



Растение морошка из семейства Розовых рода Рубус. 30 см куст имеет ползучие корневища, тонкие стебли, белые цветки, ягоды-костянки плоды. Растет морошка на торфяных болотах, в заболоченных местах. Мох, багульник, брусника чаще всего произрастают по соседству с ягодой. Царской ягодой называли морошку на Киевской Руси, считали ценным лакомством. Морошка не любит дождь и ветер, не переносит заморозки. В связи с этим ее считают капризной ягодой.

Употребляют морошку в свежем и моченом виде, варят из нее варенье, компоты, кисели, маринуют. Очень вкусные и полезные морсы и квасы из морошки. Перетертую морошку с сахаром хранят в замороженном виде. Плоды морошки используют для приготовления ликеров и наливок, а также для приготовления кондитерских изделий. Также морошку используют в народной медицине и косметологии.

### Полезные свойства морошки

Морошка является настоящим кладом полезных элементов. В народной медицине применяются также листья и корни кустарника. Весной заготавливают листья морошки, а поздней осенью корни. Морошка в несколько раз превосходит цитрусовые по содержанию витамина С, морковь по содержанию витамина А. Поэтому морошку используют для профилактики авитаминоза, в борьбе с цингой. Как общеукрепляющее средство, при простуде, ослабленные больные употребляют морошку с медом. Утоляют прекрасно жажду и обладают потогонным свойством напитки из морошки. Морошка имеет вещества (токоферолы) необходимые для вынашивания здорового ребенка и правильного течения беременности. Поэтому, морошку рекомендуется употреблять беременным женщинам.

На организм человека ягоды морошки оказывают кровоостанавливающее, спазмолитическое, мочегонное, антимикробное, вяжущее действие. При диарее морошку употребляют как укрепляющее средство. Корни и плоды морошки имеют мочегонное свойство. Поэтому их используют при лечении почечнокаменной болезни, цистита, водянки, подагры. При нарушении обмена веществ, проблемах желудочно-кишечного тракта и сердечнососудистой системы включают морошку в диету. Листья морошки смазывают рыбьим жиром и прикладывают к гноящимся ранам. Это способствует скорейшему освобождению от гноя и заживлению ран. Также листья морошки используют как кровоостанавливающее и перевязочное средство. В 100 ягодах морошки содержится 40 ккал энергетической ценности.



**Косметика с морошкой**

Морошка, благодаря целебным средствам, входит в состав шампуней, кремов для тела и лица, средств для душа, жидкого мыла, пенки и гелей для ухода за волосами. Жирные кислоты, входящие в состав масла морошки, помогают восстановлению защитного барьера кожи и способствуют ее увлажнению. Способствуют замедлению процессу старения кожи фитостеролы, витамин Е, каротиноиды, содержащиеся в морошке. Кожа лица и тела становится упругой, бархатистой, гладкой благодаря средствам на основе морошки. Оздоровится организм, волосы и ногти станут более сильными, если морошку употреблять в пищу.

### Противопоказания

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, повышенной кислотности морошку употреблять не рекомендуется. Сок морошки может спровоцировать аллергию. При хронических заболеваниях консультация врача обязательна перед употреблением сока морошки.