Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная казачья кадетская школа села Знаменка»

Нерчинский район, Забайкальский край

**Муниципальный конкурс исследовательских работ учащихся**

**Название работы:**

«Самое полезное дерево»

Работу выполнил ученик 1 класса

МБОУ «СОККШ села Знаменка»

Гаврилов Антон

Руководитель – учитель начальных классов Хаустова Т.А.

МБОУ «СОККШ села Знаменка»

2013 год

**Введение**

Природа – это самая лучшая из книг,

написанная на особом языке.

Этот язык надо изучать.

Н.Г. Гарин-Михайловский

На уроке окружающего мира мы познакомились с темой «Деревья, кустарники, травы», в ходе которой изучали разнообразие растительного мира. И я подумал о том, какую же роль играют деревья в жизни человека? А стоит ли нам так бездумно их уничтожать? У меня возникло желание собрать материалы о деревьях, которые растут рядом с нами.

**Цель:** узнать, какое дерево, из растущих рядом с нами, самое полезное для человека

**Задачи:** 1. Изучить многообразный мир деревьев Забайкальского края

2. Собрать материал о деревьях и кустарниках Забайкалья

3. Провести собственные наблюдения и выяснить, какие деревья

растут рядом с нами

4. Выяснить, какую пользу они приносят.

**План исследования:**

1. Изучение литературы по теме.
2. Использование Интернета для получения дополнительной информации.
3. Обобщение опыта взрослых.
4. Проведение наблюдений.
5. Выводы по теме.

Гипотеза: Узнав о пользе деревьев, растущих рядом с нами, люди будут бережнее к ним относиться.

Предмет исследования: деревья и кустарники, растущие на территории села

Объект исследования: польза деревьев и кустарников

1. ЗАБАЙКАЛЬЕ – МОЯ РОДИНА

Слово Родина - дорогое для всех нас слово. Это наша страна. Но у нас есть еще и малая Родина. Это дом, в котором мы родились, улица, по которой мы ходим, город, поселок или село, в котором живем. Если сказать точнее это наш край – Забайкалье.

Природа Забайкалья очень разнообразна. Северная часть нашего края занята лесами, эти леса – часть сибирской тайги. В забайкальских лесах растут и лиственные, и хвойные деревья. Наша тайга в основном состоит из хвойных деревьев: сосны, лиственницы, кедра. Среди лиственных деревьев наиболее обычны береза, осина, тополь. Но чем дальше на юг, чем чаще встречаются пространства, на которых растут кустарники – черемуха, дикая яблоня, боярышник, шиповник, ильм, ива, акация.

Я решил провести опрос среди детей и выяснить, что они знают о деревьях.

Вопросы анкеты.  
1. Какие деревья растут в Забайкальском крае?  
2. Какие деревья растут рядом с вами?  
3. Кто за ними ухаживает?  
4. Какую пользу они приносят?  
5. Как вы заботитесь о них?  
Анкетирование показало, что некоторые ребята не знают названия деревьев. Не все дети умеют ухаживать за деревьями. И самое главное многие не знают о пользе деревьев.

Наше Забайкалье - это целая удивительная страна с чудесной природой и интересными людьми. Мы берем в природе в природе все, чтобы обустроить нашу жизнь. Не случайно говорят, что люди – это дети природы. Но мы должны хорошо знать окружающий нас мир, только тогда люди научатся бережно к нему относиться.

ДАРЫ ДЕРЕВЬЕВ И КУСТАРНИКОВ

Случается, в заботах мы начинаем думать обыденно – мол все кругом привычно: гора как гора, река как река, лес как лес…

Но ведь деревья, кустарники и цветы украшают нашу жизнь, радуют, возвышают, облагораживают человека, делают его более воспитанным к красотам природы, музыке, стихам.

А вот и «Поляна загадок». Приложение 1

(Одноклассники получили задание - подобрать загадки про деревья и кустарники, сделать рисунки. Ученик загадывает загадку, класс отгадывает, и затем ученик прикрепляет свой рисунок на плакат)

Наибольшее количество загадок было собрано про березу и сосну, остальные деревья менее популярны.

