Июль-Сезон малины .

Малина – это многолетний кустарник с двухгодичным циклом жизни Противовоспалительные и противопростудные свойства малины известны каждому человеку. Ягоды содержат много витаминов и органических кислот, листья богаты микроэлементами и фитонцидами. Полезные свойства малины признаны официальной медициной. Кроме минералов и микроэлементов в ягоде содержатся антоцианы. Эти вещества отвечают не только за цвет малины. Они защищают гены от повреждений, обладают противовоспалительным эффектом. Антоцианы способствуют укреплению мембраны клеток, нормализуют происходящие в них метаболические процессы. Эти природные красители выступают в качестве мощных антиоксидантов, а также ускоряют распад жиров и углеводов в кишечнике. Листья малины обладают выраженными антибактериальными свойствами.