

**Удивительные  
ягоды красного  
цвета**

# РЕВЕНЬ

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



НЕ БОЯЩИЙСЯ ХОЛОДОВ  
КОРЕННОЙ СИБИРЯК РЕВЕНЬ – ЭТО  
ПОЛЕЗНЕЙШИЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ  
ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ  
ВЕЩЕСТВ.

В 100 ГРАММАХ ЧЕРЕШКОВ РЕВЕНЯ  
СОДЕРЖИТСЯ ВСЕГО 21 ККАЛ И  
ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВАЖНЫХ  
ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН, МИНЕРАЛОВ,  
АНТИОКСИДАНТОВ И ВИТАМИНОВ.

РЕВЕНЬ УЛУЧШАЕТ ЗРЕНИЕ,  
СОСТОЯНИЕ КОЖИ И СЛИЗИСТЫХ  
ОБОЛОЧЕК, УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ И  
ПРЕДОТВРАЩАЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ  
НЕЙРОНОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА.

# ВИШНЯ

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



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.

# ЧЕРЕШНЯ

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



ЧЕРЕШНЮ НАЗЫВАЮТ СЛАДКИМ  
ВРАЧОМ – ПОЛЕЗНЫЕ  
СВОЙСТВА ЭТОЙ ЯГОДЫ  
ПОРАЗИТЕЛЬНЫ.

ЧЕРЕШНЯ ОМОЛАЖИВАЕТ  
ОРГАНИЗМ, УКРЕПЛЯЕТ  
СЕРДЕЧНОСОСУДИСТУЮ  
СИСТЕМУ, ЗАЩИЩАЕТ ОТ  
РАКОВЫХ ОПУХОЛЕЙ.

БЛАГОДАря СОДЕРЖАНИЮ  
ПЕКТИНОВ ЧЕРЕШНЯ  
СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ.

ПРИ ЛЮБЫХ БОЛЯХ –  
ГОЛОВНЫХ, АРТРИТНЫХ,  
ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ –  
ВСЕГО ПАРА ГОРСТЕЙ ЧЕРЕШНИ  
СМЯГЧИТ НЕПРИЯТНЫЕ  
ОЩУЩЕНИЯ.

# ЧЕРЕШНЯ

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



ЧЕРЕШНЮ НАЗЫВАЮТ СЛАДКИМ  
ВРАЧОМ – ПОЛЕЗНЫЕ  
СВОЙСТВА ЭТОЙ ЯГОДЫ  
ПОРАЗИТЕЛЬНЫ.

ЧЕРЕШНЯ ОМОЛАЖИВАЕТ  
ОРГАНИЗМ, УКРЕПЛЯЕТ  
СЕРДЕЧНОСОСУДИСТУЮ  
СИСТЕМУ, ЗАЩИЩАЕТ ОТ  
РАКОВЫХ ОПУХОЛЕЙ.

БЛАГОДАРЯ СОДЕРЖАНИЮ  
ПЕКТИНОВ ЧЕРЕШНЯ  
СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ.

ПРИ ЛЮБЫХ БОЛЯХ –  
ГОЛОВНЫХ, АРТРИТНЫХ,  
ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ –  
ВСЕГО ПАРА ГОРСТЕЙ ЧЕРЕШНИ  
СМЯГЧИТ НЕПРИЯТНЫЕ  
ОЩУЩЕНИЯ.

# 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.

# МАЛИНА

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



МАЛИНА БОГАТА  
ВИТАМИНАМИ,  
АНТИОКСИДАНТАМИ И  
ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ.

ЭТА ЯГОДА ПРЕДОТВРАЩАЕТ  
ПОЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ  
РАКОВЫХ КЛЕТОК.

БЛАГОДАРЯ ВЫСОКОМУ  
СОДЕРЖАНИЮ МАРГАНЦА И  
КЛЕТЧАТКИ МАЛИНА ДЕРЖИТ  
МЕТАБОЛИЗМ НА ВЫСОКОМ  
УРОВНЕ, СЖИГАЕТ ЖИР И,  
СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ПОМОГАЕТ  
ПОХУДЕТЬ.

КРОМЕ ТОГО, МАЛИНА –  
ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ  
УНИЧТОЖЕНИЯ И  
РАЗГЛАЖИВАНИЯ МОРЩИН.

# КЛЮКВА

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



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.



# КЛУБНИКА

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



КЛУБНИКА – ИСТОЧНИК МНОЖЕСТВА ВИТАМИНОВ, КАРОТИНА, ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ, МИНЕРАЛОВ, ОРГАНИЧЕСКИХ КИСЛОТ, КЛЕТЧАТКИ И ПЕКТИНОВ.

ПО КОНЦЕНТРАЦИИ ВИТАМИНА С КЛУБНИКА УСТУПАЕТ ЛИШЬ НЕМНОГИМ ЯГОДАМ.

КЛУБНИКА – ЭТО МОЩНОЕ НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ, ОНКОЛОГИЧЕСКИХ И КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

# ГРАНАТ

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



С ДРЕВНОСТИ ГРАНАТ ИЗВЕСТЕН КАК НЕ ТОЛЬКО ВКУСНЫЙ, НО И ПОЛЕЗНЫЙ ПЛОД.

ГРАНАТ ОБЛАДАЕТ МОЧЕГОННЫМ, ОБЕЗБОЛИВАЮЩИМ, ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ И АНТИСЕПТИЧЕСКИМ СВОЙСТВОМ.

ГРАНАТ ХОРОШО ВЛИЯЕТ НА ЖЕЛУДОК, УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ, СТИМУЛИРУЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С ИНФЕКЦИОННЫМИ И ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.