***Полезные свойства фруктов и ягод\_***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№№***  ***пп*** | ***Наименование*** | ***Польза*** | ***Примечание*** | ***Вред*** |
|  | ***Абрикос***  ***обыкновенный***  ***он же:***  ***урюк,***  ***курага,***  ***жерделя,***  ***морель,***  ***желтосливник*** | ***Абрикосы полезны при малокровии, заболеваниях сердечно - сосудистой системы.***  ***Применяют для усиления пищеварения, разжижения мокроты при сухом кашле, как нежное слабительное, жаждоутоляющее и жаропонижающее средство, а также при длительном употреблении мочегонных средств.***  ***Они показаны при желудочных заболеваниях и нарушении обмена веществ, улучшают работу печени и желчного пузыря.***  ***Применяют при воспалении почек, они выводят из организма различные шлаки.***  ***Защищают организм от рака лёгких, желудка, мочевого пузыря, пищевода и горла.***  ***Повышают умственную работоспособность и улучшают память.*** | ***Для удовлетворения суточной потребности человека в каротине достаточно выпивать 3/4 стакана абрикосового сока или съедать 5-6 свежих или 15-20 сушёных абрикосов.*** | ***Применение абрикоса противопоказано при сахарном диабете, недостаточной функции щитовидной железы и различных заболеваниях печени.***  ***Нельзя употреблять большое количество ядрышек абрикоса, следует принимать за один раз не более 20 грамм.*** |
|  | ***Айва*** | ***Все сорта айвы оказывают благоприятное воздействие на психику: бодрят, улучшают настроение. Айва известна как замечательное жаропонижающее средство, полезна для желудка и печени, при воспалительных заболеваниях кишечника, способна останавливать кровотечения. Для этого рекомендуется пить отвар из семян айвы или чай с нарезанным фруктом.***  ***Настой из веток и листьев растения очень полезен и эффективен для снижения уровня сахара крови и показан людям, страдающим сахарным диабетом. Диетологи советуют употреблять плоды для похудения.*** | ***Твердые плоды айвы в сыром виде малосъедобные, а, по мнению врачей, даже вредны для кишечника.***  ***Поэтому этот фрукт испокон веков подвергают термической обработке.***  ***В вареном или запеченном виде кислая и твердая айва становится мягкой и сладкой.*** | ***Нельзя принимать айву при запорах, плевритах, при переедании может вызвать затруднения в дыхании.***  ***Семена айвы ядовиты и должны удаляться при приготовлении продукта.***  ***На наружное применение эти противопоказания не распространяются.*** |
|  | ***Алыча***  ***она же:***  ***ткемали, вишнеслива*** | ***Алыча используется для облегчения симптомов кашля и заболеваний горла, незаменима при заболеваниях верхних дыхательных путей.***  ***Польза алычи доказана при гастритах с пониженной кислотностью, так как этот показатель алыча способна повышать.***  ***Отвары из алычи обладают мягким слабительным действием. Также их используют при простудах в качестве потогонного, жаропонижающего и противовоспалительного средства.***  ***Полезные свойства алычи доказаны и в качестве противоцингового средства.*** | ***Официальная медицина рекомендует включать ткемали в меню пожилым людям, так как это неизменное средство для снабжения организма витаминами, минералами и другими полезными веществами.***  ***Компот из алычи при регулярном употреблении способен улучшать аппетит и восстанавливать процесс пищеварения.*** | ***Алыча в свежем виде противопоказана при индивидуальной непереносимости, а также при болезнях желудка, связанных с повышенной секрецией желудочного сока.***  ***Не рекомендуется тем, кто страдает язвенными поражениями гастродуоденальной области.*** |
|  | ***Ананас*** | ***Ананас помогает организму расщеплять белки и сжигать жиры, благоприятно сказывается на пищеварительной системе, полезен при поджелудочной недостаточности, обладает болеутоляющим эффектом.***  ***Помогает справиться с различными воспалительными заболеваниями, такими как: ангина, пневмония, синусит, артрит.***  ***Борется с простудными заболеваниями, с инфекцией. Укрепляет и защищает иммунитет. Понижает артериальное давление. Является профилактикой инсульта и инфаркта миокарда. Препятствует образованию тромбозов. Укрепляет нервную систему человека.***  ***Регулирует жидкость в организме и укрепляет сердце. Ускоряет обмен протеинов и углеводов. Предотвращает развитие атеросклероза. Останавливает воспалительные процессы, способствует заживлению ран, омоложению организма.***  ***Считается, что он способен предотвратить развитие метастаз у раковых больных.*** | ***Врачи советуют употреблять ананас натощак.***  ***Если свежий ананас диетичен и не способен прибавить Вам лишние килограммы, то цукаты наоборот – могут.***  ***Не держите спелый ананас в холодильнике больше, чем 10 дней . При температуре не выше 10°С и не ниже 5°С.*** | ***Людям с повышенной кислотностью желудка, гастритом и язвой желудка.***  ***Ананас является сильным аллергеном. Стоит это помнить при его употреблении людям к ним чувствительным.***  ***Главное не переедайте, и тогда ананас пойдёт Вам только на пользу.*** |
|  | ***Апельсин*** | ***Они прекрасные помощники в борьбе с вирусными инфекциями. Полезны для лечения и профилактики авитаминозов, способствуют повышению иммунитета, укрепляют деятельность центральной нервной системы.***  ***Помогают в лечении заболеваний опорно - двигательного аппарата, благотворно влияют на заживление ран и нарывов.***  ***Они полезны для эндокринной системы, для профилактики заболеваний сердечно - сосудистой системы. Способствуют нормализации кровяного давления, улучшению качества крови, снижению холестерина. Помогают с заболеваниями полости рта.***  ***Апельсины оказывают благотворное воздействие на желудочно-кишечный тракт, помогают справиться с запорами, выводят из организма токсины и продукты обмена.***  ***Способствуют разрушению раковых клеток.*** | ***Апельсины, собранные в конце ноября - декабре, самые сладкие и лучше сохраняются.***  ***Самое большое скопление витаминов в кожуре, а не в мякоти.***  ***Ежедневное употребление одного апельсина после еды снижает риск появления вирусных заболеваний.***  ***Помогают в борьбе с избыточным весом.*** | ***Апельсины нельзя употреблять людям страдающим гастритом с повышенной кислотностью, язвой желудка и расстройствами кишечника, а также при сахарном диабете, повышают чувствительность зубов.***  ***Стоит напомнить и об аллергических реакциях на цитрусовые фрукты.*** |
|  | ***Арбуз*** | ***Арбуз способствует укреплению организма, повышению иммунитета, благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему. Он полезен при гипертонии, анемии, атеросклерозе, других заболеваниях сосудов и сердца. Нормализует работы нервной системы.***  ***Арбузы рекомендуют употреблять при болезнях печени и желчного пузыря. Благоприятно влияют на работу пищеварительной системы, помогают справиться с хроническими гастритами. Способствует выведению токсинов и шлаков из организма.***  ***Обладая сильным мочегонным действием, способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря, а также предотвращению их появления. Полезны при подагре и артритах, защищают глаза от возрастных изменений.*** | ***Для общего очищения организма при отсутствии противопоказаний применяется так называемое «арбузное голодание», когда в течение 3-4 дней в пищу употребляются только арбузы и чёрный хлеб.*** | ***При нарушении оттока мочи.***  ***При поносе и колитах.***  ***Людям, у которых имеются камни больших размеров в организме.*** |
