

Алена ЯКУШЕВА, объединение «Эрудит»

Тазовский дом творчества детей и юношества

Руководитель: Н.С. Ананьева, педагог дополнительного образования

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА СЕВЕРНЫХ ЯГОД*

БРУСНИКА

Брусника обыкновенная — *Vaccinium vitis-idaea* — относится к одному ботаническому роду с черникой. Видовой эпитет «*vitis-idaea*» в переводе с латинского означает «виноградная лоза с Иды». Ида — это название горы во Фригии, где пребывала богиня плодородия Кибела. Мы не знаем, как называли бруснику древние римляне — ботаническое название дается по-латыни учеными-систематиками. «Крестным отцом» брусники был великий шведский ученый Карл Линней, он использовал для видового эпитета это поэтическое определение, данное ей нидерландским ботаником Додонэусом. Брусника, как уже упоминалось выше, принадлежит к небольшому семейству брусничных — *Vacciniaceae*, иногда это семейство включают в семейство вересковых — *Ericaceae*. Многие хорошо знают этот небольшой вечнозеленый кустарничек с небольшими темнозелеными кожистыми листьями. Как и черника, отдельные кустики брусники соединены корневищем в единый клон, способный существовать до 300 лет. Отдельные кустики живут значительно меньше. Ареал брусники простирается по всей лесной зоне северной части Евразии, встречается в лесотундрах и в горных районах. Особенно характерна брусника для сосновых лесов, заменяющих еловую тайгу на свежих супесчаных почвах. Сосняки-брусничники особенно характерны для Карельского перешейка, нередко они встречаются и других районах северо-запада Русской

равнины. Особенно часто сосняки-брусничники произрастают на песчаных холмах, возникших в результате таяния отступающего ледника — камах (округлых) и озах (продолговатых и узких). В небольших количествах брусника встречается в смешанных и еловых лесах, на вырубках, среди вереска, и на лесных болотах.

Брусника способна расти в более сухих условиях по сравнению с черникой. Ее плотные кожистые листья несут на нижней стороне многочисленные очень мелкие ямки, видимые как мелкие черные точки. В этих ямках расположены особые клетки, способные улавливать дождевую воду. Таким образом, брусника способна поглощать влагу не только корнями, но и листьями. К тому же кожистые листья брусники испаряют значительно меньше влаги, чем травянистые листья черники.

Цветение брусники происходит в конце весны — начале лета, почти одновременно с цветением ландыша. Белоснежные или слегка розоватые, как миниатюрные фарфоровые бокальчики, цветки собраны в небольшую кисть на концах побегов. Ягоды брусники, в зависимости от их спелости, алые, красные или темно-красные. Они содержат сахара, органические кислоты, витамины, дубильные и другие ценные органические вещества. Например, гликозид арбутин в организме человека превращается в гидрохинон, обладающий бактерицидными свойствами. Бензойная кислота, содержащаяся в ягодах, обладает антисептическими свойствами, поэтому они не подвержены гниению. Поэтому ягоды брусники хорошо сохраняются в свежем виде длительное время.

* Окончание. Начало в № 5 2021 г.

мя, особенно если их предохранить от высыхания, залив водой («моченая брусника»). Следует отметить, что накопление бензойной кислоты происходит по мере созревания ягод. Созревает брусника во второй половине августа — сентябре, поэтому не следует собирать ее раньше времени. Нельзя собирать ягоды металлическими совками, они сильно повреждают растения.

Как лекарственное средство ягоды брусники используют в официальной медицине для лечения авитаминозов. В народной медицине их применение более разнообразное: брусничная вода используется при лихорадке как жаропонижающее и противовоспалительное, вареную бруснику с медом принимают при туберкулезе. Брусничная вода и ягоды оказывают легкое слабительное действие.

Листья брусники также обладают лекарственными свойствами, их используют как мочегонное и дезинфицирующее средство, при камнях в почках и желчном пузыре, как вяжущее средство при заболеваниях желудка. Они способны концентрировать железо, медь, цинк, селен, барий, марганец и, особенно, стронций и серебро, поэтому их можно использовать для восполнения недостающих организму микроэлементов.

Брусника используется не только человеком. Ее ягоды сохраняются на кустиках всю зиму и служат отличным кормом для глухарей, тетеревов и рябчиков в это суровое время года. Брусника — ценный медонос, она не боится морозов, поэтому даже в относительно холодную погоду ее цветки являются источником нектара для пчел.

