Земляника - самая вкусная и самая полезная ягода. Недаром раньше говорили, что если съесть стакан свежей лесной земляники, то обеспечишь организм витаминами на весь год. Может, сейчас, в связи с неблагоприятной экологической обстановкой, одного стакана и не достаточно, но никто не мешает съесть два и три стакана.

Итак, в чем же польза от этой ягоды?

Полезные свойства земляники

Во-первых, большое содержание витамина С, который непосредственно влияет на состояние наших сосудов.

Во-вторых, витамины группы В: В1 оказывает положительное действие на работу нервной системы, а В2 улучшает работу органов зрения и способствует восстановлению клеток.

Наличие в землянике никотиновой кислоты улучшает работу органов пищеварительной

системы.

Кроме того, в землянике содержатся фолиевая кислота, железо, пектин.

Эта ягода поистине волшебная! Земляника помогает вылечить такие болезни как: склероз, гипертоническая болезнь, песок в мочевом пузыре и в почках, глисты, подагра.

Землянику следует принимать по полстакана два раза в день за час-полтора до еды.

Из земляники стоит сделать маски для лица. Рецептов несколько, в зависимости от типа кожи.

Если у вас кожа жирная или комбинированная, можно протереть лицо соком земляники.

При сухой коже землянику можно смешать в равных долях с медом или сливками, или сметаной, и нанести на лицо на 15 минут, а после смыть водой.

Для нормальной кожи достаточно просто нанести размятую землянику.

При появлении морщин, можно смешать сок земляники с молоком, намочить получившимся раствором марлю и положить на лицо минут на 15-20. После умойтесь и нанесите питательный крем.

Не упустите момент и, пока идет сезон созревания самой полезной ягоды, старайтесь дать своему организму как можно больше витаминов.

Как правильно выращивать землянику?

Ну, и конечно, если вы желаете иметь это чудо природы у себя дома, важно помнить советы по выращиванию земляники в домашних условиях:

- для посадки саженцев земляники лучше всего использовать универсальный или специальный грунт на основе верхового торфа со слабокислой ph;

- на протяжении весенне- летнего периода (апрель-сентябрь) вазоны с земляникой лучше всего держать на балконе, чтоб растения могли опыляться насекомыми;

- поливать растения следует ежедневно, внимательно следя за тем, чтобы не было избытка влаги и застоя воды;

- раз в 7- 10 дней необходимо подкармливать ягоды комплексными удобрениями в жидком виде.