

В чём сила шиповника?

У великого русского поэта А.С. Пушкина есть замечательные строки:

Унылая пора! Очей очарованье!
Приятна мне твоя прощальная краса –
Люблю я пышное природы увяданье,
В багрец и в золото одетые леса...

Особое очарование, о котором писал А.С. Пушкин, таится в разноцветных ливнях листопада, которые проливаются на уставшую землю осенью. Осень, как талантливый художник, раскрашивает леса и парки в «багрец и золото». Словно жар души вкладывает она в эти медные, бронзовые, золотые листья. Гуляешь ли в парке, идёшь ли по лесу, везде видишь праздник осени: и в опадающих листьях, и в тех дарах природы, которыми богаты лесные деревья и кустарники.

А сколько возможностей для здоровья сулят красивые плоды, которые долго красуются на ветвях, часто даже после опадения листвы. Еще издали заметны рдеющие грозди рябины, калины, боярышника, ягоды облепихи, плоды шиповника. Все растения содержат набор самых разнообразных витаминов. Причем среди растений встречаются подлинные чемпионы по их накоплению в тех или иных органах, будь то листья, цветки, кора, плоды.

Где-нибудь на опушке леса или на берегу оврага в начале лета расцветают на кустарнике прекрасные крупные ярко-розовые цветки с многочисленными желтыми тычинками. Это шиповник. Но осторожно, не уколите! Видите, сколько мелких колючих шипов на красновато-коричневых ветках! Растение потому так и называется, что стебель его густо усажен шипами.

Лечебные свойства шиповника известны давно. Сохранились старинные документы, повествующие о том, что еще в древней Руси бояре и дворяне приказывали своим крепостным крестьянам собирать плоды этого растения пудами. В годы неурожая шиповника немало батогов походило по тощим крестьянским спинам за невыполнение хозяйского наказа.

С тех пор до нашего времени дошло множество видов этого магического растения. Помимо того, что он растёт на открытых местах в лесу, на склонах, его используют и как декоративный кустарник.

Вот и вокруг нашей школы вперевалку с другими кустарниками произрастает шиповник. Когда много лет назад построили школу, дети вместе с учителями принесли из леса корневые черенки шиповника, посадили их, и уже через 3-4 года разрослись и ветвистые высокие, и густые низкие кусты (доказательство разнообразности).

Весной они покрываются крупными бледно-розовыми цветками, а уже в сентябре привлекают детей ярко-оранжевой окраской мясистых кисло-сладких плодов.

Пользы от этих растений в школе много. Дети под руководством учителей учатся ухаживать за кустарниками: весной подрезают ветви, удаляют разрастающиеся корневые отростки, чтобы у кустов сохранилась форма, в мае и июне они любят его цветками, а уж осенью, на уроках труда, собирают плоды. Притом стараются делать это до заморозков, так как узнали из книг, что мороз снижает в шиповнике содержание витаминов.

Сушат их сразу после сбора в больших духовых шкафах при температуре 80 градусов, затем ссыпают в картонные коробки. И когда в школьной столовой детям варят напиток из шиповника, добавляют его в чай, готовят компот, дети пьют всё с удовольствием, потому что это и вкусно, и полезно.

И на уроках ботаники и биологии есть о чём поговорить. Дети знают, что шиповник – это неоценимый **поливитаминный** подарок, преподнесенный нам щедрой природой, что это растение, которое помогает человеку пополнять запас самых разных витаминов в организме: С, В1, В2, Р, РР, К.

Рассказывая о дубильных и пектиновых веществах, приводя примеры микроэлементов кроветворного комплекса (железа, кальция, меди и многих других), учитель ссылается в том числе и на шиповник, который содержит в себе все эти биологически активные вещества. Рекомендую детям общеукрепляющее средство, которое повышает иммунитет, учитель опять-таки упоминает и шиповник.

Дети усвоили, что плоды шиповника обладают желчегонным и мочегонным действием, что применяют их при заболеваниях печени, желчного пузыря (гепатитах, холециститах), почек и мочевого пузыря. А многим из них в качестве витаминного средства родители в аптеке покупали сироп шиповника – сладкий и очень вкусный препарат.

По народным рецептам и дома они вместе с родителями готовят настои шиповника, для чего 1 столовую ложку плодов заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне до 20 минут, настаивают. Затем процеживают и принимают 2-3 раза в день после еды, чтобы никакая простуда им не была страшна.

Такая вот воспитательная и оздоровительная сила у шиповника, этого многовитаминного и целительного растения.

Автор - **Людмила Задорожная**

[Источник](#)