Нет на земле человека, который бы не встречался бы с лесом. Если он даже родился и вырос в голой степи, лес все равно помогал ему на каждом шагу. Стол, стулья к этому пришли из леса. Первые книжки были напечатаны на бумаге, сделанной из древесины. Рисовать ему помогали тоже деревья - ведь карандаши делают из кедровой дощечки. Оказывается резина тоже пришла к нам из леса. Больным в вену вводят очень важное лекарство – глюкозу. Ее подарил нам лес. Праздничный торт или хорошее печенье не сделать без добавки запахов леса – специальных ароматических веществ. Нет смысла перечислять все то, что пришло к человеку из леса. Незримо лес окружает человека всю жизнь, даже если тот ни разу не видел его в глаза. Ведь мы еще и дышим кислородом, который вырабатывают для нас деревья.

Деревья и кустарники, которые нас окружают, могут быть очень полезны.

ВРЕМЯ САЖАТЬ ДЕРЕВЬЯ

Без деревьев и кустарников невозможно представить ни один парк или школьный двор. Но в нашем суровом климате могут расти не все деревья и кустарники, важно правильно выбирать растения для посадки и соблюдать правила ухода за ними.

Какие деревья растут в нашем дворе?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деревья и кустарники | Количество | Итого |
| Ель | - | 0 |
| Лиственница | + + | 2 |
| Сосна | + + + | 3 |
| Береза | + + + + + + | 6 |
| Тополь | + + + + + + + + + + + | 11 |
| Осина | - | 0 |
| Ольха | - | 0 |
| Яблонька | + + + + + + + + + + + + + + + | 15 |
| Черемуха | + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + | 25 |
| Боярышник | + | 1 |
| Шиповник | + + | 2 |
| Ива | \_ | 0 |
| Ильм | + + | 2 |
| Акация | + + + + | 4 |

Почти возле каждого дома, где живут люди, можно увидеть деревья. Дерево дарит людям тень, прохладу, очищает воздух. Кроме того многие деревья очень красивы и во время цветения, и осенью, в пору листопада. А зеленый цвет улучшает настроение.

Чаще всего в нашей местности высаживают черемуху, яблоню и тополь. Это неприхотливые растения, которые не боятся сибирских морозов. Из других растений односельчане используют для озеленения желтую акацию, березу, очень редко шиповник, сосну и лиственницу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучая разную литературу, я  получил нужные, полезные и интересные сведения обо всем, что касается деревьев и кустарников. Теперь я знаю не только о том, как выглядят многие деревья и кустарники, но и о многих их секретах и полезных свойствах. Я думаю, что материал можно использовать на уроках окружающего мира, для проведения мероприятий в школе.Часть собранного материала не вошла в данную работу, но я думаю, что он пригодится мне в дальнейшем обучении в школе.  Работу по сбору материала можно продолжить. Особенно хотелось бы обратить внимание на использование деревьев с лечебной целью, на народные традиции нашего края, связанные с деревьями, на сбор пословиц и поговорок, загадок о деревьях.

Своей работой я заинтересовал маму и бабушку, которые поделились  со мной рецептами народной медицины.

Обсуждая вопрос о пользе деревьев и кустарников в жизни человека, я пришел к выводу, что значение деревьев и кустарников очень велико, что нет самого полезного дерева, все они приносят пользу, каждый по-своему.

Я верю, что, узнав наш край получше, мы навсегда сохраним к нему любовь и уважение. А значит, будем стараться сберечь все самое ценное и лучшее, что есть в Забайкалье.

Литература

1. Граубин Г.Р. Четырехэтажная тайга. – Чита: Экспресс – издательство, 2009. – 472 с.
2. Граубин Г.Р., Наша малая Родина: учебное пособие по краеведению для младшего школьного возраста. – Чита: Экспресс-издательство. – 2004. – 180с.

Интернет-ресурсы

1. [mir-yagod.ru](http://mir-yagod.ru/cheremuxa/)
2. <http://vdohnovlennye.ru/?p=739>
3. <http://www.hw-lecar.ru/index_waren.html>

Приложение 1

**«Поляна загадок»**

1. У меня длинней иголки, чем у ёлки.  
   Очень прямо я расту в высоту.

