

# Азбука здоровья от А до Я

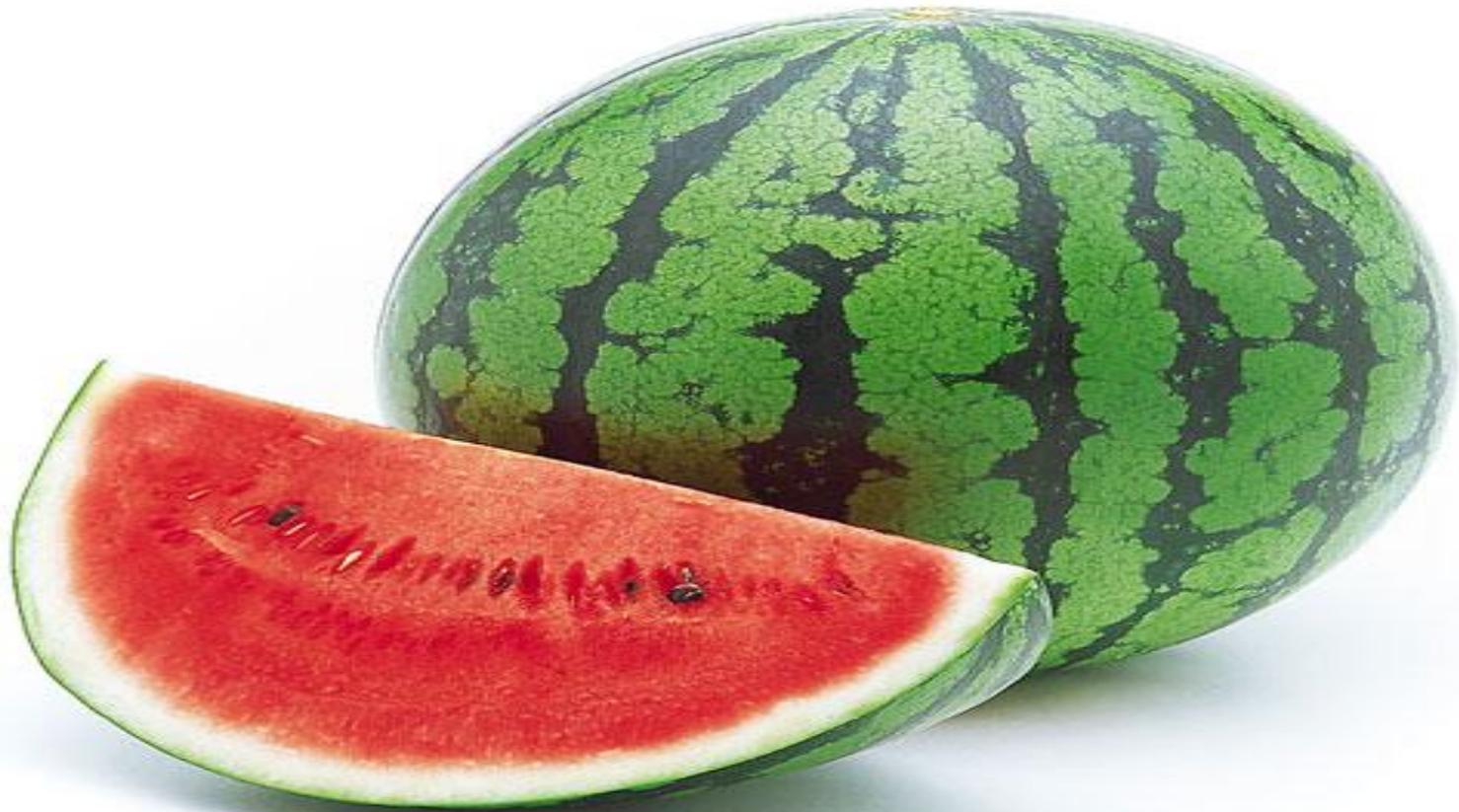
Работу выполнила :учитель биологии и химии  
Денисенкова Г.Н.  
МБОУ Кузьмичская СОШ  
Ершичского района  
Смоленской области  
2014 г.

# Арбузы, дыни



- Арбузы и дыни препятствуют образованию в почках камней, а также полезны при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- Арбуз назначают при заболеваниях печени, лихорадке, малокровии, артритах, атеросклерозе.

