

Смородина



Кустарник с пальчатолопастными листьями, обладающими приятным запахом и чёрными душистыми ягодами, собранными в поникшие кисти.



Чёрная смородина

- Ягоды чёрной смородины содержат очень много витамина С.



Красная и белая смородина

- В красной и белой смородине витамина С меньше. Эти ягоды содержат витамины А, В, железо, фосфор



Ягоды смородины помогают при лечении аллергии.

- 2 столовые ложки ягод смородины залить одним стаканом кипятка, кипятить

10 минут. Настаивать в течении 30 минут. Пить по две столовые ложки 5-6 раз в день до еды.

