

# Презентация

## «Витамины рядом с нами»

---

Подготовила: Аверина О В

# ЧЕРНИКА

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



<http://povar.ru>

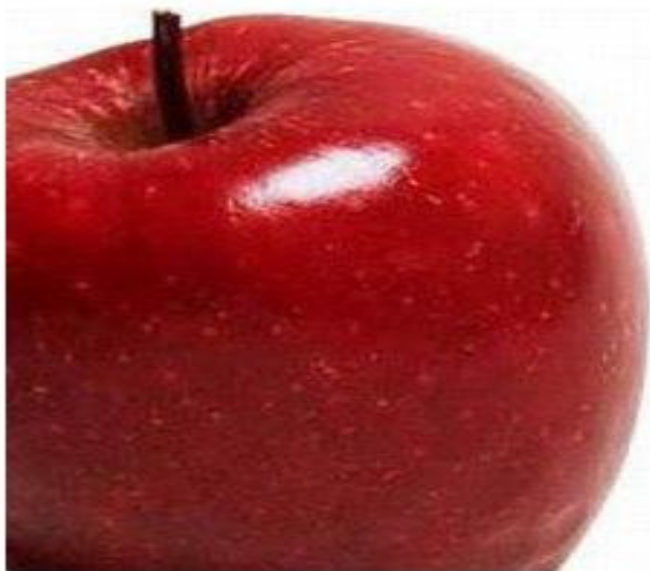
ВСЕМ ИЗВЕСТНО, ЧТО ЧЕРНИКА – ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНАЯ ЯГОДА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ЗРИТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

ПОМИМО ЭТОГО, БЛАГОДАРЯ СОДЕРЖАНИЮ АНТОЦИАНОВ ЧЕРНИКА ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ, СНИМАЕТ ОПУХОЛЬ, ОХРАНЯЕТ КЛЕТКИ И МЕМБРАНЫ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ.

ТАКЖЕ ЧЕРНИКА – МОЩНЫЙ АНТИОКСИДАНТ И СРЕДСТВО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА. ЧЕРНИКА ПОМОГАЕТ ПРИ ДИАРЕЕ, ЗАПОРАХ И ДРУГИХ ПРОБЛЕМАХ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ.







Люди, чей любимый фрукт **Яблоко** экстравагантные, импульсивные и открытые. Не всегда способны организовать себя, однако отличные командные лидеры. Способны быстро принимать решения. Обаятельны. Любят путешествовать. Полны энтузиазма жить, более чем остальные люди.



**Виноград** — любимый фрукт людей вспыльчивых, однако легко остывающих. Очень общительные, популярные и харизматичные личности. Наслаждаются каждым днем жизни. Независимо от возраста, в душе дети, любят маленькие сюрпризы и невинные шалости. Им необходим понимающий партнер.

# КЛЮКВА

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



<http://povar.ru>

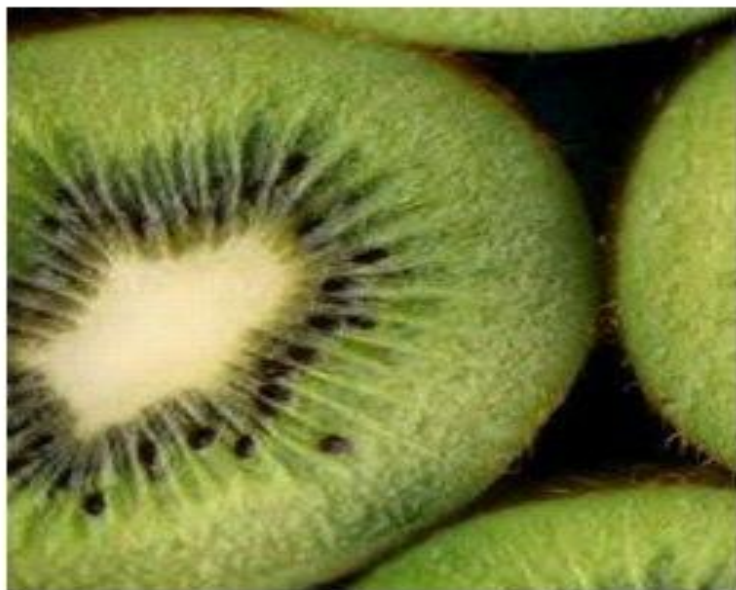
ПО ХИМИЧЕСКОМУ СОСТАВУ, КЛЮКВА – ОДНА ИЗ САМЫХ ЦЕННЫХ ДИКИХ ЯГОД.

В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ КЛЮКВА ОСТАНАВЛИВАЕТ ПРОЦЕССЫ БРОЖЕНИЯ И ГНИЕНИЯ, УБИВАЕТ МИКРОБОВ. БЛАГОДАРЯ ВЫСОКОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ПЕКТИНОВ, КЛЮКВА УДАЛЯЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ.

