

# Облепиха



**Черныш Н.С., воспитатель ГПД  
ГБОУ СОШ № 492**

**Облепиха- колючий кустарник  
высотой от 10 см до 3-6 метров. Растет  
в основном по берегам водоемов.**





[www.homecltrus.ru](http://www.homecltrus.ru)

**У облепихи узкие  
длинные листья.  
Цветы появляются  
раньше листьев,  
достаточно  
невзрачные на вид.**



Портал LugaSad  
<http://lugasad.com.ua/>



**Ягоды облепихи  
мелкие оранжевого  
цвета. Их много,  
растут густо и как  
бы облепляют  
ветку. Отсюда и  
название –  
облепиха.**

**Древние греки называли эту ягоду  
«лоснящаяся лошадь».**

**Они заметили, что лошадки, которые  
паслись в зарослях колючего  
кустарника, поедая листья и  
золотистые ягоды, становились  
упитанными, а их грива и шкура  
начинали блестеть.**



**Облепиха едва ли не самое полезное растение на земле.**

**Ягоды облепихи содержат витамины А, С (в ней его больше, чем в лимоне), всю группу витаминов В, Р, РР, Е, К – по этим показателям с ней не может сравниться ни одно растение.**



**Облепиха – это маленькая бомба, заряженная ценнейшими для здоровья и красоты веществами. Достаточно всего 100(!) граммов свежих ягод или сока облепихи, чтобы организм получил дневную норму практически всех полезных веществ.**



# Облепиху используют и как лекарство (варенье и облепиховое масло), и ее добавляют в крема, зубные пасты, шампуни.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**