У малины своя особая аура. Ее запах привлекает пчел, медведей и прочих зверей, что уж говорить о нас. Существуют самые разные сорта этой ягоды, и каждый имеет свои достоинства. Лично я больше всего люблю дикую малину, которую можно встретить в лесу. У нее удивительный аромат. Такую малину мне присылала бабушка посылкой. Сушеную ягоду, в красивом тканевом мешочке. Мама добавляла ее в чай и всегда говорила: «Пей, болеть не будешь!». Я не очень тогда интересовалась, почему именно меня обойдут стороной болезни. Повзрослев же и став мамой, в самый первый раз, когда у ребенка поднялась температура, я в панике подумала о малиновом варенье, хотя умом понимала, что возраст у малыша совсем не тот.

***В чем польза малины***

Малина растет в лесах или по берегам рек кустарниками. Также ягоду разводят садоводы. Как я уже упоминала выше, есть множество сортов малины. Они отличаются размерами и цветом. Самая популярная малина – красная. Помимо нее есть еще ягоды желтого и черного цвета.

В малине содержатся кислоты, которые положительно влияют на организм человека:

*Салициловая кислота* – именно она является жаропонижающим средством и активно стимулирует иммунитет к борьбе с вирусами. Это своеобразный природный аспирин. В отличие от созданного в лабораториях фармацевтических заводов, природный усваивается намного легче, а потому действует эффективнее и быстрее. Плюс – отсутствие зашлакованности организма от химических препаратов. Салициловая кислота отличное потогонное и антибактериальное средство при ОРВИ и гриппе. Ее содержание особенно высоко в листьях и ветвях кустарника. Летом следует запастись листочками малины на зиму. Чтобы в случае болезни, заварить лечебный чай.

Салициловая кислота борется не только с простудными заболеваниями, она также эффективна при лечении невралгии, радикулита и болей в суставах.

*Яблочная кислота* – ее содержание в малине около 2,5%. Активно участвует в обмене веществ и активирует обмен углеводов, что приводит к сжиганию жиров. Эта информация полезна для тех, кто борется с лишним весом. Но, помимо помощи в борьбе с лишними жирами, яблочная кислота губительна для самых разных вирусов и грибков, которые могут попасть в кишечник.

*Фолиевая кислота* – необходимость для беременной женщины и тех, кто планирует завести здоровое потомство. Конечно, не рекомендуется злоупотреблять малиной беременным из-за риска развития аллергических реакций у малыша.

*Лимонная, винная и янтарная* – органические кислоты, выводящие из организма человека соли мочевой кислоты. Это утраты, которые образуются при обмене белков.

***Содержание веществ в малине***

В малине содержание *клетчатки* до 5%. Известно, что клетчатка активизирует функции кишечника и способствует пищеварению. Следовательно, людям, страдающим запорами, малина рекомендована, если не существует каких-либо противопоказаний.

Помимо клетчатки в ягодах малины содержатся *пектины* – желирующие вещества, способствующие пищеварению. Они особенно полезны при воспалениях кишечника, когда свежая ягода противопоказана, но можно употреблять в пищу отвар из ягод, сок или сироп. Пектины выводят из организма вредные вещества, которые попадают извне или же возникают в случае нарушения работы пищеварения, а также холестерин, соли тяжелых металлов и многое другое. Именно по этой причине малина в виде желе применяется в рационе питания рабочих вредных производств.

*Кумарины* – это вещества, которые нормализуют свертываемость крови и понижают уровень протромбина. Максимальное количество кумаринов находится в листьях и ветвях темных сортов малины, напоминающих ежевику.

*Антоцианы*, обладающие капилляроукрепляющими и противосклеротическими свойствами, содержатся в черноплодных плодах малины. Например, в желтых сортах их практически нет.

*Фитостерины* и *дегидростерины* – препятствуют развитию атеросклероза. Дегидростерины называются предшественниками витамина Д, который является главным средством в лечении рахита у детей.

***Малина в косметологии***

Современные тенденции диктуют свои тренды. Одним из них является использование натуральных компонентов при уходе за кожей и волосами. Малина – отличное средство для создания масок, кремов и скрабов. При увядании покровов кожи рекомендуется применять малиновый лед, а при жирном типе кожи лица косметологи советуют умываться соком малины вместо косметических средств. Также малина славится своими отбеливающими свойствами, что особенно актуально в солнечное время года.

***Противопоказания***

Индивидуальная непереносимость, вызывающая аллергическую реакцию организма на ягоды малины – это, пожалуй, основное противопоказание. Поэтому прежде, чем полакомиться малиной убедитесь, что у вас не будет реакции на продукт. Особенно осторожными надо быть с детьми, которые в первый раз пробуют ягоду. Следует дать совсем немного малины и проконтролировать, как организм малыша отреагирует на новый продукт. Если все будет в порядке, можно увеличить количество ягод, но увлекаться тоже не стоит. Особенно в первый раз. Лучше увеличивать объем порций постепенно.

**Интересные факты**

* Римляне разводили малину. Она упоминается в числе плодовых растений Катоном Старшим в III веке до н. э. Обнаружив заросли дикой малины на острове Крит, Плиний Старший дает ей название - Rubus Idaeus. Rubus означает красный цвет, а Idaeus – это в честь горы Иды, где обитали боги.
* Имя царевны Иды тесно связано с мифом о красном цвете малины. Считается, что дочка царя Мелисса торопливо собирая плоды белой малины, поцарапалась о куст и своей кровью окрасила плоды.
* В России самый первый малиновый сад заложил Юрий Долгорукий, основатель Москвы. Летописи повествуют – сад был так огромен, что медведи приходили пастись на его территории.