

Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Брусника.



Брусника – это кладезь витаминов: А, В, С и Е, а так же железо, магний, фосфор, калий, марганец и кальций, пектины, дубильные вещества, каротин, поэтому употреблять ее зимой очень важно.

Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Брусничный лист.



Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Брусничный лист.



Применение листьев брусники в качестве лекарственного средства связано с их противомикробными, противовоспалительными, вяжущими, желчегонными свойствами. **Лист брусники** способствует эффективности антибиотиков, укрепляет защитные силы организма.

Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Шиповник.



Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Шиповник.



- Отличительная черта шиповника - высокая концентрация полезных веществ, что делает его незаменимым компонентом лечебных и оздоровительных отваров..
- Кроме всего прочего, шиповник содержит ряд иных полезных веществ, кислоты и эфирные масла, которые оказывают оздоровительный и лечебный эффект.

Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Гриб чага.



Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Гриб чага.



На березе часто образуется гриб, который называют чага. Чага оказывает противомикробное, обезболивающее, мочегонное, послабляющее действие. Стимулирует иммунитет человека, усиливает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям, благотворно воздействует на пищеварительный тракт. Чага стимулирует обменные процессы в организме.

Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Рябина.



Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Рябина.



Рябина не только красива, но и очень полезна. Ее зрелые ягоды содержат больше витамина С и бетакаротина, чем лимоны и морковь. Содержание железа в плодах рябины выше, чем в яблоках. Эти ярко-красные ягоды богаты микроэлементами и витаминами, эфирными маслами, органическими кислотами и сахарами. Рябиновый сок обладает огромной энергетической ценностью.

Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Черемуха.



Лекарственные растения ХМАО-ЮГРЫ. Черемуха.



Полезные свойства растения помогают при многочисленных заболеваниях, поэтому черемуху называют «кладовой здоровья». Из вкусных ягод готовят кисель, компот, варенье. Используют для выпечки кондитерских изделий, добавляя размолотые ягоды в муку.