ТАКЖЕ ИЗВЕСТНО, ЧТО КЛЮКВА ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕСЕН ЛУЧШЕ ЛЮБЫХ ЗУБНЫХ ПАСТ.







Те кто любят Киви, однозначно оптимисты. С ними всегда весело, они никогда не унывают, вокруг них водоворот событий и ощущение праздника. Это замечательные преданные друзья, которые всегда придут на подмогу. Уверенные в себе люди. готовые на эксперименты. Легкие на подъем. У них в любой момент целая куча идей. С ними никогда не соскучишься.



Человек, чей любимый фрукт **банан** — любящий, нежный, теплый и отзывчивый по своей природе. Таким людям часто не хватает уверенности в себе. Раннимые. Ценят в людях не только внешнюю оболочку, но и внутренний мир! Во взаимоотношениях такого человека всегда царит гармония.



Люди, которые любят **Арбуз** не умеют жаловаться на жизнь. Сплошной позитив! Несмотря на то, что они обожают давать советы и направлять людей на истинный путь, часто остаются не у дел. Однако это не вынуждает их менять свои привычки. Совершенно не принципиальны, что иногда мешает им добиться большего в карьере.



Те кто любит **Ананас** — быстро принимают решения и еще быстрее действуют. Смело идут на перемены, если эти перемены в их интересах. Обладают исключительными организаторскими способностями. Как правило, полагаются только на себя. Искренние и честные. Выбирают друзей на всю жизнь. Надежные партнеры.



# ВИШНЯ

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



<http://povar.ru>

ВИШНЯ – ЭТО ЯГОДА ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ.

БЛАГОДАря ВЫСОКОМУ СОДЕРЖАНИЮ АНТИОКСИДАНТОВ, ОНА ЗАЩИЩАЕТ ОТ МНОЖЕСТВА БОЛЕЗНЕЙ, СВЯЗАННЫХ СО СТАРЕНИЕМ ОРГАНИЗМА.

В ЧАСТНОСТИ, ВИШНЯ УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЦЕ, НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ЗРЕНИЕ И ДАЖЕ ПОТЕНЦИЮ, А ТАКЖЕ УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ И СНИЖЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ.

# ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



<http://povar.ru>

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА –  
БОГАТЫЙ ИСТОЧНИК  
ВИТАМИНА С, УКРЕПЛЯЮЩЕГО  
ИММУННУЮ СИСТЕМУ И  
УМЕНЬШАЮЩЕГО ВЕРОЯТНОСТЬ  
ПОЯВЛЕНИЯ  
СЕРДЕЧНОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ТАКЖЕ ЭТА ЯГОДА УЛУЧШАЕТ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ,  
ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК, ПОМОГАЕТ  
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОСПАЛЕНИЙ,  
АРТРИТА И ДАЖЕ ПРОБЛЕМ С  
ДЕСНАМИ И ЗУБАМИ.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА  
ОСОБЕННО ЭФФЕКТИВНА ДЛЯ  
БОРЬБЫ С ИЗЖОГОЙ.







Любимый фрукт Слива у людей, которые не лишены чувства такта, и порой позволяют себе быть снисходительными к ошибкам других. Совершенно не терпят критики в свой адрес. Иногда они спускаются с небес на грешную землю, и весьма успешно реализуют свои мечты. Порой их одолевает меланхолия, но они умело используют это в творчестве.



**Поклонники Крыжовника** являются сторонниками «чёрного» юмора. Обожают экстрим. Без адреналина у них начинается ломка. Отличные друзья, всегда душа компании. С ними никогда не соскучишься!





Люди, у которых любимый фрукт — Груша, при желании могут решить любую проблему. Но в общем и целом, как правило, непостоянны и не всегда могут закончить дело с тем же энтузиазмом, с которым его начали. Любят всласть по дискутировать. Как правило, беспокойные, чувствительные, легко возбудимые люди. С виду очень дружелюбные, однако дружба дается им нелегко.



Дыню любят храбрые люди. Они редко подвержены алкоголизму и никогда не попадают под чужое влияние. Наверное, именно поэтому обладатели таких черт часто становятся солидными людьми и начальниками. Целеустремленные и легко добиваются намеченной цели. Щедрые, великодушные. Любят путешествовать.



# КАЛИНА

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

КАЛИНА ЧРЕЗВЫЧАЙНО ПОЛЕЗНА ПРИ ЛЕЧЕНИИ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НАРУШЕНИЯХ СЕРДЕЧНОГО РИТМА, КОЛИТЕ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДКА И ВОСПАЛЕНИИ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ.

