



ИНТЕРЕСНОЕ О МАЛИНЕ



В ЭТОЙ ЯГОДЕ СОДЕРЖАТСЯ ПОЛЕЗНЫЕ КИСЛОТЫ: ЯБЛОЧНАЯ, ВИННАЯ, МУРАВЬИНАЯ, А ТАКЖЕ ГЛЮКОЗА, ФРУКТОЗА, ДУБИЛЬНЫЕ И КРАСЯЩИЕ ВЕЩЕСТВА, СОЛИ, ВИТАМИНЫ И ЭФИРНЫЕ МАСЛА. СВЕЖИЕ ЯГОДЫ УТОЛЯЮТ ЖАЖДУ, СТИМУЛИРУЮТ ПЕРИСТАЛЬТИКУ КИШЕЧНИКА ЗА СЧЕТ СОДЕРЖАНИЯ КЛЕТЧАТКИ.

ИЗВЕСТНЫ СПОСОБНОСТИ МАЛИНЫ СНИЖАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА, ПОДДЕРЖИВАТЬ РАБОТУ ИММУНИТЕТА. КРОМЕ ТОГО, БЛАГОДАРЯ МЕДИ, МАЛИНА УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ И ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАЗВИТИЕ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОЖНОСТИ.

- **ПРОТИВОРАКОВЫЕ СВОЙСТВА**
КОНЦЕНТРАЦИЯ
АНТИОКСИДАНТОВ В ЭТИХ
ЯГОДАХ ПРАКТИЧЕСКИ САМАЯ
ВЫСОКАЯ СРЕДИ ДРУГИХ
ФРУКТОВ. ПО СРАВНЕНИЮ С
ПОМИДОРАМИ МАЛИНА
СОДЕРЖИТ ПОЧТИ В 10 РАЗ
БОЛЬШЕ ЭТИХ ПОЛЕЗНЫХ
СОЕДИНЕНИЙ. УМЕНЬШАЯ
ВОСПАЛЕНИЕ И РАЗМНОЖЕНИЕ
РАКОВЫХ КЛЕТОК .



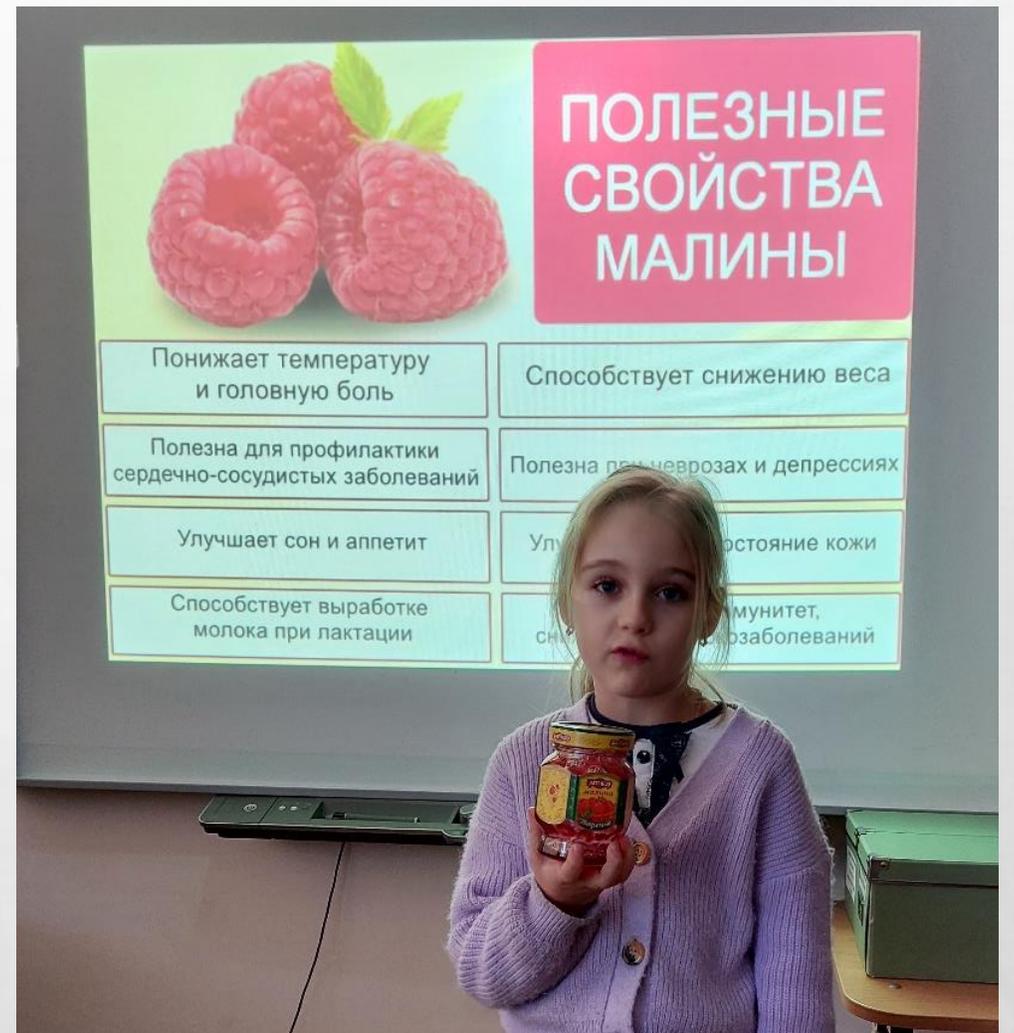
- **ПОЛЬЗА ДЛЯ СОСУДОВ И СЕРДЦА**
КАЛИЙ, ВХОДЯЩИЙ В СОСТАВ ПЛОДОВ, РЕГУЛИРУЕТ СЕРДЦЕБИЕНИЕ И КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ. В СОСТАВЕ ЯГОД ЕСТЬ МНОГО МАРГАНЦА, МЕДИ И ЖЕЛЕЗА – МИНЕРАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ЭРИТРОЦИТОВ (КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ КЛЕТОК), А ВИТАМИН **С** СПОСОБСТВУЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ РАЗНЫХ ТКАНЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ.



