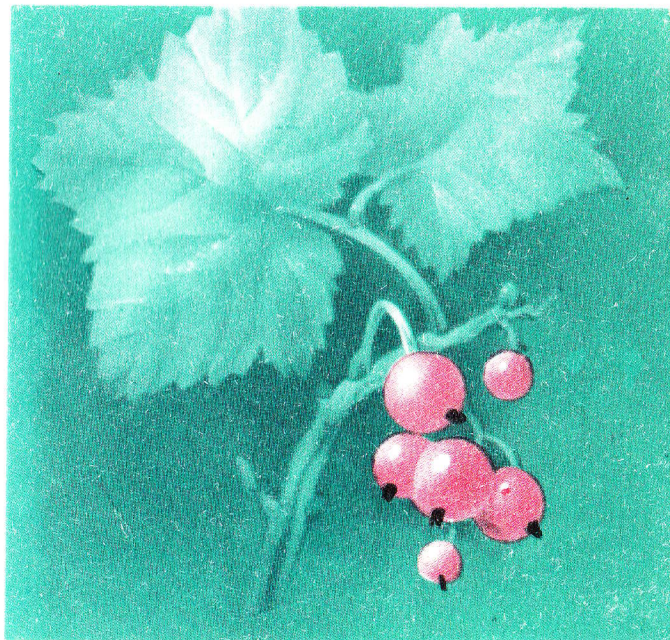


# Лекарственные

и пищевые растения Аляски и Дальнего Востока  
России

Кр. III  
Б489

А.Н.Беркутенко,  
Э.Г.Вирек



Кр. П1  
Б489

А.Н.Беркутенко, Э.Г.Вирек

# *Лекарственные*

и пищевые растения Аляски  
и Дальнего Востока  
России

С001068687

Магаданская  
областная библиотека  
им. А.С.Пушкина

Абонемент

Владивосток  
Издательство Дальневосточного университета  
1995

ББК 42.143

Б 48

Спонсоры издания:

Приморский краевой комитет охраны окружающей среды и природных ресурсов; Магаданский комитет по экологии и природным ресурсам

Рецензенты:

д-р биол. наук, профессор А. И. Шретер,  
д-р мед. наук, профессор А. Б. Косолапов

**Беркутенко А. Н., Вирек Э. Г.**

**Б 48** Лекарственные и пищевые растения Аляски и Дальнего Востока России/Научн. ред. д-р биол. наук, профессор И. М. Красноров. Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 1995. 192 с.

ISBN 5—7444—0593—3

В книге дается описание широко распространенных видов растений, встречающихся на Аляске и Дальнем Востоке России. Также дан состав, медицинское и кулинарное использование.

Книга будет интересна и полезна как домохозяйкам, любителям природы, так и специалистам: этноботаникам, систематикам растений.

This book is about more than one hundred common species. The authors live on opposite sides of the Bering strait: Eleonor Viereck — in Fairbanks, Alaska, Alexandra Berkutenko — on the Okhotsk sea shore in Magadan. Readers have an opportunity to compare the traditions of medicinal and other uses of plants by aboriginal peoples and newcomers in Alaska, Washington, Chukotka, the Okhotsk-Kolymsk regions and Kamchatka. The Russian author of this book Dr. Berkutenko considers as «coauthors» also the naturalists Middendorf, Krashennikov, Argentov, Bulichjov, who travelled in uninvestigated remote Russian areas 100—200 years ago and carefully studied both Native and the Nature and non Native population, including the uses of plants.

Included in this book are old, modern recipes as well, data about the ecology, geography and morphological differences of the plants, both in common or closely related in the Asian North-East and Alaskan regions.

This book should be interesting and useful to house-keepers and amateurs as well as to specialists: ethnobotanists, plant taxonomists.

Б 3803020000  
180(03)—95 без объявл.

ББК 42.143

ISBN 5—7444—0593—3

© Издательство  
Дальневосточного университета  
1995

© Беркутенко А. Н. 1995

© Перевод с англ.  
Беркутенко А. Н.

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ, ИЛИ КАК РОДИЛАСЬ ЭТА КНИГА

Была земля Берингия на месте теперешнего Берингова пролива и соединяла она некогда Америку и Азию. Берингийский мост суши то появлялся, и тогда по нему в обоих направлениях мигрировали люди, животные, растения, то исчезал, и живые существа жили, разделенные проливом, неся черты общности происхождения. Кроме того, и сама Древняя Берингия (от горного правобережья Колымы до горного левобережья Маккензи в Северной Америке) была местом образования новых видов.

В XIX—XX веках берега Берингова пролива стали обитаемыми не только для аборигенного населения, но и для пришлого. Однако русские и американские люди, живя по соседству, были разделены «железным занавесом». Одни и те же виды растений, например, описывались и назывались по-разному и считались только азиатскими или только американскими из-за отсутствия обмена научным материалом и научными экспедициями. Опыт использования растений аборигенным населением также изучался независимо по обе стороны Берингова пролива.

Однако времена меняются. Еженедельный рейс Магадан—Анкоридж соединил главный город Колымского края с Аляской. Электронная почта между университетом Аляски и научно-педагогическими учреждениями Магадана сделала общение между коллегами настолько быстрым и эффективным, что если бы этот вид связи был продемонстрирован научным сотрудником еще 5—10 лет назад, они бы почувствовали себя на другой планете или в межпланетном путешествии. Сейчас же никого не удивит факсами, радиотелефонами, многочисленными заморскими экспедициями.

В один из зимних дней, закутавшись в преддверии сибирских морозов в пухлую пуховую куртку, прилетела в Магадан на конференцию ботаник из Пальмера на Аляске Кэтрин Райт. Во время знакомства и беседы она обратила внимание на лежавшую у меня на столе книгу Лесли Вирек «Деревья Аляски» на английском языке, взятую мной из библиотеки. Кэтрин сказала, что знакома с книгой его жены Элеоноры Вирек по лекарственным растениям Аляски. На мой вздох по поводу того, что у нас в библиотеке только одна книга на эту фамилию, Кэтрин пообещала прислать книгу о лекарственных растениях Аляски. И действительно, не прошло и месяца, как у меня на столе появилась небольшая по объему эффектного дизайна книга «ALASKA'S WILDERNESS MEDICINES» с изображением на обложке такого знакомого

каждому жителю нашей области ольховника. Правда, в книге он значился под другим видовым названием, чем у нас. Я стала читать книгу, и она покорила меня своей искренности, нестандартным изложением материала, откровениями автора, столь непривычными в безбрежном море сухих справочников по лекарственным растениям. Мне захотелось донести до русского читателя содержание этой книги. Я слабо представляла юридические аспекты изданий переводов, наивно полагая, что достаточно иметь согласие автора на публикацию перевода. Но, как выяснилось в ходе переписки с автором, право издания принадлежало издательству, находящемуся в далеком Сиэтле в штате Вашингтон. В то время не было связи с Америкой с помощью компьютеров. Ответ издателя затерялся. Прошел не один год, прежде чем я получила официальное разрешение на публикацию перевода уже от другого издателя Каролин Смит, пришедшей на смену бывшему, — М. Циммерман. Потом меня нашла копия письма и этого издателя, пересланная мне Элеонорой Вирек. Оба письма гласили, что, как правило, за право издания перевода они требуют плату, но в данном случае они делают исключение и бесплатно предоставляют мне такое право.

Мне как ботанику с двадцатилетним опытом работы на Дальнем Востоке было ясно, что в книге в основном те же, что и у нас виды, или очень близкие. Вначале я планировала оговаривать это несколькими строчками после текста по каждому виду американского автора. Но пока я ждала ответа из Сиэтла, я «открыла» для себя работы натуралистов-исследователей XVIII—XIX веков Крашенинникова, Миддендорфа, Булычева, Аргентова, и их образно описанные скрупулезные этноботанические наблюдения настолько захватили меня, что я не устояла от соблазна процитировать приличные кусочки из этих работ, а редактор журнала «Колыма», на страницах которого в 1991—1992 гг. впервые публиковался перевод, Светлана Альфредовна Склеинис разделила мое восхищение и позволила привнести в мои дополнения аромат стиля этих пионеров этноботаники на Северо-Востоке Азии. На страницах журнала «Колыма» мы решили не делать гибрид или синтез из текста Э. Вирек и моего, полагая, что читателям будет интересно сравнить традиции в использовании растений по обе стороны Берингова пролива. Эта структура сохранена и в данном издании: после американского текста по каждому виду идут сведения о местах произрастания, распространении и использовании у нас. Посоветовавшись с Э. Вирек, я вначале хотела назвать книгу «Лекарственные и пищевые растения Берингии (Аляска, Чукотка, Магаданская область, Камчатка)». Но это сузило бы круг читателей. А ведь растения, рассматриваемые в этой книге, растут и на юге Дальнего Востока: в Приморье, Хабаровском крае. Каждый житель этих районов Дальнего Востока знает о целительных свойствах лимонника, женьшеня, элеутерококка, о пищевом значении актинидий и корейского кедра, а вот о неприметном подмареннике северном и его свойствах знает далеко не каждый, как и о том, какую важную роль играл в прошлом всем знакомый иван-чай. Именно поэтому мы решили назвать книгу «Лекарственные и пищевые растения Аляски и Дальнего Востока России», адресуя ее всем, кто не равнодушен к растениям и предпочитает инъекциям «химии» живительные силы зеленых ростков, испокон веков использо-

вавшихся на Руси и аборигенным населением по обе стороны Берингова пролива.

Издание книги было бы невозможно без любезно предоставленного издателями М. Циммерман и К. Смит права на издание перевода. Я благодарю С. А. Склеинис, тщательно готовившую на протяжении почти двух лет для ежемесячного журнала «Колыма» материал моего перевода с комментариями, открыв новую рубрику «Человек и природа» и возродив тем самым старую традицию предоставления слова на страницах журнала горняков ботаникам. Ведь еще в 30-х годах здесь публиковал свои научно-популярные статьи пионер изучения растительности Северо-Востока В. Н. Васильев. Наше общение и сотрудничество со Светланой Альфредовной были настолько приятными и полезными, что, задумав дать только отдельные кусочки из книги Э. Вирек, мы не могли остановиться, пока не издали почти всю книгу. Адекватность перевода медицинских терминов была выверена кандидатом биологических наук А. Г. Лапинским. Рисунки видов растений, отсутствующих на Аляске, выполнены Р. И. Дровецкой. В подготовке библиографического списка принимала участие М. Г. Кузнецова. Некоторые консультации были оказаны мне моим коллегой-ботаником из университета Аляски в Фербенксе Д. Мурреем. Без моральной поддержки и помощи моего мужа геоботаника А. Н. Полежаева я бы не смогла закончить работу. Появлением работы на свет я обязана председателю Приморского краевого комитета охраны окружающей среды и природных ресурсов М. Н. Бибикову и председателю Магаданского областного комитета по экологии и природным ресурсам В. А. Бердникову. В наше непростое время экономической нестабильности они не побоялись взять на себя бремя расходов и профинансировали издание книги.

Всем этим людям я выражаю искреннюю благодарность.

*А. Н. Беркутенко*

## ОБ ЭТОЙ КНИГЕ (ПРЕДИСЛОВИЕ Э. ВИРЕК К ИЗДАНИЮ ЕЕ КНИГИ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ)

Цель этой книги — познакомить людей с растениями Аляски, аборигенными и интродуцированными, которые могут способствовать улучшению здоровья и исцелению, оказанию первой помощи и поддержанию хорошего самочувствия. Я надеюсь, что книга будет полезной людям, где бы они не находились: в городах, на фермах, на природе, отдыхают ли они на Аляске, охотятся, ловят рыбу или работают. Пострадавшие от каких-нибудь несчастных случаев также могут воспользоваться целительными растениями.

В этой книге описано более 50 видов растений, содержатся сведения о местах обитания и распространении, а также общая информация о том, как каждое из них может быть использовано в качестве лекарственного средства.

Книга содержит некоторые дополнительные сведения из истории и фольклора о ядовитых видах, которые можно спутать с полезными, а также результаты моих собственных опытов с растениями. В книге приводятся некоторые данные по биохимии растений.

Эта книга первая такого рода, насколько я знаю, так как она обобщает и увязывает аляскинские этноботанические знания с европейскими и американскими традициями фитотерапии и может служить в качестве естественно-исторического руководства по лекарственным растениям Аляски и их использованию.

Книга далеко не полная по двум причинам. Во-первых, она не охватывает все лекарственные растения Аляски, например лишайники, морские и другие травянистые растения, которые могут быть очень полезными, но к сожалению, я еще не проводила с ними экспериментов и не изучала всех представляющих интерес видов. И возможно, многие целебные свойства растений еще не открыты. Во-вторых, я намеренно не включила некоторые растения, потому что считаю их редкими и исчезающими видами и не хочу поощрять их истребление опытными сборщиками.

И наконец, что самое важное, я хочу подчеркнуть, что это небольшое исследование аляскинских лекарственных растений не является руководством по самолечению. Я не хочу, чтобы какой-нибудь читатель отнесся пренебрежительно к серьезному заболеванию или повреждению, которые требуют профессионального внимания.

## СБОР РАСТЕНИЙ

Техника сбора дикорастущих лекарственных растений зависит от сезона года, типа растения и от того, какие его части Вы намереваетесь собирать. Для сбора цветков, плодов, почек, веток, листьев и некоторых мелких корешков Вам нужны только Ваши руки. Лопата или совок — лучшие инструменты для выкапывания более глубоких корней. Чтобы срезать волокнистые стебли растений, потребуется нож, а для добывания внутренней коры кустарников и деревьев лучше выбрать большой нож или маленький топор. Не следует, несмотря на удобство, собирать растения вдоль автомобильных дорог и сильно выбитых троп, поскольку здесь в растениях часто накапливается свинец.

Наш общий корабль — планета Земля — очень чувствителен к факторам окружающей среды. Высказывались опасения, что уже самое появление на свет этой книги о лекарственных растениях может повлечь за собой излишнее использование редких видов, деградацию легкокоренимых экосистем, нарекания со стороны коренных жителей, имеющих свои традиции в использовании растительных ресурсов. Это заставило меня колебаться и думать: не нанесу ли я урона окружающей среде, ведь появление книги может привести к тому, что толпы людей будут ходить и вытаптывать тундру, выкапывать корни и оставлять после себя пустыню.

Один путь убедить себя в том, что наша планета останется обитаемой в будущем, — это принять гипотезу, названную гипотезой Геи, а по существу совпадающую с интуитивными представлениями древних мудрецов и мистиков о Земле как едином организме. А если это так, то все мы являемся составными частями этого организма и что бы мы ни делали, нанося вред одной из частей, в итоге мы вредим самим себе. Если каждый осознает такую взаимосвязь между собой и окружающим миром, то не будет противоречий между насущными интересами индивидуума и всего окружающего мира.

Иногда по беспечности и невнимательности сборщики добывают большее, чем необходимо, количество растительного материала. В некоторых случаях эгоизм и легкомыслие приводят к тому,

что выкапывается последний экземпляр прострела, или сон-травы, для того только, чтобы с гордостью продемонстрировать его себе подобным. Такое поведение является проявлением невежества под видом гордости.

Что касается меня, то я придерживаюсь строгого правила: тщательно оценивать обстановку, перед тем как собрать хотя бы одно дикое растение. Все больше и больше становится квадратных миль, на которых уже невозможно найти редкие и находящиеся под угрозой исчезновения растения. Поэтому я постоянно пересматриваю критерии сбора растений, исходя из моих субъективных оценок и этических оценок.

Американские индейцы, бывало, приносили благодарственную молитву, прежде чем пожертвовать лекарственным растением. Роллинг Тундер даже совершал жертвенный ритуал и объяснял растению, почему он в нем нуждался.

Многие из лекарственных растений являются сорняками, и от них стараются избавиться как от паразитов. Но может быть, правильнее сказать, что паразиты — мы, и тогда нам следует быть мудрее, избрав такую стратегию процветания паразита, чтобы не убить хозяина.

## ОТ ЛИСТА К ЧАЮ

Листья собирайте в сухую погоду, не надо включать в сбор листья загнившие, потерявшие окраску. Будьте аккуратны, не оставляйте мусора после себя. Не надо собирать все растение, берите только ту часть, в которой Вы нуждаетесь.

### Сушка и хранение листьев

Положите листья на раму или противень. Можно повесить их на крючки или веревки в маленьких пучках в продуваемом месте, где тепло и сухо, но нет прямых солнечных лучей. Если погода безнадежно сырая или растения очень сочные, Вы можете использовать теплую печь, чтобы ускорить высушивание. После того как листья станут ломкими, они должны храниться в непроницаемой для воздуха стеклянной или жестяной посуде в темном сухом прохладном месте. Не измельчайте листья на меньшие, чем это необходимо, кусочки.

### Приготовление чая

Если Вы желаете экстрагировать как можно больше активных веществ из сухих листьев, рекомендуем использовать тонкую

бумагу или матерчатый фильтр. Понадобится также ступка и пестик для размалывания в порошок листьев, перед тем как Вы начнете готовить чай. Но обычно достаточно бывает разломать листья пальцами на маленькие кусочки и положить их в предварительно нагретый стеклянный сосуд. Залейте их свежевски-яченной водой, накройте крышкой, чтобы сохранить температуру и препятствовать улетуливаю с паром ароматических веществ, и настаивайте в течение 3—5 мин.

Когда чай настоится и Вы начнете его медленно пить мелкими глотками, очень рекомендую быть спокойным — не читать, не работать, не суетиться. Большинство тонизирующих чаев лучше всего принимать натощак. И если есть особая причина для приема лекарственного чая, размышляйте о выздоровлении, которого Вы желаете. Это будет способствовать лучшему эффекту.

ОЛЬХА — *ALNUS SP.*

АНГЛ. — *ALDER*

БЕРЕЗОВЫЕ — *BETULACEAE*

## Описание

На Аляске три вида ольхи — ольха курчавая — *Alnus crispa*, красная — *Alnus rubra* и узколистная — *Alnus tenuifolia*. Это большие кустарники, достигающие иногда размеров дерева (Вирек). Стволы их гибкие. Зимой под тяжестью снега ольховые заросли представляют лабиринты из стеблей, наклонившихся под разными углами. Такая форма роста присуща этим видам независимо от того, растут ли они поодиночке, образуют ли густые заросли, или это небольшие группы растений на границе леса в горах.

Плоды шишковидные, темно-коричневые, остающиеся на концах разветвлений общего цветоноса в течение всей зимы и на следующий год. Листья острозубчатые на верхушке, округлые или ширококлиновидные при основании. Зубцы длиннозаостренные, равные или почти равные. Зимние почки и листья слабо смолистые, с несильным запахом. Цветки собраны в соцветия — сережки. Корни, подобно корням бобовых, часто имеют корневые клубеньки, содержащие бактерии, которые фиксируют азот из воздуха и обогащают почву.

## Распространение

Ольха растет вдоль дорог, на границе леса, в лесах и на лугах, на бедных азотом свежееобнаженных почвах вдоль рек.

## Состав

Содержатся низкомолекулярный фенол, невротоксин и инсектицид (Джон Бриант, личное сообщение).

## Медицинское использование

Внутренняя кора ольхи — лекарство танайнас<sup>1</sup>. Местное население кипятит кору и пьет чай для удаления газа из желудка и как жаропонижающее средство (Кари). Вяжущий и довольно горький настой коры используют для полоскания воспаленного горла, стимуляции кровообращения, против поноса и в качестве глазных капель.

Листья ольхи используют для лечения воспалений. Свежие листья прикладывают к голым ногам при ожогах и болях, заваренные — для ножных ванн.

Кора красной ольхи из приморских районов и западной части Северной Америки используется индейцами для улучшения пищеварения и обмена веществ, как тонизирующее и укрепляющее средство.

Скрининговые испытания растений юго-западной Аляски показали потенциальную противоопухолевую активность коры ольхи орегонской — *Alnus oregona* (то же, что и ольха красная). Люпеол и бетулин были определены как два компонента, которым приписывается такая активность (Шет и др.).

## Другое использование

Ольховые дрова дают достаточно тепла, чтобы использовать их для приготовления пищи. Ольховые веточки и почки — важный компонент в рационе куропаток.

Осенью и зимой «семена», или орешки, поедаются многими певчими птицами.

## ОЛЬХА — ALNUS БЕРЕЗОВЫЕ — BETULACEAE

Заросли ольховника, или ольхи кустарной<sup>2</sup> — *Alnus fruticosa* Rupr.,\* — неотъемлемая часть ландшафтов Магаданской области. Этот вид отсутствует на о-ве Врангеля, на большей части Чукотского п-ва, арктическом побережье Восточно-Сибирского мо-

<sup>1</sup> Танайнас — аборигены Анкориджского района

<sup>2</sup> Виды, обозначенные звездочкой (\*), встречаются в Приморье и Хабаровском крае.

