



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Все самое полезное растёт рядом!

КАК СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ АВГУСТА И СЕНТЯБРЯ ДЛЯ ЗИМНЕГО ЗДОРОВЬЯ

Сбор урожая в самом разгаре. И еще вполне можно заготовить на зиму не только варенья-соления, но и растения, которые послужат вам настоящим лекарством и источником натуральных витаминов. Об этом рассказывает Елена Евгеньевна ЛЕСИО СКАЯ, профессор, председатель секции фитотерапии Санкт-Петербургского общества терапевтов имени С. П. Боткина.

— Известно, что в свежих овощах и фруктах витамины до зимы практически не доживают. Поэтому важно знать растения, сохраняющие витамины до весны. Особого внимания заслуживают наши северные источники витаминов и микроэлементов — ягоды рябины обыкновенной и черноплодной, брусники, калины, клюквы, а также плоды шиповника и листья черной смородины, которые известны как кладези полезных веществ.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА (ЛИСТ)

Во второй половине августа (и не раньше!) наступает самое лучшее время для заготовки листьев черной смородины. Именно в это время в них накапливается максимальное количество аскорбиновой кислоты. Кроме того, листья содержат флавоноиды, органические кислоты, витамины группы , калий.

Как заготавливать? Листья аккуратно срезают ножницами — не более 3 — 4 листочков с одной ветки — и сушат в тени. Хранить высушенные листья лучше всего в стеклянной банке с плотной крышкой. Измельчать лист нужно перед употреблением, а не заранее!

Смородиновый лист можно добавлять к чаю или настаивать с другими витаминными растениями.



БРУСНИКА

Ягоды богаты витаминами А, С, фитонцидами, органическими кислотами — яблочной, лимонной, пировиноградной, уксусной и другими. Особенно ценна бензойная кислота, которая является одним из лучших природных антисептиков. Именно благодаря этой кислоте ягоды брусники, залитые водой, прекрасно хранятся всю зиму.

ШИПОВНИК (ПЛОДЫ)

Плоды шиповника содержат наряду с витамином С каротиноиды, витамины ², Е, К, Р, сахара, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты — лимонную, яблочную, флавоноиды.

Как заготавливать? Полностью созревшие оранжево-красные плоды сушат в тени и хранят в стеклянных или бумажных емкостях. Важно: перед настаиванием шиповник не следует измельчать, так как в результате измельчения витамины, которые содержатся в мякоти, вступают в контакт с дубильными веществами семян и в настой уже не выйдут, останутся в сырье.

Помним: высушенный шиповник опасно покупать на несанкционированных рынках. Потому что вы не знаете, где он был собран. Возможно, он рос на обочине шоссе, а то и в городе. Собирать шиповник можно только в экологически чистом месте!

КАЛИНА И РЯБИНА

В конце сентября — октябре собирают ягоды калины и рябины обыкновенной. Плоды калины содержат витамины С, Р, В-каротин, пектин, органические кислоты, дубильные вещества, калий. Рябина богата витаминами, ягоды содержат каротиноиды, витамины С, Р, ², Е, К, фолиевую кислоту, флавоноиды, органические кислоты (яблочную, лимонную, винную, сорбиновую), сахара, фосфолипиды, пектиновые вещества, фитонциды.

Рябина применяется в качестве желчегонного, мочегонного, кровоостанавливающего, слабительного средства.

Калина обладает успокоительным, мочегонным действием, повышает кислотность желудочного сока, применяется для снижения давления (при гипертонии в начальных стадиях), полезна при бронхитах, геморрое.

Как заготавливать? Считается, что наиболее полезными ягоды калины и рябины становятся после первых заморозков. Хотя теплой осенью не стоит ждать



Перед настаиванием шиповник не следует измельчать.

снижения температуры, можно просто поместить ягоды на пару часов в морозильник. Из них лучше всего приготовить витаминные концентраты.

ИТАМИННЫЙ КОНЦЕНТРАТ

Для его приготовления ягоды рябины измельчают в блендере или мясорубке. Ягоды калины лучше истолочь. Затем к измельченным ягодам добавляем мед, фруктозу или сахар — на один килограмм ягод треть килограмма подсластителя. Хранить получившийся концентрат лучше в холодильнике.

Как применять витаминный концентрат из рябины и калины?

Зимой 1 — 3 чайных ложки смеси заливаем стаканом питьевой воды, перемешиваем и получаем вкусный и полезный витаминный напиток.

ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА

Зрелые плоды черноплодной рябины накапливают многие витамины: ¹, ², ⁶, С, К, Е, В-каротин, рутин, содержат органические кислоты, магний, железо, марганец, медь, фтор, бор, йод.

Из черноплодки получают вкусный и полезный сок — он способствует снижению повышенного артериального давления, — готовят варенье и вино.

С лечебной целью наряду с соком можно использовать и сушеные плоды, которые сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Применяют в виде настоев или настоек.

