

# **Чим корисна полуниця?**

**Виявляється, корисними є не лише ягоди, але навіть її запах. Приблизно п'ятдесят ароматних речовин містяться в запасі полуниці. Цей аромат здатний поліпшувати настрій і дає змогу впоратися з депресією. Що ж стосується самої ягоди, то її іноді називають «аптечкою на щодня». Вона зміцнює імунітет, а за змістом вітаміну С поступається лише чорній смородині. Якщо дитина страждає на анемію, то полуниця допоможе з нею впоратися. Запашна ягода сприяє кровотворенню, показана проти захворювань нирок і печінки. Завдяки своїм антимікробним властивостям полуницю застосовують для лікування захворювань носа й горла. Пам'ятайте: у деяких дітей полуниця може спричинити алергійні реакції.**