Приведем четыре цитаты. «Печальный остров — берег дикой усеян зимнею брусникой» — это Пушкин. «Куплено на погреб ягод брусниц толченых бочка» — такая в 1658 году была сделана запись в приходно-расходной книге Александрова Свирского монастыря. Чичиков ходил «во фраке брусничного цвета с искрой». А «Словарь растений» П. Алабина за 1879 год утверждает, что брусника «имеет листья постоянно зеленые, а потому разводится в оранжереях для букетов».

Хотя не листья нас сейчас интересуют, а ягоды, надо по справедливости сказать немного и о листьях — не потому, что глянцево и красивы, а потому, что в сушеном виде признаются медициной целебными и продаются в аптеках: приготовленные из них настои и отвары служат мочегонным



средством. У заготовителей и сборщиков, работающих на аптеку, свой сезон, причем не летний (собранные летом листья чернеют неизвестно от чего), и свои заботы. Те, кто нацелен на листья, далеко не всегда думают о ягоде. Случается, кустики срезают так, что вряд ли на них вырастет что-нибудь путное, если вырастет вообще. А ведь в ягодах не меньше, чем в листьях, активных веществ, и недаром бруснику рекомендуют при гипертониях и гастритах с пониженной кислотностью. И если не лечиться, а так, для удовольствия, то вы предпочтете — ягоду или лист?

То ли состав у брусники сложный, то ли занимались ею недостаточно, но сведения о лечебных компонентах скупы. В то же время все без исключения авторитеты по ягодам в один голос отмечают безусловный, надо полагать, факт: в бруснике наличествует бензойная кислота. Это вещество с прекрасными консервирующими свойствами, его разрешено использовать в пищевой промышленности, правда, весьма ограниченно; с помощью бензойной кислоты сохраняют, например, черную икру. Риск не особенно велик — надо съесть очень много баночек черной икры, чтобы из-за перебора с консервантом возникла опасность для здоровья...

Природа, однако, свои консерванты отмеряет сдержанно и с толком. Во всяком случае, никаких вредных действий за брусникой не замечено. Зато хранится она прекрасно. Особенно моченая. Мочат ее в чистой воде, без добавок, разве что иногда кладут для вкуса немного сахара. Да и зачем добавки, если консерванты брусники собственные, из внутренних запасов? Вы-

стать бочку ошпаренной ржаной соломой, насыпать ягоды, сверху застелить опять соломой, забить крышкой и через отверстие налить воду. А как сквасится, наберет молочной кислоты, предохраняющей ягоды от порчи, так отверстие заглушить — и в погреб на месяц. Вот она, царская приправа из подножного сырья!

Приведем цифры 1913 года. Отдельно по бруснике цифрами не располагаем, а в целом от продажи ягод и грибов русские крестьяне выручили около 200 миллионов тогдашних рублей. Во всяком случае, это больше, чем стоила вся древесина, вывезенная в том же году из России на экспорт. Есть о чем подумать. И главное, если эту бруснику собрать аккуратно, то она и на следующий год принесет свои миллионы прибыли. Живет же брусника — невероятно! — до 300 лет.

Книги последнего времени называют бруснику «перспективным ягодником». Значит, ею занялись всерьез. Доказано, что бруснику можно ввести в культуру, как малину или землянику. Такие работы ведутся сейчас в Германии, Финляндии у нас в стране.

Рецепты.

Основное направление использование листьев брусники — заболевания мочеполовой сферы. Обычно заваривается 1 столовая ложка на стакан воды и запаривается в горячей бане 15–25 минут. Пьют от столовой ложки до полстакана 3 раза в день.

Ягода и лист могут входить в состав сложных настоев и отваров.

Брусника — ягода, да и листья — растение для лечения почек.

Рецепт 1. Морс из брусники.

Ягоды (лучшие помятые) 1–2 столовые ложки залить кипяченой водой, разбавить немного сахаром или лучше медом.

Принимать вместо питья 2–3 раза в день.

Можно ягоды заготовить на зиму — растолочь и добавить сахар (1:1).

При простуде пейте как можно больше общеукрепляющих, витаминизированных отваров, настоев, соков.