ря. В остальных районах его можно встретить повсюду: в пойменных лесах, вдоль ручьев, в лиственных и каменноберезовых лесах, в труднопроходимых зарослях кедрового стланика на склонах, в горных тундрах, на моховых болотах. На север он продвигается гораздо дальше кедрового стланика, выдерживая здесь испытания на прочность. В не менее суровых, чем в Арктике, условиях приспособился он к загазованности и запыленности на улицах Магадана и поселков области. Эту неприхотливую породу часто используют для озеленения.

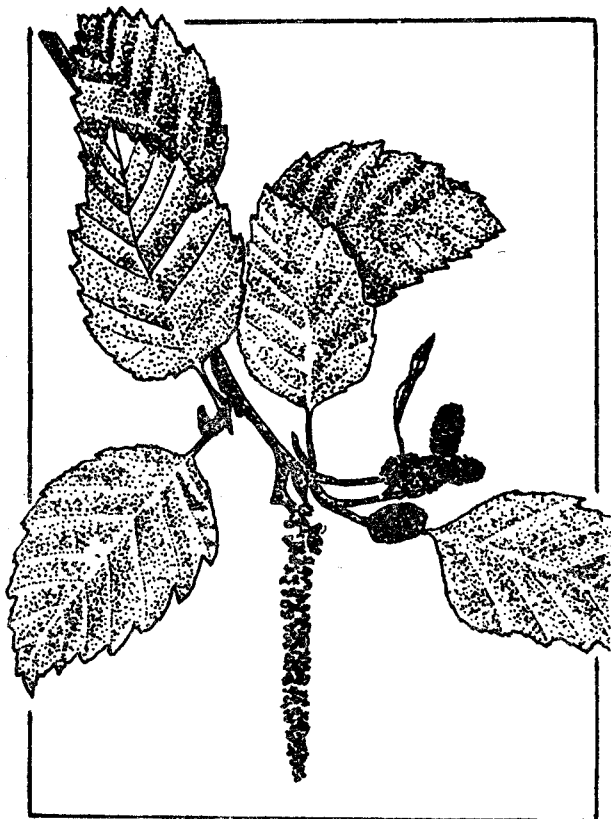
Несмотря на видовое название «кустарный», ольховник иногда имеет форму небольшого дерева. Листья острозубчатые, а если они имеют выемчатую форму, то эта разновидность носит название камчатской, или выемчатой.

Известный знаток дальневосточной флоры В. Н. Ворошилов (1982) отнес растения нашего региона к тому же, что и на Аляске, виду — ольхе курчавой — *Alnus crispa* (Ait.) Pursh. В том, что на Аляске и у нас произрастает один и тот же вид ольхи, но ее называют по-разному, убежден и другой авторитетный ботаник А. К. Скворцов, имевший возможность изучать виды ольхи не только в нашей стране, но и на Аляске (личное сообщение).

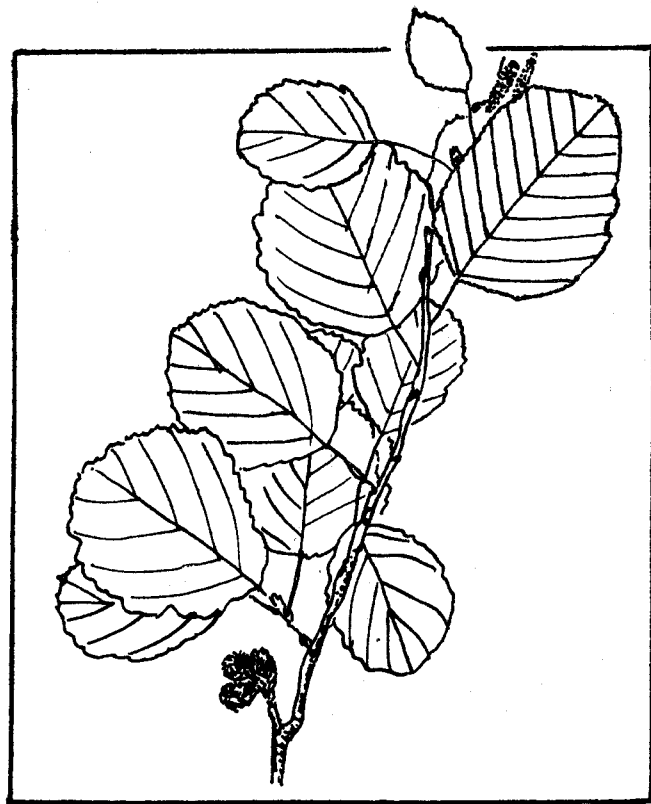
Другой вид ольхи, произрастающей в Магаданской области, ольха волосистая, или пушистая\* — *Alnus hirsuta* (Spach) Turcz. Она более редка, представлена в основном в виде тонкоствольных деревьев, реже кустарников с опушенными почками и более округлыми опушенными с нижней стороны листьями (у ольхи кустарной заостренные листья слабоопушенные или голые, а почки всегда голые, смолистые). Ольха волосистая приурочена только к поймам или заболоченным местам, она образует изящные ленточные лески в поймах Тауя, Челомджи, Кавы, Яны, Ямы, Мотыклейки и в бассейне среднего течения Анадыря (Марково, Ваеги, р. Майн) или в виде примеси участвует в сложении пойменных зарослей из ольховника кустарного и тальника.

Ольха волосистая замещает у нас произрастающую в более западных районах ольху серую и наравне с ней используется в медицине. Ольха кустарная в официальный перечень лекарственных растений не включена, однако, по данным А. А. Макарова (1989), исследовавшего растения из Якутии, в ней содержание дубильных веществ, танидов, выше, чем в ольхе волосистой. У обоих видов наибольшее количество танидов отмечается в листьях. А. А. Макаров указывает, что сережки ольхи волосистой употреблялись в Якутии в народной медицине. В сочетании с другими растениями ими лечились от воспаления легких, отваром коры — от золотухи и чесотки. В Восточном Забайкалье кору ольхи кустарной употребляют при лечении конъюнктивитов (Варлаков, 1932).

Соплодия ольхи — «шишки» — следует собирать поздней осенью



Ольха кустарная



Ольха  
волосистая,  
или шерстистая

или зимой. Высушенные шишки ольхи волосистой Н. К. Фруентов (1974) рекомендует употреблять следующим образом: для приготовления настоя надо взять 1 г шишек на стакан воды, принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3—4 раза в день; для настойки потребуется 10 г шишек и 50 г водки. Через неделю полученную настойку следует процедить и принимать по 25—30 капель на рюмку воды 3 раза в день перед едой при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, остром и хроническом энтерите и колите, дизентерии и как кровоостанавливающее.

Кора ольхи может заменять дубовую кору и применяться при слабости десен и язвах в полости рта. Ее можно с успехом применять вместо хны для окраски волос.

Бывалый рыбак и морской охотник Р. Балдвин (1986) описывает случай с незадачливым охотником на лосей. Его высадили в глуши близ залива Кука на Аляске с расчетом почти на всю

зиму. Кругом, на сколько хватало взгляда, росли густые заросли ольховника и ив. Охотник съел весь свой провиант и был на грани жизни и смерти, когда его спас пилот, заметивший следы на снегу. Знай этот охотник, — пишет Балдвин, — что почки ольховника и кора съедобны, ему бы не пришлось так страдать.

Давая обзор полезных дикорастущих растений Анадырского края, ботаник В. Н. Васильев (1935), проводивший исследования в Магаданской области в 30-х гг., писал: «Местное оседлое и кочевое население употребляет кору ольхи кустарной для дубления оленьей кожи и при изготовлении различных кожаных изделий, в частности, довольно неплохой местной замши, называемой там «ровдугой». Способ изготовления раствора дубителя чрезвычайно простой. Хорошо просушенная кора ольхи измельчается и заливается теплой водой. К раствору прибавляется немного золы, не больше, чем сыплют соли на такое же количество супа. В результате получается красный раствор, через час готовый к упот-



реблению». Оранжевый цвет куклянок, в которые одето взрослое и детское население Чукотки, происходит от ольхи кустарной; этот естественный краситель выдерживает все превратности чукотской погоды и не теряет интенсивности цвета.

Казак-землепроходец И. Булычев (1856) в середине XIX в. совершил путешествие в Восточную Сибирь, дойдя до Ямска и Камчатки. Его этноботанические наблюдения касаются, по-видимому, ольховника кустарного, когда он пишет, что кора ольховника употребляется на окрашивание оленьих шкур в красный цвет.

Настойку сережек, собранных зимой, аборигены Чукотки пьют, подобно якутам, при золотухе. Листья ольхи местные жители прикладывают к гнойным ранам для вытягивания гноя и сукровицы. По данным В. Н. Васильева, кора ольхи волосистой также употребляется как дубитель, но при дублении ею кожа принимает черный цвет.

На Камчатке произрастают те же виды ольхи, что и в Магаданской области. Об употреблении ольховой коры камчадалами на окраску кож писал еще С. П. Крашенинников (1948), современник Ломоносова, в своем знаменитом труде «Описание земли Камчатки»: «Окраска предназначенных для одежды оленьих и собачьих кож производится при помощи натирания их мелко изрубленной корою ольхи. С тюленьими кожами, идущими для одежды, обуви и изготовления ремней, которыми обвиваются санки, поступают иначе: шкура сшивается в виде мешка, шерстью наружу. Внутри сделанного таким образом мешка наливается крепкий отвар нарубленной ольховой коры, а спустя некоторое время этот мешок вешают на дерево и бьют по нему палкой, потом снова на некоторое время дают полежать, а затем снова вешают и бьют палкой. Это продолжается до тех пор, пока краска не вьется достаточно в кожу. Тогда мешок распарывают, кожу растягивают и сушат на воздухе, а затем мнут руками, пока она не станет мягкой и пригодной к употреблению. Такие кожи сильно походят на сафьян».

**БЕРЕЗА БУМАГОНОСНАЯ — BETULA Papyrifera**  
**АНГЛ. — BIRCH**  
**БЕРЕЗОВЫЕ — BETULACEAE**

На Аляске произрастают три вида берез, имеющих жизненную форму дерева, и два вида карликовых берез (здесь описываются только деревья из рода береза, имеющие применение). Березы-деревья гибридизируют, где бы они ни встречались, поэтому их можно рассматривать как три географические разновидности одного трансконтинентального вида.

Белая, напоминающая бумагу, кора этих деревьев разделяется на слои. Кора остается гладкой в результате постоянного возобновления луба. Ветви могут ошипываться лосем; если они расположены на высоте, не достижимой для лося, то имеют гладкую кору. Нижние ветви покрыты белыми бугорками, называемыми чечевичками. Это, по-видимому, защита от травоядных животных.

Все листья очередные, округлые, с острой верхушкой. Края их остронервнозубчатые. Цветки собраны в сережки: длинные узкие — мужские, короткие — женские. Шишковидные плоды имеют много орешковидных семян, снабженных крылышками, и чешуек. Семена берез часто можно видеть на снегу в виде коричнево-рыжеватых полос.

### Распространение

Березы, включая карликовую березку — *Betula nana*, распространены по всей Аляске за исключением самого северного побережья и части Алеутских островов.

### Состав

Согласно Индексу Мерка, во внешней части белой коры содержится 10—15% бетулина (березовой камфоры), эфирное масло, эфир, бетулоцид, гаультерин, метилсалицилат и аскорбиновая кислота; в коре березы граболистной — салициловая кислота.

### Медицинское использование

Маргарет Лантис сообщает, что аборигены используют листья березы для приготовления успокоительного чая. Чай из листьев березы используется так же как терапевтическое средство при лечении подагры, ревматизма, водянки, а также для растворения камней в почках. Симмонайт-Кулперер считает, что концентрированный сок из листьев березы является мочегонным средством. Отвар листьев может использоваться для полоскания рта. По данным Грив, молодые побеги и листья выделяют смолистое вещество, которое в соединении со щелочью дает слабительное. Отвар из коры березы добавляют в ванну при кожных сыпях. Внутренняя кора — это вяжущее средство и горечь, она также приносит облегчение при перемежающейся лихорадке.

Березовый сок разливают по банкам и продают в России как лечебное и весеннее тонизирующее средство (Л. Вирек, личное сообщение). Карн сообщает, что танайнас смачивают свежим березовым соком фурункулы и воспаленные места на коже. Ста-

рый способ получения сока: отшелушить кору, сделать царапину и высосать сок из древесины.

### Кулинарное использование

Для получения сладкого сиропа березовый сок следует прокипятить. Мой метод сбора березового сока предусматривает использование оборудования для сбора кленового сока. Оно состоит из желоба, который вводится в дырку, просверленную в дереве, и ведра, подвешиваемого на желоб для сбора капающего сока. (Я сделала 10-минутную документальную видеозапись этой процедуры, и ее можно получить у Терри Вирек 1707 Red Fox Drive, Fairbanks, АК 99701. Цена 25 дол.).

Сокодвижение начинается примерно с середины апреля и заканчивается где-то в середине мая. Вы можете надрезать маленькую веточку или просверлить тестовую дырочку, чтобы выяснить, началось ли сокодвижение. Сокодвижение — это результат «корневого давления». Вода активно абсорбируется корневой системой, а давление возникает потому, что потеря воды в результате испарения деревьев в целом невелика. Сокодвижение происходит за неделю или две до распускания листьев. По мере роста листьев корневое давление уменьшается. К концу сезона сбора сока он становится белым, как молоко, и горьким. Это результат деятельности дрожжевых грибов.

Березовый сок содержит глюкозу и фруктозу, в то время как кленовый сок содержит главным образом сахарозу. Другое различие состоит в том, что березовый сок менее концентрированный, чем кленовый (березовый содержит только 1% сахара).

Чтобы получить густой сироп, объем березового сока при кипячении должен быть уменьшен в 30—40 раз, тогда как для кленового сока (2,5% сахара) требуется 25-кратное уменьшение. Чтобы избежать подгорания при изготовлении сиропа, надо использовать очень слабый огонь, асбестовые прокладки, водяную баню и очень тщательно следить за процессом варки. Обычно я тратила дни, кипятя несколько раз на древесном угле сироп и остужая его. В этом году я поместила сироп поближе к прохладному концу моей дровяной печки и получила вкусные, напоминающие ириски, конфеты, имеющие вкус патоки.

Некоторые люди используют березовый сок для приготовления пива, вина, мягких напитков.

### Другое использование

Из коры березы можно получить коричневую краску. Березовый деготь из коры продлевает жизнь кожаных изделий. Белый

эпидермис коры может быть отделен и использоваться вместо промасленной бумаги.

### БЕРЕЗА — BETULA БЕРЕЗОВЫЕ — BETULACEAE

Если эмблемой лесов средней полбсы России является белоствольная береза повислая — *Betula pendula*, то символом камчатских и охотских лесов могла бы стать береза каменная, или Эрмана\* — *Betula ermanii* Cham., образующая леса, называемые криволесьем, или «пьяным лесом». То, что они оправдывают это название, особенно хорошо заметно, когда смотришь на них из кабины вертолета.



0001068687

Магаданская  
областная библиотека  
им. А.С.Пушкина

Береза плосколистная

Наблюдая леса из этой березы на Камчатке и на Охотском побережье, И. Булычев (1856) писал: «Береза, растущая преимущественно на каменистой почве, вблизи моря или на самых хребтах, имеет вид искривленный; жители употребляют ее на некоторые домашние поделки, как-то: ложки, чашки и на полозья к нартам».

Перекликаются с заметками Булычева наблюдения С. П. Крашенинникова (1948): на Камчатке «березняка хотя и достаточно, однако он немного идет в дело, кроме изготовления санок, потому что близ жилья и по мокрым местам растет кривой и непригодный для построек березняк <...>. Камчатские березы серее европейских и весьма шероховаты и тверды. Из них можно делать всякую посуду». Вместо стаканов камчадалы употребляли «берестяные кужни».

Обычная для Камчатки береза Эрмана в Магаданской области образует разреженные рощи или растет вместе с лиственницей преимущественно в приморских районах. Отдельные рощи каменной березы можно встретить до 150 км Колымской трассы, в более континентальных районах она уступает место другому виду березы — белокорой с прямым стволом березе плосколистной, или Каяндера, \* — *Betula plathyphylla Sukacz.*, или *B. sajanderi Sukacz.*, из той же секции, куда относится и аляскинская береза бумагоносная.

В океанические районы береза плосколиственная проникает лишь кое-где (Талон, Яма, Таватум и др.). На Камчатке встречается спорадически в центральной части полуострова. Различаются береза каменная и плосколиственная не только по цвету и форме ствола, но и по ряду других признаков. Женские сережки у березы Эрмана в очертании яйцевидные, 2—4 см длиной, с долго не опадающими чешуями, у березы плосколистной — цилиндрические, 6—8 см длиной, быстро рассыпающиеся при созревании; у березы каменной почки опушенные, у березы плосколистной — голые, смолистые. Береза плосколиственная, как и каменная, может быть примесью к лиственнице или образует небольшие рощи на сухих склонах близ рек.

Медицинское применение имеет береза плосколиственная. По данным А. А. Макарова (1989), в центральной Якутии в ее листьях найдены аскорбиновая кислота, каротин, сапонины, в бересте — таниды.

У березы используются все части. В якутской народной медицине отвар распускающихся почек применяли при язве желудка и других желудочных заболеваниях, отвар почек с добавлением березового сока — при болезнях почек и мочевого пузыря. Мазь из золы сухих зеленых листьев на сливочном масле употреблялась при ожогах. Свежими прогнетыми листьями обкладывали больные места при ревматизме и радикулите. Отвар бере-

сты давали при малярии и маточном кровотечении, отвар тонкой пленки, отстающей от бересты, — при кашле (Макаров, 1979). И даже зола из корней, как гласит народный опыт, помогает при изжоге, икоте, несварении и язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Под влиянием препаратов березовых почек суточное выделение мочи возрастает более чем в 6 раз, действуют они при этом мягко, не вызывают раздражения почек.

Н. К. Фруентов (1974) описывает случай излечения от лямблиоза 54 больных, которым давали в течение 15—45 дней по 200 мл водного настоя березовых листьев.

Таблетки активированного березового угля карболен применяются как адсорбирующее средство при отравлении ядами и бактериальными токсинами.

Березовый деготь входит в состав мазей Вишневского, Вилькинсона, Конькова, используемых для лечения ран, чесотки, экземы, разных кожных заболеваний. Однако Н. К. Фруентов предупреждает, что при длительном применении дегтя, в состав которого входит большое количество фенолов, и мазей на основе дегтя, может появиться раздражение кожи, а при экземах процесс может обостриться.

Русскую баню трудно представить без березовых веников. Веник стерилизует воздух парной благодаря фитонцидным свойствам листьев и почек. В. П. Тульчинская и Н. Г. Юргелайтис (1981) сообщают, что в насаждениях березы повислой (обычного в Европе и Сибири вида) в воздухе отмечено 400 микробов в 1 м<sup>3</sup>, что ниже существующей нормы для операционных помещений. Особенно успешно (за 3—10 мин) фитонциды берез справляются с возбудителями брюшного тифа, туберкулеза и дифтерии (Усенко, 1979).

Березовый веник может помочь избавиться от перхоти: для этого его надо заварить в тазу с горячей водой, а затем, остудив, мыть волосы регулярно таким настоем.

На Руси в былые времена во время «березового плача» сок березы заготавливали и делали из него квас, который хранили в бочках в погребах. В настоящее время в Чехословакии, например, сбор березового сока запрещен, так как считается, что это наносит вред деревьям (Мацку, Крейча, 1970). Специалист в области лесного хозяйства, ресурсовед Г. М. Свиридонов (1987) убежден, что большое количество сока можно ежегодно заготавливать без ущерба для березовых лесов. При правильно организованной подсочке каждое дерево может давать сок в течение нескольких лет, прежде чем поступит в рубку, причем в год оно дает до распускания листьев несколько десятков литров. Как только листья появились, сбор прекращается. Весной даже при берез, срубленных зимой, выделяют обильно сок.

При подсочке не следует делать больших надрубов топором, иначе дерево потеряет много сока и в конечном итоге загнет в этом месте. Рекомендуется просверлить в нижней части ствола отверстие диаметром 1—1,5 см и плотно вбить в него специальную полую пробку, к которой прикрепить целлофановый пакет или подставить любую емкость, кроме оцинкованной, куда будет струйкой стекать сок. После окончания сокодвижения полую «пробку» вынимают, а отверстие плотно затыкают обычной деревянной пробкой и обмазывают замазкой или краской, чтобы предотвратить гниение древесины. Тонкие деревья нельзя подсачивать. Они от этого ослабевают и чахнут.

На Камчатке начинают собирать сок в апреле. В 40—60 см от земли коловоротом просверливают 4 отверстия глубиной 3—4 см диаметром 7 мм. Само дерево каменной березы должно быть не меньше 30 см в диаметре. Ниже отверстия вставляют желобок из нержавеющей стали или алюминия в кору и привязывают полиэтиленовый мешок с двумя веревками. Таким образом собирают до 300 л сока в сезон. Продают его в красивых банках с изображением вулканов.