|  | ***Банан*** | ***Бананы снижают риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний. Укрепляют сердечную мышцу, способствуют снижению артериального давления. Полезны для нормализации работы желудочно-кишечного тракта.***  ***Помогают справиться с гастритом, язвенной болезнью, запорами, полезны при заболевании печени, почек, желчевыводящих путей. Нормализуют обмен веществ.***  ***Бананы являются хорошим средством против стресса и бессонницы. Нормализуют работу нервной системы, помогают снизить усталость, повышают работоспособность, внимание и умственную активность, защищают организм от преждевременного старения.*** | ***В зависимости от количества употребляемых бананов, времени их употребления и наличия сопутствующих продуктов, бананы могут способствовать как снижению веса, так и набору веса.***  ***Бананы могут помочь людям бросить курить.*** | ***При варикозном расширении вен, тромбофлебите, после инфарктов и инсультов, при сахарном диабете перед употреблением бананов стоит проконсультироваться с врачом.***  ***В очень редких случаях бананы могут вызвать аллергические реакции.*** |
|  | ***Барбарис*** | ***Отвар из ягод барбариса придает сил, улучшает самочувствие и повышает работоспособность, способен выводить из организма радиацию, профилактическое средство против авитаминоза.***  ***Отвар из молодых веток барбариса помогает при переломах.***  ***Отвар из листьев барбариса является мочегонным средством, помогает справиться с болезнями почек, мочевого пузыря.***  ***Отвар полезен для нормализации работы печени и желчного пузыря, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, помогает убрать воспаление слизистых оболочек ЖКТ, нормализует кислотность.***  ***Отвар из коры корней полезен для нормальной работы поджелудочной железы, нормализует сердечную деятельность, успокаивает сердцебиение, укрепляет сосуды.***  ***Ягоды барбариса используют для профилактики и лечения онкологических заболеваний.*** | ***Листья барбариса собирают тогда, когда на растении появляются цветочные бутоны и во время цветения. Их сушат и измельчают, хранят в закрытой посуде.***  ***Кору собирают в период движения соков, корни – ранней весной или в октябре.***  ***Молодые листья барбариса употребляют вместо щавеля, из них делают салат.*** | ***Передозировка барбариса может вызвать тошноту, рвоту, потерю аппетита и аллергические реакции.***  ***Не стоит употреблять барбарис при острых заболеваниях желудка, повышенной свертываемости крови, тромбозе и тромбофлебите.*** |
|  | ***Боярышник*** | ***Установлено, что он усиливает кровообращение в сосудах сердца и мозга, обладает антиатеросклеротическим действием.***  ***Препараты из него используют при различных заболеваниях сердечно - сосудистой системы у лиц пожилого возраста, при атеросклерозе и сердечных неврозах. Нормализуют сон и общее состояние, способствуют ускорению выздоровления после тяжелых болезней и снижению уровня холестерина в крови.***  ***Прием препаратов боярышника дает положительные результаты при ранней стадии гипертонической болезни.***  ***Положительный эффект наблюдается при головокружениях, одышке.*** | ***Прием плодов и цветов растения в виде настоя, настойки, отвара приносит пользу всему организму, оказывая комплексное воздействие на различные органы и системы.*** | ***Передозировка может вызвать тошноту, рвоту, головокружение, нарушение ритма сердечных сокращений, что опасно, особенно людям с пороком сердца.***  ***Лечение противопоказано при пониженном давлении (гипотонии), индивидуальной непереносимости.*** |
|  | ***Брусника*** | ***Брусника повышает иммунитет и обладает общеукрепляющим действием на организм, применяется для профилактики и лечения простудных заболеваний, успокаивающе действуют на нервную систему.***  ***Она оказывает положительное воздействие на сердечно - сосудистую систему, полезна при гипертонии и ишемической болезни.***  ***Брусника обладает дезинфицирующим и мочегонным действием, полезна при заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря.***  ***Помогает наладить обмен веществ. Способствует выведению из организма токсинов.***  ***Брусника рекомендуется людям с пониженной кислотностью желудочного сока, с повышенным уровнем сахара в крови.***  ***Ягоды брусники используют для профилактики и лечения сахарного диабета.***  ***Брусника полезна при подагре и ревматизме. Регулярное употребление брусники способствует улучшению зрения.*** | ***Брусника очень хорошо впитывает радиоактивные вещества, поэтому собирать ее необходимо только в экологически чистых районах, подальше от железнодорожных и автомобильных дорог и производственных объектов.***  ***Ягоды брусники долго сохраняют свои целебные свойства и неприхотливы в хранении. Их, как правило, укладывают в банки и заливают водой, хранят в холодильнике.***  ***Полезными свойствами обладают как ягоды брусники, так и веточки и листья этого растения.*** | ***Брусника противопоказана при гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни и некоторых заболеваниях почек. Людям с пониженным давлением (гипотонией) также не рекомендуется брусника.*** |
|  | ***Бузина*** | ***Цветы бузины обладают эффективным потогонным действием. Настои этих цветов рекомендуют при различных простудных заболеваниях таких, как грипп, ангина. Бузина облегчает кашель и способствует скорейшему восстановлению организма.***  ***Экстракт бузины обладает мягким слабительным действием, поэтому его прописывают при наличии проблем с желудочно-кишечным трактом.***  ***Польза бузины доказана при облегчении симптомов ревматизма, радикулита. Она избавляет от многих кожных заболеваний, помогает при подагре и болезнях почек.***  ***Бузина способна бороться с отложениями токсинов и шлаков в организме.*** | ***Важно отметить, что всё сказанное относится к бузине черной.***  ***Красная бузина является ядовитой для человека.***  ***Лечебными свойствами обладают цветки, ягоды, кора и корни бузины.***  ***Польза сохраняется в плодах на протяжении 6-ти месяцев, дольше хранить ее не рекомендуется.*** | ***Вред бузины доказан специалистами при колитах, несахарном диабете, при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.*** |
|  | ***Виноград*** | ***Красный виноград нормализует ритм сердечных сокращений, артериальное давление крови, улучшает состав крови и повышает уровень гемоглобина, нормализует работу печени, способствует очистке организма от накопившихся токсинов, повышает общий тонус организма и помогает быстро восстанавливаться после перенесенных стрессов и физических нагрузок.***  ***Виноград очень полезен при острых воспалительных процессах дыхательных путей, при бронхиальной астме и плеврите.***  ***Неоценимая, простейшая помощь при заболеваниях почек, несварения желудка, усталости, катаракты и запоров.***  ***Кроме того, сами ягоды крайне полезны при лечении сердечно - сосудистых заболеваний, для предотвращения сердечных приступов, а так же предотвращает закупорку вен.*** | ***Масло виноградных косточек, как пищевой продукт, жители нашей страны используют крайне редко. И совершенно напрасно! Это масло обладает удивительными полезными свойствами и при регулярном употреблении несет здоровью человека огромную пользу. Периодическая заправка этим видом масла салатов и различных блюд поможет предупредить и победить многие заболевания, а также благоприятно отразиться на внешности.***  ***В деле избавления от лишних килограммов лучше привыкнуть к изюму.*** | ***Он плохо сочетается с другими продуктами, затрудняя процесс пищеварения. Поэтому лучше употреблять его отдельно от основного приема пищи.***  ***В состав винограда входят вещества, которые негативно влияют на состояние зубной эмали, истончая и разрушая ее.***  ***После употребления винограда необходимо прополоскать рот.*** |