Пейте различные чаи. Чаи могут готовиться как из ягод, так и листьев растений. Содержат дубильные вещества, витамины.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Сильными лекарственными свойствами обладают листья, цветки и ягоды черной смородины. Для лечения заболеваний почек лучше всего использовать совсем молодые листья и даже почки смородины. При этом надо собирать вегетативные почки, а не генеративные, чтобы не повредить плодоношению. Почки и молодые листья высушивают в тени, рассыпав в один слой на чистой бумаге или на полотне. Хранят в бумажных пакетах в сухом месте. Почки и листья черной смородины не только оказывают благотворное действие на больные почки человека, но и предотвращают появление аллергических реакций. Едва развернувшиеся листочки черной смородины издавна использовали в детской лечебной практике для приема внутрь и для обмываний при диатезах (золотухе).



Рецепт.

Настой для взрослого человека готовится из расчета 1,5 ст. ложки измельченных высушенных листьев на 0,5 воды, или 1,5 чайных ложки почек на 0,5 воды. Настаивать в термосе 6–7 часов. Выпить за день. Лечиться не менее 1,5 месяца.

БОЛОТНЫЙ ЛЕКАРЬ — ВОДЯНИКА

Наверное, многие из вас, находясь на сфагновых болотах, обращали внимание на стелющееся растение с черными ягодами, соседку клюквы и голубики — водянику. Большинству читателей также известно, что плоды этой болотной жительницы прекрасно утоляют жажду.

Но, оказывается, водяника имеет и массу других полезных свойств. Это растение активно используется в медицине, возможно ее применение и в кулинарии, а из плодов водяники получают краску для окрашивания шерсти в красный цвет.



пертонии. Считается, что плоды улучшают обмен веществ, снимают переутомление, головную боль. При лечении заболеваний периферической нервной системы, параличей используют ванны с шикшей. В тибетской медицине водянику используют для лечения заболеваний почек, сибирской язвы, а также от переутомления.

Препараты из шикши обладают противовоспалительным и противодиабетическим действием, повышают устойчивость тканей к повреждающим воздействиям, увеличивают скорость восстановления их функций.

Экспериментально было установлено, что растение способно предупреждать развитие эпилептических судорог, кроме того, оно обладает защитным действием при повреждениях центральной нервной системы. При исследовании шикши сибирской также было подтверждено, что она оказывает влияние на нервные центры и обладает противосудорожным действием.

Помимо разнообразных лекарственных свойств, эта ягода нашла применение и в кулинарии. И хотя вкус ее ягод (слегка кисловатый, практически пресный) оценит не каждый, любители водяники в пищу употребляют ягоды в моченом и свежем виде, с простоквашей и молоком. Кроме того, из них делают повидло, варенье, безалкогольные напитки. Возможно ее использование в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам, а герметично закрытые ягоды в стеклянной таре не сквашиваются благодаря содержанию бензойной кислоты. На севере морошка (*Rubus chamaemorus*) не менее популярна, чем клюква. Растет она на моховых (сфагновых) болотах, торфяниках, иногда — в заболоченных лесах.

ЧЕРНИКА

Черника является представителем семейства брусничных — *Vacciniaceae*, к нему же относятся брусника, голубика и клюква. Это небольшой кустарничек с зелеными многолетними надземными побегами. Если посмотреть на них внимательно, то можно заметить, что приросты одного года отделяются от приростов предыдущего и последующего годов едва заметной линией. Так что по числу приростов можно узнать возраст надземной части кустика. Отдельные кустики живут по 5–7 лет, но они связаны корневищем в единый клон, продолжительность жизни которого может достигать до 100–200 лет.

