

# 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.