|  | ***Вишня*** | ***Вишня обладает общеукрепляющим действием, способствует укреплению иммунной системы.***  ***Обладает бактерицидным и отхаркивающим действиями, помогает защититься и справиться с бронхо-легочными заболеваниями.***  ***Вишня благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему, укрепляет сосуды, способствует снижению давления, повышает уровень гемоглобина, улучшает состав.***  ***Оказывает положительное влияние на работу желудочно-кишечного тракта, улучшает аппетит и пищеварение, обладает легким слабительным действием.***  ***Регулярное употребление вишни помогает снизить содержание мочевой кислоты в организме и соответственно уменьшает вероятность возникновения артрита и подагры.***  ***Вишня способствует нормальной работе нервной системы, обладает успокаивающим действием.*** | ***Вишня – ценный диетический продукт, способствует улучшению аппетита.***  ***Активно применяется наружно в качестве примочек.***  ***Последние исследования выявили, что в вишне содержится эллаговая кислота, которая блокирует развитие раковых клеток, следовательно, предотвращает рост и развитие раковых опухолей.*** | ***Вишня противопоказана при язве, гастритах, сахарном диабете, заболеваниях печени.***  ***При хронических заболеваниях лёгких, ожирении или слабом кишечнике.***  ***Кроме этого необходимо помнить, что не стоит употреблять косточки вишни, так как они могут вызвать серьезное отравление.*** |
|  | ***Голубика*** | ***Ягоды голубики обладают жаропонижающим и противовоспалительным действием, помогают справиться с простудными заболеваниями, восстанавливаться организму после болезней, способствуют снижению сахара в крови***  ***Голубика положительно воздействует на сердечно - сосудистую систему, полезна при гипертонии, сахарном диабете.***  ***Снижает риск возникновения раковых заболеваний.***  ***Помогает выводить радиоактивные металлы.***  ***Защищает нервные клетки от разрушения.***  ***Благоприятно влияет на желудочно-кишечный тракт, улучшает обмен веществ, нормализует работу поджелудочной железы.*** | ***Специалисты рекомендуют включать голубику в рацион питания людям с избыточной массой тела.***  ***Регулярное употребление этой ягоды способствует снятию напряжения с глаз и улучшению зрения.***  ***Голубика защищает от возрастного ослабления памяти, повышает концентрацию внимания.*** | ***Голубика повышает свертываемость крови, поэтому противопоказана людям с сердечно - сосудистыми заболеваниями, принимающим препараты разжижающие кровь.*** |
|  | ***Гранат*** | ***Гранат помогает справиться с простудными заболеваниями, обладает противовоспалительным, жаропонижающим и общеукрепляющим действием, укрепляет нервную систему, помогает бороться со стрессами и депрессиями, хорошо влияет на зрение.***  ***Гранат снижает риск возникновения и помогает в лечении онкологических болезней.***  ***Благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему, улучшает состав крови, разжижает ее, повышает гемоглобин, способствует постепенному снижению артериального давления.***  ***Гранат снижает риск возникновения заболеваний полости рта. Оказывает благоприятное воздействие на суставы, замедляет изнашивание хрящевой ткани.*** | ***Рекомендуют употреблять гранаты людям, получившим облучение, а также работающим или живущим в зонах повышенной радиации.***  ***Специалисты рекомендуют регулярно включать этот фрукт в рацион питания вегетарианцев.***  ***Кожуру употреблять не рекомендуется, потому что помимо полезных свойств, она содержит и вредные для человека вещества.*** | ***Гранат противопоказан при язвенной болезни, гастритах с повышенной кислотностью, запорах и панкреатите.***  ***Концентрированный гранатовый сок крайне вреден для зубной эмали.***  ***Поэтому когда будете его пить, желательно разбавлять водой, а после употребления прополоскать рот.*** |
|  | ***Грейпфрут*** | ***Грейпфрут способствует укреплению иммунной системы, помогает защититься от простудных заболеваний.***  ***Благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему. Способствует уменьшению холестерина в крови и нормализации кровяного давления, уменьшает риск возникновения сахарного диабета.***  ***Улучшает работу желудочно-кишечного тракта, нормализует обмен веществ, помогает выводить из организма шлаки.***  ***Грейпфрут благоприятно влияет на нервную систему, помогает справиться с переутомлением, стрессами и бессонницей.***  ***Регулярное употребление его положительно влияет на состояние волос и ногтей.***  ***Грейпфрут справедливо считают одним из наиболее полезных продуктов в разнообразных диетах.*** | ***Грейпфруты неприхотливы в хранении и могут храниться несколько месяцев, не теряя своих полезных свойств и вкусовых качеств.***  ***Вызывает аллергию в крайне редких случаях.***  ***Цедрой грейпфрута можно даже лечить изжогу. Если высушить ее, предварительно мелко натерев на терке, то при употреблении одной чайной ложки в день она снимет боли в желудке (перед тем как разжевать и проглотить, смесь требуется рассосать).*** | ***Грейпфрут противопоказан при язвенной болезни, гастритах, воспалительных заболеваниях кишечника, колите, холецистите, энтерите и некоторых болезнях печени и почек.***  ***Не рекомендуют употреблять его на голодный желудок.***  ***От употребления наружного слоя лучше отказаться, ведь экземпляры с прилавков обработаны химикатами.*** |
|  | ***Груша*** | ***Груши помогают укрепить иммунную систему, обладают общеукрепляющим действием.***  ***Как сушеные, так и свежие груши, обладают противокашлевым и жаропонижающим действием, помогают бороться с простудными заболеваниями. Груши полезны для сердечно - сосудистой системы, они укрепляют стенки сосудов, улучшают состав крови, успокаивают сердцебиение.***  ***Регулярное употребление груш благоприятно влияет на пищеварительную систему, улучшает перистальтику кишечника, обладает закрепляющим эффектом и противомикробным действием, способствует выведению шлаков.***  ***Груши полезны людям, страдающим сахарным диабетом и нарушениями функции поджелудочной железы, помогают стимулировать работу печени, почек и мочевого пузыря.***  ***Грушевые отвары помогают бороться с воспалительными заболеваниями, мочекаменной болезнью и другими недугами, обладают мочегонным действием.*** | ***Людям преклонного возраста лучше кушать более мягкие и сочные груши или же стоит их немного запекать.***  ***Специалисты рекомендуют свежие и сушеные груши включать в рацион питания людей с избыточной массой тела.***  ***Стоит употреблять груши людям занятым тяжелым физическим трудом, так как они помогают снять напряжение в мышцах.***  ***Груши благоприятно влияют на нервную систему, поднимают настроение, помогают справиться со стрессами и депрессиями.*** | ***Груши не стоит употреблять на голодный желудок, а лучше не ранее через 30 минут после еды. После употребления груш не рекомендуется пить сырую воду и кушать тяжелую пищу такую как мясо.***  ***Не рекомендуют употреблять груши при обострениях болезней пищеварительной системы.*** |