Водяника (шикша, вороника, дорогая трава, синявишна трава, ершик), латинское название которой *Empetrum*, принадлежит к семейству шикшевых или водяниковых *Empetraceae*, родственному семейству вересковых. Количество видов внутри этого рода в различных источниках приводится разное. Некоторые авторы считают, что данный род всего содержит один полиморфный вид, другие называют до 16 видов. Обычно в литературе упоминаются водяника черная *Empetrum nigrum*, водяника обоеполая *Empetrum hermaphroditicum* (некоторые ботаники данный вид считают подвидом предыдущего), а также водяника сибирская *Empetrum sibiricum*. Шикша является вечнозеленым, стелющимся кустарничком, высотой 5–20 см. В длину ее побеги могут превышать 1 метр. Водяника имеет кожистые, продолговатые листья, которые сохраняются на растении в течение 3–5 лет. Корни водяники со временем обрастают грибным мицелием. Цветение происходит в мае — июне, цветет она мелкими розоватыми или пурпурными цветками. Плод — шаровидная костянка около 5 мм в диаметре. Созревая, ягоды остаются на растении на протяжении всей зимы следующего года. Распространена шикша практически на всей территории СНГ (кроме Казахстана и Средней Азии). Растет она на сфагновых болотах, в тундрах, лесотундрах, сосновых и лиственных лесах, в альпийском поясе гор, высокогорных гольцах, субальпийских лугах. Чем же так полезна эта маленькая ягода? Известно, что водяника содержит каротин, витамин С, уксусную и бензойную кислоты, смолы, марганец, дубильные и красящие вещества, сапонины, флавоноиды, сахара. Список заболеваний, при которых применяют шикшу, достаточно велик. В народной медицине надземную часть водяники используют в виде отваров и настоев как успокаивающее средство, при мигрени, цинге, эпилепсии, бессоннице, ги-



Ареал, или область распространения черники, простирается в лесотундровой, лесной и лесостепной зонах Восточной Европы и Сибири, но она особенно характерна для тайги и лесотундры. Черничные еловые и сосновые леса занимают обширные пространства в Ленинградской области, нередко встречаются на севере Псковской и в Новгородской областях. Цветет черника очень рано, примерно одновременно с черемухой или чуть позже. Если в это время не было сильных похолоданий, то ягод будет много, и, наоборот, заморозки повреждают завязи, и ягод будет мало. Цветки черники бело-розовые, шаровидные, со сросшимся 5-зубчатым венчиком, сидят по одному на коротких цветоножках. Ягоды черники, несмотря на название, могут быть не только черные, а ярко- или темно-синие с сизым налетом. Созревание происходит во второй половине июля — начале августа. Черника, растущая в еловых лесах, образует довольно крупные, черные, водянистые, кислосладкие, с тонкой кожицей плоды. В сосновых лесах ягоды черники более мелкие, ярко или темно-синие, сладкие, неводянистые, с плотной кожицей. Черника — популярное в народе ягодное и лекарственное растение.

Ягоды, сушеные и свежие, используются для лечения расстройств органов пищеварения. Высокое содержание в них витамина С (аскорбиновой кислоты) и других органических кислот, каротина, витаминов группы В, дубильных веществ позволяют использовать для профилактики и лечения авитаминозов, воспалительных явлений (особенно при подагре, ревматизме), для регуляции обмена веществ. Для повышения остроты зрения полезно употреблять в пищу побольше черники.

Не только ягоды, но и листья черники обладают лекарственным эффектом, чай из них пьют при воспалениях мочевого пузыря. Содержащийся в листьях гликозид неомиртиллин снижает содержание сахара в крови.

Сок черники является ценным пищевым красителем. Ранее из него изготавливали пурпурную (черника из соснового бора) и фиолетовую краску (черника из елового леса) для художников, а смешивая с другими веществами — красители для ткани и бумаги. Черничный сок можно использовать и как заменитель гематоксилина для окрашивания микропрепаратов. Листья и побеги содержат дубильные вещества, поэтому их использовали для дубления и окраски кож в коричневый и желтый цвета. Ягоды и листья черники служат кормом для ценных промысловых птиц, особенно для глухаря, тетерева, рябчика. Поедают чернику и животные: барсук, енотовидная собака, медведь, лось. Пчелы охотно посещают цветы — черника хороший медонос. Листья и побеги черники способны концентрировать (то есть накапливать в количествах, превышающих их содержание в почве) марганец, свинец, барий и селен. Это необходимо учитывать при сборе листьев и побегов для лекарственных целей, не собирать их вблизи дорог, где повышается содержание вредного для организма свинца. Вызревает в лесах черника — одна из самых полезных ягод. Ее плоды содержат дубильные вещества, органические кислоты (лимонную и яблочную), сахар, пектин, витамины группы В, витамин С, минеральные вещества, главным образом кальций, много калия, магния, фосфора, серы, железа...

Черника лечит. При диарее ее плоды оказывают дезинфицирующее действие (особенно сушеные ягоды). Полезна она и при воспалении полости рта и горла. Красящее вещество плодов действует на восстановление глазного пурпура. Ягоды черники обладают способностью выводить из организма радиоактивные элементы. Не нужно забывать и о лекарственных свойствах листьев черники (особо, если год на ягоду неурожайный). Их собирают с мая по сентябрь и быстро сушат в тени. Листья содержат дубильные вещества, понижающие уровень сахара в крови. При диабете для поддержания действия лекарства используют чай из листьев черники (1 ст. л. листьев на чашку холодной воды настаивается несколько часов, затем настой доводят до кипения и пьют за полчаса до еды).