- **ЗАЩИТА ОТ РАКА И ИНФЕКЦИИ** КАК УЖЕ УПОМИНАЛОСЬ, МАЛИНА ЯВЛЯЕТСЯ ОТЛИЧНЫМ АНТИОКСИДАНТНЫМ СРЕДСТВОМ, ТАКЖЕ ОБЛАДАЮТ ПРОТИВОМИКРОБНЫМИ И ЗАЩИТНЫМИ СВОЙСТВАМИ ПОД ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ РАЗМНОЖЕНИЕ И РОСТ НЕКОТОРЫХ ОПАСНЫХ БАКТЕРИЙ И ГРИБКОВ ВЫЗЫВАЮЩИХ РАЗДРАЖЕНИЕ КИШЕЧНИКА.



- **ВЛИЯНИЕ НА ПАМЯТЬ** УПОТРЕБЛЯЯ ЯГОДЫ, МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОВРЕЖДЕНИЕ КЛЕТОК МОЗГА И УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ, ВЫЗВАННОЕ ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ.



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МАЛИНЫ

Понижает температуру и головную боль	Способствует снижению веса
Полезна для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	Полезна при неврозах и депрессиях
Улучшает сон и аппетит	Улучшает состояние кожи
Способствует выработке молока при лактации	Способствует укреплению иммунитета, снижению риска заболеваний

The infographic features a photograph of three fresh raspberries at the top left. Below the title, there are eight light blue boxes arranged in a 4x2 grid, each containing a specific health benefit of raspberries. In the foreground, a young girl with blonde hair, wearing a light purple cardigan, holds a glass jar of raspberry jam. The background is a plain wall with a projector screen displaying the infographic.