Арбуз



# Абрикосы



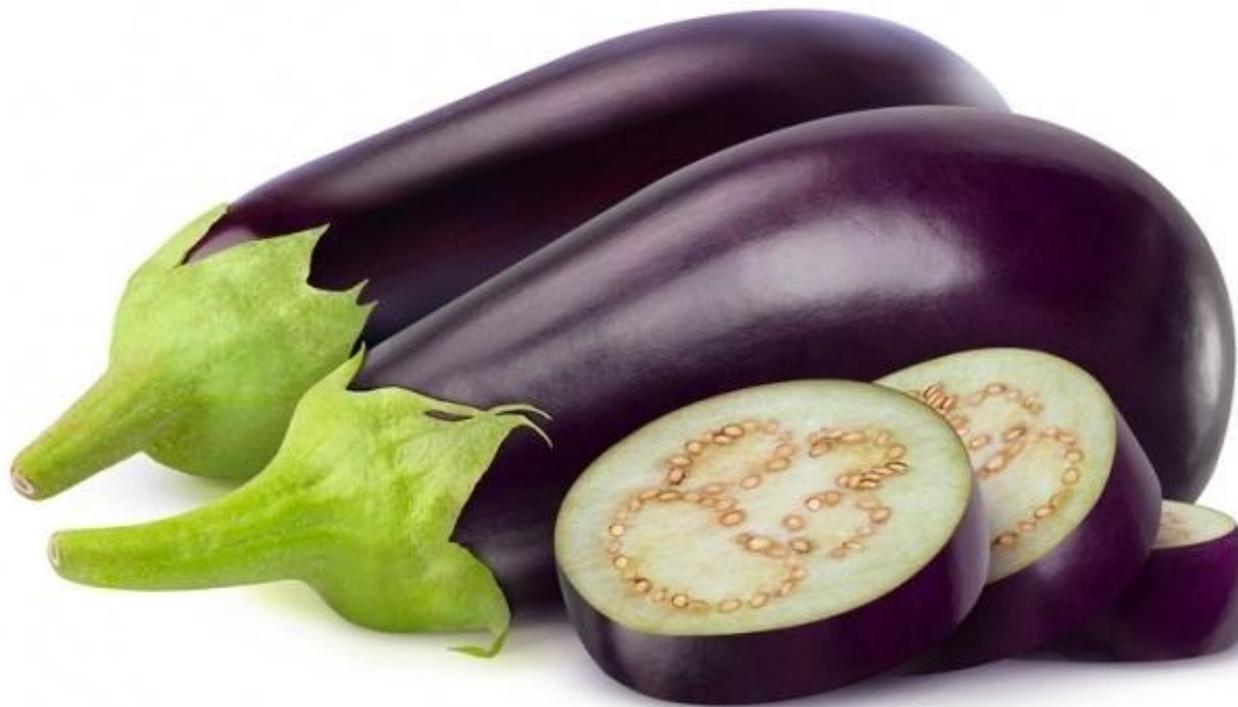
- Абрикосы(они же«ягоды долголетия»), урюк, курага, благодаря высокому содержанию калия полезны при сердечно –сосудистых заболеваниях: гипертонии, стенокардии, после инфаркта миокарда.
- Рекомендуют больным с поражением печени, почек, верхних дыхательных путей.

# Айва



- Обогащает организм железом, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, регулирует деятельность кишечника.
- Применяют как противовоспалительное, противокашлевое средство

# Баклажаны



- Баклажаны обладают свойствами снижать холестерин в крови.
- Помогают при атеросклерозе, болезни почек, подагре.

# Брусника



- Брусника снижает артериальное давление.
- Обладает слабительным и мочегонным действием.
- Используют её при воспалительных заболеваниях, сахарном диабете, ревматизме, заболеваниях сердца, гипертонии.

