

# ЯГОДЫ УДМУРТИИ. ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ

•

Наша республика  
Удмуртия богата  
съедобными  
ягодами. Из них  
варят варенье,  
компоты, джемы, а  
также сушат и  
замораживают на  
зиму.

А ещё ягоды  
обладают  
целебными и  
лекарственными  
свойствами.



Земляника употребляют как лечебное средство от многих болезней: при недостатке гемоглобина, при сужении кровеносных сосудов, питающих сердце, при диабете, подагре, при гастрите, язве желудка и болезнях органов дыхания, и т.д.



Боярышник улучшает работу центральной нервной системы, используется при тахикардии, атеросклерозе. Настойка боярышника нормализует давление, если оно повышенное.



Смородина повышает иммунитет и  
сопротивляемость организма к инфекционным  
заболеваниям



Княженика помогает при кашле,  
воспалительных заболеваниях горла и слизистой  
рта, а также является жаропонижающим  
средством



Ежевика помогает утолить жажду при лихорадке, является противовоспалительным средством.



Шиповник стимулирует выработку кровяных телец, укрепляет сосуды, улучшает пищеварение и аппетит, повышает сопротивляемость организма к простуде и различным инфекциям.



Клубника помогает при гипертонии,  
болезнях сердца, экземах и анемии



Малина помогает при лечении простудных заболеваний, гриппе и ангине.

Клюква – витаминная «бомба» для иммунитета.



Брусника понижает давление, лечит от гриппа и тонизирует организм.

Рябина придает ей восстанавливающее, укрепляющее и питательное воздействие.



Бузина лечит простудные заболевания, ангину, грипп, заболевания дыхательных путей, артрит, подагру, ревматизм.



Черёмуха обладает противовоспалительным, противомикробным, витаминным, общеукрепляющим действием.

Калина лечит ангину, тонзиллит, воспаление легких, бронхит.

