



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation



AKDN

Ага Хан Өнүктүрүү Уюму • Кыргыз Республикасы
AGA KHAN DEVELOPMENT NETWORK • KYRGYZ REPUBLIC

«ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ И ЯГОДЫ – ВЫРАЩИВАНИЕ, СБОР И ХРАНЕНИЕ.»

НАРЫН

**«Многие травы вокруг нас лечат и
вкусны.»**

Данные вебинары разработаны в рамках программы «Укрепление устойчивости города Нарын (NURP)», которая реализуется под техническим надзором Государственного секретариата Швейцарии по экономическим вопросам совместно с агентствами Организации Ага Хана по развитию в Кыргызстане и мэрией города Нарын. За содержание вебинаров и предоставленных информационных материалов ответственность несёт автор и ведущий обучения.

Общие рекомендации:

- Не применяйте сильные травы без врача
- Выбирайте безопасные травы для регулярного приема
- Добавляйте в чай для иммунитета
- Не верьте чудотворным обещаниям
- Травы вызывают аллергии — осторожно
- Не заменяют лекарства, а дополняют
- Изучите дозу и противопоказания.



«Комбинируй травы и ягоды —
укрепляй здоровье, наслаждайся
вкусом.»

Повреждения растений

- 1. Безопасные пищевые травы
Можно использовать регулярно для вкуса и здоровья.
- 2. Сильные лечебные травы
Требуют врачебного назначения — сильное влияние, печень.
- 3. Потенциально ядовитые растения
Опасны, используются лишь народом для редких целей.

Безопасные



- Мята
- Мелисса
- Тимьян (чабрец)
- Душица (орегано)
- Иван-чай (кипрей)

Сильные



- Зверобой
- Девясил
- Полынь
- Лопух (репейник)
- Тысячелистник

Ядовитые



- Чистотел
- Бузина (особенно чёрная, незрелые ягоды ядовиты)

Безопасные пищевые травы

Мята → Жалбыз

Виды мяты в Кыргызстане

- Перечная мята - освежает напитки.
- Азиатская мята - растёт в дикой природе.
- Мята алайская - встречается в горах.

Полезные свойства мяты

- Успокаивает нервы и расслабляет тело.
- Помогает пищеварению, убирает тяжесть.
- Снимает воспаление и боль в животе.
- Освежает дыхание, облегчает простуду.
- Как можно применять мяту
- Заваривать чай для отдыха.
- Добавлять в холодные напитки.
- Использовать в коктейлях и десертах.

Противопоказания

- Гастрит с повышенной кислотностью или язва - мята может усилить кислотность и вызвать изжогу.
- Аллергия на мяту - возможны высыпания, зуд или отёки.
- Медикаментозное взаимодействие (например, сердечных или антикоагулянтов).



Безопасные пищевые травы

Мелисса → Бак жалбыз

Мелисса (лимонная мята) – культурное растение, часто выращивается в садах, может расти как сорняк, в дикой природе встречается редко.

Полезные свойства мелиссы

- Успокаивает нервы, помогает при бессоннице.
- Снимает стресс, тревогу и раздражительность.
- Улучшает пищеварение, убирает вздутие и спазмы.
- Поддерживает работу сердца, нормализует давление.
- Облегчает симптомы простуды и кашля.
- Обладает лёгким обезболивающим и противовоспалительным эффектом.

Противопоказания

- Низкое давление - мелисса может его ещё больше понизить.
- Сонливость - усиливает эффект седативных препаратов.
- Аллергия на мятные растения .
- Беременность и кормление грудью - применять с осторожностью, только после консультации врача.



Безопасные пищевые травы

Тимьян (чабрец)

Виды чабреца (тимьяна) в Кыргызстане

- Чабрец обыкновенный - наиболее известный вид, используется в кулинарии и медицине.
- Чабрец алтайский - встречается в горах, в сухих каменистых местах.
- Чабрец киргизский - эндемик, произрастает на высокогорьях и пастбищах.
- Чабрец ползучий - образует коврики на склонах, активно цветёт летом.

