**Сезонные фрукты и ягоды октября**

**Айва**

* Противовоспалительное и противовирусное средство.
* Способствует снижению веса.
* Разжижает и выводит мокроту из бронхов.
* Лечит болезни пищеварительной системы: язвы, расстройства желудка, тошноту и рвоту.
* Антиоксидант, сорбент, собирает и выводит токсины и вредные вещества.
* Снижает высокое давление благодаря калию, который расслабляет сосуды и уменьшает нагрузку на сердце.
* Понижает уровень вредного холестерина. Антиоксид не позволяет окисляться жирам и не дает образовываться жирным кислотам в сосудах.

**Яблоки**

Вы знали, что из-за хрупкости витамина C, который разрушается при длительном хранении, измельчении или термической обработке плода, рекомендуется есть яблоки сырыми.

 **Груши**

* Укрепит иммунитет
* Остановит воспалительный процесс в организме
* Защитит от влияния токсинов и ядов
* Улучшит работу сердца
* Ликвидирует паразитов (глистогонным действием отличаются семена таких фруктов)
* Поднимет гемоглобин
* Приведет в порядок пищеварительный процесс
* Снимет изжогу
* Устранит дефицит витаминов и других микроэлементов
* Нормализует деятельность щитовидки
* Ускорит выздоровление при простуде и вирусных заболеваниях

**Киви**

* Комплексно поддерживает гармоничный иммунитет
* Замедляет старение кожи
* Улучшает усвоение кальция, в том числе при патологиях костной системы
* Страхует от возрастных проблем со зрением

**Фейхоа**

Если употреблять всего несколько плодов в день, таким образом вы восполните суточную норму йода в организме. Настоятельно рекомендуется употреблять экзотические ягоды людям, которые имеют проблемы с щитовидной железой.

Наличие рибофлавина в составе ягод отвечает за стабилизацию уровня гормонов в организме. Помимо этого фермент участвует в синтезе эритроцитов, расщеплении жиров и обновлении волокон, тканей. Никотиновая кислота нормализует работу поджелудочной и активность органов ЖКТ. Фермент снижает давление и не допускает развития раковых клеток.

 **Мандарины**

Мандариновый сок повышает кислотность желудка. Позволяет пище быстрее усваиваться, усиливает циркуляцию крови и обогащает её кислородом. Напиток сохраняет энергию и поднимает настроение.

Содержание витамина С в больших объёмах обеспечивает поддержание иммунной системы. Человеку легче переносить сезонные вирусные инфекции, смену климата, типичный авитаминоз зимой и весной.

Мандарин усиливает нервную возбудимость. Это качество станет полезным для тех, кто не имеет проблем с психикой. Цитрус усиливает всасываемость железа кровью, благодаря чему проводится профилактика малокровия.

 **Гранаты**

* проводит профилактику анемии за счёт повышения железа
* выводит вредный холестерин
* укрепляет защитную оболочку организма
* является профилактикой диабета и ожирения
* поддерживает психоэмоциональную среду человека
* укрепляет сосудистые стенки
* усиливает кровоток и обогащает клетки кислородом

Список ягод:

**Боярышник**

Цветы и плоды растения помогают справиться с головной болью, головокружениями, одышкой. Оказываемое антиоксидантное действие препятствует образованию опухолей различной природы, повышает иммунитет, помогает быстрее восстановить силы после перенесенных инфекционных заболеваний.

 **Бузина**

Свойства: жаропонижающее, мочегонное, успокаивающее (седативное), потогонное.

**Калина**

Калина имеет полезные свойства благодаря содержащимся в ней витаминам (A, E, C, P, K), магнию, калию, железу, цинку, пектину, эфирным маслам. Калина полезна для организма тем, что способствует очищению печени.

**Клюква**

Ягода — природный антиоксидант, который препятствует преждевременному старению тканей, сохраняя молодость. Клюква купирует действие свободных радикалов, очищает печень и почки. Нередко клюквенным соком лечат ангину и другие подобные недуги. Плоды обладают свойством снижать температуру тела во время лихорадки. Также ягоды выводят слизь из дыхательных путей и очищают лёгкие курильщиков. Флавоноиды отвечают за эластичность сосудистых стенок. Элементы расширяют кровеносные каналы, обеспечивают кровь кислородом. Вследствие этого проводится профилактика тромбоза, тромбофлебита, атеросклероза, варикоза и прочих недугов такого типа. Клюква относится к лучшим природным поливитаминным комплексам. При систематическом приёме улучшается состояние волос и кожи, нормализуется деятельность всех внутренних органов. Клюкву полезно кушать категориям лиц, у которых низкий от природы иммунитет.

**Облепиха**

Помогает при:

* снижение защитных функций организма
* авитаминоз и истощение
* плоды облепихи можно использовать при заболеваниях ЖКТ
* болезни сердца и сосудов
* регулярное употребление плодов в пищу помогает укреплять стенки сосудов из-за ее антиоксидантных свойств

**Шиповник**

В мякоти плодов скапливается множество полезных веществ, но особое место отводится аскорбиновой кислоте. Витамина С в шиповнике больше в 50 раз, чем в цитрусовых фруктах. На этой почве ягоды применяются для повышения защитных сил организма при ослабленном иммунитете от природы.

ИСТОЧНИК: <https://ecotery.ru/blogs/news/sezonnye-frukty-i-yagody-oktyabrya>