|  | ***Дыня*** | ***Дыня успокаивает нервную систему, является хорошим помощником при лечении заболеваний сердечно – сосудистой системы.***  ***Дыня повышает гемоглобин, полезна при анемии, выводит из организма холестерин.***  ***Усиливает работу кишечника и обладает легким слабительным действием, мочегонным и желчегонным свойствами.***  ***Полезно употреблять дыню при заболевании печени и почек. Дыня способствует укреплению иммунитета, оказывает благоприятное влияние на кору головного мозга, обладает омолаживающим эффектом, благоприятно влияет на состояние волос и кожи.*** | ***Свежую дыню лучше всего употреблять в промежутках между приемами пищи как самостоятельное блюдо.***  ***Сушенная и замороженная дыня сохраняет все свои полезные свойства.***  ***Замораживают только спелую дыню. В этом виде дыня может храниться около трех месяцев.***  ***Дыня низкокалорийна, может стать помощником в борьбе с лишним весом.*** | ***Не стоит употреблять дыню страдающим сахарным диабетом, при заболеваниях ЖКТ инфекционного характера, гастрите, язвенной болезни, на голодный желудок. Нельзя употреблять с алкоголем, молочными продуктами и холодной водой.*** |
|  | ***Ежевика*** | ***Ежевика повышает иммунитет, насыщает организм витаминами и другими полезными веществами, обладает мощными защитными свойствами, помогает справиться с простудными заболеваниями и снизить температуру.***  ***Она благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему, улучшает состав крови, полезна пищеварительной системе, помогает справиться с заболеваниями ЖКТ, улучшает обмен, помогает очищению организма.***  ***Используют для лечения почек и мочевого пузыря, рекомендуется страдающим сахарным диабетом, воспалениями суставов.***  ***Ежевика хорошо влияет на нервную систему, нормализует сон, обладает успокаивающим действием. Оказывает положительное влияние на мозг, улучшает память, активизирует процессы мышления.*** | ***Специалисты рекомендуют включать ежевику в рацион питания людей с избыточной массой тела.***  ***Перезрелые ягоды обладают легким слабительным действием, а недозрелая ежевика — закрепляющим.***  ***Снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний и помогает остановить формирование раковых клеток.*** | ***Ежевика противопоказана при индивидуальной непереносимости — может вызвать аллергические реакции.***  ***При заболеваниях почек и повышенной кислотности желудочного сока перед употреблением ежевики необходимо проконсультироваться с врачом.*** |
|  | ***Земляника*** | ***Земляника способствует укреплению иммунной системы и повышению выносливости и работоспособности организма. Обладает жаропонижающим действием, служит хорошей профилактикой простудных заболеваний. Оказывает положительное влияние на дыхательную, нервную системы, помогает справиться со стрессами, бессонницей.***  ***Земляника благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему, улучшает состав крови, полезна при гипертонии и анемии.***  ***Она полезна для работы ЖКТ, способствует улучшению пищеварения, нормализации обмена веществ, выведению вредных веществ.***  ***Земляника оказывает положительное воздействие на печень, почки и мочевой пузырь, рекомендуется людям при подагре, артритах и болях в суставах.*** | ***Земляника — одна из самых вкусных и ароматных ягод. Она обладает не только превосходными вкусовыми качествами, а также считается одной из самых полезных ягод.***  ***Снижает риск возникновения онкологических болезней.***  ***Специалисты рекомендуют землянику в рацион питания при диабете.***  ***Земляника обладает омолаживающим действием на организм, защищает от преждевременного старения.*** | ***Земляника противопоказана при индивидуальной непереносимости.***  ***При проявлении аллергических реакций необходимо отказаться от данной ягоды и обратиться к врачу.*** |
|  | ***Ирга*** | ***Ирга является хорошим поливитаминным средством. Способствует укреплению иммунитета, снижает вероятность возникновения инфекционных заболеваний.***  ***Употребление ирги способствует выведению из организма токсинов, солей тяжелых металлов и других вредных веществ.***  ***Ирга благоприятно воздействует на сердечно - сосудистую систему. Укрепляет стенки сосудов, делает их эластичными, является хорошей профилактикой варикозного расширения вен, атеросклероза, инфаркта миокарда и других заболеваний сосудов и сердца. Способствует снижению кровяного давления.***  ***Ирга полезна при заболеваниях ЖКТ.***  ***Очень хорошо ирга влияет на нервную систему. Помогает справиться со стрессами, депрессиями, бессонницей.*** | ***Лучше всего употреблять иргу в свежем виде.***  ***Иргу можно сушить, вялить, замораживать, готовить варенья, джемы, пастилу и компоты.***  ***Ягоды ирги применяются в диетах и лечебном питании.***  ***Иногда порошок из сушеной ирги прибавляется к соусам для придания необычного привкуса.***  ***Сок из только что собранной ирги не получится, для того чтобы отжать его, нужно оставить ягоды на 7-10 дней в сухом месторасположении.*** | ***Иргу стоит употреблять с осторожностью людям с пониженным кровяным давлением.***  ***Кроме этого не стоит употреблять иргу в большом количестве, если вы планируете садиться за руль, так как она действует на организм успокаивающе.*** |
|  | ***Калина*** | ***Калина обладает общеукрепляющим действием, способствует повышению иммунитета и усилению защитных функций организма, помогает при простудных заболеваниях.***  ***Обладает болеутоляющими и противовоспалительными свойствами, способствует очищению и обновлению крови, снижению уровня холестерина, артериального давления.***  ***Ягоды калины улучшают пищеварение, благоприятно влияют на желудок и кишечник, помогают справиться с такими заболеваниями как гастрит и язвенная болезнь.***  ***Применяют при заболеваниях печени, для лечения кожных заболеваний и аллергий.***  ***Калина благоприятно влияет на нервную систему, помогает при неврозах, стрессах, депрессиях.*** | ***Калину используют для профилактики онкологических заболеваний.***  ***Особенно хорошо борется отвар ягод калины с бронхитом, ангиной, тонзиллитом и даже воспалением легких.*** | ***Если ее ягоды не красного цвета — они ядовитые.***  ***Противопоказаниями к употреблению калины или препаратов содержащих калину являются: гипотония, артрит, подагра, беременность, склонность к тромбобразованию, повышенная свертываемость крови, индивидуальная непереносимость.*** |
|  | ***Киви*** | ***Киви повышает уровень иммунитета и защищает организм от простудных заболеваний.***  ***Благоприятно влияет на дыхательную систему, способствует уменьшению хрипоты, отдышки и кашля.***  ***Замечательно воздействует на сердечно - сосудистую систему, укрепляет стенки сосудов, нормализует уровень холестерина и разжижает кровь, способствует снижению кровяного давления.***  ***Он полезен для нормальной работы пищеварительной системы, помогает при тяжести в желудке, изжоге и запорах.***  ***Является отличным профилактическим средством мочекаменной болезни.***  ***Киви укрепляет нервную систему, помогает бороться со стрессами и бессонницей.*** | ***Специалисты рекомендуют включать киви в рацион питания людей, страдающих избыточным весом, так как он способствует сжиганию жиров в организме.***  ***Киви снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний.***  ***Необходимо употреблять киви любителям соленой пищи, так как он помогает выводить из организма лишний натрий.***  ***Рекомендуется включать киви в рацион питания людей с сахарным диабетом.*** | ***Киви не стоит употреблять в большом количестве, так как может нанести вред организму.***  ***У людей склонных к аллергии, киви может вызвать аллергические реакции.***  ***Стоит воздержаться при обострении язвенной болезни и других заболеваний желудка.*** |