Собирать березовый сок можно и не повреждая ствола. На ветку подвешивают бутылку; срезав кончик небольшой соседней веточки, ее опускают в бутылку. Со среза будут падать капли сока.

В соке содержатся витамины и ферменты, органические кислоты и микроэлементы, сахара и вещества, имеющие противомикробную активность. Березовый сок обладает кроветворным и регенерирующим действием, стимулирует обмен веществ в организме, способствует быстрому освобождению организма от продуктов обмена, оказывает благотворное действие при интоксикациях и заболеваниях, вызванных нарушением обменных процессов в организме. В косметических целях соком березы обмывают лицо при угрях и пигментных пятнах.

В народной медицине береза применялась еще в XII веке, и трудно назвать болезнь, при лечении которой береза в чистом виде или в смеси с другими травами не использовалась бы. Есть сведения, что препараты из березы полезны и в терапии злокачественных новообразований (Пашинский, 1990).

Накопление ценных активных веществ в различных частях березы начинается с периода сокодвижения и до середины лета, затем их содержание резко падает. Это надо учитывать при сборе веток для березовых веников. Почки березы собирают весной, но не следует собирать их до набухания, так как в это время в них еще мало смолистых и ароматических веществ. При сушке в условиях повышенной температуры улетучивается ряд активных веществ. Поэтому сушилки следует исключить. Листья собирают во время цветения, когда они еще молодые, душистые

и клейкие. Сушат в прохладных, хорошо вентилируемых помещениях, время от времени осторожно переворачивая.

**Лекарственные формы.** Настой листьев — 1/2 столовой ложки березовых листьев измельчить, залить одним стаканом кипятка, настаивать 6 ч, процедить. Принимать в течение дня. Настой почек — 1 чайную ложку березовых почек залить одним стаканом кипятка, через 1 ч процедить. Принимать в течение дня. Эти настои используются как мочегонные (при отеках) и желчегонные средства (Гесь и др., 1974).

В. Г. Пашинский (1990) считает, что по биологической активности разновидности березы хотя и различаются, но не очень заметно, поэтому можно использовать любые виды, а в необходимых случаях срезки, кора и молодые ветви могут служить источником витаминов. С этой точки зрения сцены из жизни камчадалов, описанные С. П. Крашенинниковым (1948) и кажущиеся нам довольно экзотичными, имеют свой смысл: «Березовая кора в большом употреблении, так как жители, сняв ее с сырого дерева, мелко рубят топориками, как лапшу, и с большим удовольствием едят вместе с сушеной икрой. Зимой нет ни одного острожка, где бы бабы не сидели около сырого березового бревна и не крошили лапшу своими каменными или костяными топориками. Камчадалы квасят также с этой корой березовый сок, который от этого становится кислее и приятнее».

**ДУДНИК — ANGELICA**  
**АНГЛ. — ANGELICA**  
**ЗОНТИЧНЫЕ — UMBELLIFERAE**

### Описание

Стебли этих растений 1—1,5 м высотой, прямые, полые, грубые, со многими маслянистыми ходами. Листья перисто-тройчато-сложные, листовые черешки при основании вздутые и образуют охватывающее стебель влагалище. Листочки яйцевидные, зубчатые, без волосков. Соцветие — зонтик без обертки. Цветки зеленовато-белые.

Ребристые плоды дудника коленчато-согнутого — *Angelica genuflexa* — окрыленные, а верхние листья завернутые. У другого аляскинского вида, дудника блестящего — *Angelica lucida*, ребристые плоды без крыльев и верхние листья не завернутые.

### Распространение.

Дудник блестящий растет в океанических районах Аляски и на Аляскинском хребте, в Восточной Сибири и Канаде. Дудник коленчато-согнутый менее широко распространен, встречается в

прибрежной зоне юго-восточной и центральной Аляски, на Алеутских о-вах. Другие виды дудника произрастают в Китае и Европе.

### Состав

Имеются данные только о составе европейского вида дягиля аптечного — *Angelica archangelica*. Согласно индексу Мерка, в нем содержатся эфирное масло, ангеликовая кислота, смола. Таскинен и Никанен описывают большое количество компонентов, включающих гамма-феландрин, борнеол, пентадеканолд, 2-метилмасляную кислоту и монотерпеновые углеводороды. Muskutный запах масла из корней дягиля приписывается лактону гидроксипентадекановой кислоты.

### Медицинское использование

Танайнас используют корни дудника блестящего как наружное средство: при болях, воспалениях, порезах, отравлении крови и разного рода инфекциях. Они сначала режут корень и размывают его, затем кипятят или вымачивают в горячей воде и накладывают на то место, которое нуждается в обработке (Кари). Старые эскимосы предпочитают разрезать корни на две части, нагреть обе половинки и разместить их вокруг раненого участка тела, даже если это вызывает сильную боль (Смит). Хультен пишет о дуднике блестящем: «Сибирские эскимосы вдыхают дым жареных корней как средство от морской болезни».

Листья дудника использовались островными и илпамнийскими танайнас в качестве припарки.

Достоинства европейского дягиля аптечного превозносились в старинных писаниях. Само название *Angelica archangelica* означает веру в это растение, в его способность охранять от заразы, очищать кровь и излечивать всевозможные болезни. Оно рассматривалось как действенное лекарство при отравлении, расстройстве пищеварения, общей слабости, отеках и всех инфекционных заболеваниях (Грив, Симмонайт-Кулперер). Его терапевтическое действие — ветрогонное, потогонное, мочегонное (Мерк), отхаркивающее, стимулирующее менструацию (Грив), общестимулирующее, желудочное, тонизирующее. Настойка из корней используется как ветрогонное.

Образец кусочка корня дудника китайского — *Angelica sinensis*, купленного в Китае, по запаху очень напоминает аляскинский дудник блестящий — *Angelica lucida*. Другой китайский дудник описывает Хонг Йен Хсу. Это растение «*Angelicae Dahuricae Radix*» — корень даурского дудника, было впервые упомянуто как лекарство в одной из самых старинных китайских книг «Клас-

сическое о горах и морях» (400 г. до н. э.). Хсу пишет, что этот корень может быть использован для лечения обычной простуды, мигрени, головокружения, невралгии и чрезмерной потливости. Джексон и Тигве отмечают, что китайская трава донг-гуай, которую в виде порошка, кусочков или целого корня легко купить во многих магазинах, есть не что иное, как дудник, являющийся женским тонизирующим средством. Оно действует подобно женьшеню — тонизирующему средству для мужчин. (Заманиха, известная как аляскинский женьшень из того же семейства.) Подруга сообщила, после ежедневного примерно в течение месяца принятия чая из донг-гуай ее менструальный период впервые стал регулярным и безболезненным. Экстракты из дудника изменчивого китайской разновидности — *Angelica polymorpha var. sinensis* — давно используются в китайской медицине как средство, стимулирующее маточные сокращения в послеродовой период.

Сок дудника используется как в Евразии, так и в Америке для уменьшения боли в гниющем зубе, и это одна из многих трав, рассматриваемых как тонизирующее средство, улучшающее самочувствие и умственную гармонию (Левис и Элвин-Левис).

### Другое применение

Зрелые плоды дягиля аптечного — *Angelica archangelica* — используются в чаях по всему миру. Корни его придают особый вкус сигаретному табаку. Дудник выращивают в коммерческих целях. Производные из корней в виде эфирных масел, экстрактов, дистиллятов находят широкое применение как вкусовая добавка к алкогольным напиткам, таким как вермут, горькое пиво, бенедиктин и шартрезного типа ликеры (Таскинен и Никанен).

Хотя дудник включен в список растений, которые вызывают у человека фотодерматиты, это одна из многих трав, используемых в парфюмерии для ароматизации кремов, мазей, мыла и шампуней.

При проращивании семена дудника требуют света, в то время как обычно семена при проращивании нуждаются в темноте.

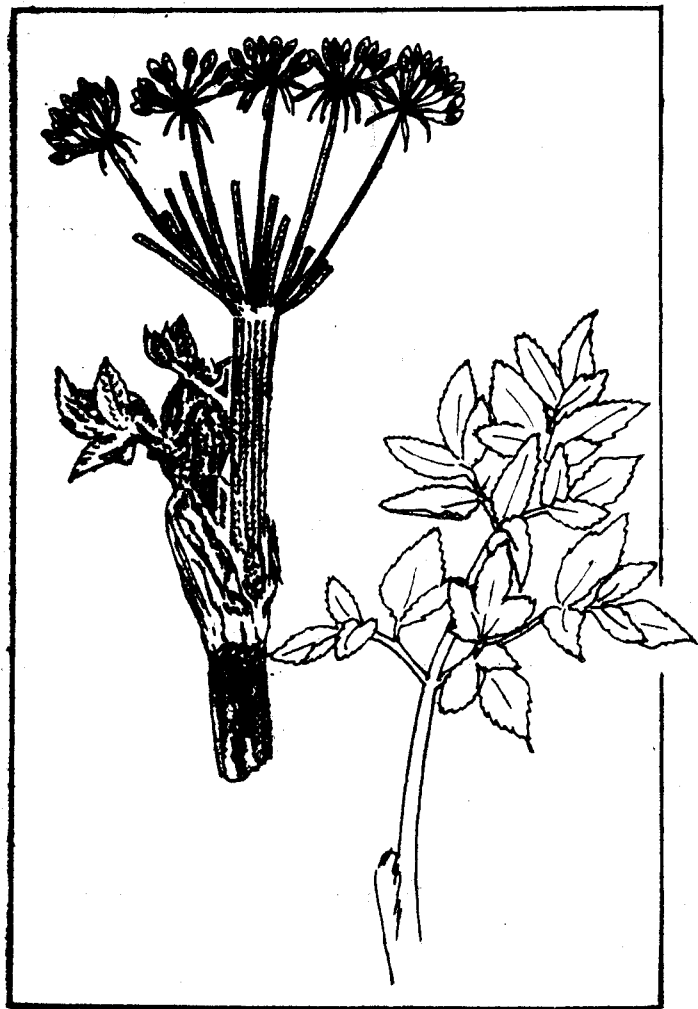
### Предостережения

Замечена тенденция увеличения сахара в моче при использовании дудника, поэтому он противопоказан людям, страдающим диабетом.

Собирая дудник, Вы должны быть уверены, что знаете, как отличить его от ядовитой цикуты — *Cicuta*, или веха. Они оба имеют белые зонтики, а у некоторых растений схожа форма листьев. Корень цикуты имеет большие поперечные камеры, разделенные перегородками.

ДУДНИК — ANGELICA  
ЗОНТИЧНЫЕ — UMBELLIFERAE

Знаменитый шведский ботаник Эрик Хультен (1968) для Камчатки приводит те же виды дудника, что и для Аляски: дудник блестящий — *Angelica lucida* L. и дудник коленчато-согнутый — *Angelica genuflexa* Nutt., а для Магаданской области дудник блестящий. О дуднике блестящем, помимо использования его эскимосами как средства от морской болезни, он рассказывает сле-



Дудник

дующее: «Стебли и черешки употребляются аборигенами в пищу и называются диким сельдереем. В Сибири корень носили как амулет, охраняющий от полярных медведей».

Как и в случае с ольхой, существует разнობой в названиях дудника. Хультен был знаком с флорой Камчатки не заочно, он исходил по полуострову многие километры в то время, когда еще не было вертолетов и единственным видом транспорта там были лошади. Аляскинские и камчатские растения не показались ему различными, и он отнес их, как и растения с Чукотки, к одному виду — дуднику блестящему. Однако за растениями с Северо-Востока Азии закрепилось название дудник Гмелина\* — *Angelica gmelinii* (CD.) M. Pimen. Специалист по видам семейства зонтичных М. Г. Пименов (1965) считает, что в случае с североамериканскими и североазиатскими дудниками мы имеем дело «с географическими расами с небольшими, в основном количественными, морфологическими отличиями; эти формы (может быть, не все из них) можно признать видами одного ряда (по концепции Комарова) или подвидами одного вида (при широком понимании вида)». М. Г. Пименов для приморских районов Чукотки указывает дудник Гмелина, для североохотского побережья и более континентальных районов — дудник скальный — *Angelica saxatilis* Turcz. ex Ledeb. В. Н. Ворошилов (1982) считает возможным рассматривать дудник скальный как подвид дудника Гмелина — *Angelica gmelinii* ssp. *saxatilis* (Turcz. ex Ledeb.) Worosch.

На Камчатке и юге Магаданской области дудники встречаются преимущественно в лесах из каменной березы и на лугах в приморских районах, на Чукотке — на каменистых склонах близ моря. Приуроченность к приморским районам Чукотки, Охотки и Камчатки объясняется тем, что плоды дудника распространяются водой и имеют для этого специальное приспособление — губчато-утолщенный мезокарп, называемый «плавательной тканью».

На Камчатке произрастает еще дудник медвежий — *Angelica ursina* (Rupr.) Maxim. — настоящий исполин с толстыми высокими 2–3-метровыми стеблями, опушенными влагалищами.

Дудники — «таежные овощи». Очищенные от кожицы молодые побеги можно есть в свежем виде, а черешки листьев и молодые стебли после вываривания в кипятке для ослабления резкого запаха — поджаривать с луком на масле. Из черешков листьев можно готовить щи, супы. Цветочные почки обычного к западу от Байкала дудника лесного — *Angelica sylvestris* L., отваренные в соленой воде и поджаренные, считаются изысканным блюдом, а отваренные в сахарном сиропе и подсушенные заменяют сладости. Листья с черешками заготавливают впрок в сушеном виде (дляправки блюд) и солят (для супов и щей) (Черепнин, 1987).

Есть упоминание о дудниках и у известного натуралиста-ис-

следователя Сибири, в честь которого названы многие виды растений и животных, А. Миддендорфа (1860). Поскольку в нижеследующем абзаце все взаимосвязано и насыщено этноботаническим содержанием, целесообразно привести его полностью: [Хотя самоеды вообще очень мало заботятся о растительной пище, но я нашел, что они едят *Senecio palustris var. lacerata* (крестовник арктический, или сученный — *Senecio congestus R. Br.* — современное название этого обычного вида. — *Прим. А. Б.*), пышное растение, достигающее 1½ фута в высоту и дюйм толщины. Может быть, они научились этому у своих оленей, которые очень любят это растение, но объедают только листья, а голых стеблей не трогают. Это происходит, вероятно, вследствие сильного запаха, который заключается в стебельной коже. Русские поселенцы, живущие у предела лесной растительности, называют растение это, которое они очень любят, «яровые щи», но чтобы уничтожить тяжелый дух его, снимают стебельную кожу. Может быть, это тот же самый *Senecio*, который употребляется и в Камчатке наряду с *Heracleum spondylum* (борщевик сладкий *Heracleum dulce Fisch* — *Прим. А. Б.*), *Ligusticum scoticum* (моржовник) (лигустикум шотландский, или Хультена — обычный вид морских побережий. — *Прим. А. Б.*) и *Spiraea kamtschatica Pall.* (шеломанник) (лабазник камчатский, шеломайник *Filipendula camtschatica (Pall.) Maxim.* — обычный компонент камчатского высокотравья. — *Прим. А. Б.*). С *Ligusticum* также сначала снимают кожу, потом его мочат в воде и тогда уже варят. Не порса ли это, которую мне так восхвалял казак мой, гижигинский уроженец? Он называл мне еще другое растение — кугун. Кроме того, мы знаем, что в Лапландии таким же образом употребляется род *Sonchus'a*, вместе с листьями и корнями *Angelica*, известным и очень сходным с *Heracleum*, у которого также очень тяжелый запах. В Норвегии и Исландии *Angelica* (в этих странах произрастают дудник лесной и дягиль аптечный. — *Прим. А. Б.*), как известно, разводится как кормовое растение и ценится так высоко, что против недозволенного выкапывания его существуют положительные законы»].

**ГОРЕЦ-ЗМЕЕВИК,  
ИЛИ РАКОВЫЕ ШЕЙКИ — POLYGONUM BISTORTA**  
АНГЛ. — BISTORT  
**ГРЕЧИШНЫЕ — POLYGONACEAE**

### Описание

Стебли горца змеиногo 45—85 см высотой. Листья, выходящие из основания стеблей, эллиптические или продолговатые, с округлыми или в основном клиновидными основаниями и крылатыми

черешками. Листья синеовато-зеленые сверху с пурпуровым оттенком снизу, довольно длинные и широкие, напоминающие листья щавеля.

Цветки розовые с темными пыльниками собраны в густой цилиндрический колос на верхушке стебля.

Корневище толстое и жесткое, обычно согнутое или s-образной формы, скрученное еще вокруг своей оси, 8 см длиной, 2—3 см толщиной. Снаружи корневище черноватое, внутри красновато-коричневое, на верхней поверхности оно бороздчатое или приплюснутое, на нижней с выпуклыми корневыми рубцами. На поперечном сечении корневища можно увидеть кольцо из маленьких деревянистых клиньев, заключающих сердцевину той же толщины, что и кора. Стебель и листья появляются из многочисленных черных волокнистых корешков.

### Распространение

Змеевик занимает область от циркумполярной до циркумбореальной. Его можно найти в Евразии и на Аляске, в альпийских лугах и в тундре.

### Медицинское использование

В медицине используется корневище. Змеевик — это одно из самых сильных вяжущих средств, используемых в фитотерапии. Он полезен и эффективен для очистки язв и удаления гноя из слизистых мембран пищеварительного канала и в то же время тонизирует тракт в целом. Он влияет на почки, укрепляет и тонизирует ткани как внутренние, так и наружные, оказывает кровоостанавливающий эффект при геморроях.

При воспалении и язвах во рту или на деснах, носовых проблемах, гнойных ранах используют отвар или настой корневища змеевика для промывания или как полоскание. Укусы насекомых и змей могут быть обработаны наружно крепким отваром; более концентрированные отвары следует принимать внутренне. Для регулирования или уменьшения менструации может быть рекомендовано промывание разбавленным отваром змеевика. При лечении лейкореи отвар для промывания должен быть более насыщенным.

При порезах и ранах прикладывайте измельченные корни прямо к поврежденным местам.

В китайской книге «Руководство для босоногого доктора» отмечается, что змеевик снимает жар, интоксикацию, застой и уменьшает отечность.

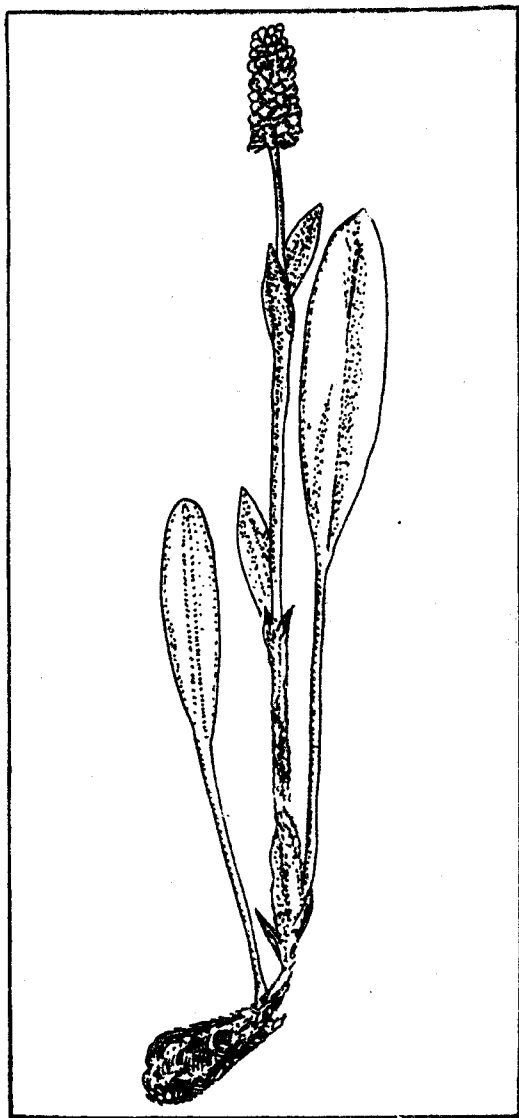
**ГОРЕЦ-ЗМЕЕВИК, ПОДВИД ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ, ИЛИ ОПЕРЕННЫЙ — POLYGONUM BISTORTA L. SSP. ELLIPTICUM (WILLD.) PETROVSKY**  
**ГРЕЧИШНЫЕ — POLYGONACEAE**

Горец-змеевик

Типичного подвида горца-змеевика — *Polygonum bistorta* L. ssp. *bistorta* обычного в Европе и Западной Сибири, в Магаданской области и на Аляске нет. На Северо-Востоке Азии на сырых лугах, тундровых луговинах, по берегам рек и ручьев обычным является горец-змеевик, подвид эллиптический — *Polygonum bistorta* L. ssp. *ellipticum* (Willd.) Perovsky (Ворошилов, 1982), или горец-змеевик, подвид оперенный — *Polygonum bistorta* L. ssp. *plumosum* (Small.) Hult., указываемый Хультенем (1968) для Аляски и Северо-Восточной Азии.

