

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 13 «Ласточка»  
665479 Иркутская область Усольский район рп. Белореченский, 108  
Тел.: 8(39543)25765 факс: 8(39543)21365  
E-mail: [mdou13-83@mail.ru](mailto:mdou13-83@mail.ru) Сайт: <http://mdou13.uoura.ru>



Видовая точка экологического маршрута «Вишня войлочная»

Эта культура встречается в садах не часто. А между тем это идеальный вариант для тех, кто пытается сочетать на участке полезные плодовые культуры с декоративными. Потому что в ней одной уживаются оба эти качества!

Войлочная вишня (*Prunus tomentosa*) внешне очень похожа на традиционную вишню, но, как это не странно, имеет с вишней дальнее родство. Она относится к роду... слива (*Prunus*).

Ее ближайшие родственники – слива, алыча, абрикос и персик. Она даже с ними успешно скрещивается. А вот с вишней обыкновенной она не скрещивается.

Это кустарник, реже дерево высотой 1,5 – 2 м, иногда до 3 м. Листья у нее овальные, чем-то похожи на листья ольхи. Цветки белые, бело-розовые, иногда полностью розовые, довольно крупные – до 2,5 см в диаметре. Весной, в пору цветения она очень похожа на знаменитую японскую сакуру. Однолетние побеги, листья и плоды имеют небольшое опушение – отсюда и видовое название «войлочная».

Плоды-костянки у этой вишни такие-же, как обычной, но чуть мельче и светлее. Но главное, что они гораздо слаще.



## **Влияние употребления в пищу плодов вишни на наше здоровье:**

**Нормализует работу сердечно-сосудистой системы.** Заключается это главным образом в укреплении сосудов и капилляров, снижении уровня вредного холестерина и расширении просвета сосудов. Это помогает исключить употребление таких препаратов, как статины, и вместе с тем оказать профилактику развития атеросклероза, инсульта, инфаркта.

**Укрепляет иммунитет.** Происходит это за счет борьбы с авитаминозом, что возможно благодаря высокому содержанию витаминов и микроэлементов в продукте. А повышенное содержание витамина С активизирует личные ресурсы в борьбе с вирусами и инфекциями.

**Улучшает метаболизм.** Продукт помогает вывести токсины из крови и очень плодотворно влияет на печень, избавляя ее от излишков жира.

**Запускает перистальтику.** Проявляется это в том, что вишня предотвращает запоры, справляется с дисбактериозом, выводит шлаки. Тем самым ягода оказывает профилактику развития геморроя, кистоза, раковых новообразований.

**Корректирует формулу крови.** Как и ее «старшая сестра» — плодовая вишня, войлочная так же повышает гемоглобин, выравнивает уровень эритроцитов, увеличивает свертываемость, насыщает кровь кислородом.

**Поддерживает нервную систему.** В частности, помогает побороть бессонницу, повышает стрессоустойчивость, борется с перепадами настроения.

**Противостоит старению организма.** Вишню даже называют ягодой молодости за сильные антиоксидантные свойства и способность надолго отодвигать приближение старости — не только физической, но и психологической.

**Помогает людям с сахарным диабетом.** У продукта низкий гликемический индекс. Компоненты ягод замедляют скорость поглощения сахарозы, что очень важно для диабетиков.