Настой из листьев черники (или из ягод) обладают вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, противоспазматическим и мочегонным действием.

Настой из листьев: 1 горсть сухих листьев залить двумя стаканами крутого кипятка, настоять 2–3 часа, пить охлажденным до еды по полстакана в день.

Настой из сушеной черники: 20 г черники залить холодной водой и варить до размягчения, размять и отжать через сито, в отвар добавить 50 г меда и довести до кипения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение лекарственных растений для лечения людей имеет многовековую историю. Длительное время лекарственные травы использовались в чистом виде. Траволечением занимались «знахари», «травники», «целители». Так называемая народная медицина базировалась на практическом (эмпирическом) опыте, передаваемом из поколения в поколение. Научное изучение свойств и видов действий лекарственных растений привело к созданию на их основе медикаментозных препаратов. Затем появились синтетические препараты, количество которых неуклонно росло и продолжает расти. Был период, когда траволечение утратило свои позиции, оставаясь в тени медикаментозной терапии. Но многовековой опыт не пропал, а возродился в новом качестве — научной фитотерапии, при которой применение лекарственных растений основано на точном знании их свойств, видов действий, возможных комбинаций и т.д.

Возросший интерес к возможностям «зеленой аптеки» объясняется многими причинами. Одна из них — ее доступность. Но многие ли знают, где и как заготавливать лекарственные растения, как их обрабатывать и хранить? Далеко не всем известно, что лекарственные растения содержат большое количество витаминов, минеральных солей и других биологически активных веществ, позволяющих не только бороться с различными недугами, но и осуществлять их профилактику. «Зеленая аптека» всегда открыта для тех, кто в ней нуждается. С ранней весны до поздней осени предоставляет она людям свои бесценные богатства. Только надо правильно ими пользоваться.

Конечно, фитотерапией, то есть лечением лекарственными растениями, должны заниматься специалисты, однако применять травы в определенных ситуациях в качестве мер доврачебной помощи могут и люди, не имеющие специального медицинского образования. К таким ситуациям можно

отнести использование лекарственных растений в пищу, особенно ранней весной, когда остро ощущается недостаток витаминов. Это трава сныти, молодой крапивы, звездчатки (мокрицы), листья одуванчика, щавеля, примулы, корни лопуха, одуванчика, кипрея, цветки мать-и-мачехи. Эти растения можно употреблять в салатах, первых и вторых блюдах. Из корней лопуха, цикория и одуванчика, выкопанных ранней весной, готовят также напитки, по вкусу напоминающие кофе. Вкусные витаминные чаи можно приготовить из побегов малины, черной смородины, брусники, черники, березы, морошки, клюквы.

В принципе, назначать лечение лекарственными растениями и контролировать его должен врач-фитотерапевт. В то же время, зная свойства лекарственных растений, обладая умением их идентифицировать, то есть находить в условиях естественного произрастания, соблюдая правила сбора, сушки и обработки, можно создать домашнюю «аптеку» для использования ее в качестве средства первой доврачебной помощи при острых простудных заболеваниях и при некоторых хронических формах патологии (только в случаях ранее установленного диагноза!).

Когда идешь усталый, запыленный,
Дорогой длинной в полуденный зной,
Сверни смелее в тихий лес зеленый,
И он усталость снимет как рукой.
Я славлю чудо из чудес —
Родимый лес,
Зеленый лес!
Когда на сердце беспокойно станет,
Когда не в силах совладать с тоской,
Побудь в лесу на солнечной поляне,
И все печали снимет как рукой.
Я славлю чудо из чудес —
Красу земли,
Зеленый лес!
Когда раздумий вещей час настанет,
Когда мечтаешь о грядущем ты,
С зеленым другом поделись мечтами,
И окрылит он все твои мечты.
Я славлю чудо из чудес —
Родимый лес,
Зеленый лес!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Энциклопедия. Жизнь растений. М.: Просвещение, 1982.
2. Энергия Ямала. Екатеринбург: Средне-Уральское книжное издательство, 2004.
3. Интернет.