Подробные фитохимические исследования горца на Дальнем Востоке не проводились. Известно, что в корневище содержится до 25% дубильных веществ, крахмал, антрагликозиды. В надземных частях растения обнаружены флавоновые гликозиды и аскорбиновая кислота (Фруентов, 1974).

Отвар (20 г на стакан воды), настойка и жидкий экстракт из корневищ применяют при поносах недизентерийного происхождения, при воспали-



ях слизистых пищеварительного тракта и полости рта. При попадании на слизистую образуется защитная оболочка в результате коагуляции белков (Ловкова и др. 1989).

В народной медицине корневище змеевика употребляют при пневмонии, как жаропонижающее (Варлаков, 1932), при язве желудка и дизентерии, при различных кровотечениях (Гесь и др., 1974).

Заготавливать корневища следует осенью или ранней весной в ограниченных количествах, чтобы не привести к сокращению естественных зарослей.

Хультен (1968) пишет, что корневище и листья в вареном виде аборигены употребляют в пищу. По наблюдениям Г. А. Меновщикова (1974), эскимосы и чукчи Чукотского и Провиденского районов летом молодые побеги горца едят с тюленьей кровью и жиром. Корни горца заготавливают в сушеном виде впрок на зиму. Для приготовления приправы к мясу и рыбе их замачивают в воде. У А. И. Аргентова (1862) есть следующие рецепты по употреблению змеевика в пищу: «Макарша — *Polygonum bistorta*. — Попадает часто по берегам и островам Ледовитого моря; встречается даже на островах Новосибирской группы, под 75—76 градусов с. ш. Семена и корни этой травы употребляют в пищу. Нижнеколымские юагиры собирают макаршу у мышей и едят ее сырую, или толкут ее с икрой и опускают в рыбную похлебку».

**РОМАШКА РОМАШКОВИДНАЯ, ИЛИ ПАХУЧАЯ — MATRICARIA MATRICARIOIDES**  
**АНГЛ. — CHAMOMILE**  
**СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ — COMPOSITAE**

#### Описание

Мелкие желтовато-зеленые цветки собраны в головку, напоминающую по форме округлую шишку. Прицветники при основании цветков чешуйчатые, внизу с прозрачными тонкими пленчатыми окаймлениями. Нет язычковых цветков по краям, напоминающих лепестки, какие можно найти у маргариток, астр и других «ромашек», пупавок — *Anthemis*. Листья тонкоперисторассеченные, доли их более или менее заостренные на концах. Круглые бороздчатые стебли 8—30 см высотой. Этот вид ромашки имеет запах ананаса, за что его называют ананасным сорняком.

#### Распространение

Ромашка ромашковидная — космополитный сорняк (Хультен). Как и другие ее родственники (пупавка благородная — *Anthemis*



*nobilis*, ромашка аптечная — *Matricaria chamomilla*), она растет на полузаброшенных тропях и дорогах.

### Состав

Недавно появились сведения о веществах, содержащихся в немецкой аптечной ромашке — *Matricaria chamomilla*. Салех обнаружил, что красный свет вызывает увеличение числа цветочных головок, тогда как зеленый оказывает влияние на их качественный состав и процентное содержание эфирного масла и хамазулена. Фелклова и Ясикова опубликовали статью о веществах, обнаруженных ими в ромашке аптечной в 1975 г. в Чехословакии. А. Радула, Рондина и Кузио определили эфирное масло, полные азулены и хамазулены в ромашке аптечной, культивируемой в Аргентине.

### Медицинское использование

Танайнас кипятят всю наземную часть растения в воде, процеживают чай и дают его маме и ее младенцу сразу после родов. По их мнению, это способствует очищению обеих и притоку молока к груди матери. Танайнас с Кенайского п-ова дают такой чай в качестве слабительного, а также используют его для промывания глаз и кожи (Кари). Алеуты и русские используют ромашковый чай как средство от всех болезней (Смит).

Я заметила, что чай, приготовленный из всего растения или из цветков и расположенных под соцветием листьев, на самом деле имеет очень горький вкус. Чай из одних цветков имеет аромат, сладкий на вкус и очень напоминает известный чай из аптечной ромашки.

Пулавка — *Anthemis*, коммерческая ромашка, используется при лечении простуды, сопровождающейся высокой температурой, при болезненных и застойных менструациях, головных болях, связанных с дисфункцией печени, расстройстве желудка, коликах, спазмах, кашле, легочном катаре, бронхитах, острой диспепсии, истерии, неврозе, вялой печени, белой горячке, ревматизме, язвах, желудочной слабости, малярии, водянке и желтухе. Она также может использоваться при заболеваниях почек, печени и мочевого пузыря. Применяют ее и как глистогонное, для промывания глаз и открытых ран, в виде припарок при опухлости и зубных болях.

Кристофер описывает пулавку как потогонное, желудочное, тонизирующее, противоспазматическое, стимулирующее, успокаивающее, нормализующее менструацию, антигельминтное, болеутоляющее, горько-ароматическое, рвотное (теплое питье в больших дозах) и слабительное средство (в больших дозах).

РОМАШКА РОМАШКОВИДНАЯ, ИЛИ ДИСКОВИДНАЯ, ИЛИ ПАХУЧАЯ — *MATRICARIA MATRICARIOIDES* (LESS.) PORTER (M. DISCOIDEA DC., CHAMOMILLA SUAVEOLENS (PURSH) RYDB.) СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ — COMPOSITAE

Ромашка пахучая



Настоящей аптечной ромашки — *Matricaria chamomilla* L. или *Chamomilla recutita* (L.) Rausch. — с белыми отогнутыми вниз язычковыми цветками («лепестками») в Магаданской и Камчатской областях, как и на Аляске, нет. Ботаники находили единичные растения аптечной ромашки в Магадане и в окрестностях пос. Кулу в бассейне р. Колымы, однако в последующем этот вид не удалось вновь зарегистрировать в отмеченных местах. По-видимому, это единичные заносы, вид может появляться, а затем выпадать из местной флоры, не выдерживая конкуренции и суровых условий.

Иногда в быту ромашками называют виды, не обладающие лекарственными свойствами. Это украшение морских побережий Северо-Востока Азии — златоцвет, или дендрантема арктическая — *Dendranthema arcticum* (L.) Tzvel. — с крупными корзинками и мясистыми листьями, и сорное растение трехреберник непахучий — *Tripleurospermum inodorum* Sch. Bip., или *Matrica-*

*ria perforata Merat.* От ромашки аптечной они отличаются тем, что не имеют запаха, язычковые краевые цветки не отогнуты вниз, а цветоложе внутри не полое, а сплошное.

В отличие от ромашки аптечной\* ромашка пахучая, или диско-видная, не редкость на Камчатке и в Магаданской области. Ее без труда можно найти в местах, где обитает человек или сохранились следы его пребывания. Например, на островах в Охотском море, где раньше были рыбзаводы, фермы, а сейчас нет постоянных жителей, ромашка пахучая прочно вошла в состав островных флор. Ее можно встретить на кордонах заповедника «Магаданский». На о-в Брангеля она не проникла, остановившись в своем продвижении на север в пос. Провидения (Цвелев, 1987).

Цветки ромашки пахучей содержат эфирное масло, горькие вещества, гликозиды, жирные кислоты, салициловую и аскорбиновую кислоты, слизи, каротин. Считалось, что ромашка пахучая является заменителем ромашки аптечной. Чешские специалисты Мацку и Крейча (1970) утверждают, что ввиду малого содержания эфирного масла этот вид ромашки не обладает противвоспалительным действием и может собираться лишь «для личного потребления и для лечения народным способом». В настоящее время и в отечественной литературе пересматривается использование ромашки пахучей (Ботанико-фармакогностический словарь, 1990). Из-за отсутствия эфирного масла (азулена) ромашка пахучая не является полноценным заменителем ромашки аптечной и может быть рекомендована только для наружного применения, то есть в виде полосканий, примочек, припарок, компрессов и промываний. При флюсах, нарывах, фурункулах соцветия ромашки пахучей употребляют в виде припарок. Отварами этой ромашки полощут горло и рот, промывают гноящиеся раны, в виде компрессов и промываний используют при ушибах, отеках, геморрое, для ножных ванн при потливости ног.

Иногда в косметике вместо ромашки аптечной используют ромашку пахучую для придания волосам соломенно-желтого и золотистого оттенков (Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений, 1976). Для светлых волос надо взять 100—200 г цветков, заварить в 0,5 л горячей воды, прокипятить 5 мин, настоять около часа и ополоснуть этим настоем волосы через несколько минут после мытья. Просушивать волосы на воздухе, не вытирая.

Собирают корзинки ромашки пахучей без цветоносов в начале цветения, когда корзинки не рассыпаются при надавливании.

Известно, что ромашка пахучая — пришелец из Америки. Заселяла она Евразию с двух сторон — с Атлантического и Тихоокеанского побережий. На Камчатке этот вид появился около 1850 г. (Сало, 1975). Дата появления его в Магаданской области неизвестна. В. Н. Васильев писал в 1935 г., что в Анадырском крае это растение употребляется вместо чая.

**ПОДЯНИКА ЧЕРНАЯ, ИЛИ ШИКША,  
ИЛИ ВОРОНИКА — EMPETRUM NIGRUM**  
АНГЛ. — CROWBERRY  
ПОДЯНИКОВЫЕ — EMPETRACEAE

### Описание

Этот низкий ползучий или простирающийся вечнозеленый ерикоидный кустарничек с горизонтальными многообразно разветвленными стеблями образует густые ковры. Листья водяники обычно хвоинковидные, скученные по 4 в мутовке, иногда они очередные, 3—6 мм длиной, блестящие, желтовато-зеленые, с бороздкой на нижней поверхности, образуютой завернутыми вниз краями. Поднимающиеся вверх веточки 5—15 см длиной, бурые, слабые, тонко опушенные; впоследствии опушение становится клочковатым.

Пурпуровые цветки — одиночные, неприметные, сидячие — расположены при основании листьев. Каждый маленький цветок состоит из 3 прицветников, 3 чашелистиков, 3 распростертых лепестков и 3 тычинок, которые намного длиннее лепестков. Каждый пестик имеет 3—9-гнездовую завязь и плоское рыльце с 6—9 узкими лопастями.

Плоды округлые, ягодообразные, 5—10 мм в диаметре. Блестящие темно-голубовато-черные или пурпурные, очень сочные и сладкие, они содержат 6—9 красновато-бурых орешков

### Распространение

Водяника встречается по всей Аляске в лесах, на сфагновых болотах и в тундре.

### Медицинское использование

Листья и стебли танайнас используют против поноса. Для этого их кипятят или вымачивают в горячей воде и пьют чай. Некоторые аборигены утверждают, что сок из ягод хорошо употреблять при почечных заболеваниях. Корень также является лекарственным средством и используется при воспалении глаз и для удаления катаракты. Кипятите корни и промывайте глаза прохладным соком. Кора стеблей также хороша для глаз (Кари).

### Другое применение

Водяника используется на Аляске для задернения земли. Растение можно выращивать из черенков.

**ШИКША, ВОРОНИКА, ИЛИ ВОДЯНИКА ЧЕРНАЯ —  
EMPETRUM NIGRUM L. s. l.  
ШИКШЕВЫЕ — EMPETRACEAE**

Шикша

В роде шикша насчитывается около 15 видов, однако все евразийские виды очень близки друг к другу, поэтому вполне допустимо рассматривать их как подвиды одного полиморфного вида *Empetrum nigrum* L. — шикши черной (Цвелев, 1980).

В Магаданской и Камчатской областях шикша\*, или водяника — обычное растение, ее нет только на о-ве Врангеля. А. И. Аргентов (1862), проживший «долгое время на глубоком Севере», писал о ней: «В полосе лесов известна всюду и местами попадает даже в тундре».

С. П. Крашенинников (1948), приводя свои скрупулезные наблюдения «о растениях, особенно годных для употребления» у камчадалов, замечает: «Морошку, бруснику, клюкву, водянику собирают очень ревностно. Когда бывает на них урожай, то их не только ставят на стол, как закуски, но делают из них вино. Только из клюквы и водяники оно не получается.

Господин Стеллер пишет, что шикша, или водяника, хорошее средство от цинги. Кроме того, ею красят в вишневый цвет полинявший шелк. Обманщики так искусно подкрашивают вареной



шикшей с квасцами и рыбьим жиром морских бобров и плохих соболой и наводят на них такой лоск, что, заглядевшись, можно потерпеть убыток в несколько рублей».

О том, что соком ягод можно окрашивать в вишневый цвет шерсть и кожу, утверждают также И. А. Губанов, И. Л. Крылов, В. Л. Тихонова (1976). По данным этих же авторов, толкуша — неизменное блюдо в зимнем рационе северян — это не что иное, как смесь ягод шикши, измельченной рыбы и тюленьего жира. Немного отличается рецепт толкуши у Ивана Бульчева (1856) для Охотского округа: «Поленика или княженика, голубица, брусника, жимолость, шикша и в малом количестве смородина, клюква и даже малина: изобилие всех ягод, кроме последних, так велико, что жители округа запасаются ими в большом количестве и употребляют в зимнее время вместо лакомства с примесью перничьего жира; блюдо это называется по-здешнему толкуша».

Чукчи едят ягоды шикши преимущественно свежими, однако, как утверждает Г. А. Меновщиков (1974), в последние годы из этой ягоды научились варить варенье, использовать ее при готовке ряда блюд. Особенно сбор ягод шикши распространен в Провиденском районе Магаданской области, где нет брусники. Шикшу можно сохранять в мороженом виде и моченом; с добавлением большого количества сахара из нее можно готовить мармелад, напитки (Губанов, Киселева, Новиков, 1987).

Содержание витамина С в ягодах шикши от 70 мг/% (Юдина и др., 1988) до 90 мг/% (Черепнин, 1987). Кроме того, в ягодах найдены бензойная, уксусная кислоты, дубильные вещества, смолы, флавоноиды, углеводы и каротин. В надземной части наряду с дубильными веществами и флавоноидами обнаружены андромедотоксин, жирное масло, кумарин, антоцианы, а также микроэлементы: марганец, барий, серебро, свинец, магний (Юдина и др., 1988).

По данным В. Г. Минаевой (1991), при изучении шикши в Томском мединституте было обнаружено ее противосудорожное действие. Не случайно шикша издавна употребляется в народной медицине как успокаивающее средство при эпилепсии, нервных расстройствах, гипертонии, бессоннице, головной боли, а также при нарушении обмена веществ. Из надземной части был получен противоэпилептический препарат эмпетрин, превосходящий по силе действия бензонал. В настоящее время этот препарат, как сообщает В. Г. Минаева, проходит клинические испытания.

Имеются данные о противовоспалительном и противодиабетическом действиях шикши (Барнаулов, 1989).

В тибетской медицине растение применяют при заболеваниях почек и сибирской язве (Телятьев, 1969).

Настой и отвар надземной части обладают вяжущим действием, а его мочегонное действие, согласно Н. К. Фруентову (1974),

невелико. Плоды шикши употребляются для укрепления волос. В республике Коми надземную часть шикши используют при гипертонической болезни и как общеукрепляющее (Пленник и др., 1989). Свежий сок обладает фитонцидной активностью (Гром, 1967).

В народной медицине бытует мнение, что растения, собранные в гольцовом поясе, оказывают больший эффект, чем обитающие в лесном поясе (Свиридонов, 1967).

Л. В. Пастушенков и др. (1990) предупреждают, что детей лечат шикшей только по рекомендации врача.

**ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ,  
ИЛИ МОКРИЦА — STELLARIA MEDIA  
АНГЛ. — CHICKWEED  
ГВОЗДИЧНЫЕ — CARIOPHYLLACEAE**

### Описание

Стебли звездчатки 30 см высотой, очень слабые. Она полегает на другие близлежащие растения и часто образует массу с перепутанными стеблями. Там, где стебель соприкасается с землей, из узлов появляются корни и новые стебли. Стебли имеют волоски, расположенные рядами, в узлах направление этих рядов изменяется.

Супротивно расположенные листья от яйцевидных до продолговатых по форме. Верхние листья сидячие, нижние с волосистыми черешками. Цветки диаметром 2—3 мм состоят из 5 лепестков, но каждый лепесток так глубоко разделен, что цветки выглядят десятидольчатыми. Белые лепестки короче зеленых чашелистиков.

### Распространение

Встречается широко на земном шаре. Очень обычна вокруг жилищ.

### Состав

Главные компоненты — соли калия и витамин С.

### Медицинское использование

Звездчатка средняя оказывает жаропонижающее, противовоспалительное действие и снимает раздражение. Это растение, упоминаемое магическим исцелителем Гиббонсом, — моя любимая трава

для «вывода яда» инфекций, воспалений, фурункулов и абсцессов. Некоторые формы внутренних воспалений облегчаются и излечиваются путем прикладывания звездчатки средней как примочки наружно.

Свежие листья этого растения такие мягкие и нежные, что их можно измельчить в зеленую массу ногтем большого пальца. Прикладывайте эту свежую массу каждый час на то место, где у вас повязка. Некоторые врачеватели предпочитают прикладывать свежую траву, ошпаренную кипящей водой.

Звездчатка используется также при ожогах, кожных болезнях, воспалениях глаз и для лечения ран (Лик). В дополнение к ваннам из мокрицы и питью травяного чая может быть применена мазь из порошка этого растения.

Один древний астролог-травовед сказал о звездчатке средней: «Эта нежная, мягкая, приятная трава под владычеством Луны. Она дает успокоение, хорошую работу желудка, защиту и поддержку».

Я модифицировала и использовала рецепт приготовления вагинальных шариков Кристофера, который включает звездчатку среднюю с индийской винной травой, скользкой вязовой корой, корнем окопника лекарственного, корнем шавеля курчавого, корнем гидрастиса, коровяком, корнем алтея лекарственного, маслом какао, перемешанными вместе. Сделать из всего этого тампон в марле и менять три раза в день.

### Кулинарное использование

Звездчатку среднюю можно есть в сыром виде или после кулинарной обработки.

**ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ, ИЛИ МОКРИЦА —  
STELLARIA MEDIA L.  
ГВОЗДИЧНЫЕ — CARIOPHYLLACEAE**

Борясь с этим неистребимым сорняком в огородах и теплицах, трудно заставить себя испытать нежные чувства к нему: мокрица, даже разорванная на части, продолжает жить; каждый кусочек дает корешки и вырастает целое растение. Но может быть, знание того, что его биомассу можно употребить с пользой, позволит нам быть к этому виду более благосклонными.

Мокрица, или звездчатка средняя\* — *Stellaria media* L., встречается не только на Камчатке и в Магаданской области, включая Чукотский п-ов. Она произрастает по всему земному шару, особенно в лесной и степной зонах.

Русское название «мокрица» растение получило потому, что оно всегда мокрое, даже в сухую погоду. Оно впитывает воду не

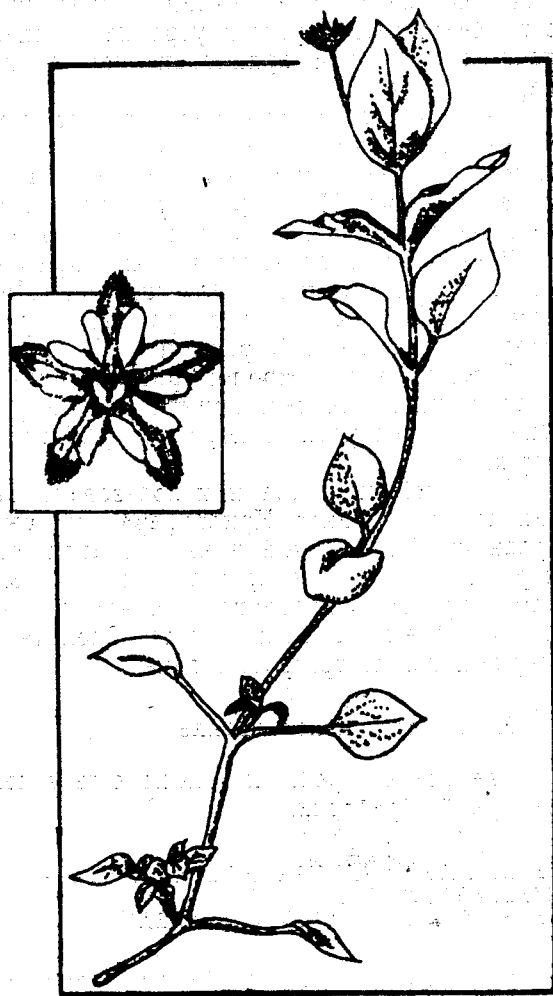
## Мокрица

только корнями, но и волосками на стебле из воздуха. После дождя волоски на стебле удерживают капельки воды, блестящие на солнце, словно хрусталь.