|  | ***Клубника*** | ***Клубника обладает общеукрепляющим действием, повышает иммунитет, помогает бороться с простудными заболеваниями.***  ***Способствует укреплению стенок сосудов, улучшает состав крови и помогает справляться с заболеваниями сердечно - сосудистой системы, рекомендуется людям, страдающим сахарным диабетом.***  ***Она воздействует на работу печени, почек и желчного пузыря, очищает организм.***  ***Благоприятно воздействует на пищеварительную систему, помогает справиться с заболеваниями щитовидной железы, помогает страдающим подагрой и артритом.***  ***Клубника успокаивающе действует на нервную систему, способствует замедлению процессов старения в организме.***  ***В народной медицине кашицей из клубники лечат многие кожные заболевания.*** | ***Употребление клубники помогает устранить неприятный запах изо рта.***  ***Специалисты рекомендуют включать клубнику в рацион питания людей, страдающих избыточным весом.***  ***Клубнику можно замораживать в пластиковых контейнерах на год.*** | ***Клубника может вызвать аллергию, обострение язвенной болезни и гастрита.***  ***Клубника противопоказана при повышенном выделении желудочного сока, длительных желудочных и печеночных коликах и аппендиците.*** |
|  | ***Клюква*** | ***Клюква способствует повышению иммунитета, защищают от авитаминоза, помогает при простудных заболеваниях, облегчают кашель.***  ***Благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему, снижает уровень плохого холестерина, препятствует образованию тромбов, снижает риск возникновения атеросклероза, инсультов, улучшает состав крови, укрепляет стенки кровеносных сосудов.***  ***Способствует снижению кровяного давления, повышению умственной, физической активности, помогает снизить головную боль.***  ***Клюква помогает защитить от инфекций мочеполовую систему. Обладает мочегонным действием. Благоприятно влияет на желудочно-кишечный тракт, улучшает пищеварение, повышает аппетит, обладает сильным антимикробным эффектом.***  ***Клюква способствует заживлению ран, ожогов, защищает от кариеса и болезней десен.*** | ***Клюква обладает противоопухолевым действием, снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний, подавляет создание и распространение раковых клеток. Специалисты рекомендуют включать клюкву в рацион питания для профилактики онкозаболеваний, особенно рака толстой кишки, простаты и молочной железы.***  ***Клюквенный соус и десерты из клюквы почти не обладают полезными свойствами свежих ягод.***  ***Ни в коем случае не употреблять клюкву на пустой желудок.*** | ***Клюква противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.***  ***Людям, страдающим заболеваниями печени, употреблять в пищу клюкву категорически запрещено.***  ***Эту ягоду лучше избегать тем, у кого имеется подагра и камни в почках.***  ***Также клюква противопоказана гипотоникам.*** |
|  | ***Крыжовник*** | ***Крыжовник способствует повышению иммунитета, положительно влияет на работу сердечно - сосудистой системы, улучшает состав крови, укрепляет стенки сосудов, способствует понижению уровня холестерина, защищает от анемии, способствует нормализации кровяного давления.***  ***Рекомендуется включать крыжовник в рацион страдающих заболеваниями печени, почек и мочевого пузыря, так как он обладает мочегонным, желчегонным и слабительным свойствами. Он помогает вывести из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов.***  ***Благоприятно влияет на работу ЖКТ, повышает аппетит, улучшает пищеварение и обмен веществ, помогает справиться с запорами.*** | ***Содержащийся в плодах крыжовника серотонин обладает противоопухолевым действием и защищает организм от некоторых видов злокачественных образований.***  ***Врачи рекомендуют крыжовник при нарушении обмена веществ, особенно при ожирении.*** | ***Крыжовник противопоказан при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.*** |
|  | ***Лимон*** | ***Лимоны способствуют укреплению иммунной системы, служат хорошим профилактическим средством простудных заболеваний.***  ***Благоприятно влияют на сердечно - сосудистую систему, укрепляют сердечную мышцу, рекомендуются при атеросклерозе.***  ***Лимон оказывает хорошее воздействие на работу головного мозга и нервной системы, помогает наладить сон.***  ***Нормализует работу пищеварительной системы, способствует снижению кислотности, улучшает работу печени, помогает выводить токсины и шлаки из организма, помогает справиться с запорами.***  ***Лимоны обладают мочегонным действием, способствуют растворению камней в мочевом пузыре и почках. Рекомендуют употреблять лимоны людям, страдающим ревматизмом, подагрой и радикулитом. Лимоны помогают укреплению костей и ногтей.*** | ***Регулярное употребление лимонов способствует замедлению процессов старения и обладает омолаживающим действием на организм человека.***  ***Лимон можно использовать как дезинфицирующее средство полости рта и горла, но полосканиями не следует слишком увлекаться, так как лимонный сок вредит эмали зубов.*** | ***Лимоны противопоказаны при язвенной болезни.***  ***При других заболеваниях желудочно-кишечного тракта перед употреблением лимонов необходимо проконсультироваться с врачом.***  ***Кроме этого, лимон может стать причиной острых аллергических реакций.*** |
|  | ***Малина*** | ***Малина является прекрасным профилактическим и лечебным средством простудных заболеваний. Обладает потогонным, жаропонижающим и противовоспалительным действием, способствует укреплению иммунной системы.***  ***Ягоды малины улучшают состав крови и нормализуют кровяное давление.***  ***Малина благоприятно влияет на работу почек, обладает легким мочегонным эффектом.***  ***Специалисты рекомендуют включать малину в рацион питания для улучшения работы ЖКТ, повышения аппетита и борьбы с некоторыми заболеваниями пищеварительной системы.***  ***Ягоды малины помогают справиться со стрессами и переживаниями, нормализовать работу нервной системы.*** | ***Ягоды малины имеют тонкий нежный вкус и аромат. Из них готовят варенья, джемы, компоты, которые, несмотря на термическую обработку, также как и свежие ягоды, несут большую пользу для здоровья организма.*** | ***Малину не рекомендуется употреблять при индивидуальной непереносимости, подагре, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, обострениях болезней почек.***  ***У некоторых людей бывает аллергическая реакция на ягоды малины.*** |
|  | ***Манго*** | ***Манго укрепляет иммунитет, помогает защититься от простудных заболеваний, обладает общеукрепляющим, жаропонижающим, дезинфицирующим действиями.***  ***Оказывает положительное влияние на сердечно - сосудистую систему, помогает снизить уровень холестерина, улучшают состав крови, защищает от анемии и атеросклероза.***  ***Этот фрукт повышает работоспособность, помогает справиться со стрессами, депрессиями, плохим настроением, напряжением и переутомлением, хорошо влияет на зрение, снимает воспаление полости рта и десен.***  ***Манго благоприятно влияет на ЖКТ, печень и почки. Помогает при изжоге, повышенной кислотности и некоторых расстройствах пищеварительной системы. Улучшает обмен веществ, замедляет старение организма.*** | ***Снижает риск возникновения онкологических заболеваний, способствует подавлению роста злокачественных образований.***  ***Плоды манго часто включают в диеты для похудения, так как они помогают бороться с лишним весом и создают чувство сытости.*** | ***При употреблении более 2-х незрелых плодов в день возможно появление колик, раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта и горла.***  ***Переедание спелых фруктов может привести к расстройству кишечника, запорам, аллергическим реакциям.*** |
