

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ЮНЫХ НАТУРАЛИСТОВ Г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



***ЗЕМЛЯНИКА.
ЛЕКАРСТВЕНН
ЫЕ
СВОЙСТВА.***

АВТОР: ПАНЕНКОВА ИРИНА
МИХАЙЛОВНА,
ПЕДАГОГ Д/О

Уже несколько тысячелетий известны полезные свойства земляники лесной. Земляника лесная — прародительница всех садовых сортов.

И хотя ее ягоды на фоне, скажем, "Гигантеллы" (сорт садовой земляники) выглядят более чем скромно, ни один из культурных сортов не сравнится с ней по насыщенности аромата. То же самое касается и лечебных свойств: у земляники лесной для лекарственных целей используются все части, как надземная (ягоды и листья), так и подземная (корни). Вегетативная масса садовой земляники (листья, корни) в лекарственных целях не используются, так как селекционеры в своей работе не ставили целью сохранение лечебных свойств растения, а основной упор делался на урожайности и величине ягоды.

Ягоды земляники – источник витаминов.





Не только изумительный вкус ягод земляники снискал ей доброе имя в народе.

В землянике содержатся сахара, органические кислоты, клетчатка, пектиновые, дубильные, азотистые вещества, алкалоиды, соли железа, фосфора, кальция, кобальта, марганца, витамины группы В, каротин, аскорбиновая и фолиевая кислоты.

Земляника - сладкая и душистая ягода, любимое лакомство детства. Земляника лесная содержит легкоусваиваемые сахара - глюкозу и фруктозу. Кислинку ей придают органические кислоты - лимонная, яблочная, салициловая, хинная. Особый вкусовой букет земляники лесной делают неповторимым еще и эфирные масла, ароматические вещества, обладающие запахом лимона.

Любопытный факт о землянике:

Древние римляне и греки не скупались на дорогие ягоды земляники, считая землянику панацеей от многих болезней. А знатные дамы принимали ванны с соком земляники, чтобы иметь



Интересный факт о землянике:

В землянике железа вдвое больше, чем в сливе и в 40 раз больше, чем в винограде! А по содержанию кальция земляника занимает первое место



Лечение земляникой было очень популярно у наших предков. Но даже простое перечисление тех недугов, от которых помогает земляника, впечатляет.

Употребляя ягоды земляники, вы улучшаете работу сердца, повышаете его выносливость и работоспособность.

Свежие ягоды рекомендуются в большом количестве как лечебное средство при гипертонической болезни, атеросклерозе. Прием ягод земляники способствует выведению холестерина из организма. Считается, что настой ягод и листьев земляники понижает кровяное давление, замедляет и усиливает сокращения



Ягоды земляники улучшают пищеварение и используются для нормализации деятельности кишечника.

Ягоды земляники всегда улучшают аппетит. Клетчатка ягод земляники отличается нежностью, и в то же время, действительно влияет на моторную и секреторную функции органов пищеварения, способствует выведению из организма избыточного холестерина. Полезна земляника при язве желудка и двенадцатиперстной



Польза земляники для эндокринной и выделительной системы организма человека.

Ягоды земляники улучшают работу почек. Отвар и настой ягод и листьев земляники издавна считаются прекрасными мочегонными средствами.

Пектиновые вещества, которыми также богаты ягоды, связывают токсины и соли тяжёлых металлов, а также ускоряют процесс вывода шлаков из организма. Органические кислоты, содержащиеся в ягодах земляники, способны растворять некоторые виды конкрементов (камней).



Свежие ягоды лесной земляники полезны при анемии, болезнях селезёнки и нарушениях обмена веществ. Очень спелые ягоды земляники лесной рекомендуют употреблять при диабете.

Земляника полезна при нарушениях солевого обмена, мочекишлом диатезе, подагре, циститах. Листья земляники уменьшают потоотделение, обладают слабовыраженными обезболивающими свойствами и способствуют регенерации тканей.



Общеукрепляющие свойства земляники.

Незаменима земляника и как профилактическое, общеукрепляющее средство. Для этого особенно полезно есть землянику в сыром виде. Ягоды земляники – прекрасный диетический продукт, улучшая работу кишечника и обмен веществ, легко и быстро усваивается организмом человека.

Ягоды земляники полезны как возбуждающее аппетит, общеукрепляющее средство, при физическом переутомлении, при простудных заболеваниях, при спазмах



В народной медицине многих стран и народов лесная земляника считается почти универсальным лечебным средством. Природа, не скупясь, одарила это небольшое растение многими питательными и целебными качествами. Земляника – лекарство без рецептов.

Землянику считают универсальным средством чуть ли не от всех болезней. М.А. Носаль писал: «Если бы мы правильно использовали земляничный сезон, длящийся 3-4 недели, то меньше бы нуждались в курортах».



Рецепты оздоровления земляникой.

При бытовых ожогах, например, во время приготовления пищи или при заготовках, компресс из размятых ягод снимет боль и предотвратит воспалительные процессы.

Отвар сухих листьев, 3 листочка настоять 2 часа в 200 мл кипятка, применять для полосканий при катаральной, лакунарной и флегмонозной ангины; при запахе изо рта. Отвар использовать также для примочек при слезоточении и



В «Домострое» о землянике лесной сказано: «Хорошо её в молоке хлебать тем детям, что не спят; хороша она и от колик, и тем, у кого очи гноятся».

Свежие ягоды земляники лесной в народной медицине назначают по 200 г 3 раза в день при следующих заболеваниях: анемии, артрите, атеросклерозе, гипертонии, мочекаменной болезни, гастрите, хроническом гепатите, сахарном диабете, диарее, ревматизме.



Спасибо за внимание!