Латинское название растения происходит от слова *stella* — звезда. По ее изящным белым цветочкам, напоминающим маленькие звездочки, можно, как утверждает В. Верзилин (1953), предсказывать погоду: если до девяти часов утра венчик цветка не поднимется и не раскроется, то днем будет дождь. Работает ли этот хрустальный барометр в нашем регионе с его сильными северо-восточными погодными аномалиями?

Маловероятно, что в век синтетических красителей текстильная промышленность для окраски шерсти в синий цвет использует мокрицу, однако такие сведения есть (Пастушенков и др., 1990).

По данным этих же авторов, свежую траву применяют для лечения хронических заболеваний печени, желчно- и мочекаменной болезней, при воспалительных заболеваниях бронхов и легких. Настой используют при гипертонической болезни, особенно в начальной стадии, при ишемической болезни сердца и опухолях различной локализации. Отвар мокрицы употребляют для ванн при отеках ног и в виде примочек при лечении диатеза. Такой диапазон использования объясняется тем, что мокрица обладает противовоспалительным, гипотензивным, коронарорасширяющим,



умеренным желчегонным и мочегонным свойствами. В. Г. Панинский (1990) добавляет к этим еще кровоостанавливающее, особенно при кровохарканье, молокогонное и обезболивающее действия. При начальной стадии помутнения роговой оболочки глаза мокрица полезна в глазных каплях как витаминное средство (Махлаюк, 1967).

Настойку из мокрицы применяют для растираний при артритах, радикулите, растяжении сухожилий (Юдина и др., 1988). Повязками из распаренной травы можно лечить угри (Шпилея, Иванов, 1989).

Собирают у мокрицы надземную часть во время цветения. Поскольку цветет она почти все лето, заготовку легко совместить с прополкой.

**Лекарственные формы.** Сок из травы мокрицы принимают по одной чайной ложке через 2 ч. Настой травы мокрицы: 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, сосуд закрыть, укутать и оставить на ночь, после чего содержимое его процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды (Гесь и др., 1974).

В. Л. Черепнин (1987) сообщает, что он не устался данных Г. В. Крылова и Э. В. Степанова (1979) о якобы ядовитых свойствах мокрицы и «без вреда и с удовольствием использовал нежную зелень мокреца для салатов». Существует множество рецептов салатов, винегретов, борщей, освежающих напитков из мокрицы. Вот приправа из мокрицы по Г. М. Свиридонову (1987): 200 г свежей травы мокрицы, 2 столовые ложки тертого хрена, 1 столовая ложка измельченного чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, соль и уксус по вкусу. Мокрицу измельчить на мясорубке, добавить хрен, чеснок, растительное масло, соль и уксус, перемешать и использовать в качестве приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам. Сдабривая этой приправой блюда, надо непременно помнить, что в свежей траве мокрицы содержится до 114 мг/% витамина С, а в листьях до 24 мг/% каротина.

**БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ — VACCINIUM VITIS-IDAEA**  
АНГЛ. — LOWBUSH CRANBERRY  
**БЕРЕСКОВЫЕ — ERICACEAE**

## Описание

Вечнозеленый стелющийся кустарничек, образующий куртинки. Листья овальные, 10—12 мм шириной, блестящие сверху, светло-зеленые снизу, с пятнами коротких жестких коричневых волосков (коричневые пятна отличают это растение от толокнянки). Листья при основании слегка завернуты на нижнюю сторону. От

одного до нескольких цветков склонились на концах веточек на короткой, 1—2 мм длиной, цветоножке. Венчик розовый, колокольчатой формы. Плоды — ярко красные обильные ягоды с белой мякотью внутри. Ягоды наиболее вкусны, если собирать их после первого мороза, либо же зимой или весной.

### Распространение

Бруснику можно найти по всей Аляске и на остальной территории Северной Америки, в северной Европе и Азии.

### Состав

Согласно индексу Мерка, брусника содержит вакцинин.

### Медицинское использование

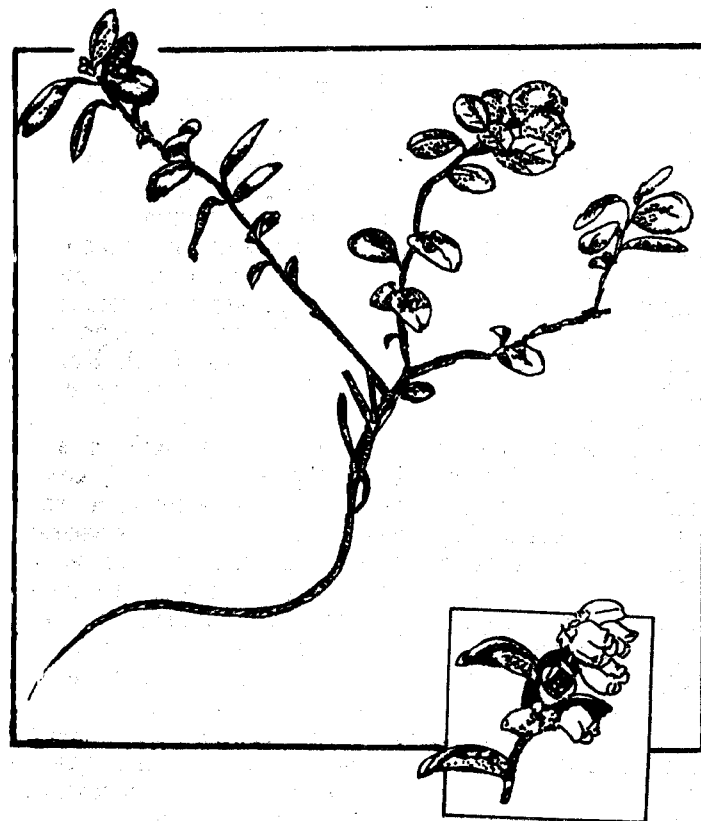
При воспалении горла следует жевать ягоды брусники. При головных болях, припухлостях и воспаленном горле, включая воспаление миндалин, нагрейте ягоды, заверните их в ткань и положите в виде горячего тампона на больное место (Кари). Хэд рекомендует жевать ягоды, чтобы ослабить расстройство желудка. При кори ягоды кипятят, натирают места с коревой сыпью и укрывают.

**БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ — VACCINIUM VITIS-IDAEA L.**  
**ВЕРЕСКОВЫЕ — ERICACEAE**

Пожалуй, нет в Магаданской и Камчатской областях семей, которые бы не старались собрать на зиму бруснику. Исключение составляют жители о-ва Врангеля и ряда районов Чукотки, где брусника не плодоносит обильно или не успевает вызреть.

Популярной была эта ягода и у камчадалов в 30—40-е гг. XVIII в: «Больных цингой лечат настоем брусники и водяники... От головной боли лечатся мерзлой брусникой» (Крашенинников, 1948). Использовали они ее и в своих обрядах и церемониях. В «Описании земли Камчатки» есть такой эпизод: 55 деревянных идолов камчадалы посадили в ряд, измазали им лица брусникой, поставили перед ними вареную сарану (рябчик камчатский), положили ложки. Когда, по мнению камчадалов, идолы насытились, люди сами съели сарану, а измазанных идолов с криками и плясками покидали в огонь.

Входила брусника и в главное богатое блюдо камчадалов, употреблявшееся на пирах и праздниках, — селажу, или толкушу. Приготавливалось оно из различных кореньев и разных ягод, кото-



Брусника

рые толкли с икрой, нерповым или китовым жиром, а иногда и с вареной рыбой. По мнению Крашенинникова, «толкуши из кислых ягод и сараны весьма сытны и приятны на вкус, потому что одновременно и кислы и сладковаты»

В медицине используются листья брусники. По данным чешских исследователей (Мацку, Крейча, 1970), они являются полноценным заменителем отсутствующей на Камчатке и в Магаданской области толокнянки, или медвежьих ушек. В. И. Попов и др. (1990) считают, что отвар листьев брусники оказывает мочегонное, вяжущее и слабое антисептическое действие, напоминающее действие листьев толокнянки, но несколько слабее.

Лечебное действие листьев брусники связано с гликозидом арбутином, который в щелочной среде расщепляется на сахар и гидрохинон — мощный антисептик. Поскольку в норме моча имеет кислую реакцию, Л. В. Пастушенков и др. (1990) рекомендуют

прием препаратов брусники обязательно сопровождать употреблением щелочных минеральных вод.

В листьях содержатся также дубильные вещества, различные кислоты, много витамина С (до 270 мг/100 г), микроэлементы, кумарины, которые обладают способностью предупреждать тромбоз кровеносных сосудов и оказывать сосудорасширяющее, болеутоляющее, желчегонное и мочегонное действия. В народной медицине листья брусники применяют при камнях в почках и желчном пузыре, ночном недержании мочи у детей, как вяжущее средство при заболеваниях желудка (Ловкова и др., 1989), при болезнях, маточных кровотечениях, простуде, катаре верхних дыхательных путей (Попов и др., 1990), при аппендиците, подагре, ревматизме, гипертонии, отложениях солей в суставах. Г. В. Крылов и Э. В. Степанов (1969) считают, что чай из листьев брусники снимает чувство усталости; кроме того, известно, что препараты листьев брусники снижают сахар в крови, т. е. являются антидиабетическим средством. Однако Н. К. Фруентов (1974) сомневается, насколько полезно (и полезно ли) систематическое употребление напитка из листьев брусники. В опытах на животных выявилось довольно сильное угнетающее действие листьев на половые железы. При ежедневном введении в рацион крысам по 1 г листьев брусники у самок через неделю прекращался половой цикл, а самцы утрачивали плодовитость, при этом сильно уменьшался вес животных, а в их моче появлялся сахар. Через неделю после отмены листьев половой цикл восстанавливался.

Благодаря большому содержанию дубильных веществ, листья можно использовать для дубления кож, растительные таниды продлевают жизнь кожаных изделий, делают их водостойкими. Листья могут употребляться в качестве ингибитора окисления сливочного масла, при этом срок его хранения увеличивается втрое (Юдина и др., 1988).

Листья брусники собирают весной из-под снега до цветения или поздней осенью, поскольку листья летней заготовки при сушке темнеют.

Настой готовят из 20 г высушенных листьев на стакан воды и принимают по столовой ложке 3 раза в день. Более высокие дозы могут вызвать изжогу, отрыжку, тошноту и даже рвоту (Фруентов, 1974).

Ягоды брусники в большом почете у северян не только за их оригинальный вкус, крепость и удобство при сборе, но и за то, что они без консервирования могут долго храниться свежими. Это объясняется наличием в ягодах гликозида вакцинина, который, распадаясь, дает бензойную кислоту, обладающую сильным противомикробным действием. Растертые ягоды брусники в значительной мере задерживают рост колоний кишечной палочки, протей и стафилококка, причем это их действие усиливается к осени.

Такие же опыты с листьями показали, что они антибактериальной активностью не обладают (Макаров, 1989).

В Японии много лет применяется средство от закисания и порчи продуктов. Если добавить щепотку этого порошка в парное молоко, то оно сохранит свою свежесть не меньше десяти дней. Возможно применение этого уникального порошка и для сохранения других продуктов: мяса, рыбы, салатов, картофеля, а также супов и борщей. Препарат этот вырабатывается из брусники, которую японцы покупают у нас. Такой интересный факт был описан в газете «Дальневосточный ученый» № 43 за 1991 г. в заметке А. Долгачева «Секреты брусники». Закачивалась эта заметка довольно оптимистично: «Технология выработки препарата, конечно, у японцев держится в секрете. Но не думаю, что нашим лимикам она не по зубам».

Помимо бензойной кислоты, в ягодах содержатся сахара, пектины, дубильные вещества, лимонная, яблочная, урсоловая кислоты, немного винной. В 100 г свежих ягод содержится 0,01—0,12 мг каротина, 8—20 мг аскорбиновой кислоты, 0,13 мг витамина В<sub>2</sub>, соединения марганца. Найден также арбутин, но в меньших количествах, чем в листьях. Урсоловая кислота, сосредоточенная в основном в кожце плодов, обладает гормональным действием, по характеру близким действию гормонов коры надпочечников. Ягоды употребляют при лечении гипертонической болезни, атеросклерозов и гастритов с пониженной кислотностью (Попов и др., 1990).

В якутской народной медицине брусничный сок используют наружно для лечения лишая и чесотки, экземы, остановки кровотечения, морс из ягод — при различных простудных заболеваниях (Макаров, 1989).

Вареную бруснику с медом рекомендуют народные врачи при туберкулезе легких и кровохарканье (Юдина и др., 1988).

Толченые ягоды используют для приготовления компрессов при ожогах в народной медицине Польши (Поляковска, 1986).

Общеизвестно, что при высокой температуре нет лучшего средства для утоления жажды, чем брусничный сок или морс. Ягоды брусники — сильное мочегонное, но даже в больших дозах они не оказывают вредного воздействия (Акопов, 1990).

Ягоды следует собирать по мере созревания. Собранные недозрелыми, они не набирают всех полезных для человека веществ. Можно их собирать и весной из-под снега.

В каждой семье северян имеются свои традиции хранения и приготовления блюд из брусники. Может быть, эти, довольно экстравагантные рецепты А. К. Кошечева (1980) ускользнули от внимания хозяек:

**Флип «Энтузиаст»:** 0,5 стакана брусничного сока, 250 г моро-

женого, 5 яичных желтков, 2 стакана холодного молока взбить миксером и сразу разлить в бокалы.

**Напиток «Утро»:** 1 стакан брусничного морса, 1 чайную ложку растворимого кофе, 1 чайную ложку сахарного песка довести до кипения и подать в горячем виде.

**Брусника с хреном** (польский соус): 2 столовые ложки маринованной брусники, 1 столовую ложку тертого хрена смешать и подавать к жареному мясу.

**Повидло из брусники и голубики:** 1 кг ягод брусники и голубики, 1 кг сахара, 2 стакана воды. Ягоды раздавить пестиком, добавить сахарный песок и уваривать до готовности.

В. Г. Минаева (1991) сообщает, что в течение зимы ягоды хорошо сохраняются в отваре собственных листьев.

**СФАГНУМ — SPHAGNUM**  
**АНГЛ. — SPHAGNUM**  
**СФАГНОВЫЕ — SPHAGNOPSISIDA**

### Описание

Род *Sphagnum* образует целое семейство. Так называемые торфяные, или болотные, мхи обычно влажные и растут большими подушками. Отдельные растения всего 7 см длиной. Стебель каждого растения вильчато не разветвляется. Веточки на верхушке стебля образуют шар, называемый головкой, так что когда Вы смотрите на подушку, то каждое растение представляет собой круг. Внизу в торфяной подушке боковые ветки отдельных растений расположены в пучках, называемых фасциями. Стеблевые листья различаются по размеру и форме. Окраска изменяется от красной, зеленой и желтой до бурой.

### Распространение

Сфагнум сопровождает осоки в ходе сукцессий (смен растительности) на болотах и создает кислую среду на торфяных болотах. Он оказывает большое влияние на дренаж, эрозию и вечную мерзлоту.

### Медицинское использование

Эти мягкие кислые растения адсорбируют влагу лучше губки. Сфагнум бактерициден, устойчив к гниению и безопасен для кожи. Сфагнум использовался очень широко для хирургических повязок во время первой мировой войны. Матери в Лапландии и Северной Америке применяют его для подкладок в люльки младен-

цев в качестве пеленок и туалетной бумаги (Крум, Освальт). Я использовала сфагнум для своего малыша и убедилась, что он предотвращает сыпь, появляющуюся при пользовании обычными пеленками.

Красный сфагнум — хорошее средство для наложения повязок при порезах и на воспаленные глаза (Лантис). Он может использоваться и как менструальные прокладки (Кари). Сфагнум помогает бороться с инфекцией; иногда его кипятят или сначала разогревают на горячих камнях, затем прикладывают к инфицированному месту и покрывают повязкой. Если Вам нужно наложить шину на сломанную кость, знайте, что сфагнум самый лучший мох для прокладывания.

### Другое применение

Сфагнум часто используется для заделки щелей между бревнами в бревенчатых домах. Индейцы Гватемалы верят, что новорожденный Христос был положен в постель из сфагнума.

**СФАГНУМ — SPHAGNUM**  
**СФАГНОВЫЕ — SPHAGNOPSISIDA**

Магаданская и Камчатская области, где болот и заболоченных участков в лесах и тундрах великое множество, обладают практически неограниченными запасами сфагнума\*.

Когда нет йода и ваты, сфагнум может заменить их. Он не только способен впитывать влагу и запахи благодаря наличию пустых клеток, но и обладает бактерицидными свойствами. Этот мох содержит фенолоподобное вещество — сфагнол, такое же дезинфицирующее средство, как и карболовая кислота. Именно этим, наряду с отсутствием воздуха и кислой средой, объясняется хорошая сохранность в толще торфа останков давно вымерших животных.

В Западной Европе употребление сфагнума как перевязочного материала известно с XI века, особенно в экстремальных условиях войн. Чукчи и в наши дни вместо пеленок в детские кулянки кладут сухой сфагнум, а размоченный в горячей воде — для компрессов; раньше использовался в качестве фитиля в жирниках (светильники на сале морского зверя) (Тихомиров, 1958).

Сбор этого мха можно осуществлять в течение всего лета (растения должны быть не короче 7 см). Собрав мох, его следует отжать и сушить на солнце или на печках при температуре 50—60° С. Надо следить, чтобы сфагнум не пересох, так как он при этом крошится и теряет свои гигроскопические свойства. На рану накладывают мох, слегка смоченный и отжатый — тогда он мягок



## Сфагнум

и легко впитывает гной (Верзилин, 1953). Одна часть хорошо высушенного мха может впитать в себя около 20 частей воды, что в 4 раза превосходит гигроскопические свойства ваты.

Для перевязки рекомендуют простерилизованные марлевые подушечки заполнить неплотно мхом и смазывать физиологическим раствором или раствором борной кислоты. Для увеличения поглотительной способности мох обрабатывают кипячением в течение 10 мин в 10%-ном зольном щелоке. Стерилизация не нарушает адсорбирующих свойств мха (Уткин, Шапов, 1951). В экстренных случаях торфяной мох используют без стерилизации, рассчитывая на противомикробное действие сфагнола (Фруентов, 1974).

Раны, перевязанные марлевыми пакетами со сфагнумом, имели удовлетворительное состояние до 10 дней без перевязки, так как мох препятствовал загноению ран (Шпилея, Иванов, 1989).

В народной медицине используется и торф. При ревматизме принимают ванны из торфа. Чайную ложку очищенного торфяного порошка 2 раза в день за полчаса до еды принимают внутрь при острых заболеваниях кишечника. Торфяная грязь накладывается в виде припарок при лечении язв (Минаева, 1991).



## МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ — JUNIPERUS COMMUNIS АНГЛ. — JUNIPER КИПАРИСОВЫЕ — CUPRESSACEAE

### Описание

Представитель семейства кипарисовых можжевельник на Аляске растет в форме простратного кустарника с очень колючими хвоинковидными листьями. (На юго-восточной Аляске растет редкий вид — можжевельник горизонтальный — *Juniperus horizontalis*, или стелющийся можжевельник). Плоды можжевельника обыкновенного — ягоды зеленого цвета в первый год, затем по мере созревания на второй или третий год они приобретают черную окраску.

### Распространение

Этот вид наиболее широко распространен в мире. Чаше всего встречаются в умеренных широтах Северного полушария виды можжевельника, имеющие форму дерева.

### Состав

Летучее масло в самых высоких концентрациях обнаружено в полностью развитых, но еще незрелых плодах. Из каждого 100 г ягод можно получить 0,5 мл можжевелевого масла. При созревании ягод часть летучего масла превращается в смолу (Сперк). Летучее масло называется сабинал. Его получают путем паровой дистилляции, оно содержит 50% алкогелей, альфапинен, камфен и кадинен (Сперк). Плоды содержат также смолу, сахар, танин и флавоноид гликозида. В Индексе Мерка указывается юнеперин как один из компонентов.

### Медицинское использование

Обычно ягоды жуют сырыми или вымоченными в чае. В основном можжевельник используют как стимулирующее мочеполовую систему средство. Кроме того, его применяют также при метеоризме, как согревающее, для стимуляции желудка, усиления работы мозга, при ревматических болях, болях в груди и спине.

На Аляске танайнас любят жечь хвоинки можжевельника на горячей дровяной плите как благовоние. Они утверждают, что такое вдыхание хорошо помогает при простуде. Я пробовала вдыхать этот запах много раз и каждый раз находила его очень приятным.

Кари также сообщает, что танайнас кипятят ветви можжевельника в воде и пьют чай при простуде, воспалении горла и туберкулезе. Они говорят, этот чай помогает людям с затрудненным мочеиспусканием.