|  | ***Мандарин*** | ***Мандарины оказывают общеукрепляющие действие на организм человека, являются прекрасным антидепрессантом, помогают снять нервное напряжение и поднимают настроение.***  ***Они полезны для профилактики и лечения простудных заболеваний, способствуют выведению мокроты, обладают антимикробным свойством, помогают улучшить пищеварение.***  ***Мандарины хорошие помощники при лечении болезней бронхов и астмы.***  ***Включение в рацион питания мандаринов снижает вероятность возникновения сердечных заболеваний.***  ***Белая сеточка, покрывающая мякоть мандаринов полезна для стенок кровеносных сосудов.***  ***Мандарины способствуют улучшению обмена веществ.*** | ***Самое полезное свойство мандаринов — это способность восстанавливать утраченные нашим организмом за осенне-зимний период витамины.***  ***Кушать мандарины нужно вместе с белой сеточкой, окружающей дольки. Именно в них содержаться гликозиды, которые укрепляют стенки сосудов и делают их эластичными.*** | ***Мандарины могут вызывать диатез и аллергию, диарею.***  ***Не стоит употреблять людям с язвенной болезнью, с гастритом с повышенной кислотностью, с воспалительными заболеваниями кишечника.***  ***Противопоказаны мандарины при нефрите, гепатите и холецистите.***  ***Людям с сахарным диабетом - с осторожностью.*** |
|  | ***Мушмула***  ***(локва)*** | ***Мушмула помогает укрепить иммунную систему человека. Благоприятно влияет на работу сердечно - сосудистой системы, способствует нормализации кровяного давления, снижению уровня «плохого» холестерина, защищает от заболеваний сосудов и сердца.***  ***Она полезна для дыхательной системы, облегчает дыхание, избавляет от затяжного кашля и очищает легкие от мокроты.***  ***Регулярное употребление мушмулы оказывает благоприятное воздействие на ЖКТ, улучшает обмен веществ, способствует восстановлению микрофлоры кишечника, помогает вывести из организма токсины, шлаки, соли тяжелых металлов и радионуклиды.***  ***Рекомендуют употреблять этот плод при почечнокаменной и мочекаменной болезнях.*** | ***Спелые плоды обладают очищающим и легким слабительным действием.***  ***А слегка недозрелые — закрепляющим.***  ***Это растение прекрасно приживается в доме, и даже будет приносить свои небольшие, но такие вкусные и полезные плоды.*** | ***Мушмула противопоказана при язвенной болезни и повышенной кислотности, а также при индивидуальной непереносимости продукта.*** |
|  | ***Морошка*** | ***Ягоды морошки улучшают аппетит и помогают усвоению пищи, обладают противоцинготными свойствами.***  ***Морошка обладает потогонным, кровоостанавливающим, спазмолитическим, противомикробным, вяжущим действием.***  ***Она применяется в лечении сердечно – сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний, при отравлении тяжелыми металлами, в лечении гастритов с пониженной кислотностью.***  ***Морошка поможет избежать синдрома хронической усталости, улучшает обмен веществ.***  ***Листья обладают кровоостанавливающими, ранозаживляющими, противовоспалительными и мочегонными свойствами.***  ***Отвары и настои корней морошки применяются в качестве мочегонного средства, при почечнокаменной болезни, нарушении обмена веществ, авитаминозе, простуде и малярии.*** | ***Морошка – кладезь биологически активных веществ.***  ***Морошка – сильный антиоксидант, она препятствует возникновению раковых заболеваний и преждевременному старению.***  ***Регулярное употребление морошки значительно улучшает состояние и волос и ногтей, замедляет старение организма и провоцирует его омоложение.*** | ***Вред морошки заключается в ее способности вызывать аллергические реакции.***  ***Противопоказана морошка людям, страдающим гастритом с повышенной кислотностью, а также язвенными заболеваниями желудочно-кишечного тракта.*** |
|  | ***Облепиха*** | ***Облепиха повышает иммунитет, помогает защитить организм от простудных заболеваний. Обладает противокашлевым эффектом, помогает при болезнях горла, бронхов и легких.***  ***Ягоды облепихи благоприятно воздействуют на сердечно - сосудистую систему, способствуют укреплению стенок сосудов, улучшению состава крови.***  ***Отвар облепихи или облепиховое масло хорошо влияет на ЖКТ, помогает справиться с заболеваниями желудка, улучшает перистальтику кишечника, помогает выводить радиацию из организма.***  ***Облепиха хорошо влияет на работу нервной системы, благоприятно воздействует на органы зрения, используется для лечения кожных заболеваний, пролежней, ожогов и ран.***  ***Защищает от старения, омолаживает организм.*** | ***Облепиха считается природным антибиотиком.***  ***Облепиха является поливитаминной ягодой и рекомендуется при хроническом недостатке витаминов.***  ***Облепиха снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний. Как противораковое средство используются ягоды, кора и листья облепихи.*** | ***При индивидуальной непереносимости эта ягода может вызвать аллергические реакции.***  ***Стоит воздержаться от облепихи при острых заболеваниях печени, поджелудочной железы и желчного пузыря, при мочекаменной болезни.***  ***При заболеваниях ЖКТ перед применением облепихи в лечебных целях обязательно нужно проконсультируйтесь с врачом.*** |
|  | ***Оливки***  ***(маслины)*** | ***Оливки положительно воздействуют на сердечно - сосудистую систему.***  ***Благоприятно влияют на работу ЖКТ и печени, помогают очистить организм от токсинов и шлаков, снижают риск возникновения язвенной болезни желудка. Оливки улучшают микрофлору кишечника, улучшают обмен веществ, помогают справиться с запорами, защищает от камнеобразования в организме.***  ***Оливки способствуют укреплению костной ткани и суставов, помогают предупредить заболевания опорно-двигательного аппарата, оказывают целебное действие при остеохондрозе, подагре и артритах.***  ***Рекомендуется регулярно употреблять оливки людям с ослабленным зрением.*** | ***Незрелые оливки зелёного цвета, созревшие плоды — чёрного.***  ***Оливки и оливковое масло снижают вероятность возникновения онкологических заболеваний.***  ***Регулярное употребление оливок способствует замедлению процессов старения организма.***  ***Оливки снижают уровень вредного холестерина, не влияя на содержание полезной его разновидности.*** | ***Не стоит употреблять оливки в большом количестве, так как в основном люди употребляют консервированные оливки, а они очень соленые, что может навредить здоровью.*** |
|  | ***Персик*** | ***Плоды персика способствуют укреплению иммунитета, обладают общеукрепляющим действием на организм. Благоприятно влияют на сердечно - сосудистую систему, полезны при аритмии, анемии, при подагре и ревматизме.***  ***Персики улучшают работу системы пищеварения, помогают справиться с изжогой и запорами, подавляют гнилостные процессы в ЖКТ, способствуют выведению из организма шлаков, улучшают аппетит.***  ***Специалисты рекомендуют включать персики в рацион питания людей страдающих заболеваниями почек, печени и желчного пузыря.*** | ***По утверждению ароматерапевтов запах персика является антидепрессантным средством.***  ***Он улучшает настроение, стимулирует память и мозговую деятельность, а также улучшает концентрацию внимания.*** | ***Персики противопоказаны при аллергии и сахарном диабете, людям, склонным к ожирению, у кого повышена кислотность.***  ***Слишком большое количество персиков в рационе может привести к расстройству кишечника.*** |
