**В лес за ягодами: все, что необходимо знать**

 Ягоды – это не только очень вкусно, но и полезно. Наиболее богатыми витаминами и микроэлементами являются именно лесные ягоды. Дело в том, что кустарники, которые растут в глуши, не впитывают из почвы соли тяжелых металлов и не проходят обработку от вредителей химикатами. Так что, если хочется чего-то максимально натурального, придется самостоятельно отправляться за добычей. И лучше всего это делать в июле, потому что именно сейчас плоды в большинстве своем полностью созрели. Для всех, кто готов открыть собственный сезон сбора ягод,  где, как и что правильно собирать, чтобы не нанести вреда ни себе, ни природе.

**Правила сбора ягод:**

* Отправляться в лес следует в сухую погоду и только после того, как сошла роса. Это необходимо, чтобы снизить риск обрыва листьев.
* Собирайте ягоды утром или вечером через день. Если погода сухая и жаркая, то можно и ежедневно.
* Не собирайте несозревшие плоды, они не дозревают после сбора.
* Ягоды для того, чтобы сразу съесть лучше собирать при растущей луне, так они ароматнее.
* Ягоды для заготовок рекомендуется собирать при убывающей луне, дольше хранятся.
* Собранные ягоды сразу же помещайте в защищенное от света прохладное место.
* При переноске, также прикрывайте ягоды от солнца.

**Какие ягоды можно собирать и где их искать**

*Голубика*

Голубику стоит искать в болотистых местах, на торфяниках. Собирают ее, как правило, с середины июля по август.

Эта ягода отлично снижает уровень холестерина. А также замедляет процессы старения организма и помогает снизить риск болезни Альцгеймера. Кроме того, голубика оказывает противовоспалительное, жаропонижающее и сосудоукрепляющее действие. Полезна при болезнях сердца, диабете, малокровии и при проблемах с суставами.

В народе голубику называют пьяной ягодой или дурницой. По одной версии, из-за того, что она очень быстро начинает бродить. А по другой – из-за ошибки сборщиков ягоды, которые путали ее с багульником, чьи листья, случайно попадая к ягодам, способны слегка помутнить состояние.

*Черника*

Черника растет в хвойных лесах. Лучшее время для сбора – со второй половины июля до конца лета.

Благотворно влияет на ЖКТ. Содержит большое количество витаминов и микроэлементов, которые помогают при заболеваниях глаз, крови, сердечно-сосудистых заболеваниях, а также нарушениях работы пищеварительной системы и почек.

*Земляника*

Земляники много практически во всех лесах . Искать ягоду нужно на солнечных местах: полянах, опушках, вырубках. Сбор начинается с середины июля.

Содержащиеся в землянике вещества облегчают состояние при камнях в желчном пузыре и почках, нарушениях свёртываемости крови, заболеваниях, вызываемых нарушением водно-солевого баланса в организме. Ягоду, а также отвар земляничных листьев натощак рекомендуется принимать при депрессивных состояниях и сезонной хандре – содержащиеся в землянике сахара способствуют стабилизации состояния и выработке "гормонов радости".

Однако аллергикам следует быть аккуратными с этой ягодой.

*Клюква*

Клюква растет на заболоченных торфяниках и местах с высоким уровнем грунтовых вод. Собирать ее можно с конца сентября и до выпадения снега.

Эта ягода - уникальный источник фитонцидов (обеззараживающих веществ), флавоноидов, пектинов, органических веществ, витаминов групп В, К, С, РР, а также азотистых и дубильных веществ.

Клюква рекомендуется как при вирусных заболеваниях, так и при любых других расстройствах здоровья, поскольку эта ягода способствует повышению иммунитета. Ее же рекомендуют употреблять для нормализации обмена веществ.

*Малина*

Дикорастущая малина распространена по всей территории. Растет главным образом по лесным опушкам, просекам, полянам, среди других кустарников и по берегам рек. Собирать можно с июля по август.

Ягоды дикой малины содержат сахар, органические кислоты, витамины группы В, С, РР, эфирное масло, пектины, дубильные и красящие вещества, каротин, соли меди, железа и калия, фолиевую кислоту, катехины, флавоноиды и антоцианы. В семенах дикой малины имеются жирные кислоты, а в листьях — витамины С, Е, каротин, фенолкарбоновые кислоты, катехины и флавоноиды. Железа в дикой малине ней больше, чем в других ягодных культурах, за исключением вишни и крыжовника. 1 стакан ягод дикой малины, съедаемый ежедневно, способен обеспечить суточную потребность человека в витамине С. Свежие плоды малины очень полезны при атеросклерозе и гипертонии. Они снимают опьянение после наркотиков и алкоголя, помогают при головной боли. В отличие от других ягод, малина не утрачивает свои целебные (лечебные) свойства после термической обработки. Поэтому варенье из малины – лучшее средство при простудных заболеваниях. Сочетание кроветворных элементов и витамина В9 делает малину способной предупреждать малокровие и лейкемию (белокровие).

Не забывайте, что кроме полезных ягод, в середине лета созревают и ядовитые. Будьте максимально осторожны, чтобы ненароком не отправить в корзину несъедобные растения.

Филиал ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии в

Чувашской Республике- Чувашии в г. Канаш»