В традиционной медицинской практике лечения простуды можжевельником известны два способа: ягоды вместе с листьями кипятят и пьют  $\frac{1}{2}$  чашки или кипятят размолотые ягоды, процеживают и пьют по целой чашке (Хэлл).

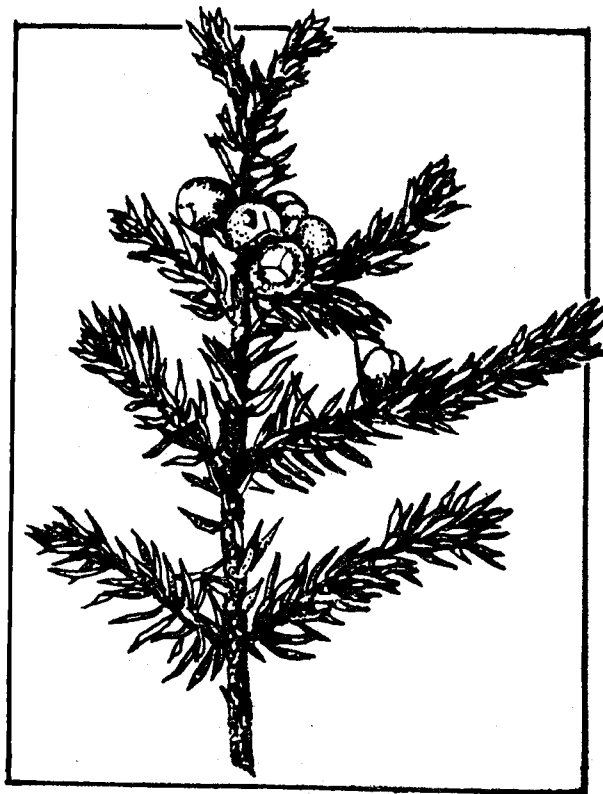
Хопи использовали отвар листьев как слабительное, его пили женщины, желавшие иметь дочерей. Можжевельник давали жевать или предлагали в виде чая женщинам после рождения ребенка, и в течение 20 дней после родов пища для матери приготавливалась с добавлением небольшого количества можжевеловых листьев. Тело роженицы омывали чаем из можжевельника, а новорожденного напирали пеплом, полученным после сжигания можжевельника. Когда мужчины возвращались после погребения умершего, прежде чем зайти в дом, они мылись водой, в которую клали ветку можжевельника (Лик).

В «Фармакологических основах терапии» Гудмана и Жилмана упоминается можжевеловая смола производства США, которая используется как 1—5%-я мазь, 4%-й шампунь или 35%-я эмульсия для ванн. Медицинская смола считается антисептиком благодаря содержанию различных фенольных компонентов. Однако какую бы эффективность ни удавалось отмечать, главные результаты ее воздействия заключаются в ее мягком раздражающем влиянии. Смола используется для лечения болезней кожи таких как псориаз и экземодерматиты.

В фитотерапии для лечения простудных заболеваний в качестве чая или для ингаляции используют многие голосеменные позволяющие ослабить простудные симптомы. «Индейцы племен дакота, омака, понка и пауни жгли ветви можжевельника виргинского — *Juniperus virginianus* и вдыхали дым при простуде, а так же использовали его в паровых банях. Отвар прокипяченных листьев и шишек использовали племена плейн для лечения кашля» (Левис и Е. Левис).

**МОЖЖЕВЕЛЬНИК СИБИРСКИЙ —  
JUNIPERUS SIBIRICA BURGSD  
КИПАРИСОВЫЕ — CUPRESSACEAE**

На Аляске, в Магаданской и Камчатской областях произрастает один и тот же вид можжевельника, однако автору «Флоры Аляски и сопредельных территорий» Эрику Хультену (1968) свойственно более широкое понимание вида, и он приводит для Аляски и Дальнего Востока можжевельник обыкновенный, подвид кар-



Можжевельник

ликовый — *Juniperus communis* L. ssp. *nana* (Willd.) Syme, а известный советский ботаник А. И. Толмачев (1960) придерживается концепции более узкого понимания вида и указывает для Сибири, Дальнего Востока и западного побережья Аляски можжевельник сибирский \* — *Juniperus sibirica* Burgsd., значащийся у Хультена в качестве синонима можжевельника обыкновенного.

В Магаданской и Камчатской областях можжевельник встречается спорадически, отсутствует на о-ве Врангеля и Чукотском п-ове. Почти всегда имеет стелющуюся форму, простираясь по скалам, сухим щебнистым склонам как в лиственничниках, камнобережниках, так и в подгольцовом поясе, лишенном древесного яруса.

Сведения о можжевельнике у первопроходцев-натуралистов довольно скудны. И. Булычев (1856) пишет, что в Охотском округе «можжевельник попадается изредка в лиственничных лесах; ягоды его вовсе неупотребительны в здешнем краю». По све-

дениям С. П. Крашенинникова (1948), это растение не пользовалось популярностью в XVIII в. и у камчадалов: «Можжевельника везде много, но его ягоды не употребляют». Вызывало удивление игнорирование этих ягод и у А. И. Аргентова (1862): «Можжевеловые ягоды. Из них готовится весьма вкусный и здоровый квас. Туземцы, впрочем, почему-то почти не обращают внимания на эти ягоды и не собирают их. В полосе лесов они известны всюду; всего чаще случается видеть его стелющимся по уступам каменистых гор. В окрестности Нижнеколымска верес едва достигает аршинного роста». Более оптимистичные взгляды на можжевельник у современных исследователей, например у Н. А. Аврорина (1933): «Известно, что по содержанию сахара плоды можжевельника стоят выше других плодовых (до 42%, т. е. как у винограда — *Прим. А. Б.*). Но, как и в большинстве плодовых, большая часть сахаров в нем приходится на некристаллизующиеся, почему для добывания сахара они не пригодны. Зато из них могут получаться патока, мармелады и тому подобные кондитерские изделия, а также и различные спиртные напитки. В частности, из ягод можжевельника гонят водку (английский джин) и варят пиво. Широкому применению можжевеловых ягод в качестве лакомства мешает смолистый запах и вкус. Задача селекционера — их устранить». Неизвестно, слышали ли этот призыв селекционеры. Из диких же можжевеловых ягод (являющихся на самом деле шишечками, так как можжевельник — это вечнозеленое хвойное растение, к тому же двудомное, то есть плодоносят только женские кусты с пестичными цветками), Н. Верзилин (1953) рекомендует получать сироп следующим образом: шишечки можжевельника следует размять, не дробя семян, содержащих горечь; 1 кг раздавленных ягод кладут в кастрюлю с 3 л воды, нагретой до 40°С, и размешивают в течение 15 мин. Затем ягоды вынимают, отжимая сок. Положив в него вторую и третью порции свежих ягод, можно получить сок, содержащий до 20% сахара. Для получения сиропа, содержащего до 60% сахара, сок выпаривают при нагревании до 70°С. Выпаривать следует на водяной бане. Так из можжевеловых ягод можно извлечь сахар в виде сиропа. Можжевеловый сахар (фруктоза) в полтора раза слаще свекольного. Сироп можно использовать для ароматизации мясных блюд и напитков, для приготовления желе, киселя, пряников, с ним можно пить чай или кофе.

Как утверждает В. Л. Черепнин (1987), в прошлом из плодов можжевельника в Англии, Голландии, Германии приготавливали сахар.

Привлекательны рецепты блюд с можжевельником, даваемые А. К. Кошечевым (1980).

**Квас с можжевельником:** за 3—5 ч до готовности в квас до-

бавить отвар можжевельника из расчета 10—20 плодов на 1 л кваса.

**Пиво из ягод можжевельника:** 200 г ягод можжевельника, 2 л воды, 50 г меда, 25 г дрожжей. Свежие ягоды можжевельника варить в воде 30 мин, процедить и охладить до комнатной температуры. Добавить мед и дрожжи, размешать и поставить для брожения. Когда дрожжи поднимутся, снова размешать и разлить в бутылки. Закрывать бутылки пробками и поставить на 3—5 дней в прохладное место.

Во французской кухне плоды можжевельника добавляют для промата в кушанье из мяса и домашней птицы. Однако В. Л. Черепнин (1987) предупреждает тех, кто захочет приготовить мясо на французский манер, что на 1 кг мяса следует брать не более 7—8 ягод, в большем количестве они ядовиты, особенно когда плохо высушены. В русской кухне плоды кладут в квашеную капусту. А. К. Кошечев (1980) рекомендует 20 г сухих ягод можжевельника размельчить в ступке и отварить в 1 л воды. Отвар подлить в капусту при засолке из расчета 0,5 л на 10 кг капусты.

Вместе с мятой, чесноком, майораном и эстрагоном можжевеловые плоды входят в состав маринадов. По мнению Л. В. Пастушенкова и др. (1990), они исправляют и улучшают вкус мяса, что может быть взято на заметку теми, кто желает приготовить мясо по-охотничьи.

Плоды можжевельника употребляют как суррогат кофе.

Издавна на Руси от грибковой плесени деревянные бочки для засолки грибов, капусты и огурцов запаривали ветками можжевельника. Делалось это следующим образом: в бочку наливали немного воды, туда же помещали ветки можжевельника и затем в воду опускали раскаленные камни (Сало, 1975).

Плоды можжевельника — это старое лечебное средство, широко применяемое в народной медицине и принятое в медицинской практике многих стран мира. Как следует из расшифровки древнеегипетских иероглифов (например на папирусе Эберса, относящемся к XXI—XVIII вв. до н. э.), целебные свойства можжевельника были известны древним египтянам, широко использовавшим душистые масла, бальзамы, смолы из растений (Соколов, Замогаев, 1985).

Можжевельник упоминается Диоскоридом, древнеримским врачом, жившим в I в. н. э. (Телятьев, 1969). Знаменитый итальянский врач XVI в. П. Маттиоли подчеркивал эффективность применения можжевельника в качестве мочегонного и маточного средства. Он также предписывал ванны из отвара можжевельника при подагре (Попов и др., 1990).

Плоды обладают мочегонным действием, особенно в сочетании с уксуснокислым калием. Их применяют при отеках, а также при заболеваниях почек и мочевыводящих путей как дезинфицирую-

щее средство. При длительном приеме плодов наблюдается раздражение почечной паренхимы, поэтому употребление их внутрь противопоказано при воспалении почек (нефритах и нефрозонофритах) и мочевого пузыря, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах, а также беременным женщинам, потому что прием можжевельника усиливает прилив крови к органам малого таза (Попов и др., 1990).

Плоды можжевельника назначают в комплексе с другими растительными средствами при хронических заболеваниях дыхательных путей (трахеиты, ларингиты, бронхиты) для разжижения мокроты и улучшения ее отхаркивания. Кроме того, препараты можжевельника применяются для возбуждения аппетита, усиления желчеобразования, улучшения пищеварения и моторики кишечника (Соколов, Замотаев, 1985).

Плоды собирают осенью, можно после заморозков или даже зимой только зрелые, синего цвета. Лучше это делать в перчатках, так как хвоя очень колючая, но плоды можно также и стрясти на заранее разостланные полотнища. Сушить их следует в тени и на сквозняке или в сушилках при температуре не более 35° С. Высушенные при более высокой температуре плоды морщатся, тускнеют и теряют эфирные масла и смоляные вещества. Хорошо высушенные плоды можно хранить три года.

В домашних условиях Н. К. Фруентов (1974) рекомендует готовить настой из расчета 10 г сухих плодов (желательно измельченных) на стакан воды. Принимать его следует по столовой ложке 3—4 раза в день.

Есть и совсем простой способ лечения, хотя и малоприятный. Ряд авторов (Попов, 1974; Крылов, Степанов, 1979) советует жевать свежие ягоды (а они имеют вкус скипидара), вместо того чтобы пить отвар, начиная с 4 ягод, увеличивая прием их по одной до 13 и потом уменьшая количество снова до 4. Считается, что это самый эффективный способ лечения. По мнению Л. В. Пастушенкова и др. (1991), при этом улучшается состав крови.

Эфирное масло из плодов можжевельника обладает высокофитонцидной активностью, поэтому может использоваться при заживлении ран и лечении гнойничковых поражений кожи (Минаева, 1991). В сочетании с оперативным вмешательством и лучевой терапией оно дает хороший эффект при лечении рака кожи. Наружно его применяют в виде спиртового раствора или мази при ревматизме (Крылов, Степанов, 1979).

Эфирное масло, полученное из хвои, применяют для лечения трихомонадного кольпита.

В конце прошлого века можжевелевое масло, полученное из хвои и плодов, применялось для стерилизации кетгута — нитей, которыми зашивают раны при хирургических операциях. Сырой кетгут наматывали на стеклянные цилиндры и опускали в можже-

веловое масло, в котором он и хранился до употребления (Са-ло, 1975).

В состав эфирного масла можжевельных плодов входит альфапинен, имеющий противоглистный эффект (Попов и др., 1979).

Многообразно применение можжевельника в народной медицине и в быту. Отвар коры пьют при половом бессилии. При воспалении среднего уха в ушной проход вводят вату, смоченную настоем из ягод, считая, что это снимает воспаление (Минаева, 1991).

В якутской народной медицине отвар хвои давали внутрь при желтухе и увеличении печени, смазывали им больные места. Отвар веток употребляли в качестве мочегонного и для снижения кровяного давления, настоем плодов — при простудах и венерических болезнях, при экземе делали ванны из настоя веток (Макаров, 1989).

В Польше отвар из плодов можжевельника употребляется также при циррозе печени и опухолях, однако применять его надо по назначению врача (Поляковска, 1986).

Известно употребление можжевельника при белях, отсутствии менструации, для усиления лактации (выделения молока). Как укрепляющее можжевельник показан также при цинге (для полоскания). Наружно можжевельник употребляется при чесотке. При ревматизме и подагре принимают ароматические ванны не только из ягод, но и из молодых стеблей (Попов, 1974).

Для дезинфекции помещений, где находились заразные больные, используют окуривание стеблями можжевельника, тлеющими на горячих углях. Выделения можжевельника губительно действуют на муравьев (Иванова, 1988). В ветеринарии настоем плодов можжевельника используют для выведения насекомых на теле животных (Склярский, Губанов, 1989).

Из коры незрелых плодов можно получать краску — зелено-вато-желтую и защитного цвета (хаки).

Можжевельник можно разводить дома как декоративное растение, он будет освежать воздух. Фитонциды можжевельника обладают высокой активностью: на расправу с бактериями им надо всего 3—10 мин, в то время как осине и тополю на это потребуются 15—40 мин (Усенко, 1979). Можжевельник нетребователен к почве и влаге, теневынослив и морозостоек, но на улицах он очень чувствителен к загрязнению воздуха. Можжевельник можно подстригать, получая причудливые зеленые фигуры: шары, кубы, пирамиды и даже подобие зверей и птиц (Верзилин, 1953). Растет можжевельник медленно, достигая иногда возраста до 200 и более лет.

### Описание

Ирис, или голубой флаг, это большой, красивый, подобный лилии фиолетово-окрашенный с пятнами других тонов цветков. У всех ирисов распутившиеся цветки состоят из трех больших поникающих лепестковидных чашелистиков, расположенных снаружи от трех прямых лепестковидных рылец, грациозно изогнутых в верхней части над тычинками. Мечевидной формы прямые листья черепитчато налегают друг на друга. Стебель крепкий, прямой, почти округлый, иногда ветвящийся. Плод — продолговатая коробочка, содержащая два ряда плоских семян. Корневище цилиндрическое, часто ветвистое, несколько сплюснутое, с многочисленными чашевидной формы рубцами, образующими кольца.

### Распространение

Ирис щетинистый распространен вокруг северной Пацифики (Хультен). Представители рода ирис произрастают в Северном полушарии (Грей).

### Состав

Два других североамериканских вида, ирис разноцветный — *Iris versicolor* и ирис каролинский — *Iris caroliniana*, содержат иридин, изофталовую кислоту, камфороподобное вещество, камедевый танин, сахар и масло, согласно Индексу Мерка. Корневище ириса разноцветного содержит крахмал, камедевый танин, летучее масло, едкое смолистое вещество, изофталовую кислоту, следы салициловой кислоты и, возможно, алкалоид. Медицинское использование объясняется присутствием масляных смол.

### Медицинское использование

Смит описывает в своих докладах положительное действие ириса, а именно: настой корней действует как слабительное. Де Лагуна говорит, что это магическое растение у людей с горы святого Элайса. В Ангуне они готовят чай из корней ириса; другие используют все растение. Андерсон докладывает об употреблении семян в качестве кофе.

Ирис разноцветный описывается Кристофером как слабительное, потогонное, стимулирующее, рвотное, антисифилитическое, рассасывающее, стимулирующее слюноотделение, глистогонное,

печеночное и очищающее. Ирис — это сильное средство, стимулирующее печень, равное по действию корню мадрогоры, но менее раздражающее. Ирис очищает желчные протоки при катаральных обструкциях, он благоприятно действует на секреторные железы кишечника, стимулирует выделение слюны и целителей для лимфатической системы.

Лекарственное действие ириса разноцветного, согласно Грив, заключается в том, что иридин довольно сильно действует на печень. Свежий ирис очень едкий, употребление его внутрь может вызвать тошноту, рвоту, послабление и спастические боли. Высушенный корень менее едкий и используется в качестве рвотного, мочегонного и слабительного. Масляная смола, содержащаяся в корне, очищает печень и полезна в малых дозах при нарушениях желчевыделения.

Ирис используется главным образом благодаря его восстановительным свойствам, это полезное очищающее средство при заболеваниях печени и двенадцатиперстной кишки; это ингредиент во многих составах для очищения крови. Ирис действует как стимулятор печени и кишечных желез и употребляется при запорах и желтухе; как печеночный стимулятор ирис уступает разве что подофилину. Но если ирис берется в больших дозах, он может вызвать значительную тошноту и сильную слабость (Грив).

### Кулинарное использование

Несмотря на сообщения о том, что корни ириса ядовиты, я пробовала чай из семян ириса в Фербенксе. Семена ириса очень легко собирать после снегопада — они выпадают из коробочки, стоит их только наклонить. Полную пригоршню можно собрать за минуту или две.

Грив цитирует французского химика, который обнаружил, что из семян можно получить напиток, сходный с кофе и даже превосходящий его по вкусу, но при этом добавляет, что семена должны быть очищены от рыхлой кожицы, в которую они заключены, и хорошо прожарены перед употреблением. Я не могу согласиться. Непрожаренные семена ириса щетинистого (он использовал ирис псевдоаронниковый — *Iris pseudoacorus*) дают вкусный напиток. Поскольку кожица не очень легко отшелушивается, я кладу семена вместе с кожицей в кофемолку. (Семена довольно крепкие и эластичные и измельчать их в ступке пестиком довольно трудно).

### Предосторожность

Уайт сообщает, что корень ириса ядовит, а Левис указывает на содержание ядовитого гликозида. Перевариваясь, он может вызвать дерматиты как аллергические реакции (Маултон, 1979).

**ИРИС ЩЕТИНИСТЫЙ — IRIS SETOSA PALL.**  
**ИРИСОВЫЕ — IRIDACEAE**

Ирис щетинистый\* — это обычный в Охотско-Колымских районах, в бассейне Анадыря и на Камчатке вид. На остальной территории Чукотки становится редким, полностью отсутствует на о-ве Врангеля. Обитает на влажных местах: по болотам, на лугах, в сырых лиственничниках и зарослях ив.



Ирис

Химический состав ириса щетинистого не изучен, известно лишь, что в надземной части и плодах содержатся флавоноиды, в корневище идентифицирован один из них — иридин (Шретер, 1975).

Вид нуждается в дальнейшем этноботаническом изучении. Л. И. Шретер (1965) сообщает, что в японской народной медицине порошок корневищ использовали при чесотке, а в Якутии корневища применяли как болеутоляющее при зубных болях и рвотное, а цветки — наружно при нарывах. Э. Хультен (1968) относит его к ядовитым растениям, вызывающим рвоту, хотя Кари (1987) пишет, что танайнас жуют небольшой кусочек корня при простуде и заболеваниях полости носа; слегка разжеванный корень они прикладывают на воспаленные места для ускорения выздоровления.

Растение очень декоративно и заслуживает введения в культуру. Размножать его можно вегетативным способом — путем деления корневища. Легко разводятся ирисы и семенами. Они всходят через год после посева, а зацветают на третий год и обычно широко разрастаются.

**БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ — LEDUM PALUSTRE**  
**АНГЛ. — LABRADOR TEA**  
**БЕРЕСКОВЫЕ — ERICACEAE**

**Описание**

Узкие листья багульника болотного, или лабradorского чая, мечноселенные. Блестящие темно-зеленые и кожистые сверху, слабо шерстистые снизу, они имеют гладкие края, завернутые вниз. Молодые листья снизу беловатые, в дальнейшем опушение снизу становится рыжевато-коричневым. Молодые тонкие побеги этого кустарника опушенные. Белые цветки собраны в зонтиковидное соцветие. Сладкий пряный аромат чувствуется, когда идешь по колону в зарослях этого кустарника.