|  | ***Черноплодная рябина***  ***(арония)*** | ***Черноплодная рябина повышает иммунитет, обладает общеукрепляющим действием.***  ***Помогает укрепить стенки сосудов, повышает их эластичность и упругость.***  ***Способствует снижению артериального давления. Специалисты рекомендуют включать черноплодку в рацион питания людей, страдающих гипертонией.***  ***Помогает выведению из организма радионуклидов, солей тяжелых металлов, некоторых видов патогенных микроорганизмов.***  ***В черноплодной рябине содержится много йода, поэтому она полезна при некоторых недугах щитовидной железы. Благоприятно влияет на эндокринную систему.***  ***Черноплодка хорошо влияет на работу пищеварительной системы, устраняет спазмы, обладает желчегонным эффектом, помогает справиться с гастритом с пониженной кислотностью.***  ***Черноплодная рябина способствует снижению уровня сахара в крови и рекомендуется при сахарном диабете.*** | ***Ее включают в рацион людям, страдающим раковыми заболеваниями. Она помогает в борьбе с этими страшными недугами.***  ***Польза и вред черноплодной рябины заключаются в ее мочегонных свойствах, которые при малом употреблении ягоды способны оказать целебное действие на мочеполовую функцию, а в больших дозах отрицательно сказаться на работе почек.*** | ***Черноплодная рябина противопоказана при частых запорах, язвенной болезни, гастритах с повышенной кислотностью, гипотонии, тромбофлебитах и повышенной свертываемости крови.***  ***Надо помнить, что рябина сохраняет способность вызывать сильную аллергию даже после кулинарной обработки.*** |
|  | ***Рябина***  ***красная*** | ***Беспрецедентны свойства рябины в профилактике авитаминозов и переутомлений как умственных, так и физических. Польза красной рябины доказана для пищеварительной системы. Благодаря веществам, входящим в ее состав нормализуется обмен веществ и процесс пищеварения в целом.***  ***Рябина незаменима для кровеносной и мочеполовой систем. Помогает в борьбе с грибковыми заболеваниями, выводить токсичные вещества и шлаки, а также снижает уровень вредного холестерина в крови.*** | ***Употребление рябины в свежем виде весьма проблематично, так как ягоды ее обладают горьковатым привкусом.***  ***У рябины используются не только плоды, но и цветки, листья, ветви, кора растения.*** | ***Вред красной рябины может сказаться на людях, имеющих повышенную свертываемость крови и кислотность желудка, страдающих некоторыми заболеваниями сердечно - сосудистой системы, тромбофлебитом*** |
|  | ***Слива*** | ***Сливы повышают иммунитет, укрепляют организм и являются хорошим профилактическим средством простудных заболеваний.***  ***Улучшают состав крови, укрепляют сосуды и помогают защитить их от образования тромбов.***  ***Способствуют снижению уровня холестерина, нормализуют кровяное давление, они полезны гипертоникам.***  ***Слива благоприятно влияет на работу почек, обладает мочегонным эффектом, помогает вывести из организма лишнюю воду и соль.***  ***Сливы, как свежие, так и чернослив, обладают легким слабительным эффектом, способствуют мягкому очищению кишечника, поэтому рекомендуются людям, страдающим запорами.***  ***Специалисты рекомендуют включать сливу в рацион питания людям, страдающим ревматизмом и подагрой.***  ***Сливы укрепляют нервную систему, помогают бороться со стрессами и депрессиями, нормализуют сон, поднимают настроение.*** | ***Согласно исследованиям японских ученых, слива является прекрасным источником антиоксидантов, благоприятно влияет на весь организм, помогает сохранить молодость, продлить жизнь и предупредить множество заболеваний.***  ***При приготовлении сливы нужно залить крутым кипятком, но ни в коем случае не кипятить и не подслащивать.*** | ***Слива противопоказана людям с заболеванием сахарным диабетом.***  ***Не стоит злоупотреблять сливой при ожирении.***  ***Вред сливы может проявиться при неосторожном употреблении при ревматических болях и подагре, так как слива способствует выведению жидкости из организма, что при этих заболеваниях является скорее негативным свойством.*** |
|  | ***Смородина***  ***красная*** | ***Красная смородина помогает укрепить иммунитет, обладает жаропонижающим и противовоспалительным действием.***  ***Красная смородина благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему и кроветворную функцию, улучшает состав крови, снижает отечность, укрепляет стенки сосудов, помогает защититься от атеросклероза, инфарктов и инсультов. Её рекомендуют людям, страдающим сахарным диабетом.***  ***Красная смородина оказывает положительное влияние на ЖКТ, возбуждает аппетит, повышает усвояемость пищи, улучшает перистальтику кишечника, помогает справиться с тошнотой и запорами.***  ***Способствует выведению из организма токсинов и шлаков, помогает восстановить силы после тяжелых физических нагрузок, она полезна людям преклонного возраста.*** | ***Регулярное употребление этой замечательной ягоды снижает риск возникновения и развития онкологических заболеваний.***  ***Большим преимуществом красной смородины является то, что ее без опаски можно есть аллергикам.***  ***Даже в замороженном виде свои полезные свойства красная смородина не теряет.***  ***Полезные свойства красной смородины используют для лечения цистита.*** | ***Красная смородина противопоказана при острых заболеваниях пищеварительной системы, гепатитах, обострившемся гастрите и при пониженной свертываемости крови.***  ***Следует отказаться от красной смородины людям, страдающим гемофилией.*** |
|  | ***Смородина***  ***чёрная*** | ***Черная смородина способствует повышению иммунитета и укреплению организма.***  ***Обладает дезинфицирующим и противовоспалительным действием, помогает в профилактике и лечении простудных заболеваний.***  ***Снижает вероятность возникновения заболеваний сосудов и сердца, нормализует артериальное давление, улучшает состав крови, рекомендуют перенесшим операции и ослабленным тяжелыми заболеваниями.***  ***Плоды черной смородины снижают вероятность возникновения сахарного диабета.***  ***Благоприятно влияют на состояние зрения.***  ***Черная смородина полезна для печени и почек, пищеварительного тракта и помогает справиться со многими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.*** | ***Черная смородина является хорошим профилактическим средством онкологических заболеваний.***  ***Черная смородина рекомендуется людям преклонного возраста, так как она препятствует возрастному ослаблению умственных способностей.*** | ***Черная смородина противопоказана при гепатите, тромбофлебите, острых заболеваниях ЖКТ, повышенной кислотности желудка, после инфарктов и инсультов.***  ***Черная смородина может вызывать аллергию. Чрезмерное и длительное употребление её может привести к повышенной свертываемости крови.*** |
|  | ***Толокнянка***  ***(медвежье ушко)*** | ***Толокнянку применяют при лечении воспаления мочевыводящих путей – уретрите, при борьбе с болезнями почек – пиелитами, пиелонефритами, пиелоциститами, при лечении диареи, изжоги, колитов, гастритов и прочих заболеваний желудочно-кишечного тракта, при сердечной недостаточности и расстройствах центральной нервной системы.*** | ***Иногда применяется при повышенном артериальном давлении.*** | ***При острых формах заболеваний почек и мочевыводящих путей.***  ***Не следует применять при запорах и индивидуальной непереносимости.*** |