Полезные свойства чабреца

- Успокаивает и помогает при бессоннице.
- Обладает сильным антисептическим и противомикробным действием.
- Улучшает пищеварение, снимает спазмы и вздутие.
- Помогает при кашле, бронхите и простудах.
- Поддерживает работу иммунной системы.
- Используется как лёгкое обезболивающее при головной и мышечной боли.

Как можно применять чабрец

- Заваривать чай или настой для укрепления организма.
- Использовать как пряность в кулинарии (мясные блюда, соусы).
- Делать отвары и ингаляции при простудах.
- Применять в ваннах для расслабления мышц и кожи.

Противопоказания

- Болезни печени и почек (может раздражать).
- Беременность (особенно на ранних сроках).



Начало лета – время цветения



Безопасные пищевые травы

Тимьян (чабрец)

Виды чабреца (тимьяна) в Кыргызстане

- Чабрец обыкновенный - наиболее известный вид, используется в кулинарии и медицине.
- Чабрец алтайский - встречается в горах, в сухих каменистых местах.
- Чабрец киргизский - эндемик, произрастает на высокогорьях и пастбищах.
- Чабрец ползучий - образует коврики на склонах, активно цветёт летом.

Полезные свойства чабреца

- Успокаивает и помогает при бессоннице.
- Обладает сильным антисептическим и противомикробным действием.
- Улучшает пищеварение, снимает спазмы и вздутие.
- Помогает при кашле, бронхите и простудах.
- Поддерживает работу иммунной системы.
- Используется как лёгкое обезболивающее при головной и мышечной боли.

Как можно применять чабрец

- Заваривать чай или настой для укрепления организма.
- Использовать как пряность в кулинарии (мясные блюда, соусы).
- Делать отвары и ингаляции при простудах.
- Применять в ваннах для расслабления мышц и кожи.

Противопоказания

- Болезни печени и почек (может раздражать).
- Беременность (особенно на ранних сроках).



Начало лета – время цветения



Безопасные пищевые травы

Зизифора

Виды зизифоры в Кыргызстане

- Зизифора клиновидная - встречается в горах, на сухих склонах.
- Зизифора памирская - растёт на высокогорных пастбищах.
- Зизифора киргизская - эндемичный вид, ценится в народной медицине.

Полезные свойства зизифоры

- Обладает сильным антисептическим действием.
- Снимает воспаление и улучшает заживление ран.
- Помогает при простудах и кашле.
- Улучшает пищеварение, убирает тяжесть и спазмы.
- Используется для укрепления сердца и сосудов.
- Поддерживает иммунитет и повышает тонус организма.

Как можно применять зизифору

- Заваривать как чай для профилактики простуд.
- Использовать как приправу в мясные и овощные блюда.
- Делать отвары для полоскания горла.
- Применять наружно для обработки ран.

Противопоказания

- Повышенная кислотность желудка.
- Болезни печени в стадии обострения.
- Беременность и кормление грудью (с осторожностью).
- Индивидуальная непереносимость.



В конце лета – время цветения

Безопасные пищевые травы

Душица (орегано)

Виды душицы в Кыргызстане

- Душица обыкновенная (орегано) - встречается в предгорьях и на склонах.
- Душица киргизская - горный эндемик, используется в народной медицине.
- Душица разноцветная - растёт на лугах и пастбищах.

Полезные свойства душицы

- Успокаивает нервную систему, помогает при бессоннице.
- Обладает антисептическим и противомикробным действием.
- Улучшает пищеварение, снимает спазмы.
- Помогает при кашле, простуде и бронхите.
- Стимулирует обмен веществ и аппетит.
- Поддерживает женское здоровье (регулирует цикл, облегчает ПМС).

Как можно применять душицу

- Заваривать чай для расслабления и сна.
- Использовать как приправу (орегано) в кулинарии.
- Делать настой для ингаляций при простуде.
- Добавлять в ванны для снятия усталости.