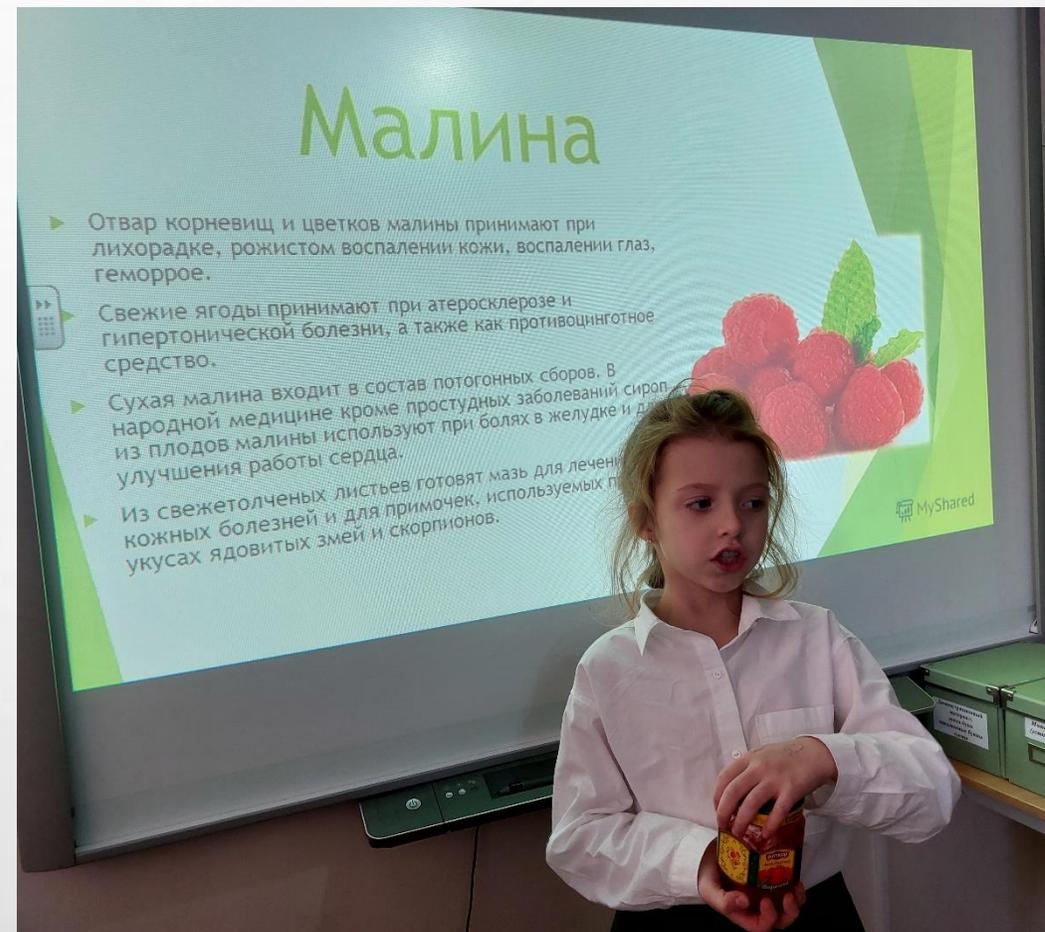


- **ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ**
МАЛИНА, ОБЛАДАЮЩАЯ
ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ
СВОЙСТВАМИ, ПРЕДОТВРАЩАЕТ
ПОВРЕЖДЕНИЕ КЛЕТОЧНЫХ МЕМБРАН.
РЕЗУЛЬТАТ ТАКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ –
ЗАЩИТА ДЛЯ СЕРДЦА, УКРЕПЛЕНИЕ
ИММУНИТЕТА И ЗДОРОВОЕ
ПИЩЕВАРЕНИЕ.



- **ПОЛЬЗА ДЛЯ СОСУДОВ И СЕРДЦА**
КАЛИЙ, ВХОДЯЩИЙ В СОСТАВ ПЛОДОВ, РЕГУЛИРУЕТ СЕРДЦЕБИЕНИЕ И КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ. В СОСТАВЕ ЯГОД ЕСТЬ МНОГО МАРГАНЦА, МЕДИ И ЖЕЛЕЗА – МИНЕРАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ЭРИТРОЦИТОВ (КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ КЛЕТОК), А ВИТАМИН С СПОСОБСТВУЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ РАЗНЫХ ТКАНЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ.

- **ПОЛЬЗА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ МАЛИНА** – ЯГОДА С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА И ВЫСОКОЙ КОНЦЕНТРАЦИЕЙ КЛЕТЧАТКИ, ПОЭТОМУ И КАЛОРИЙНОСТЬ ЭТОГО ПРОДУКТА НЕВЫСОКА. ТАКЖЕ ЯГОДЫ СОДЕРЖАТ МНОГО ВОДЫ, МАРГАНЦА, КАЛИЯ – ВАЖНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ. В ЧАСТНОСТИ, МАРГАНЕЦ УСКОРЯЕТ МЕТАБОЛИЗМ И СПОСОБСТВУЕТ ЛУЧШЕМУ СЖИГАНИЮ ПОДКОЖНОГО ЖИРА.



- **СРЕДСТВО ПРОТИВ МОРЩИН** ЭТО ВОЛШЕБНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ МОРЩИН. МЯКОТЬ ЯГОД МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ В КАЧЕСТВЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА. ТАКЖЕ ОНА ЗАЩИЩАЕТ КОЖУ ОТ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ И УФ-ИЗЛУЧЕНИЙ. АНТИОКСИДАНТНЫЕ СВОЙСТВА ВИТАМИНА С ЭФФЕКТИВНО УСТРАНЯЮТ ВОЗРАСТНЫЕ ПЯТНА И ПРЕПЯТСТВУЮТ ИЗМЕНЕНИЮ ЦВЕТА КОЖИ. В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВА ПРОТИВ МОРЩИН ГОТОВЯТ ДОМАШНЮЮ МАСКУ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ЙОГУРТА И СВЕЖЕЙ МАЛИНЫ В ПРОПОРЦИИ 1:2. ИНГРЕДИЕНТЫ СМЕШИВАЮТ И НАНОСЯТ НА КОЖУ ЛИЦА НА 15 МИНУТ.



ЖЕЛАЕМ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ

