

Осенние ягоды эффективнее лекарств

Лето закончилось, а вместе с ним закончился и сезон таких полезных и любимых всеми нами малины, клубники, вишни... Но не нужно спешить убирать лукошки до следующего года, ведь осень дарит пусть и не такие сладкие, но зато еще более полезные и богатые витаминами ягоды. Давайте выясним, какими целебными свойствами они обладают.

1) Барбарис и кизил для стройной фигуры. Многие, наверное, слышали о ягоде годжи, которая славится богатым содержанием микроэлементов и способствует ускорению обменных процессов. Однако «наши» кизил и барбарис ни в чем ей не уступают. За счет пектиновых веществ они улучшают пищеварение и метаболизм, что в свою очередь приводит к потере лишнего веса.

2) Боярышник для сердца. Эта ягода является «лучшим другом» всех сердечников, она показана при гипертонии и аритмии. Боярышник, расширяя стенки сосудов, способствует усвоению кислорода сердечной мышцей, которая в результате начинает сокращаться сильнее и реже. Плоды боярышника нормализуют работу нервной системы, помогают справиться с бессонницей. За счет большого количества пектина и органических кислот эти ягоды очищают организм от шлаков, токсинов, а также улучшают пищеварение.

3) Шиповник для укрепления иммунитета. Шиповник, обходя апельсин, смородину и даже лимон, считается лидером по содержанию витамина С среди всех фруктов и ягод. Именно поэтому во время Второй мировой войны десятки гектар засаживались этим растением, ведь солдатам и ослабленным голодом людям была необходима мощная витаминная подпитка. Шиповник употребляют для повышения иммунитета, защиты от вирусов и инфекций, восстановления после болезни. Особенно полезен он детям, пожилым людям и тем, кто страдает от дефицита витамина С.

4) Облепиха для зрения. Еще в древнем Китае облепиху называли «ягодой здоровья и долголетия», используя ее для лечения многих заболеваний. Облепиха – это кладезь полезных веществ. Она содержит много витаминов группы В и К, положительно влияющих на здоровье сердца и сосудов. Кроме того, плоды этого колючего растения богаты фитонцидами – природными антибиотиками, которые помогают при лечении гриппа и ОРВИ. Но особенно славится облепиха содержанием витамина А, далеко обгоняя по его количеству даже морковь. Так что тем, у кого есть проблемы со зрением, следует обратить внимание на эти терпкие ягодки.

5) Калина для красоты. Как и все осенние ягоды, калина содержит множество витаминов и ценных веществ. Ее часто используют в качестве лекарства при простудных заболеваниях или для профилактики гриппа и ОРЗ. Но больше всего эту ягоду любят женщины, ведь ее издревле считали символом девичьей красоты. Калиновый сок помогает улучшить цвет лица, избавиться от угрей, разгладить мелкие морщинки и в целом омолодить кожу.

Получается, осень тоже дарит нам множество источников витаминов и микроэлементов. Поэтому замораживайте осенние ягоды впрок, добавляйте их в выпечку,

делайте соусы, готовьте варенье, морсы, компоты – и всю зиму Вы можете не переживать за свой иммунитет и здоровье.

Павел АЛИНИН