Противопоказания

- Беременность (может стимулировать сокращение матки).
- Гипотония (снижает давление).
- Заболевания ЖКТ в стадии обострения.
- Аллергия на пряные травы.



В конце лета – время цветения



Безопасные пищевые травы

Иван-чай (кипрей)

Виды иван-чая (кипрея) в Кыргызстане

- Кипрей узколистный (Иван-чай) - самый известный, растёт на полянах, опушках и лугах.
- Кипрей волосистый - встречается в горах, вблизи ручьёв и рек.
- Кипрей маленький - растёт в каменистых местах, редкий вид.

Полезные свойства иван-чая

- Успокаивает нервную систему, помогает при бессоннице и стрессах.
- Снимает воспаления, обладает антимикробным действием.
- Улучшает пищеварение, облегчает гастрит и колики.
- Поддерживает иммунитет, помогает при простуде.
- Укрепляет сердце и сосуды, нормализует давление.
- Содержит антиоксиданты, замедляет процессы старения.

Как можно применять иван-чай

- Заваривать ферментированный чай как тонизирующий напиток.
- Использовать настой для облегчения простудных симптомов.
- Применять в косметических средствах (умывания, маски).
- Делать отвары при желудочно-кишечных расстройствах.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость (аллергия).
- Тромбоз и повышенная свёртываемость крови.
- Длительное бесконтрольное употребление (может вызвать лёгкое расстройство ЖКТ).



В конце лета – время цветения

Безопасные пищевые травы

Шалфей

Виды шалфея в Кыргызстане

- Шалфей лекарственный – культивируется в садах и огородах, используется в народной медицине.
- Шалфей луговой – встречается в предгорьях и на полянах.
- Шалфей пустынный – растёт в сухих степях и на склонах.
- Шалфей киргизский – редкий эндемичный вид, встречается в горах.

Полезные свойства шалфея

- Обладает сильным противовоспалительным и антисептическим действием.
- Помогает при заболеваниях горла и дыхательных путей.
- Улучшает пищеварение, снимает спазмы.
- Поддерживает женское здоровье (облегчает климактерические проявления).
- Укрепляет память и концентрацию внимания.
- Используется для заживления ран и воспалений кожи.

Как можно применять шалфей

- Заваривать как чай или настой для укрепления организма.
- Полоскать горло при ангине и простуде.
- Применять в кулинарии как ароматическую приправу.
- Делать настои для косметических целей (умывания, маски).

Противопоказания

- Гипертония (повышает давление).
- Эпилепсия (может провоцировать приступы).
- Длительное употребление в больших дозах может вызвать раздражение желудка.



В конце лета – время цветения



Сильные лечебные травы

Зверобой

Виды зверобоя в Кыргызстане

- Зверобой продырявленный (лекарственный) – основной вид, используемый в народной и официальной медицине.
- Зверобой горный – встречается на склонах и пастбищах в горах.
- Зверобой киргизский – эндемичный вид, растёт в высокогорьях.
- Зверобой рассеянный – встречается на лугах и полях.

Полезные свойства зверобоя

- Обладает противовоспалительным и антисептическим действием.
- Улучшает пищеварение, помогает при гастрите и спазмах.
- Укрепляет иммунитет, помогает при простудах.
- Используется как природный антидепрессант, улучшает настроение.
- Поддерживает работу печени и желчевыводящих путей.
- Способствует заживлению ран и ожогов.

Как можно применять зверобой

- Заваривать как чай или настой для укрепления организма.
- Использовать настой при простудах и кашле.
- Применять масло зверобоя для обработки кожи и ран.
- Добавлять в фитосборы при заболеваниях ЖКТ.
- Делать отвары для полоскания горла.

Противопоказания

- Повышенное давление (может усугубить гипертонию).
- Беременность и кормление грудью.
- Приём антидепрессантов и некоторых лекарств.

Бесконтрольное применение может вызвать головные боли



С середины лета – время цветения

Сильные лечебные травы

Девясил

Виды девясила в Кыргызстане

- Девясил высокий – наиболее известный, встречается на лугах и у ручьёв.
- Девясил британский – растёт в горах и предгорьях.
- Девясил киргизский – эндемичный вид, встречается в высокогорных районах.

Полезные свойства девясила

- Обладает отхаркивающим действием, помогает при кашле и бронхите.
- Снимает воспаление, обладает антисептическим эффектом.
- Улучшает пищеварение, стимулирует выделение желудочного сока.
- Поддерживает работу печени и желчевыводящих путей.
- Укрепляет иммунитет, помогает при простудах.
- Используется как средство при кожных заболеваниях (наружное применение).

Как можно применять девясил

- Заваривать отвар корня при кашле и бронхите.
- Использовать настой для улучшения пищеварения.
- Добавлять в фитосборы при заболеваниях дыхательных путей.
- Применять наружно для обработки кожи при воспалениях.

Противопоказания

- Беременность (может вызвать тонус матки).
- Болезни почек в стадии обострения.
- Серьёзные заболевания сердца.



В конце лета – время цветения

Сильные лечебные травы

Полынь

Виды полыни в Кыргызстане

- Полынь горькая - один из самых распространённых видов, встречается в степях и предгорьях.
- Полынь серебристая - растёт на сухих склонах и в горах.
- Полынь киргизская - эндемичный вид, встречается в высокогорьях.
- Полынь цитварная - ценится в медицине, встречается на ограниченных территориях.
- Полынь пустынная - распространена в сухих равнинных районах.

Полезные свойства полыни

- Улучшает пищеварение, стимулирует выделение желудочного сока.
- Обладает противоглистным действием.
- Снимает воспаление и дезинфицирует.
- Повышает аппетит и укрепляет обмен веществ.
- Помогает при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Как можно применять полынь

- Заваривать настой при нарушениях пищеварения.
- Использовать отвары для изгнания паразитов.
- Применять наружно для обработки ран и воспалений кожи.

Противопоказания

- Беременность и кормление грудью.
- Язвенная болезнь желудка и гастрит с повышенной кислотностью.
- Тяжёлые заболевания печени и почек.
- Аллергия Длительное употребление (более 2 недель подряд) может вызвать головокружение и судороги.



Сильные лечебные травы

Лопух (репейник)

Виды лопуха в Кыргызстане

- Лопух большой (репейник обыкновенный) – самый распространённый, встречается вдоль дорог, на огородах и пустырях.
- Лопух малый – растёт в предгорьях, у жилья и в садах.
- Лопух паутинистый – встречается реже, на более сухих и каменистых участках.

Полезные свойства лопуха

- Очищает организм, обладает лёгким мочегонным и потогонным действием.
- Улучшает работу печени и желчного пузыря.
- Стимулирует пищеварение, помогает при запорах.
- Используется как противовоспалительное и заживляющее средство.
- Снижает уровень сахара в крови (полезен при диабете в составе сборов).
- Укрепляет волосы, используется в косметологии (масло репейное).

Как можно применять лопух

- Заваривать чай или отвар из корня при болезнях ЖКТ.
- Использовать сок свежих листьев для заживления ран.
- Применять масло корня лопуха для укрепления волос.
- Добавлять молодые листья и черешки в пищу (салаты, супы).

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость и аллергия. Беременность
- Тяжёлые заболевания печени и почек (с осторожностью).



Сильные лечебные травы

Тысячелистник

Виды тысячелистника в Кыргызстане

- Тысячелистник обыкновенный – наиболее распространённый, встречается на лугах, пастбищах и вдоль дорог.
- Тысячелистник горный – произрастает в предгорьях и высокогорьях.
- Тысячелистник киргизский – эндемичный вид, встречается в горах Кыргызстана.
- **Тысячелистник благородный – реже встречается, используется в народной медицине.**

Полезные свойства тысячелистника

- Останавливает кровотечения (ранозаживляющее средство).
- Снимает воспаление и спазмы.
- Улучшает пищеварение, помогает при гастрите и метеоризме.
- Обладает антисептическим и противомикробным действием.
- Поддерживает работу печени и желчного пузыря.
- У женщин помогает при болезненных менструациях.

Как можно применять тысячелистник

- Заваривать чай или настой при простудах и воспалениях.
- Использовать настой для остановки внутренних и наружных кровотечений.
- Делать отвары для улучшения пищеварения.
- Применять наружно для обработки ран и кожных воспалений.

Противопоказания

- Беременность (может вызвать сокращение матки).
- Склонность к тромбозам (повышает свёртываемость крови).
- Язвенная болезнь желудка в стадии обострения.



Потенциально ядовитые растения

Чистотел

Виды и распространение в Кыргызстане

- Чистотел большой - встречается чаще всего, растёт возле жилья, заборов, вдоль дорог.
- Чистотел мелкий (редко) - встречается на каменистых участках, в предгорьях.

Полезные свойства чистотела

- Обладает сильным противомикробным и противогрибковым действием.
- Сок применяется наружно для удаления бородавок, папиллом и мозолей.
- Имеет обезболивающее и спазмолитическое действие.
- Используется в народной медицине при кожных заболеваниях (экзема, дерматит, псориаз).

Как можно применять чистотел

- Наружно: свежий сок для прижигания бородавок и папиллом.
- **Отвары и настои (только под строгим контролем врача!)** при заболеваниях печени, желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта.
- В составе мазей и кремов для лечения кожных проблем.

Противопоказания и предостережения

- Запрещено при беременности, кормлении грудью и детям.
- Противопоказано при эпилепсии, бронхиальной астме, тяжёлых болезнях сердца.
- Передозировка вызывает тошноту, рвоту, головокружение, судороги и серьёзные поражения печени.



Потенциально ядовитые растения

Бузина чёрная

Виды и распространение в Кыргызстане

- Бузина чёрная - кустарник, встречается в предгорных районах, у жилья, на опушках леса.
- Бузина красная - встречается реже, отличается яркими красными ягодами, ещё более ядовита.

Полезные свойства бузины

- Обладает потогонным и жаропонижающим действием.
- Настои цветков применяются при простудах и бронхитах.
- Улучшает работу мочевыделительной системы (мягкое мочегонное средство).
- Используется в народной медицине для облегчения суставных болей и ревматизма.

Как можно применять бузину

- Цветки: в виде чая или настоя при простудных заболеваниях.
- Ягоды: в переработанном виде (варенье, сиропы, компоты) после термической обработки.
- Наружно: отвары для полосканий при ангине и воспалении дёсен.

Противопоказания

- Сырые ягоды, листья и кора содержат **ядовитые вещества (самбунигрин)**.
- Запрещено при беременности, кормлении грудью и детям.
- Нельзя при болезнях ЖКТ (язва, гастрит), а также при сахарном диабете без консультации врача.
- Повреждение печени и почек при длительном употреблении.



Правила сбора лекарственных трав

- **Когда собирать:** лучше утром после высыхания росы или вечером; в период цветения — в это время больше всего полезных веществ.
- **Погода:** только в сухой день, не во время дождя.
- **Место сбора:** подальше от дорог, заводов, котельных и других источников загрязнения.
- **Как собирать:** срезать аккуратно ножницами или ножом, оставляя часть растения, чтобы оно могло расти дальше.
- **Ошибки: не рвать** с корнем, не собирать мокрые или пыльные растения.
- **Хранение и транспортировка:** собранные травы складывать в корзины или тканевые мешочки, не утрамбовывать, сушить в тени на воздухе.

«Когда собираем травы, нужно оставлять часть растений нетронутыми. Лучше брать через одно растение, чтобы другие могли дать семена и дальше расти. Так природа будет восстанавливаться, и трав хватит надолго.»



Правила сбора лекарственных трав

- **Когда собирать:** лучше утром после высыхания росы или вечером; в период цветения — в это время больше всего полезных веществ.
- **Погода:** только в сухой день, не во время дождя.
- **Место сбора:** подальше от дорог, заводов, котельных и других источников загрязнения.
- **Как собирать:** срезать аккуратно ножницами или ножом, оставляя часть растения, чтобы оно могло расти дальше.
- **Ошибки: не рвать** с корнем, не собирать мокрые или пыльные растения.
- **Хранение и транспортировка:** собранные травы складывать в корзины или тканевые мешочки, не утрамбовывать, сушить в тени на воздухе.

«Когда собираем травы, нужно оставлять часть растений нетронутыми. Лучше брать через одно растение, чтобы другие могли дать семена и дальше расти. Так природа будет восстанавливаться, и трав хватит надолго.»



Сушка трав

Сушка трав

- **Основной метод** - в тени и в проветриваемом месте.
- **Способы:**
 - подвесить растения пучками на верёвке;
 - отделить листья и соцветия, разложить тонким слоем на решётках или настилах.
- **Правильная сушка:**
растение становится хрупким и легко ломается.
- **Ошибки:** слишком влажное место → плесень, потеря аромата и полезных веществ.

Ферментация (в духовке)

- **Используется для чая** (например, из листьев иван-чая).
- **Принцип:** слегка подвяленные листья мнут или скручивают, затем прогревают при 50–70 °С.
- **Длительность:** 1–2 часа до появления яркого аромата.
- **Особенность:** усиливается вкус и запах, но часть витаминов теряется.



Сушка трав

Сушка трав

- **Основной метод** - в тени и в проветриваемом месте.
- **Способы:**
 - подвесить растения пучками на верёвке;
 - отделить листья и соцветия, разложить тонким слоем на решётках или настилах.
- **Правильная сушка:**
растение становится хрупким и легко ломается.
- **Ошибки:** слишком влажное место → плесень, потеря аромата и полезных веществ.

Ферментация (в духовке)

- **Используется для чая** (например, из листьев иван-чая).
- **Принцип:** слегка подвяленные листья мнут или скручивают, затем прогревают при 50–70 °С.
- **Длительность:** 1–2 часа до появления яркого аромата.
- **Особенность:** усиливается вкус и запах, но часть витаминов теряется.



Хранение высушенных растений

Хранение высушенных растений

- В бумажных пакетах, полотняных мешочках, стеклянных банках с крышкой.
- Не измельчать слишком мелко эфиромасличные растения (мята, чабрец, шалфей) — иначе быстро выветрятся масла.
- Хранить в сухом, тёмном месте.

Сроки хранения

- Листья и цветки – до 1 года.
- Корни и кора – до 2–3 лет.
- По истечении сроков трава теряет аромат и полезные свойства.

Плюсы и минусы разных способов хранения

- **Бумажные пакеты:** + воздухопроницаемость, нет плесени; – меньше защита от влаги.
- **Стеклянные банки:** + надёжная защита, удобство; – нужен сухой продукт, иначе плесень.
- **Полотняные мешочки:** + натуральность, дышат; – легко впитывают запахи и влагу.



Барбарис - Бөрү карагат

Виды барбариса в Кыргызстане

- Барбарис обыкновенный - встречается в предгорьях и горных районах, чаще всего на каменистых склонах.
- Барбарис разноножковый - реже, растёт в сухих и высокогорных местах.

Полезные свойства барбариса

- Ягоды богаты витамином С, укрепляют иммунитет.
- Снижают артериальное давление и уровень холестерина.
- Обладают желчегонным и мочегонным действием.
- Улучшают работу печени и желудка.
- Используются как противовоспалительное и жаропонижающее средство.
- Кора и корни содержат берберин — природный антибиотик.