 Если я не на опушке,  
Ветви - только на макушке.  (Сосна)

1. Зимой и летом одним цветом. (Ель, сосна)
2. Что летом и зимой в рубахе одной? (Ель, сосна)
3. Что за дерево: и зиму, и лето зелено? (Сосна, ель)
4. Этой бабке сто лет, горба у неё нет,  
   высоконько торчит, далеконько глядит,  
   придёт смерть за старушкой —  
   станет бабка избушкой. (Сосна)
5. Зелена, а не луг, белена, а не снег, кудрява, а не человек. (Берёза)
6. Хоть малая, хоть большая — где стоит, там и шумит. (Береза)
7. Шёл я лесом, нашёл я древо; из этого древа выходят четыре дела: первое дело — слепому посвечение; второе дело — нагому потешение; третье дело — скрипучему поможение; четвертое дело — хворомуполегчение. (Береза: лучина, веник, береста, сок)
8. Ствол белеет, шапочка зеленеет, стоит в белой одёжке, свесив серёжки. (Берёза)
9. Стоит Алена, платок зеленый, тонкий стан, белый сарафан. (Береза)
10. Клейкие почки, зеленые листочки. С белой корой стоит под горой. (Береза)
11. Белые сапожки, зеленые серёжки. (Берёза)
12. Эта модница лесная  
    Часто свой наряд меняет:  
    В шубке белой зимой,  
    Вся в серёжках весной,  
    Сарафан зелёный летом,  
    В день осенний в плащ одета.  
    Если ветер налетит,  
    Золотистый плащ шуршит. (Берёза)
13. Не заботясь о погоде,   
    В сарафане белом ходит,   
    А в один из тёплых дней   
    Май серёжки дарит ей. (Берёза)
14. Русская красавица   
    Стоит на поляне   
    В зелёной кофточке,   
    В белом сарафане. (Берёза)
15. В белом сарафане   
    Встала на поляне,   
    Летели синицы,   
    Сели на косицы. (Берёза)
16. Ствол белеет,   
    Шапочка зеленеет,   
    Стоит в белой одёжке,   
    Свесив серёжки. (Берёза)
17. Стоят столбы белы,   
    На них шапки зелены. (Берёза)
18. Клейкие почки,   
    Зелёные листочки.   
    С болей корой   
    Стоит под горой. (Берёза)
19. Зелена, а не луг, бела, а не снег, кудрява, а не голова. (Берёза)
20. Белые овечки  
    Бегают по свечке. (Верба)
21. Кудри в речку опустила  
    И о чём-то загрустила,  
    А о чём она грустит,  
    Никому не говорит. (Ива)
22. У речек и в низинах  
    Они всегда растут,  
    Их прутья на корзины  
    И коробы идут.(Ива)
23. Матушкой-весной я в платье цветном,   
    Мачехой-зимой — в саване одном. (Черёмуха)
24. Будто снежный шар бела,  
    По весне она цвела,  
    Нежный запах источала.  
    А когда пора настала,  
    Разом сделалась она  
    Вся от ягоды черна. (Черемуха)
25. Стоит чудо-дерево,  
    На дереве – мячики:  
    Летом – зеленые,  
    Осенью – румяные (Яблонька)
26. Никто её не пугает,  
     А она вся дрожит. (Осина)
27. Из деревьев ранним летом   
    Вдруг снежинки запорхают,   
    Но не радует нас это -   
    Мы от этого чихаем. (Тополь)
28. То ли с крыши, то ли с неба –   
    Или вата, или пух.   
    Или, может, хлопья снега   
    Появились летом вдруг?   
    Кто же их исподтишка   
    Сыплет будто из мешка? (Тополиный пух)

|  |
| --- |
|  |
|  |

Приложение 2

ЧЕРЕМУХА

Издавна считалось, что достаточно просто постоять в тени черемухи и болезнь отступит. Основывается это поверье на вполне обоснованных фактах — фитонциды (природные антибиотики), которыми изобилует это растение, вполне способны предотвратить заболевание и помочь в выздоровлении. Сок из ягод черемухи применяют как противорвотное средство для детей. Благодаря вяжущим свойствам черемуху назначают при дизентерии, поносе, энтерите, дисперсии, а также при инфекционных колитах. Настоем черемухи можно полоскать рот при кариесе и воспалительных процессах. Препараты, приготовленные из ее ягод, листьев и цветов, народные целители предлагают использовать при бронхите, туберкулезе легких, простудных заболеваниях и при кашле.

В частности, уход за кожей рук может подразумевать использование настоя из сухих цветков (для снятия воспаления при покраснении кожи).

Ягоды черемухи используют для приготовления сиропа, кваса, компота, киселя. Из них готовят насыщенный и совершенно безопасный пищевой краситель. Темные ягоды с удовольствием едят в свежем виде, а также сушат и замораживают. Из сухих плодов готовят муку, которую добавляют в выпечку, обеспечивая тем самым особый вкус, цвет и аромат. Из сладких блюд можно особо выделить вкусные начинки для пирогов (в их состав часто вводят все ту же муку из черемухи) и варенье. [1]

ДИКАЯ ЯБЛОНЯ

У дикой лесной яблони плоды содержат множество полезных веществ: группу витаминов, каротин, соли разных минералов (кальция, железа, фосфора и др.), микроэлементы, сахара (фруктоза, глюкоза, сахароза), органические кислоты (яблочная, виноградная, лимонная и др.), пектины, дубильные вещества. Не удивительно, что это полезное растение обладает ярко выраженными целебными свойствами.

В кулинарных целях плоды лесной яблони и других видов дикорастущих яблонь применяются весьма широко. Из этих яблочек получаются отличный мармелад, желе, пастила, зефир и другие лакомства.   
Яблоки сушат для приготовления компота и киселя, начинки для пирогов. Издавна из плодов дикой яблони на Руси традиционно делали квас, варили повидло и отменное варенье. После варки целиком, мелкие яблочки лесной яблони в варенье становятся совершенно прозрачными, приобретая янтарный цвет и великолепный вкус.

Уже давно замечено, что тёртое яблоко от лесной яблони, смешанное с маслом, хорошо заживляет трещины губ, рук, пяток. Втирая кашицу из свежего яблока несколько раз в день в течение месяца, наши предки лечили бородавки. Наложенное на кожу тёртое яблоко также помогает при ожогах и обморожениях, при лечении долго не заживающих ран. В косметологии сок, мякоть и кожица яблок используются как освежающее и омолаживающее средство для сухой, бледной и вялой кожи.

ТОПОЛЬ

Тополя — традиционные и излюбленные декоративные деревья.

Тополь – это подлинная фабрика кислорода. Одно тополиное дерево выделяет столько кислорода, сколько способны выделять три липы или четыре сосны, или семь елей.

Древесина у тополей лёгкая, белая, мягкая, хорошо обрабатывается и используется очень широко в технических целях: как сырьё для бумаги, для получения искусственного шелка, изготовления спичечной соломки, фанеры, простой мебели, пиломатериалов, тары, долблёных лодок и многого другого. Древесина также идёт на дрова.

АКАЦИЯ

Используется для озеленения. Листья содержат глюкозид караганин, каротин, много витамина С.

Настой из листьев и коры акации желтой применяют при атеросклерозе, от головной боли, изжоги, при заболеваниях печени. Народы Сибири и Урала пили настой коры акации при катаре верхних дыхательных путей, настой листьев — при диатезе у детей и при золотухе.

Как хороший медонос акация применяется для обсадки пасек. Мед, полученный с нее, считается необычайно целебным при авитаминозе, истощении, упадке сил.

БЕРЕЗА

На протяжении многих веков береза играла значительную роль в хозяйственной жизни нашего народа. Древесина березы служила отличным топливом, из нее же кололи лучину, при свете которой коротали долгие зимние вечера, гнали деготь.

Верхний слой березовой коры — береста — служил в Древней Руси для той же цели, что и папирус в Древнем Египте. На кусках бересты писали письма, летописи. Таким образом, береза способствовала процветанию культуры.

Березовый веник помогает при боли, ломоте в мышцах и суставах после упражнений и физических нагрузок, хорошо очищает кожу при склонности к [сыпи](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%8B%D0%BF%D1%8C) и гнойничкам, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение. [Настой](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9) веника в конце бани полезен для кожи головы: укрепляет волосы и уничтожает [перхоть](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BE%D1%82%D1%8C).

ШИПОВНИК

Шиповник часто можно увидеть как дикорастущее растение, но из-за своих декоративных особенностей его еще высаживают в парках и садах.   
Когда цветет дикая роза (огромный куст до 3-х метров в высоту, весь облепленный нежно розовыми цветками благоухающими ароматом) - нельзя пройти мимо равнодушным. Кроме того, не смотря на свой благородный вид, он еще обладает лечебными свойствами. В народе его называют лекарем леса.   
 Шиповник, прежде всего большой источник витаминов. Кроме витаминов в плодах шиповника имеются соли калия, кальция, магния, железа, фосфора, лимонная и яблочная кислоты, фитонциды, эфирные масла, дубильные вещества.

