**Зелёная аптека.**

**Клюква**

***Полезные свойства***

В клюкве содержится высокое содержание витаминов С, группы В, К, РР, эфирное масло, каротин и множество минералов: железо, медь, марганец, серебро, йод, бор, магний, цинк, калий. В ней также много органических кислот бетаинов и пектинов, высокий уровень тиамина, ниацина и пиридоксина.

Такой сбалансированный комплекс необходимых человеку веществ в одной ягоде и сделал её ценным лекарственным и пищевым продуктом.

***Лечебные свойства***

По содержанию биологически активных веществ с клюквой не сравнится ни одна ягода, может быть только чёрная смородина. Клюква нормализует обмен веществ и укрепляет сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

В народе клюква считается природным антибиотиком, который позволяет организму бороться с заболеваниями органов дыхания. Клюквенный морс с давних времён использовали как жаропонижающее, потогонное и мочегонное средство. Исследования показали, что ягода способна усилить действие антибиотиков в несколько раз. Это особенно важно в наше время, когда появились бактерии, устойчивые к традиционному медикаментозному лечению.

Исследования учёных доказали, что свежие ягоды клюквы и клюквенный сок нормализуют обмен холестерина, а также препятствуют образованию тромбов в кровеносных сосудах. При регулярном употреблении клюквы повышается эластичность и прочность сосудов.

**Шиповник**

Сегодня многие люди едят в большом количестве бананы, виноград, груши, хурму и многие другие заморские фрукты, незаслуженно обходя стороной продавцов, которые торгуют выросшими на своём садовом участке шиповником, боярышником. Эти ягоды пользовались популярностью у наших бабушек и дедушек, они знали их полезные свойства и запасались ими на зиму, чтобы в морозные дни использовать их для укрепления иммунитета и поддержания здоровья.

Напиток из ягод шиповника можно употреблять всем в неограниченном количестве, особенно полезно его пить осенью, когда ягоды свежие, а впереди ожидается вспышка гриппа и бронхитов. Заваривать шиповник лучше в термосе, из расчёта две столовые ложки ягод на стакан воды. Чем дольше настаиваются ягоды, тем выше концентрация полезных веществ шиповника- витаминов С, К, В, Р, микроэлементов, фитонцидов, и органических кислот. Высокое содержание органических кислот делает полезным шиповник для нормализации работы желудочно- кишечного тракта. Рекомендуют пить настой шиповника при гастрите, язвенной болезни, заболеваниях печени, почек и желчного пузыря, анемии, атеросклерозе, гипертонии. Шиповник предотвращает застой желчи и обладает мочегонным действием.

Шиповник универсален, его можно заваривать с любыми травами и ягодами. Для укрепления стенок сосудов и мышц сердца полезно пить настой шиповника с курагой. Такой напиток вкусный и совершенно безвредный. Его можно давать и детям, чтобы уберечь их от простуды и гриппа. Более эффективным средством для улучшения деятельности сердечно- сосудистой системы является смесь шиповника, боярышника и калины. Надо взять ягоды калины, боярышника и шиповника в равных частях, растолочь их, положить в термос, залить кипятком и настоять до утра. Пить этот витаминный сбор полезно людям, страдающим гипертонией, стенокардией, аритмией и тахикардией.

Если у вас имеются проблемы со здоровьем, не забывайте о том, что для организма намного больше пользы принесут те растения, ягоды, фрукты и овощи, которые выросли в том регионе, где вы проживаете. Собирайте осенью плоды шиповника, калины и боярышника, измельчайте их и заваривайте вместе с чаем. Пейте витаминный чай с мёдом для повышения иммунитета и очищения организма. И будьте здоровы!

Из материалов интернета.