Как можно применять барбарис

- Ягоды в свежем виде или в виде отвара при простудах.
- Сухие плоды — для приготовления чая и настоев.
- Сироп или варенье — как общеукрепляющее средство.
- Используется в кулинарии как пряность (плов, соусы).

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость и аллергия.
- Беременность и кормление грудью (может повышать тонус матки).
- Тяжёлые заболевания печени и почек (требуется осторожность).



Боярышник - Долоно

Виды боярышника в Кыргызстане

- **Боярышник кроваво-красный** – самый распространённый, растёт в предгорьях и горах Нарынской области.
- Боярышник алтайский – встречается реже, предпочитает сухие и солнечные склоны.
- Боярышник понтийский – декоративный вид, встречается в садах и парках.

Полезные свойства боярышника

- Укрепляет сердце, улучшает кровообращение.
- Снижает артериальное давление.
- Успокаивает нервную систему, улучшает сон.
- Обладает лёгким мочегонным действием.
- Снимает головокружения и чувство усталости.
- Ягоды содержат витамины и антиоксиданты.

Как можно применять боярышник

- Отвар ягод — при сердечно-сосудистых заболеваниях.
- Сиропы и варенье — для укрепления организма.
- Настойка — в народной медицине при аритмии и повышенном давлении.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость и аллергия.
- Беременность и кормление грудью (только по согласованию с врачом).
- При низком давлении — может усилить слабость.



Шиповник - Итмурун

Виды шиповника в Кыргызстане

- Шиповник майский - самый распространённый, растёт в предгорьях и горах Нарынской области.
- Шиповник колючейший - встречается на сухих склонах и каменистых местах.
- Шиповник бедренцеволистный - реже, встречается в лесных опушках и у ручьёв.

Полезные свойства шиповника

- Ягоды богаты витамином С, укрепляют иммунитет.
- Обладают противовоспалительным и общеукрепляющим действием.
- Улучшают работу печени и почек.
- Снижают уровень холестерина.
- Помогают при анемии и упадке сил.
- Используются для профилактики простудных заболеваний.

Как можно применять шиповник

- Отвар и настой ягод — для укрепления организма.
- Сироп или варенье — как витаминное средство.
- Чай из плодов — при простудах и авитаминозе.
- Сухие ягоды — в сборах с другими травами.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость и аллергия.
- Тромбофлебит и склонность к тромбозам (ягоды повышают свёртываемость крови).
- Заболевания желудка (язва, гастрит с повышенной кислотностью).



Сбор и хранение ягод

Когда собирать

- Только спелые ягоды.
- В сухую погоду, после росы.
- Ягоды должны быть сухими и чистыми.

Сушка

- Сушить в тени, на воздухе.
- Ягоды раскладывать тонким слоем.
- Готовность: ягода твёрдая, морщинистая, но не рассыпается.

Хранение сушёных ягод

- Бумажные пакеты, полотняные мешочки, стеклянные банки.
- Хранить в сухом, тёмном месте.
- Срок хранения: 1-2 года.

Заморозка

- Лучше использовать шоковую заморозку.
- Хранение в морозильнике до 12 мес.
- Витамины и минералы сохраняются лучше, чем при сушке.
- Витамин С разрушается при нагреве, поэтому ягоды лучше заваривать в тёплой воде, не кипятком.

Польза ягод

- Богаты витамином С, витаминами группы В, микроэлементами.
- Укрепляют иммунитет, сосуды и сердце.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

«Мы часть природы: берём её дары и заботимся о ней — только в гармонии с природой человек остаётся здоровым.»



Данные вебинары разработаны в рамках программы «Укрепление устойчивости города Нарын (NURP)», которая реализуется под техническим надзором Государственного секретариата Швейцарии по экономическим вопросам совместно с агентствами Организации Ага Хана по развитию в Кыргызстане и мэрией города Нарын. За содержание вебинаров и предоставленных информационных материалов ответственность несёт автор и ведущий обучения.