КРОМЕ ТОГО, КАЛИНА – МОЩНОЕ ПОЛИВИТАМИННОЕ СРЕДСТВО, СПАСАЮЩЕЕ ОТ АВИТАМИНОЗА.

НЕ МЕНЕЕ ПОЛЕЗЕН И КАЛИНОВЫЙ СОК – ОН ОСОБЕННО ЭФФЕКТИВЕН ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ МИГРЕНЕЙ.

<http://povar.ru>







Те кто любит **Черешню**, люди по своей натуре очень нежные, добросердечные и вежливые. Они искренни в своих чувствах, ради удовольствия и счастья любимых готовы на все. Они любят слушать и рассказывать анекдоты, не переносят сплетен и лжи. В любовных отношениях похожи на ребенка, наивные и трепетные.



**Абрикосы** обожают свободолюбивые и добрые люди. Иногда в погоне за свободой вы могут дать отпор всем, кто на нее претендует. Вызывают доверие у окружающих людей. Творческие личности, которые могут писать стихи или рассказы. Общительные и дружелюбные. Часто закрыты, в душу пускают только самых близких.



# ЕЖЕВИКА

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



<http://povar.ru>

В ЕЖЕВИКЕ СОДЕРЖАТСЯ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ, АНТИОКСИДАНТЫ И ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА – ВСЕ, ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ.

ВЫДЕЛИТЬ ГЛАВНОЕ ПОЛЕЗНОЕ СВОЙСТВО ЕЖЕВИКИ НЕВОЗМОЖНО – ОНА ОКАЗЫВАЕТ КОМПЛЕКСНОЕ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ.



**Кокосовые** любители — серьезные, вдумчивые люди. Любят созерцать. Наслаждаются общением с друзьями. Как правило, упрямы, но не безрассудны. Проницательные и сообразительные. Всегда на высоте, особенно на работе. Нуждаются в партнере с мозгами, так как страсть, конечно, важна, но это, для них, не самое главное.



**Грейпфрут** любят добрые, теплые люди. Они любят свежесть, свободу, дыханье ветра. Не могут без внимания окружающих. Из-за этого экстравагантность иногда переходит границы общественного вкуса и общественных норм. Но их это не сильно волнует. Если их критикуют то они всегда смогут защитить себя.





Люди, чей любимый фрукт **Апельсин** полны терпения и силы воли. Работать любят неспеша и основательно. Не пасуют перед тяжелой работой. Как правило, застенчивые, но надежные и заслуживающие доверия друзья. Руководствуются чувствами. Любят всем сердцем и всячески избегают конфликты.



Те, у кого любимый фрукт — **Мандарин** легкомысленны и пристрастны. Задорны, причём эти качества сохраняются и до преклонных лет. Хорошие друзья, душа компании, с ними хорошо находиться за одним столом. Однако, для семьи такой человек иногда слишком несерьезный. Родным с ними сложно.





С теми кто любит **Манго** приходится считаться. Довольно часто у них возникают навязчивые идеи и повлиять на таких людей задача не из легких. Консервативны, им необходимо контролировать ситуацию. Получают удовольствие от процесса больше чем от результата. Сильные в обществе, на работе, но с любимыми похожи на котят.



У тех, у кого **Вишня** любимый фрукт — жизнь не всегда сладкая. Такие люди часто взлетают и падают, особенно профессионально. Обладают богатым воображением. Искренние и верные партнеры, но и не легко проявлять свои чувства. Для них ничего нет лучше, чем находиться в окружении близких родственников и любимого партнера.



# ОБЛЕПИХА

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



ЯГОДЫ ОБЛЕПИХИ НАЗЫВАЮТ СПУТНИКОМ МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ.

ПО КОЛИЧЕСТВУ И КАЧЕСТВУ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ОБЛЕПИХА ПРЕВОСХОДИТ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ.

ОБЛЕПИХА ОСЛАБЛЯЕТ ТОКСИЧНОЕ ВЛИЯНИЕ АНТИБИОТИКОВ, СТИМУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, УДАЛЯЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА НЕНУЖНЫЙ ХОЛЕСТЕРИН И ОСТАНАВЛИВАЕТ АТЕРОСКЛЕРОЗ.





Те, кто любят **Клубнику** — веселые, радушные, умеют найти общий язык с людьми. Им присуща элегантность, любят красивые вещи. Таким людям чужда зависть, они никогда не раздражаются по пустякам. Однако страдают муками ревности. Доверяют только своим ощущениям и предчувствиям.



Люди, чей любимый фрукт **Персик** любят быть в центре внимания. Открыты и прямолинейны. У них всегда много друзей. Бывает трудно понять, шутят они или говорят всерьез. Легко прощают. Независимые и амбициозные. Идеальный любовники, горячие и страстные, но искренние и верные в любви.