Карликовые формы лабradorского чая очень сходны во всех отношениях с обычной формой, но отличаются меньшими размерами листьев и других органов в целом.

**Распространение**

Этот вид голарктический — распространен во всех северных регионах планеты. Это один из обычных кустарников.

## Состав

Багульник содержат танин, называемый ледитаниновой кислотой, галловую кислоту (горькое вещество), воск, смолу, соли аскорбиновую кислоту. Будьте осторожны, поскольку багульник содержит ледол — ядовитое вещество, вызывающее судороги и параличи. По данным Грив, в биохимический состав багульника входят также стеароптен, валериановая и летучие кислоты, эриколины и ерицинол.

## Медицинское использование

Багульник, или лабрадорский чай, является обычным, широко распространенным и всегда доступным растением в районах с северным холодным климатом, где листья вечнозеленых растений можно собирать только во время короткого вегетационного периода. Растение имеет приятный запах. Неудивительно, что оно упоминается в большом количестве этноботанических докладов и руководств по травам. Небольшое количество багульника, добавленного к черному чаю, придает ему пряный аромат. Таким образом используют багульник на о-ве Нельсона (Т. Агер и Л. Агер). Другие смешивают его с чаем из листьев ив (Лантис). Несколько авторов (Тоуб, Де Лагуна, Грив) указывают, что багульник хорошо применять при простуде. Если чай из листьев достаточно крепкий, т. е. имеет оранжевую окраску, его можно употреблять как слабительное средство. По содержанию аскорбиновой кислоты багульник уступает только плодам шиповника (Лантис).

Листья, а иногда и веточки с цветками используются для приготовления чая. Методы сбора и подготовки листьев к употреблению могут быть различными. Я обычно использую их свежими и предпочитаю отдаю более старым листьям, но некоторые сборщики трав предпочитают собирать молодые листья и затем сушить их. Сушить листья следует медленно и тщательно, чтобы они не почернели.

Некоторые аборигены западной Канады парят листья до тех пор, пока они не почернеют, и приправляют их для вкуса и запаха корневищами папоротника многоножки солодковой (*Polypodium glycyrrhiza*) (Турнер и Счавински). Хэл рекомендует пить багульник при ревматизме.

## Другое использование

Существуют особые ритуалы в использовании багульника. Если болен ребенок или Вы хотите избавиться от духов, нужно выбросить стебель багульника за дверь (Освальт). Цветки довольно привлекательны для пчел, однако животные предпочитают

его не злоупотреблять этим несколько ядовитым растением. Листья, разложенные среди одежды, белья, придают им запах, который представляется очень многим людям приятным.

**БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ — LEDUM PALUSTRE L.**

**БАГУЛЬНИК СТЕЛЮЩИЙСЯ —  
LEDUM DECUMBENS (AIT.) LODD.  
EX STEUD  
БЕРЕСКОВЫЕ — ERICACEAE**

Для Магаданской и Камчатской областей указываются багульник болотный\* — *Ledum palustre L.* и багульник стелющийся\* — *Ledum decumbens (Ait.) Lodd. ex Steud* (Хохряков, 1985; Определитель растений Камчатской области, 1981). Э. Хультен (1968) считает, что багульник стелющийся может рассматриваться лишь как подвид багульника болотного — *Ledum palustre L. ssp. decumbens (Ait.) Hult.* Именно этот подвид и еще багульник болотный подвид гренландский — *Ledum palustre L. ssp. groenlandicum (Ueder) Hult.* он приводит для Аляски.



Багульник

Между багульником болотным с широколинейными листьями у которых завороченные края не закрывают нижнюю поверхность листьев, и багульником стелющимся с его узкими линейными листьями с завороченными на нижнюю сторону краями, скрывающими нижнюю поверхность листьев, существует множество переходов, и поскольку часто бывает затруднительно отнести растения к тому или иному виду, правильнее было бы следовать трактовке Э. Хультена и рассматривать багульник стелющийся как подвид багульника болотного.

Багульник — одно из обычных растений в Магаданской и Камчатской областях. Его можно встретить в лиственничниках, камменноберезниках, в кедровниках и ольховниках, в горных и равнинных тундрах он часто образует сплошные заросли.

Во всех надземных частях багульника содержатся эфирные масла, обладающие раздражающим и наркотическим действием. Однако качественный и количественный состав этих масел изменяется в зависимости от различных факторов. Например, исследования в Якутии показали, что эфирность растений в северных районах республики выше, чем в центральных, причем основным местом накопления эфирных масел являются листья. На Дальнем Востоке в популяциях этого растения обнаружено свыше 1% эфирных масел, в Западной Сибири — 0,5—1,06, на Алтае — 3,0—3,7, в Саянах — 1,03—1,2, в Болгарии до 1%. Качественный анализ на арбутин, алкалоиды и аскорбиновую кислоту, найденные в образцах из различных частей ареала, на якутских образцах дал отрицательные результаты (Макаров, 1989).

Несмотря на такую лабильность качественного и количественного состава активных веществ, особенно наиболее важного из них — токсичного леводропина, багульник болотный — популярное лекарственное средство разных народов.

На первом месте как в научной, так и в народной медицине стоит употребление багульника в качестве отхаркивающего, противовоспалительного и антисептического средства при бронхолегочных заболеваниях. Для этих целей багульник применяют как в виде ингаляций, так и внутрь в виде водного настоя в соотношении 1 : 10 и 1 : 15 (Акопов, 1990).

Из багульника получен препарат ледин с противокашлевым эффектом. Его действие наступает через 15—20 мин после приема внутрь и продолжается в течение 2,5—3 ч. В случае возможных аллергических реакций препарат следует отменить (Задорожный и др., 1988).

С. Е. Шпилея и С. И. Иванов (1989) рекомендуют больным бронхиальной астмой пребывание на болотах с багульником в течение 1—1,5 ч во время цветения, а В. И. Попов и др. (1990) советуют таким больным держать небольшой пучок багульника в спальном месте.

В тибетской медицине багульник используют при туберкулезе с кровохарканьем, болезнях печени, в виде ванн — при гинекологических заболеваниях (Растительные ресурсы, 1986). Полезна багульник при спастических энтероколитах (Гесь и др., 1974). Клинические исследования, проводившиеся в Монголии, показали, что препараты багульника, применяемые больными с сердечно-сосудистой недостаточностью, повышали мочеотделение, уменьшали отеки и нормализовали работу сердца (Хайдав и др., 1985). В китайской медицине багульник употребляется при заболеваниях желудка (Фруентов, 1979). Известно, что прием багульника внутрь уменьшает процессы брожения в желудке (Уткина, Шарапова, 1950).

Не менее популярен багульник при лечении ревматизма и подагры, особенно в народной медицине. Например, якуты употребляли при ревматизме настой из сухих листьев и натирали больное место настойкой веток на спирте (Макаров, 1989). В народной медицине Белоруссии (Гесь и др., 1974) при ревматизме пьют подный отвар цветков и натираются настойкой цветков на водке.

Несколько противоречивы данные о способности багульника снижать кровяное давление. Согласно исследованиям Н. К. Фруентова (1979), багульник умеренно снижает кровяное давление и оказывает мочегонное действие. Однако испытания А. А. Макарова (1989) якутских образцов багульника показали обратное действие — сосудосуживающее. Очевидно, что свойства багульника подлежат дальнейшему изучению в различных частях его обширного ареала. Не проверялись в клинических условиях известные из народного опыта глистогонные, противозолотушные и потогонные свойства багульника.

Очень широко в прошлом багульник использовался наружно как сильное болеутоляющее средство в виде мази и пластыря, а при заболеваниях кожи — сваренный на масле. Якутская народная медицина рекомендует отвар багульника для ращения волос (Макаров, 1989). Эффективно использование багульника наружно при укусах насекомых, при ушибах и отморожениях и даже при болях в пятках и подошвах (Поляковская, 1986). При простуде листья парят в растительном масле и капают в нос при насморке (Шретер, 1975). Рекомендуются багульник и при воспалительных процессах глаз, для ускорения заживления поврежденного эпителия роговой оболочки глаза (Пашинский, 1990; Фруентов, 1974).

Эфирное масло багульника обладает наркотическим действием, в больших дозах парализует нервную систему. Раньше листья багульника добавляли к пиву вместо хмеля для усиления наркотического действия (Горюнов и др., 1966). Нанайцы вдыхают вещества, образующиеся при сжигании листьев багульника, достигая при этом снотворного и успокаивающего эффекта (Шретер, 1975). Противопоказан багульник беременным и людям, от кото-



рых требуется повышенное внимание и быстрая реакция (например водителям автотранспорта).

Все растение может использоваться для дубления кож, так как таниды (дубильные вещества) содержатся во всех органах (Губанов и др., 1976). Багульник можно окрашивать шерстяные ткани в коричневый цвет.

В быту багульник известен так же как инсектицид. Дымом, получаемым при сжигании листьев багульника, окуривают комнаты для уничтожения мух и других насекомых. А. П. Попов (1974) предлагает следующий рецепт мази почти универсального действия (от боли в костях, чесотки и вшей): смешать 150 г листьев багульника, 150 г корня чемерицы белой и 500 г свиного жира, поставить в духовку на ночь, а затем процедить. Якутская народная медицина предписывает против чесотки смешивать измельченные в порошок листья с охотничьим порохом (Макаров, 1989).

От моли и клопов Вы будете избавлены, если примените порошок багульника (Попов, 1974). Для этого неодревесневшие побеги следует толочь в ступке, пока они не превратятся в муку, и просеять через густое сито.

Отваром багульника выводят жучка-древоточца, окуривают пчел против вароатоза, вызываемого клещиком.

О нелюбви мышей к багульнику сообщает В. В. Телятьев (1969). Мыши якобы не выносят запаха этого растения, и если разложить багульник в норки грызунов, то они покидают такие места.

### Заготовка

О сроках сбора багульника нет единого мнения. Согласно одним источникам (Горюнов и др., 1966), неодревесневшие побеги багульника следует собирать во время цветения. Другие (Гаммерман и др., 1970) считают, что заготовка олиственных верхушек ржавоопушенных побегов текущего года должна осуществляться в период созревания семян. Есть и утверждение (Задорожный и др., 1988; Юдина и др., 1988), что побеги багульника до 10 см длиной можно собирать в течение всего вегетационного периода, но предпочтительнее в фазе созревания плодов. Сушат багульник в пучках на воздухе в тени под навесами или в сушилках, где температура не должна превышать 30°С. Срок годности сырья 3 года. Чтобы не причинить вреда растениям, на одних и тех же участках следует заготавливать побеги только через 5 лет.

### Предостережение

Как при приеме внутрь, так и при наружном употреблении не следует допускать передозировки, так как растение ядовито.

Известны случаи отравления людей багульничковым медом («пьяный мед») (Фруентов, 1974) и даже при сборе ягод голубики, растущей по соседству, поскольку эфирное масло багульника может конденсироваться на поверхности ягод голубики (сизый налет) (Орлов и др., 1990). Многие люди чувствуют головную боль после пребывания в зарослях багульника. Существуют следующие рекомендации по заготовке багульника: сбор растений производить в марлевых повязках или респираторах не более чем по 2—3 ч в день. Во избежание отравлений не следует долго находиться в помещении, в котором сохнут заготавливаемые побеги растения.

**ИВАН-ЧАЙ, ИЛИ КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ —**  
**EPILOBIVM ANGUSTIFOLIUM**  
**АНГЛ. — FIREWEED**  
**КИПРЕЙНЫЕ — ONAGRACEAE**

### Описание

Из древеснеющих корней поднимаются высокие простые густоолиственные стебли. Листья очередные, ланцетные, заостренные, снизу более бледно окрашенные, с отчетливыми жилками. Цветки в длинных конечных кистях, раскрываются сначала нижние. Цветки имеют более или менее красноокрашенные чашелистики и большие ноготковые лепестки. Обычно цветки лилово-пурпурные, но иногда бывают белыми. В конце сезона пурпурово-окрашенные стручковидные коробочки раскрываются, и растение внизу окутывается шелковистой массой.

### Распространение

Кипрей узколистный имеет ареал от Сибири до Северной Америки включительно, где распространен на севере. Его можно найти на лугах, в лесах, на речных отмелях и на выгоревших участках.

### Медицинское использование

Согласно Лантису, аляскинские аборигены используют чай из этого вида кипрея при болях в желудке. Чай из листьев сильнее ромашкового чая и его хорошо употреблять при волнениях (Хэлл).

Сухие корни кипрея, собранные после усыхания растения, можно смешать с жиром и накладывать на инфицированные раны или укусы.

## Кулинарное использование

Сердцевина кипрея поедается аборигенами; листья используются для приготовления чая, называемого в России «капор» (Левис). Сырые корни употребляют в пищу сибирские эскимосы. Молодая нежная зелень хороша для салатов или других кулинарных целей.

**ИВАН-ЧАЙ, ИЛИ КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ — CHAMERION ANGUSTIFOLIUM (L.) HOLUB (СИНОНИМ EPILOBIUM ANGUSTIFOLIUM L.), ИВАН-ЧАЙ ШИРОКОЛИСТНЫЙ — CHAMERION LATIFOLIUM (L.) HOLUB КИПРЕЙНЫЕ — ONAGRACEAE**

Английское название кипрея узколистного, или иван-чая — *Fireweed* — означает «сорняк пожарищ». На опустошенных пожаром землях это растение появляется первым, подготавливая условия для заселения в дальнейшем других растений. Иван-чай имеет летучие семена и быстро заселяет места с нарушенным растительным покровом; розовое полыханье цветков иван-чая можно видеть на пустырях, в огородах и поселках, на вырубках, а также на опушках леса, в ерниках.

Это одно из обычных растений в Магаданской и Камчатской областях, отсутствует только на о-ве Врангеля. Глядя на увядшие соцветия иван-чая, северяне с грустью отмечают: короткое северное лето кончилось. Действительно, окутались заросли иван-чая в белый пух — жди заморозков.

Многие жители Севера знают это растение, обычное и за пределами нашего региона. Однако далеко не всем известно, какое важное значение имело это растение в прошлом, например у камчадалов. С. П. Крашенинников (1948) со свойственной ему обстоятельностью писал: «Кипрей, который растет по всей Европе и Азии, занимает третье место в камчатской экономике. С ним варят рыбу и мясо, а свежие листья употребляют вместо чая. Основную его часть составляет сердцевина. Разрезав стебель, выскабливают его раковинами и сушат на солнце.

Сушеный кипрей очень приятен на вкус. Камчадалы употребляют его во всякие толкуши и сырым вместо закусок. Из вареного кипрея такое сладкое и густое сусло, что лучше не может быть для приготовления кваса. Из него можно делать и довольно крепкий уксус. Камчатское вино также лучше, если сладкая трава вместо простой воды затирается в кипрейном сусле».

Употребляли камчадалы иван-чай и как лекарственное растение: «Когда у больных при повышенной температуре пересыхает во рту, дают пить кипрейное сусло. Это же лекарство употребля-



Иван-чай

ют и родильницы для успешного разрешения от бремени». Вера камчадалов, особенно камчадалок, в это растение была беспредельна: «Женщины, желающие иметь детей, едят пауков, некоторые роженицы едят и пупок (спинки, или теши лососевых рыб. — Прим. А. Б.) с кипреем, чтобы поскорее снова забеременеть».

Подати и налоги с камчадалов взимались сладкой травой (борщевиком) и кипреем.

Не обойдено было вниманием это растение и у жителей приполярной полосы Якутии. Например, А. И. Аргентов (1862) писал: «Листья этой травы нижнеколымские юкагиры собирают, сушат и запасают впрок. Стертые в порошок листья кипрея употребляются в барабаны (стряпню) и разные толкуши; сверх того ими вместо пшеничной муки заправляют уху, которая от этого делается вкуснее». Н. А. Аврорин (1933), давая обзор пищевых резервов Крайнего Севера, обращался за опытом и в южные регионы, утверждая, что на Кавказе «едят как овощ корни иван-чая (*Epi-lobium angustifolium*), пекут из них хлеб и готовят спиртовой напиток».

В настоящее время известно, что в растениях иван-чая содержатся дубильные вещества и слизи. Этим объясняется его противовоспалительное, обволакивающее действие и эффективность использования при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, колитах (Резникова, Лернер, 1986). Подобно валериане, иван-чай обладает успокаивающим действием и широко рекомендуется народной медициной при бессоннице, головных болях,

неврозах. Обнаружение в листьях иван-чая большого количества микроэлементов, стимулирующих кроветворение (железа, меди, марганца), делает перспективным использование этого растения при анемии, нарушениях обмена веществ. Содержание витамина С в листьях иван-чая в 3 раза больше, чем в апельсинах, и значит, его можно использовать в качестве противодиабетического средства. Наружно иван-чай используется для промывания ран, язв, в стоматологии, в виде припарок при отитах, ушибах, в виде порошка для лечения инфицированных ран (Молчанов и др., 1989).

Из соцветий иван-чая получен препарат ханерол, испытываемый в клиниках как высокоактивное противоопухолевое средство (Минаева, 1991).

Иван-чай не зря имеет репутацию растения-комбината. Все его части могут использоваться разнообразными способами.

Корневища иван-чая богаты крахмалом и сахаристыми веществами. Как утверждает В. В. Телятьев (1969), сырые или в отварном виде они могут отчасти заменить картофель. Путем сбраживания из них получают спирт. А по мнению А. К. Кошечева (1980), свежие корни вместе с молодыми отпрысками в сыром и вареном виде можно употреблять вместо спаржи и цветной капусты.

М. Л. Рева (1982) предоставляет технологию использования корневищ на муку. Собранные осенью после подсыхания наземных побегов корневища моют, очищают от кожицы, режут небольшими кусками и несколько раз вымачивают в воде для удаления дубильных веществ (ведь их в корневищах 20%, больше, чем в коре дуба). Затем корни сушат и измельчают в ступках. Мука из иван-чая добавляется к зерновой при выпечке хлеба и коржиков, усиливая их сладкий вкус.

Поджаренные корневища — суррогат кофе.

Оставляя на откуп фантазии хозяек использование молодых побегов иван-чая для щей, борщей и приправ, приведем рецепт апробированного салата из молодого иван-чая. Опустить в кипяток на 1—2 мин 50—100 г молодых побегов иван-чая вместе с листьями, дать стечь воде и шинковать. Добавить 50 г зеленого лука, 2 столовые ложки тертого хрена, соль, сметану, перец и лимонный сок по вкусу.

Копорский чай получил свое название от Копорского уезда, откуда возами его везли некогда в Петербург. Приготавливался он из листьев иван-чая, а технологию его изготовления, подобную производству натурального черного чая, возродил для нас инженер В. Одинцов (1989). Процесс включает сбор листьев во время цветения, завяливание в течение суток при периодическом ворошении, скручивание между ладонями в колбаски, пока листья не потемнеют от выступившего сока. Для ферментации скрученные листья укладывают слоем в 5 см в эмалированную миску и при-

крывают мокрой тканью, ставят в теплое место (24—27° С) на 6—12 ч для созревания. В окончании процесса ферментации Вы убедитесь, когда травянистый запах изменится на насыщенный устойчиво-фруктовый. Одинцов предостерегает: чтобы кипрей не приобрел запаха низкосортного общепитовского перекипяченного чая, важно не передержать его при ферментации. Опасна и высокая температура. Завершается процесс приготовления этого изысканного чая, не уступающего заморским сортам, сушкой. Ферментированные листья мелко режут, расстилают на противнях, застеленных пергаментом, слоем в 1—1,5 см и сушат при температуре 100° С около 1 ч, периодически проверяя готовность на ощупь. Хорошо просушенный чай имеет цвет черного настоящего чая, но с более насыщенным и крепким ароматом, чайники при сдавливании ломаются, но не рассыпаются в труху. Когда этой кондиции достигнет основная масса чая, температуру сушки уменьшают, а тягу, умеренную в процессе сушки, резко увеличивают. При слишком высокой температуре и передержке чая в сушилке в букете появляется примесь запаха «сухой бумаги». Затратив такой труд, нельзя не хранить чай по всем одинцовским правилам: в стеклянной банке с полиэтиленовой крышкой в темном месте. Товарной кондиции, утверждает Одинцов, копорский чай достигнет только через месяц хранения, а в дальнейшем его свойства, как и настоящего чая, еще больше увеличиваются. Тех, кто не испытывает непреодолимого желания провести все стадии получения чая, Одинцов успокаивает: высушенные цветки также дают прекрасный напиток.

