

# Черная смородина



Выполнил студент  
Группы ДО-15  
Сальникова Ю. Ю.

# Черная смородина



Влаголюбивое растение смородина растет в диком виде во влажных лесах, на лесных опушках, по берегам рек, озер и болот.

Распространена в Евразии и Северной Америке.

# Что это за трава?



Черная смородина — это многолетний кустарник семейства Крыжовниковые, распространенный практически на всей территории Европы, России, Украины, Средней Азии, а также в Китае и Монголии.



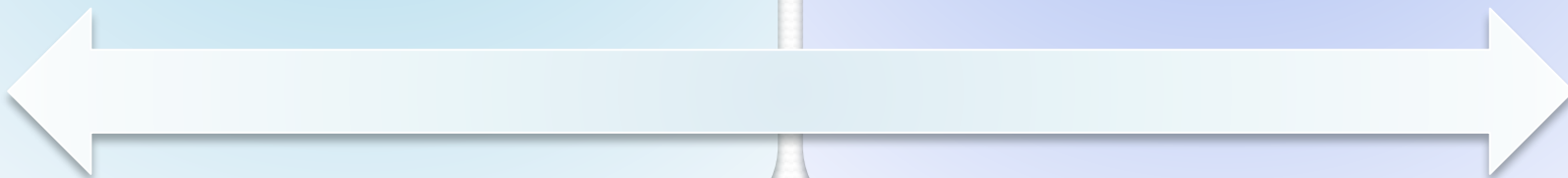




Количество в черной смородине полезных веществ, витаминов и минералов выше чем, во многих других ягодах.



Поэтому она считается продуктом здорового и рационального питания, способствующего повышению иммунитета, оздоровлению и укреплению организма и полезна при различных заболеваниях.





Черная смородина является прекрасным средством профилактики проблем с сердечно-сосудистой системой.

Выявлена способность черной смородины предупреждать развитие диабета, проблем со зрением и препятствовать ослаблению интеллектуальных способностей у пожилых людей.



Полезна черная смородина при болезнях почек, печени и дыхательных путей;



Применяется в лечении ангины;



Обладая хорошим восстановительным действием, сок из ягод черной смородины полезен при ослаблении организма и после перенесенных операций;



Отвар из ягод помогает при малокровии, гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, кровоточивости десен;



# Как используют черную смородину?

При простуде и кашле:

Залить 1 ст. ложку ягод смородины стаканом кипятка. Емкость укутать и отставить на пару часов. Готовый настой процедить и употреблять по 1-2 стакана трижды в день.



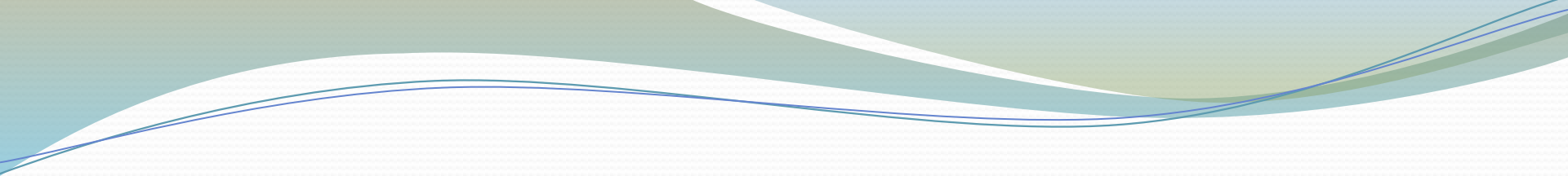
## Цинга

Мелко нарезать молодые веточки кустарника и отварить их в воде в течение 7-10 минут. Пить отвар как обычный чай.



# Противопоказания к применению

- При таких проблемах со здоровьем, как повышенная кислотность желудка, язва желудка и двенадцатиперстной кишки черную смородину употреблять не рекомендуется.



Черная смородина признана учеными самой полезной для здоровья ягодой.

Она повышает иммунитет и сопротивляемость организма различным заболеваниям.



Спасибо за внимание