

# *Ягоды Якутии*



# Земляника



- Растение высотой 15 см с красными плодами вытянутой формы. Произрастает на полянах, редколесье, опушках. Начинает цвести в начале лета белыми душистыми соцветиями. Листья и плоды земляники широко используются в лечебных, косметологических, диетологических целях. Ягоду засушивают, делают из нее отвары и чай, она помогает при заболеваниях мочеполовой системы, желчнокаменной болезни, диабете, болезнях органов пищеварения.

# Голубика



- Кустарник высотой примерно 1 метр с плодами синеватого цвета. Чаще встречается в северных районах, устойчива к морозу. Сбирать голубику очень сложно, поскольку плоды очень неустойчивы к транспортировке. Сок хранится очень короткое время и быстро начинает бродить. Листья и плоды голубики применяются для лечения энтероколитов, гастритов, а также в качестве жаропонижающего, сосудоукрепляющего, противовоспалительного средства.

# Брусника



- Произрастает в основном в сосновых борах северных широт. Растение имеет короткий стебель, кожистые листики темно-зеленого цвета. Плоды ярко-красного цвета с кисловатым вкусом. Наиболее ценными в лечебном плане являются листья брусники, а затем уже плоды. Это природный антисептик, используемый также в качестве мочегонного, укрепляющего сосуды средства.

# Шиповник



- Произрастает по всей территории России, в лесах существует около 40 видов шиповника. Высота этого кустарника может достигать пяти метров в высоту, цветет розовыми или белыми цветочками. Его легко узнать по стеблям, покрытым шипами и плодам в виде ложного многоорешка с разросшимся цветоложем. Плоды ярко-красного или оранжево-красного цвета. Шиповник ценится за кладезь витаминов и полезных микроэлементов, помогающих восполнить их дефицит в организме, а также лечить различные заболевания.

# Морошка



Северное травянистое растение с 30-сантиметровыми стеблями. По мере созревания ягоды морошки превращаются из ярко-красных в оранжевые. Растет среди болотистых зарослей с обильным мхом. Уникальные полезные свойства морошки позволяют использовать ее как лечебное средство при многих заболеваниях, а также диетический продукт и средство для красоты кожи, волос и ногтей. Употребление морошки очень благотворно влияет практически на весь организм.

Конечно, перечислены далеко не все съедобные ягоды, которые можно встретить в лесу. Но даже те, что перечислены выше, способны помочь укрепить иммунитет, если простуда одолела в лесу во время похода, или снять воспаление, раздражение, оказать антисептическое воздействие, не говоря о насыщении организма витаминами и другими полезными веществами.

# Смородина



- Лесная смородина растет практически в каждом лесу за исключением особо холодных регионов. Бывает черная, желтая и красная. Желтая является самой сладкой из трех видов, а красная смородина содержит наибольшее количество пектина. Как и домашняя, лесная смородина используется для приготовления компотов, желе, варенья, а листья широко используются в различных отварах. Лечебные свойства дикорастущей смородины проявляются при лечении заболеваний инфекционного и простудного характера, кровеносной

# Лесная малина



Лесную малину можно узнать сразу, поскольку она практически ничем не отличается от садовой. Она богата целебными свойствами, в лечебных целях используется каждая часть этого растения – стебли, листья, ягоды, корни. Наиболее часто используется для лечения простудных заболеваний и при воспалениях кожи.



# *Костяника*



- Небольшое травянистое растение высотой 30 см. с небольшими белыми цветами, которые превращаются к середине лета в ярко-красные плоды, собранные пучком по 1-6 штук. Ягоды кисловатые на вкус, внутри содержат крупную косточку. Ее используют в кулинарии и народной медицине в качестве богатого источника витамина С, флавоноидов, пектина и фитонцидов, которые помогают при борьбе со многими