# Виноград

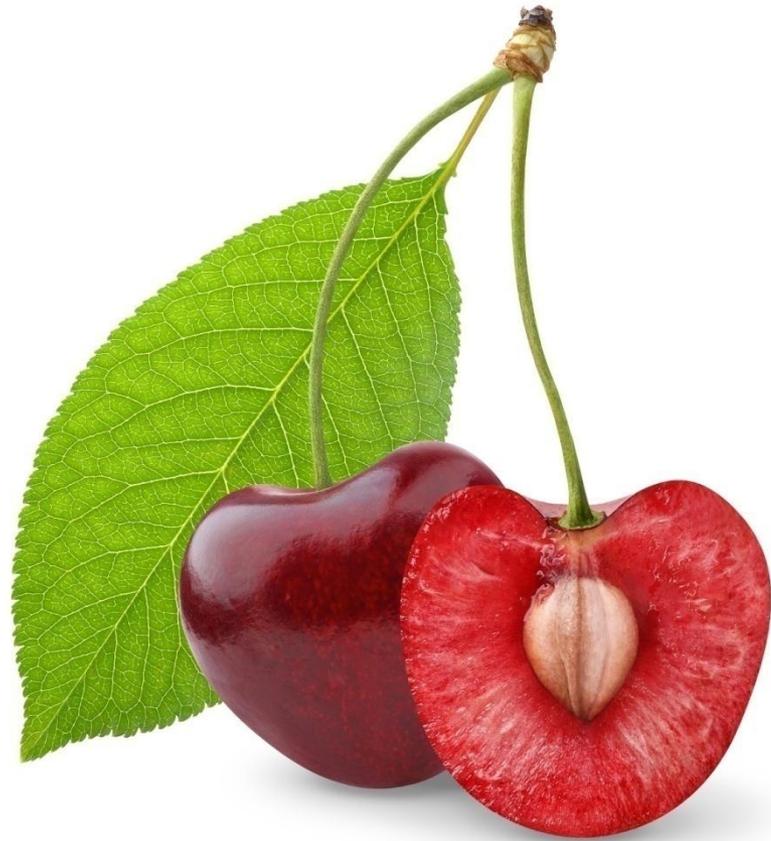


7



- Рекомендуют для лечения подагры, болезней сердца, лёгких, печени и почек. Изюм обладает теми же свойствами.
- Назначают как потогонное, отхаркивающее, кровоостанавливающее средство.

# Вишня



# Черешня



- Вишня, черешня действуют как отхаркивающее, лёгкое слабительное, улучшают работу кишечника.
- Вишнёвый сок считается полезным при артритах, психических расстройствах.

# Груши



- Груши, бодрят, освежают, веселят.
- Находят применение как  
противолихорадочное,  
противокашлевое, антибактериальное,  
противотуберкулёзное средство.

# Земляника



- Земляника полезна при болезнях сердечно-сосудистой системы, язвенной болезни, гипертонии, атеросклерозе, подагре и других заболеваниях обмена веществ, регулирует работу кишечника.

# Капуста



- Капусту используют для профилактики и лечения язвенной болезни желудка и гастрита, обладает общеукрепляющим, обезболивающим свойством, противовоспалительным, антисклеротическим, ранозаживляющим, нормализующим обменные процессы и регулирующим витаминный баланс действием.

# Картофель



- Картофель полезен при заболеваниях почек и сердца, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

# Клюква



- Клюква тонизирует, бодрит, повышает умственную и физическую работоспособность.
- Используют как витаминное средство при заболеваниях желудка, печени, гнойных ранах.

- Лимон, по мнению йогов следует есть ежедневно. Для профилактики гриппа нужно кусочком лимона протирать ..

и зубы.

Л



# Малина



- Малина- старинное народное средство для лечения простудных заболеваний, хронического ревматизма, авитаминозов, гастритов, как противоядие от укусов змей и скорпионов (цветки).

# Морковь



- Морковь полезна при заболеваниях почек, печени, гипертонии, отложении солей, атеросклерозе, злокачественных опухолях, стоматите, катаре верхних дыхательных путей.

# Огурцы



- Огурцы незаменимы для тех, кто хочет похудеть: они препятствуют превращению в организме углеводов в жиры.
- Сок их используют при болезнях печени и желтухи.

# Орехи грецкие



- Рекомендуют тем, кто страдает хроническими запорами, атеросклерозом, малокровием

# Петрушка



- Способствует растворению камней в почках, мочевом пузыре.
- Оказывает общеукрепляющее, потогонное, противочинготное , тонизирующее гладкую мускулатуру, болеутоляющее действие

# Редис и редька

- Улучшают
- пищеварение.
- Применяются при
- лёгочных заболеваниях
- ревматизме.



# Свекла



- Свекла обладает слабительным и мочегонным действием.
- Полезна при гипертонической болезни, хронических ларингитах и фарингитах, раковых заболеваниях.

# Сельдерей



# Сельдерей

- Сельдерей используют для лечения подагры, болезни почек; он также хорошо действует на нервную систему. Ещё Гиппократ говорил: «При расстроенных нервах сельдерей должен быть твоей пищей и твоим лекарством».

# Слива



- Слива обладает слабительным действием

Тыква улучшает работу  
кишечника, действует  
успокаивающе



# Укроп



- Укроп способствует прибавлению материнского молока; это также отличное слабительное, мочегонное и желчегонное средство.
- Обладает противовоспалительным действием.
- Действует как отхаркивающее , противорвотное средство.

# Черника



- Черника полезна для зрения.
- Регулирует работу желудка и кишечника.
- Тонизирует и стимулирует обменные процессы.
- Снижает количество сахара в крови и моче.
- Оказывает лечебный эффект при некоторых кожных заболеваниях.

# Чеснок и лук



- Чеснок и лук- как известно, - «от всех недугов»: они применяются для лечения простудных заболеваний, укрепления дёсен, желудочно-кишечных заболеваний, гипертонии, малярии, гнойных ран , укусов змей.

# Яблоки



- Яблоки особенно полезны при заболеваниях сердечно - сосудистой системы, подагре, диабете, ожирении, съедаящий два яблока в день не нуждается в докторе - считали древние учёные.
- Яблочный сок пьют при почечнокаменной болезни, атеросклерозе.