Земляника: полезные свойства, интересные факты

**Интересные факты**

1. Впервые землянику начали культивировать французы в 14 веке. Двести лет спустя ей заинтересовались датчане. В России земляника впервые появилась в царском саду династии Романовых.

2. В настоящее время существует более 600 видов земляники.

3. Остатки лесной земляники обнаружены археологами в отложениях мелового периода.

4. Земляника - одно из самых распространённых растений. Её можно встретить в Европе, Азии, Америке, Северной Африке и даже на Курилах и Сахалине.

5. В России растёт семь видов земляники: лесная, равнинная, бухарская, восточная, холмистая, луговая и высокая.

6. Земляника не растёт на одном месте более 5 лет. На полянах она сама «передвигается» с помощью усов, а в садах и огородах её нужно пересаживать в новую грядку.

7. Признанной столицей земляники считается бельгийский город  Вепион, где её выращивают все.

**Полезные свойства**

Земляника – очень полезное растение. При различных болезнях используют как его ягоды, так и листья, цветки и корни.

Ягоды земляники богаты витамина В1, В2, С, Е, Р, РР, фолиевой кислотой, марганцем, цинком, железом, медью, калием, пектиновыми и органическими кислотами.

Ягоды земляники необходимо есть людям, страдающим малокровием и бронхиальной астмой. Они также полезны при заболеваниях мочевого пузыря и почек, так как сок ягод увеличивает количество мочи и устраняет жжение при мочеиспускании. Также этот сок используют наружно для лечения кожных заболеваний.

Земляника способствует укреплению сердечной мышцы, является хорошим средством для профилактики атеросклероза, гипертонии, различных нарушений работы кишечника, снимает воспаление желчного пузыря и положительно влияет на качество желчи.

Регулярное употребление земляники улучшает работу щитовидной железы, стабилизирует уровень сахара в организме.

Листья земляники используют в качестве мочегонного средства, а из корней готовят отвары для лечения кожных повреждений и для очищения полости рта и укрепления дёсен.

.