

# Брусника и её полезные свойства.



**Брусника обыкновенная** (*Vaccinium vitis-idaea*) - небольшой вечнозеленый кустарничек семейства вересковых (брусничных). Стебель ветвистый. Листья брусники кожистые, вытянутые, блестящие, зеленого цвета. Цветет брусника в мае-июне. Цветы бело-розовые, небольшие. Поспевают в августе-сентябре. Ягоды брусники круглые, ярко-красного цвета.



Местами, брусничники образуют сплошные заросли длиной в несколько километров. Брусника очень любима пчелами и пчеловодами, за то, что цветет, даже в холодную погоду. Брусничный мед очень нежный, ароматный, прозрачный, янтарного цвета. Брусника, благодаря своему **составу**, богатому микроэлементами, издавна используется в народной медицине, как лекарственное средство. Причем полезными являются не только



# Лечение брусникой.

- Ягоды брусники богаты сахарами, органическими кислотами, витаминами, В медицине они используются как вспомогательное средство при лечении гипертонической болезни и гастритов с пониженной кислотностью. Водный настой ягод (морс) хорошо утоляет жажду: его часто рекомендуют больным с высокой температурой. Кроме того, настой ягод брусники оказывает легкое слабительное действие.
- Обладает лечебными свойствами и сок из брусники. Он немного понижает артериальное давление, оказывает слабое седативное действие, усиливает перистальтику кишечника, обладает жаропонижающим и мочегонным действием. При простудных заболеваниях можно рекомендовать больным чай из цветков липы с брусничным вареньем. Это не только вкусно, но и полезно!

# Заготовка брусники.

- Заготавливают листья брусники, в основном, ранней весной, до начала цветения. Можно так же собирать листья осенью, после созревания ягод. Собранные листья расстилают тонким слоем и сушат при хорошей вентиляции. Не допускается попадание прямых солнечных лучей. Примерно один раз в 2-3 дня листья надо переворачивать.
- Ягоды брусники заготавливаются поздней осенью. Благодаря содержащемуся в них природному консерванту, они хорошо сохраняются в воде. Воду, чтобы она не закисала, нужно время от времени менять. По своим лечебным качествам, лучше брусника, собранная в сухих местах. **Брусника** – это щедрый подарок природы, нам людям. Ешьте ее, в любом виде, и ваш организм скажет вам спасибо. Лесные ягоды - это "природная аптека". Польза от употребления брусники, также как [КЛЮКВЫ](#) и [черники](#), неоценима.



*Брусника  
обыкновенная*







## **БРУСНИКА**

**У брусники вкус особый:  
Толи кислый, толи нет.  
Сколько ты ее ни пробуй,  
Не найдешь на то ответ.  
А зеленые листочки  
Не желтеют и зимой.  
Приносили мы из леса  
Эту ягоду домой.**





## ОСЕНЬ

Поспеваает брусника,  
Стали дни холоднее,  
И от птичьего крика  
В сердце стало грустнее.  
Стаи птиц улетают  
Прочь, за синее море.  
Все деревья блистают  
В разноцветном уборе.  
Солнце реже смеется,  
Нет в цветах благовонья.  
Скоро Осень проснется  
И заплачет спросонья.

**Константин Бальмонт**