

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

**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!