закрепляющим свойствами. Листья, почки и плоды чёрной смородины оказывают дезинфицирующее действие. Плоды смородины черной, особенно приготовленный из них неподслащенный сок, часто и с успехом дают при кашле и охриплости, как профилактическое средство от простудных заболеваний и, прежде всего, как средство от острых и хронических поносов.

КУЛИНАРИЯ: Из ягод смородины готовят супы, салаты, муссы, компоты, кисель, варенье

и используют в качестве начинки для пирогов и печенья. Из красной смородины делают соус к мясу. Кстати, некоторые любители используют при приготовлении разных блюд и свежие листья смородины. Конечно, полезнее всего - употребление свежих ягод. **ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:** Черная смородина часто входит в состав кремов и лосьонов, разглаживающих и тонизирующих кожу. Кроме того, пюре из этих ягод можно применять для укрепления ногтей, втирая его в кожу вокруг ногтя и в саму ногтевую пластину. А еще смородина помогает избавиться от веснушек, пигментных пятен и сделать кожу светлее. Благодаря своим пахучим листьям смородина является отличной защитой сада-огорода. Многие вредители не выносят ее резкого запаха.

© www.happy-co.ru

Источники, используемые при подготовке материала:

- www.oriainal-flowers.ru
- www.inflora.ru
- <http://facte.ru>
- <http://www.forest-berry.ru>
- <http://zdravnik.ru>
- <http://x-food.ru>