Применяется также шиповник как противовоспалительное средство при ожогах и трещинах. Чтобы в те сезоны (поздней осенью, зимой и ранней весной), когда нет достаточного количества овощей и фруктов, обеспечить здоровому организму необходимое ему количество витамина С, нужно употреблять сушенный шиповник.

ЛИСТВЕННИЦА

Высоко ценится древесина лиственницы. Она твердая, прочная, долго не гниет в земле и влажной среде. Бревна этого дерева с давних пор используют при строительстве мостов, изготовляя из них прочные долговечные сваи и настилы. Долго служат людям и бани из этого стройматериала. Лиственничные стволы идут также на телеграфные столбы, рудничные стойки, железнодорожные шпалы. Из лиственницы делали корпуса своих судов поморы, жившие на побережьях морей Северного Ледовитого океана и по рекам, впадающим в эти моря. Столь же охотно используют лиственничную древесину для изготовления мебели, фанеры, клёпки для квасных бочек и чанов.

Польза лиственницы в её антисептических свойствах, достигаемых за счёт выделения фитонцидов (природных антибиотиков), которые попадая в дыхательные пути человека, предотвращают простудные и вирусные заболевания, прекрасно действуют на нервную систему.

СОСНА

Сосновая древесина широко используется в строительстве, мебельном и многих других производствах.

**Сосновые почки** - испытанное средство [**при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей**](http://pihtahvoya.ru/lechenie-bolezney-preparatami-pichti/chronicheskie-zabolevaniya-legkich-i-verchnich-dichatelnich-putey) и хроническом бронхите.

**Внутрь чаще всего применяется микстура из сосновых почек**: 50 граммов сырья заливают двумя стаканами кипятка и настаивают в теплом месте в течение двух часов. Затем процеживают, добавляют 50 граммов сахара и варят сироп. Особенно полезен сироп для детей. Принимать по две столовых ложки три раза в день. Сахар можно заменить медом, не проводя кипячения.

Самый большой враг диет – преувеличенная  тяга к пище. **Сосновые почки, являются лучшим и наиболее естественным решением для снижения аппетита.**

ОСИНА

Осину почему-то в народе не любят. Не любят крестьяне - плохо горит, не дает тепла. Не любят строители - хилая, да еще и гниет.

В устном народном творчестве об осине тоже отзываются нелестно, о чем можно судить хотя бы по такой загадке: «Одно проклятое дерево без ветра шумит». Всем известно, что действительно листья осины дрожат даже в безветренную погоду.

А еще ветки осины вместе с листьями заготавливают для корма домашних животных. Раньше на Руси снимали с молодых веток кору, сушили, толкли в ступке и перемалывали. Заварив полученный порошок кипятком, использовали такой отвар при лихорадке. Еще отвар применяли для дубления кожи.

От воды древесина осины сильно разбухает. Хотя это и отрицательное свойство, но именно оно используется при изготовлении бочек, чанов, кадушек, ушатов и других изделий.

Если осину срубить, то вы почувствуете приятный запах. Запах ванили свидетельствует о том, что древесина начинает загнивать. В химической промышленности из гнилой осиновой древесины получают искусственную ваниль, которая по своим свойствам не уступает натуральному ванилину, получаемому из стручков тропической ванили.

БОЯРЫШНИК

**Польза боярышника** для сердца известна на протяжении веков, его активно используют при различных заболеваниях. Вещества, входящие в состав боярышника не только понижают возбудимость нервной системы, они улучшают ее работу, оказывают тонизирующее действие на мышцы сердца, улучшают кровообращение в сосудах сердца и мозга, стабилизируют сократительную работу сердца (аритмии, тахикардии).

Также высока польза боярышника при головных болях, аллергии. Эта ягода полезна и при нарушениях работы щитовидной железы. Люди, страдающие сахарным диабетом, также высоко оценили полезные свойства боярышника, как  средства, способного стабилизировать уровень сахара в крови. Кроме этого боярышник обладает желчегонным действием и улучшает работу печени.

ИВА

Настой или настойка из мужских соцветий ивы - хорошее средство при сердечной аритмии и тахикардии, регулирующее нервно-мышечный аппарат сердца, а настой соцветий, листьев или коры пьют при усиленном сердцебиении. В народной фототерапии известно применение отвара коры ивы при простуде, заболеваниях легких как укрепляющее десны средство, успокаивающее при нервно-психических расстройствах.

Кроме того, отвар коры ивы принимают как жаропонижающее, болеутоляющее, противовоспалительное, антимикробное средство. Концентрированный отвар из коры употребляется при потливости, как полоскание при воспалении горла, ротовой полости.

Можно мыть голову при выпадении волос, от перхоти.

ВЯЗ (ИЛЬМ)

Вяз (ильм) – очень красивое дерево, которое издавна используется в озеленении садов и парков всего мира. Вязы хороши в групповых, аллейных, смешанных посадках и в качестве одиночной посадки. Вязы используют для создания высоких живых изгородей.

КЕДР

Кедровый орех не имеет противопоказаний к употреблению, как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях. Кедровые орешки должны быть в рационе детей и подростков постоянно. Они благотворно влияют на физическое и умственное развитие ребенка. Очень полезны и необходимы в период смены молочных зубов. Употребление кедровых орешков повышает защитные силы организма, укрепляет иммунную систему.

**Кедровые сливки и молоко**

Из кедровых орехов можно готовить «растительные сливки» и «постное молоко». Для этого сухие ядра кедровых орехов толкутся в деревянных ступах, постепенно доливается немного горячей воды. Полученную кашеобразную массу заливают в корчаги и ставят в «вольный жар» русской печи, доводят до легкого кипения, и сливки готовы.

Растительные сливки по своей калорийности превосходят мясо, коровьи сливки и яйца.

Можно применить и более современный способ. Необходимо взять кедровой муки, добавить небольшое количество воды, тщательно перемешать и поставить в духовку или микроволновую печь.

**Кедровое масло**, полученное из кедровых орехов, полезно абсолютно всем, независимо от возраста.

Настойка **скорлупы орешков** применяется как растирание при простуде, ломоте в теле, болях в суставах.

При герпесе делают примочки из отвара или настойки кедровой скорлупы.

**Мука кедрового ореха** получается при отжиме ядра кедрового ореха. В кедровой муке остаются все минералы и витамины, находящиеся в кедровом орехе, а также до 30% кедрового масла.

### ****Применение кедровых орехов в косметике.****

Кедровую плёнку из орешков, размолотую на кофемолке, можно использовать для питательной маски.

**Кедровый скраб для лица**

Кедровую скорлупу от орешков (размолотую на кофемолке) залить кипятком, добавить ложку размолотых овсяных хлопьев. Смесь должна получиться средней консистенции сметаны. Наносится на лицо на 15 мин. Смыть тёплой водой. Лучше всего эту процедуру совместить с баней (после распарки лица). Рекомендуем делать раз в неделю.

Приложение 3

## Варенье из шишек

Применяется при гриппе, бронхите, ангине, болезни горла и дыхательных путей. Отличное профилактическое средство для укрепления десен.  
Особенно рекомендуется при пониженном гемоглобине, хронической усталости, как общеукрепляющее средство. Восстанавливает иммунитет.

Готовится варенье просто, **рецепт** такой: собрать молодые сосновые шишки в конце мая подальше от дорог. Дома переберите, выкиньте мусор, насекомых и сполосните водой. Выложите в эмалированный таз и залейте профильтрованной холодной водой так, чтобы она сантиметра на 2-3 прикрывала шишки. Пусть ночь постоят. На 1 литр настоя возьмите килограмм сахара и варите как обычную "пятиминутку", т. е. 5 минут кипят, снимаем и ставим остывать, на следующий день повторяем варку, и так три раза(образовавшуюся пену снимать). Варенье станет янтарного цвета с прекрасным вкусом и запахом. Когда доварите, пусть остынет, потом разливайте по банкам. Вот вкусное лекарственное варенье и готово.

Принимать по 1 ст. ложке в день и по 1 шишечке как профилактическое средство и в качестве иммуностимулятора. Варенье предохранит от заболеваний в осенне–зимний период и поможет преодолеть болезнь, если она началась.