|  | ***Хурма*** | ***Хурма обладает общеукрепляющим действием, повышает работоспособность, способствует улучшению аппетита.***  ***Успокаивает нервную систему, помогает выводить из организма шлаки, справиться с простудными заболеваниями, обладает бактерицидными свойствами.***  ***Хурма – замечательное средство для поддержания здоровья сердечно - сосудистой системы и прекрасный помощник в борьбе с анемией, помогает снизить риск возникновения онкологических заболеваний.***  ***Хурма обладает мочегонным свойством и снижает вероятность появления мочекаменной болезни, полезна при болезнях почек, для щитовидной железы.*** | ***Вяжущий вкус хурмы слабеет при созревании фрукта. Кроме того, для избавления от вяжущего вкуса плоды хурмы можно заморозить – после оттаивания вяжущего вкуса нет.***  ***В замороженном виде хурма хранится до 6 месяцев и не теряет свои полезные свойства. Можно заморозить хурму целиком, а можно порезать на небольшие кусочки и пересыпать их сахаром или залить сиропом.*** | ***Не стоит употреблять хурму людям, страдающим сахарным диабетом.***  ***Кроме этого не стоит увлекаться хурмой при ослабленном кишечнике, так как это может вызвать его непроходимость.*** |
|  | ***Черёмуха*** | ***Черемуха способствует укреплению иммунной системы, обладает бактерицидным и общеукрепляющим действием, помогает защититься от простудных заболеваний.***  ***Черёмуха насыщает организм витаминами и служит профилактикой цинги, показана людям с сосудистыми заболеваниями, благоприятствует укреплению стенок сосудов.***  ***Черемуха способствует нормализации работы пищеварительной системы, помогает справиться с диареей и кишечными инфекциями.*** | ***Хорошо влияет черемуха на глаза, помогает улучшить зрение, полезна людям, проводящим много времени перед компьютером.*** | ***Черёмуха вредна людям с хроническими запорами и некоторыми болезнями желудочно-кишечного тракта.***  ***Не стоит употреблять косточки этой ягоды, так как это может вызвать отравление.*** |
|  | ***Черешня*** | ***Черешня повышает иммунитет и укрепляет организм, помогает справиться с кашлем.***  ***Благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему, улучшает состав крови, укрепляет стенки сосудов, препятствует тромбобразованию, снижает кровяное давление, освобождает от лишнего холестерина.***  ***Черешня способствует выведению шлаков, токсинов и ядов, нормализует работу щитовидной железы. Улучшает пищеварение, повышает аппетит, помогает при желудочных болях и запорах.***  ***Употребление черешни хорошо сказывается на работе печени и почек, она полезна при подагре, ревматизме и артрите.***  ***Черешня помогает справляться с кожными заболеваниями, такими как экзема, псориаз, угревая сыпь.*** | ***Некоторые специалисты рекомендуют включать черешню в рацион питания людям, страдающим сахарным диабетом, а также людям с избыточным весом. Это касается только свежей черешни и не более 100 г. в день.***  ***Сок и компот из черешни рекомендуются тем, у кого организм не воспринимает плоды в сыром виде.*** | ***При язве и гастрите с повышенной кислотностью, спайках в кишечнике, сахарном диабете.***  ***Нельзя кушать черешню сразу после еды: должно пройти как минимум 30 минут после принятия пищи.*** |
|  | ***Черника*** | ***Черника помогает укрепить иммунную систему, обладает антиоксидантными свойствами, является хорошей профилактикой онкологических заболеваний.***  ***Благоприятно воздействует на работу сердечно – сосудистой системы, защищает от болезней сосудов и сердца.***  ***Черника помогает наладить работу печени и ЖКТ, улучшает перистальтику кишечника, ускорят обмен веществ в организме, помогает справиться с кишечными инфекциями, полезна людям, страдающим сахарным диабетом, полезна при подагре и ревматизме.***  ***Черника положительно влияет на нервную систему, помогает справиться со стрессами.***  ***Специалисты рекомендуют включать чернику в рацион питания людей с кожными заболеваниями.*** ***Применяется при болезнях глаз.*** | ***Регулярное употребление черники способствует замедлению процессов старения в организме.***  ***Диетологи советуют употреблять чернику при избыточной массе тела.***  ***В большинстве практических случаев ухудшения зрения черника не помогает в его улучшении.*** | ***Черника противопоказана при индивидуальной непереносимости.***  ***При серьезных заболеваниях внутренних органов.***  ***Ягода накапливает в себе вредные вещества, поэтому черника, собранная в экологически неблагоприятных районах, может нанести организму большой вред.*** |
|  | ***Шиповник*** | ***Укрепляет сосуды и нормализует обмен веществ. Понижает кровяное давление.  Улучшает пищеварение.***  ***Отвар на основе шиповника способствует усвоению сахара и жиров в организме. Улучшает аппетит.***  ***Укрепляет иммунитет. Способствует заживлению ран.***  ***Шиповник помимо вредного холестерина выводит токсины и шлаки из организма.***  ***Лечит от туберкулеза, правда, довольно долго. При регулярном употреблении, отвар растворяет камни в желчном пузыре на мелкие песчинки.***  ***Обладает противовоспалительным свойством. Применяется при гиповитаминозе.***  ***Способствует быстрому сращиванию костей после перелома.*** | ***Кроме сухих ягод используют как добавку – листья, корни шиповника.***  ***Плоды шиповника являются самыми богатыми на витамин C.***  ***Слишком часто увлекаться питьём препаратов из шиповника не стоит, это грозит сбоем в различных системах и органах, особенно печени.***  ***Настой рекомендуется пить через трубочку, так как может повредить зубную эмаль. Лучше после каждого приёма полоскать рот обычной водой.*** | ***При передозировке шиповник может негативно сказываться на почках.***  ***Плоды противопоказаны при повышенной чувствительности, склонности к тромбофлебиту и тромбобразованию, гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, нарушениях сердечно - сосудистой системы.*** |
|  | ***Яблоко*** | ***Яблоки способствуют укреплению иммунной системы, благоприятно воздействуют на сердечно - сосудистую систему. Способствуют снижению холестерина, защищают от инфарктов, инсультов, атеросклероза и других заболеваний сосудов и сердца, полезны для щитовидной железы.***  ***Яблоки нормализуют работу ЖКТ, повышают аппетит, улучшают микрофлору кишечника, препятствуют возникновению запоров.***  ***Улучшают работу печени.***  ***Яблоки полезны для дыхательной системы, снижают риск развития астмы и других бронхолегочных заболеваний.***  ***Регулярное употребление яблок способствует торможению процессов старения организма.*** | ***Регулярное употребление яблок значительно снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний. Исследования показали, что вещества входящие в состав яблок блокируют размножение раковых клеток толстого кишечника и печени.***  ***При этом кожура яблок дала более сильный противоопухолевый эффект чем мякоть.***  ***Рекомендуется включать в рацион питания людей с избыточной массой тела.*** | ***При чрезмерном употреблении большое количество клетчатки может вызвать нарушения в работе ЖКТ, особенно, если уже наличествуют язвенные заболевания, гастриты, колиты.***  ***Косточки яблока содержат синильную кислоту, которая считается ядовитым веществом.*** |