

Сибирская здравница: брусника

Брусника относится к вечнозеленым кустарникам, и собирать её начинают в сентябре, а снимают урожай до самого ноября. Полезные свойства брусники сохраняются долгое время.



Да и вообще, нужно сказать, что эта ягода весьма неприхотлива, и польза брусники будет видна на протяжении её хранения. Если говорить о полезных свойствах брусники, то в ней огромное количество полезных веществ, начиная от полезных сахаров, и заканчивая витаминами, в числе которых витамин С и провитамин А, а также витамины группы В. Кроме того, в бруснике есть минеральные соли, марганец, масла, медь. Ещё там есть кислота – яблочная и уксусная, лимонная и муравьиная, щавелевая. Эфирных масел в бруснике тоже достаточно, а также там есть гликозиды и фосфорная кислота.

Нужно сказать, что полезные свойства брусники есть не только в ягодах, но и в листьях. Листья брусники можно собирать только два раза в год – до того, как брусника начнет цвести и сразу же после сбора ягод. Высушенные листья должны иметь очень темный зеленый цвет.

И листья брусники, и ягоды оказывают очень мощное дезинфицирующее действие, и кроме того, их можно принимать и как желчегонное средство, и как антисклеротическое лекарство.

Если говорить о пользе ягод и листьев брусники, то ягодки находят применение и в косметологии, а не только в питании. Отвары, приготовленные на брусничных листьях, обязательно помогут вам при выпадении волос и при перхоти, кроме того, они будут снимать и кожные воспаления. Также вы можете приготовить и маску из брусники, она будет отлично увлажнять кожу лица, и кроме того, брусника способна даже защитить от ранних морщин. В косметологии нередко употребляют экстракт брусники, который обладает тонизирующим действием на вашу кожу. Кроме того, брусника является замечательным антиоксидантом. Это прекрасно укрепляет вашу кожу, она становится более упругой.

Если говорить о пользе ягод и листьев брусники, то их можно использовать при болезнях почек и простудных заболеваниях, при артритах и диабете, при болезнях почек или же печени. Еще бруснику вы можете принимать при различных заболеваниях капилляров и сосудов.

Сок от брусники очень полезно пить и при самых начальных, легких стадиях гипертонии, также его можно употреблять и при болезни желудка, и при простуде. Кстати, если употреблять брусничный сок на протяжении некоторого времени, то это будет отличной профилактикой простудных заболеваний.

Известно, что у ягод брусники просто замечательные седативные свойства. Они могут быстро восстановить обмен веществ.

Отдельно отметим, что брусника очень быстро выводит токсины, и ещё она просто незаменима при интоксикациях, кроме того, может выводить и соли тяжелых металлов – например, свинца и цезия.

Да, полезные свойства брусники очевидны, но при этом есть и противопоказания к применению. То есть, если у вас повышенная кислотность, то бруснику лучше не принимать. То же самое можно сказать и в том случае, если у вас гастрит. Кроме того, людям, которые страдают от холецистита, лучше избегать брусники, это может спровоцировать сильный болевой приступ. Если говорить о соке брусничном, и об отварах из листьев, то нужно отметить, что все это очень быстро понижает артериальное давление. Так что, если вы



страдаете от гипотонии, то лучше не употреблять бруснику. Кроме того, свежие ягоды брусники ни в коем случае нельзя есть при язве и уратных камнях.

Бруснику можно легко заготавливать впрок. Но собирать бруснику нужно в экологически чистом месте, т.к. она моментально вбирает в себя всякие радиоактивные и вредные вещества.

Собрав ягоды брусники, необходимо их перебрать и помыть. Затем сложить в чистые банки и залить кипяченой водой. Таким образом ягоды могут стоять до следующей осени. Дело в том, что в них есть бензойная кислота, которая является отличным консервантом. Эта вода тоже целебна, и вы можете проверить её действие на себе. Только постоять вода с ягодами должна хотя бы полмесяца. При ангине этой водой вы можете полоскать горло, а ещё её можно пить при болях в суставах, или же при отравлении угарным газом.



Кроме того, полезные свойства брусники могут применяться и в народной медицине.

Для того чтобы укрепить организм, нужно взять половину стакана брусничного сока и долить туда одну столовую ложку меда. Эту смесь пить три раза в день. Если у вас анемия или же дисбактериоз, если вы принимаете антибиотики, то нужно в чай добавлять либо ягоды, либо брусничные листья.

Если вы лечите мочевой пузырь, то нужно взять пять граммов листьев и залить одним стаканом воды холодной, настоять в течение десяти часов, а после пить по половине стакана три раза за день.

Если же у вас диабет или малокровие, то нужно взять одну столовую ложку ягод и отварить в течении 10 минут. После один час их настоять и пить жидкость по одному стакану два, или же три раза в день.

Если вы страдаете от желчнокаменной болезни, то нужно из брусничных листьев приготовить отвар. Для этого взять горсть листьев и залить их тремя стаканами воды, прокипятить, минут 10, не больше, и пить три раза в день по одному стакану.

При таких болезнях, как экзема или же чесотка, нужно мазать все пораженные и больные участки тела свежим брусничным соком.

В бруснике находится достаточное количество меди и хрома, солей марганца, что может способствовать выздоровлению при лечении ишемической болезни сердца.

Именно поэтому многие врачи рекомендуют включать бруснику в рацион пожилым людям.

Сироп из брусники может помочь вам при сильном кашле. Этот сироп действует и как отхаркивающее, и как противомикробное средство.



МАДОУ «Росинка»

г. Ноябрьск

2015 г.