

Лекарственные и съедобные растения, произрастающие в Нерюнгринском районе.



Брусника

- Отвар из ягод брусники хорошо утоляет жажду при горячке. Брусничный сок пьют при неврозах и анемии. При ревматизме, гипертонии брусника оказывает противосклеротическое действие, укрепляет стенки сосудов.



Голубика

Чрезвычайно полезная для здоровья ягода. Голубика повышает концентрацию внимания, обладает противовоспалительным, противосклеротическим, жаропонижающим, капилляроукрепляющим



Одуванчик

Цветы, корень, листья одуванчика лекарственного издавна применяют для лечения заболеваний. Отвары, настойки, сок снижают уровень холестерина, нормализуют обменные процессы, состав крови при анемии.



Иван-чай

Ученые считают иван-чай уникальным растением, так как он отличается содержанием большого количества полезных веществ. Прежде всего, это витамин

С, которого в кипрее в несколько раз больше, чем в цитрусовых.

Далее – витамины группы **В**, органические кислоты, фосфор и другие составляющие,

способные благотворно влиять на внутренние системы человеческого организма.

Собирают Иван-чай с июля – в период цветения



Как приготовить Иван-чай?

Завяливание: листья иван-чая рассыпают слоем не толще 5 сантиметров на сутки, чтобы они слегка стали вялыми, не забывают перемешивать слои, чтобы листья завялились равномерно. Избегайте попадания прямых лучей солнца.

- **Скручивание:** вяленые листья иван-чая скручивают между ладонями рук до тех пор, пока они не потемнеют от выступившего сока.
- **Ферментация:** скрученные листья укладывают слоем в 5 сантиметров в эмалированную или стеклянную посуду, укрывают влажной тканью и ставят на 6-12 часов в теплое место (24-27 C). Чем выше температура, тем процесс ферментации идет быстрее. Окончание процесса можно определить по изменению запаха на насыщенный цветочно-фруктовый.
- **Сушка:** чтобы высушить, ферментированные листья Иван-чая мелко режут, расстилают на противнях, застеленных пергаментом, слоем в 1-1,5 сантиметра и сушат при температуре 100 C около часа. Если нет духовки, можно сушить на солнце.
- **Хранение:** важно хранить подготовленный Иван-чай в плотной упаковке: стеклянных банках с крышками. Зреет Иван-чай около месяца и в дальнейшем только увеличивает свой вкус и аромат. Хранится около двух лет.
- **Заваривание:** Ополосните чайник кипятком и положите на 0,5 литра воды 2-3 чайные ложки высушенного Иван-чая, можно к сухим листочкам добавить немного и сухих цветков Иван-чая. Залейте кипятком на треть чайника, подождите минут 5 и долейте кипятком до полного. Настаивать лучше минут 10. Пропорции заварки к воде (очищенной или родниковой) можно изменить по вкусу. К слову, без ущерба для вкуса, пользы и аромата кипятком можно доливать в заварку несколько раз.