Данные об использовании иван-чая узколистного местным населением Чукотки довольно скудны. В. Н. Васильев (1935) писал, что в Анадырском крае он употребляется вместо чая. По данным Хультена (1968), корни и сердцевина стеблей в сыром виде употребляются в пищу сибирскими эскимосами, листья заменяют русским чай. А вот второй вид, произрастающий в Магаданской и Камчатской областях (обычен он и на Аляске), иван-чай широколистный\* — *Chamerion latifolium* (L.) Holub, очень популярен на Чукотке. Он отличается от иван-чая узколистного лежачими, восходящими на верхушке (а не прямыми, как у иван-чая узколистного) стеблями, сизыми листьями, малоцветковыми соцветиями. На щебнистых склонах иван-чай широколистный может произрастать и на высоте 2000 м, но особенно обычен он на галечниках вдоль рек. Розовую кипень его цветков на фоне сизых стеблей и листьев можно видеть повсюду на Северо-Востоке Азии, даже на о-ве Врангеля.

Листья и стебли иван-чая широколистного эскимосы и чукчи не только употребляют в свежем виде как приправу к квашеной икре, к свежему китовому или моржовому жиру и вареному мясу, но и заготавливают на зиму, плотно укладывая в бочонки и за-

ливая водой. Зимой в мороженом виде он идет как приправа к мясным блюдам.

Приморские чукчи и эскимосы используют листья иван-чая широколистного и как компонент сложного блюда, в которое кроме него входят корни копеечника, молодые побеги горца трехкрылоплодного, листья арктической ивы.

Все это уваривается до кашицеобразной массы, перекалывается в мешок из свежей шкуры от ластов лахтака или молодого моржа, плотно зашивается, чтобы не проникал воздух, и в таком виде хранится зимой. С нерпичьей печенкой и жиром эту массу зимой едят в мороженом виде. Иногда ее размораживают, добавляют свежую кровь (оленью или морских зверей), растирают и получают тесто. Добавив жир, сахар и свежий бульон, получают блюдо, считавшееся прежде самым изысканным, под названием «ныпсих так». Готовилось оно только к ритуальным праздникам, например к «празднику кита», «празднику зимней охоты» (Меновщиков, 1974).

**СМОРОДИНЫ — RIBES SP.**  
**АНГЛ. — CURRANT**  
**КРЫЖОВНИКОВЫЕ — GROSSULARIACEAE**

### Описание

Род смородина *Ribes* имеет в Северной Америке 75 видов, включая собственно смородины и крыжовники. Это кустарники, имеющие кленовидные листья. Ягоды от черных до пурпуровых с железистыми волосками (*Ribes lacustre*, озерный крыжовник, или озерная смородина), железистые с беловато-голубоватым налетом и неприятным запахом (*Ribes bracteosum*, смородина прицветниковая), черные и горькие со смолистыми пятнышками (*Ribes hudsonianum*, смородина гудзонская), черные с голубоватым налетом и железистыми волосками (*R. laxiflorum*, смородина рыхлоцветковая) или прозрачные, красные (*Ribes triste*, смородина печальная — американский вид красной смородины).

Обычно цветки и ягоды собраны в поникающие кисти, мелкие цветки имеют трубчатое основание с пятью чашелистиками, которые крупнее и более заметны, чем пять чешуевидных лепестков; пять тычинок расположены напротив лепестков.

### Распространение

Лишь на крайнем севере и западных побережьях Аляски и Алеутских о-вов отсутствуют некоторые виды смородины, в остальных местах смородины распространены.

### Медицинское использование

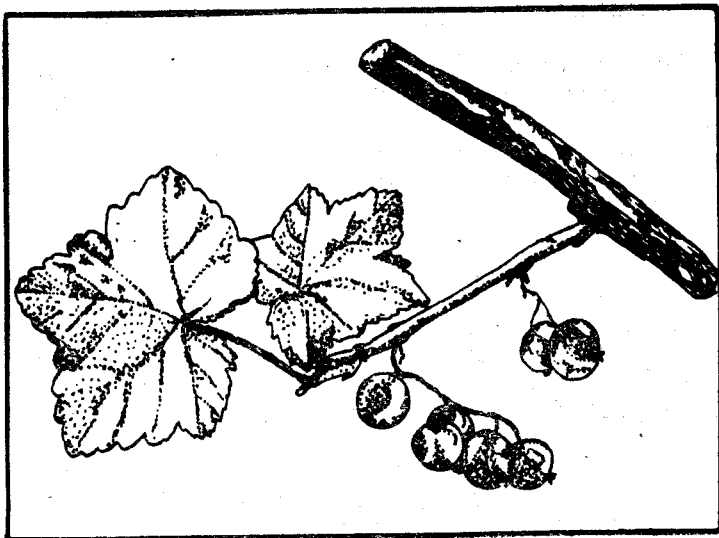
Согласно Кари, стебель смородины печальной — *Ribes triste* лекарство при простуде, гриппе, туберкулезе. Сначала надо поцарапать и отшелушить внешнюю кору и выбросить ее. Затем кипятить внутреннюю кору вместе со стеблем и пить чай. Остывший чай — это также промывание для воспаленных глаз. Де Лагуна сообщает о подобном использовании смородин людьми с горы святого Элайса.

Согласно Кирк, ягоды смородины восковой — *Ribes cereum* использовались индейцами племени хоппи для ослабления болей в желудке. И от европейских травоведов известно, как замечает Симонайт-Куллерпер, что желе, приготовленное из сока смородины обыкновенной — *Ribes vulgare*, — освежающее и благотворное средство для желудка. Оно может использоваться как жаропонижающее.

Аборигены штата Вашингтон используют смородины в качестве лекарства (Гюнтер). Чай из кипяченых корней обычного крыжовника пьют свиномыши при воспаленном горле, туберкулезе и венерических заболеваниях. Ковлитц сжигают и растирают в порошок деревянистый стебель и натирают углем язвы на шее. Кору озерной смородины, или озерного крыжовника — *Ribes lacustre* очищают и кипятят, чтобы пить как чай во время родов или использовать для промывания воспаленных глаз. Лумми готовят чай из веточек от общих болей. Кору, листья, ветви и корни смородины рыхлоцветковой — *Ribes laxiflorum* используют для приготовления лекарственного чая при простуде.

**СМОРОДИНЫ — RIBES SP.**  
**КАМНЕЛОМКОВЫЕ — SAXIFRAGACEAE**

В лесах Магаданской и Камчатской областей в отличие от Уссурийской тайги не растет дикий виноград — *Vitis amurensis* Rupr. Но есть здесь растение с роскошными гроздьями синевато-черных с сизым налетом слегка терпких ягод, благодаря которым оно получило название «алданский виноград». На самом деле это один из видов черной смородины — смородина-дикуша — *Ribes dikusha* Fish. ex Turoz., или охта. Этот вид известен менее, чем обычная на Северо-Востоке Азии красная смородина печальная\* — *Ribes triste* Pall. Зато там, где растет смородина-дикуша, в пору ее созревания жители откладывают все дела и устремляются на сбор урожая. Щедро одаривает наш северный край этими ягодами жителей с. Марково на р. Анадырь, пос. Сеймчан на р. Колыме, пос. Буюнда на р. Омолон и др. Произрастает смородина-дикуша только в поймах довольно крупных рек, в окрестностях Магадана



Смородина

она отсутствует. Ближайшие места, где магаданцы могут попытаться счастья набрать ведро «адаманского винограда» — это рр. Тауй (выше пос. Талон) и Челомджа. На Камчатке этот вид смородины обитает на севере области (Нечаева, 1981), в Якутии — во всех районах, кроме арктического и бассейна р. Оленек.

В фундаментальном 30-томном ботаническом труде «Флора СССР» А. И. Пояркова (1939) писала об охте, или дикуше: «Ягоды этого вида без запаха и напоминают несколько голубику (*Vaccinium Uliginosum* L.). Отличается очень крупными плодами и обильным плодоношением. Скрещивание этой смородины с другими видами подрода *Eucoreosma*, отличающимися хорошими вкусовыми качествами ягод, обещает дать хорошие результаты». Именно высокая урожайность и впечатляющие размеры ягод охты привлекли якутских селекционеров. Блестящие результаты их работы можно видеть на территории Якутского ботанического сада: морозостойкие, устойчивые к болезням кусты смородины сплошь усыпаны ягодами непередаваемого вкуса. В благородном букете не осталось и следа от терпкости и кисловатого привкуса дикого сородича. Название сорта смородины, выведенного в Приморье селекционером Худяковым, говорит само за себя — «приморский чемпион». Получен он в результате скрещивания одного из культурных сортов со смородиной-дикушей (Фруентов, 1974).

Если ягоды охты без запаха, то другой вид смородины — смородина душистая — *Ribes fragrans* Pall. — полностью оправдывает свое название: у него пахнут все части: кожистые листья, цвето-

ножки, бурые, при созревании иногда чернеющие ягоды. На Камчатке этот вид отсутствует. От Монголии до континентальных колымских районов простерся ареал душистой смородины. Южная граница этого вида в Магаданской области приходится на верховья р. Олы, отдельные местонахождения есть на р. Каве, основное распространение в Тенькинском и Омсукчанском районах. В отличие от смородины-дикуши и смородины печальной душистую смородину невозможно встретить в пойме: она растет только на сухих щебнистых осыпях по склонам гор, даже в зарослях кедрового стланика. Несмотря на терпкий и горьковатый вкус, она пользуется популярностью.

Гроздья нежных прозрачных ягод рубинового цвета характерны для смородины печальной — *Ribes triste* Pall., получившей свое название, может быть, за свой грустный облик из-за повислых и нередко лежащих ветвей. Часто она растет вместе с охтой. Во время цветения ее можно отличить по пурпурным (а не зеленовато-белым, как у дикуши) цветкам, а главная особенность смородины печальной — это отслаивающаяся крупными лоскутками кора. Она обитает как в континентальных, так и в океанических районах Магаданской и Камчатской областей, в Якутии, и экологический диапазон ее гораздо шире: ее можно встретить не только в поймах, но и на склонах, в лесной и тундровой зонах, иногда на болотах. Пищевая ценность и этого вида смородины не нуждается в рекламе, хотя считается, что витаминная активность красноплодных смородин значительно ниже, чем черноплодных. Черноплодные виды смородин разделяют с шиповником славу чемпионов по содержанию витамина С, 15—20 ягод смородины достаточно для обеспечения суточной потребности в аскорбиновой кислоте (Ловкова и др., 1989), причем с продвижением на север витаминная активность ягод возрастает. Кроме витамина С, ягоды черноплодных смородин содержат витамины В, Р, каротин, сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, антоцианы, соли калия, кальция, магния, железа, марганца, фосфора и натрия. Северо-восточно-азиатские виды смородин характеризуются также значительным содержанием танидов.

Исходя из биохимического состава ягод, легко объяснить традиционное использование препаратов из черной смородины для лечения гипо- и авитаминозов, малокровия и кашля, для возбуждения аппетита, как потогонное при простудах, как профилактическое и лечебное средство при атеросклерозе, гипертонии, парадонтозе, нарушении обмена веществ. Известно применение свежих и сухих ягод в народной медицине при желудочно-кишечных заболеваниях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с пониженной кислотностью, при нарушении ритма сердечной деятельности, а также как мочегонного средства. Вместо ягод можно пить сок, что особенно рекомендуется маленьким де-

тям, в частности при желудочных заболеваниях (Шпилея, Иванов, 1989). В якутской народной медицине сок ягод красноплодных смородин принимали натощак при дизентерии, им же смазывали пораженные места, лечили экзему. Фитонцидные свойства были обнаружены у ягод смородины печальной, проявивших заметную активность в отношении кишечной палочки и протей (Макаров, 1989).

Издавна листья смородины кладут в банки при засолке и мариновании грибов, огурцов, помидоров, квашении капусты, ароматизации кваса, а также как суррогат чая. Но листья смородины — это еще и лекарственное средство. Л. В. Пастушенков и др. (1990) утверждают, что в период листопада витамина С в них столько же, сколько и в плодах, а по мнению В. В. Телятьева (1969), листья содержат витамина С больше, чем плоды.

Н. В. Усенко (1979) советует вносить в помещения листья смородины, особенно в измельченном или растертом виде, поскольку благодаря выделению фитонцидов они оздоравливают воздух, очищают его от пыли.

Н. К. Фруентов (1974) сообщает, что испытание на животных действия жидкого экстракта листьев черной смородины показало способность этого препарата довольно сильно снижать артериальное давление и препятствовать его повышению. Настойка листьев на вине, по данным этого же автора, оказывает легкое слабительное действие. В Восточном Забайкалье препарат листьев смородины употребляют при туберкулезе лимфатических узлов.

В якутской народной медицине смородина применяется издавна. Побеги с листьями как красных, так и черных смородин население Якутии использовало для лечения ревматизма, приготавливая ванны из молодых побегов; горячим паром отвара прогревали суставы по 15—20 мин 2 раза в день; отвар побегов принимали внутрь. Из свежих и высушенных побегов делали ванны для детей, страдающих золотухой. Настой веток пили при туберкулезе легких, простудах, болезнях мочевого пузыря, кожных и венерических болезнях (Макаров, 1989). Отвар веток, почек и листьев применяется для ванн и в качестве примочек при глазных болезнях (Пастушенков и др., 1990). Подагра, туберкулез лимфатических желез, отеки, мочекаменная болезнь, болезни почек, гипертония — таков спектр болезней, которые лечат народные врачеватели отваром листьев смородины. Настой или отвар листьев — это также легкое мочегонное и потогонное средство.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку измельченных листьев заваривают в 2 стаканах кипятка и несколько часов настаивают. Принимают после процеживания по полстакана настоя 4—5 раз в день (Фруентов, 1974).

Листья можно заготавливать с начала цветения до листопада, но собирать следует только средние, оставляя верхушечные и

нижние, чтобы не повредить плодоношению. Необходимо, чтобы на каждой ветке оставалось не менее половины имеющихся листьев. Сушат листья в тени на открытом воздухе или в проветриваемом помещении. Срок хранения сухих листьев 1 год.

При сушке ягод в печи температура должна быть сначала 30—40° С, а когда ягоды станут мягкими, температуру нужно постепенно повысить до 60—80° С. Сушка считается законченной, если ягоды не слипаются. Высушенные ягоды хранят в картонных коробках, пакетах или банках в сухом, хорошо проветриваемом помещении в течение двух лет. Но в сушеной смородине сохраняется мало витамина С. Для сохранения витаминов ягоды лучше протирать с двойным количеством сахара — получается «свежее варенье». Через 8—9 мес. в банках, закрытых полиэтиленовыми крышками, сохраняется 60—70% первоначального количества витамина С. Замороженные ягоды, как и пастеризованные, также сохраняют вкус, аромат и витамины. Г. М. Свиридонов (1987) предлагает такой рецепт черной смородины с сахаром. Наполнить банки ягодами, послойно пересыпая их сахарным песком. На 0,5 л взять 100 г сахарного песка и 2 столовые ложки кипяченой воды. Полулитровые банки накрыть крышками, поставить в кастрюлю с холодной водой и пастеризовать при 80° С 10 мин или стерилизовать в кипящей воде 10 мин.

Рецепты приготовления желе, вин, ликеров, варенья, пастилы, мармелада, повидла, компотов, витаминных сиропов из красной и черной смородины могли бы составить отдельную брошюру. Камчадал С. П. Кожан (1990) предлагает чай со смородиной по-уральски: в большой чайник следует положить 2 горсти свежих листьев черной смородины, залить кипятком, дать постоять 2—3 мин и разлить в стаканы. Добавить из маленького чайника заварку обычного чая, сахар и молоко по вкусу. Такой чай, уверяет житель Камчатки, отличается приятным ароматом и вкусом, хорошо утоляет жажду, снимает усталость и способствует выведению шлаков из организма.

Желающим развести на своих участках смородину следует иметь в виду, что эти кустарники размножаются семенами, отводками, делением кустов, прививками и черенками. И только у смородины-дикуши, как сообщает многоопытный лесовод Н. В. Усенко (1979), черенки не приживаются. Но может быть кому-нибудь удастся найти подход к строптивому «алданскому винограду» и укоренить его черенки?

### Описание

Небольшое дерево до 10 м высотой с коричневатой корой, горизонтальными ветвями и негустой кроной. Листья — опадающие хвоинки по 10—20 в пучке на укороченном побеге. Молодые побеги длинные, очень узкие, слабые, гибкие, трехгранные и голубовато-зеленые. Перед опаданием ранней осенью они желтеют. Ветви длинные, крепкие, тускло-рыжевато-коричневые, без волосков, со многими укороченными побегами. Зимующие почки маленькие и округлые, около 2 мм длиной, покрытые многочисленными короткими, заостренными, черепитчато-налегающими чешуями. Округлые вверх торчащие женские шишки 1—1,5 см длиной. Лиственницу американскую называют еще аляскинской, восточной, хамкатак, тамарак.

### Распространение

Ареал лиственницы охватывает весь север Северной Америки.

### Медицинское использование

Чай из коры лиственницы — это слабительное, тонизирующее, мочегонное, восстанавливающее средство. Он благоприятно действует при обструкции печени, ревматизме, желтухе и некоторых кожных болезнях (Грив). Известно также использование отвара листьев при геморрое, кровохарканье, гиперменорее, поносе и дисентерии.

Чай, приготовленный из внутренней коры, — хорошее средство при различных кровотечениях, геморроях, обильных менструациях, а также тонизирующее для печени и селезенки (Клос). Тоуб рекомендует смешивать отвар коры с мятой, можжевельником, хреном при болезнях печени и кожных заболеваниях, ревматизме, гиперменорее и расстройстве менструального цикла, употреблять в качестве слабительного, а также наружно при геморроидальных узлах, чесотке.

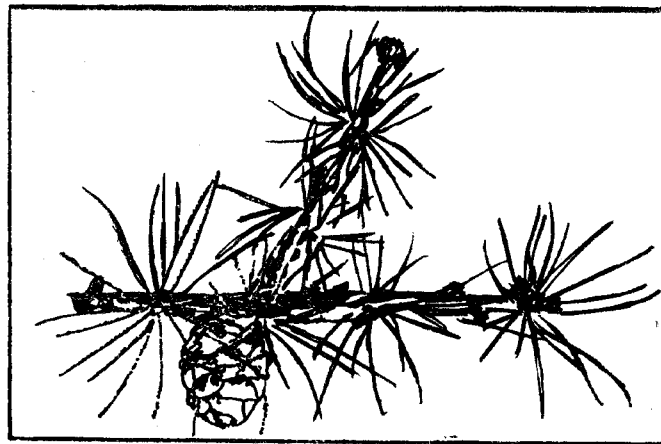
### Кулинарное использование

Весной почки можно употреблять в пищу сырыми или после кулинарной обработки. Они имеют сладкий вкус.

Если символом камчатских и прихотских лесов могла бы быть береза каменная, то вся Восточная Сибирь — это царство светлых лиственничных лесов. Основная лесообразующая порода в Магаданской области — лиственница даурская\*, или Каяндера (близкая к американскому виду *Larix laricina*) — в Камчатской области произрастает на севере, а в центральных районах Камчатки растет лиственница камчатская — *Larix kamtschatica* (Rupr.) Carr., которая, согласно В. Н. Ворошилову (1982), лишь разновидность даурской лиственницы.

Лиственница — непревзойденная по морозоустойчивости и самая светолюбивая хвойная порода. Она заходит далеко за Северный полярный круг, например на 69° с. ш. в бассейне р. Погынден. Благодаря способности корневой системы лиственницы создавать новые ярусы корней, она выдерживает шквальные ветры.

Трудно переоценить хозяйственное значение лиственничных лесов для нашего края. В. Л. Комаров (1934) писал: «Даурская лиственница имеет огромное экономическое значение как единственное полноствольное дерево для всей сев.-вост. Сибири и Якутии. Сильно страдает от пожаров и грибковых заболеваний. Древесина и смолистость как у других лиственниц. Хороший материал для шпал и телеграфных столбов, для свай и пр. Хороший дровяной лес. Материал для бумажной массы (для варки целлюлозы)».



Лиственница

Из-за высокой смолистости и поверхностного ослизнения древесины лиственницы противостоит гниению и служит хорошим материалом для подводных сооружений. Вся история освоения Колымы тесно связана с лиственницей, дома из нее добротные и стоят десятки лет.

Хвоя лиственницы содержит дубильные вещества, эфирное масло, аскорбиновую кислоту, содержание которой меняется в зависимости от фенофазы и экспозиции склона (на южных и восточных оно несколько выше), флавоноиды, каротин. Отвар хвои — это сильное противощитовое средство. Настоем хвои можно промывать раны. Ванны с отваром хвои принимают при подагре и поражениях суставов другого происхождения (Скляревский, Губанов, 1989).

Кора лиственницы содержит дубильные вещества, камеди, флавонолы, антоцианы, катехины, органические кислоты. В практической медицине применяют эфирное масло лиственницы, или скипидар («венедианский терпентин») в чистом виде, либо в составе пластырей и мазей как наружное отвлекающее и раздражающее средство при ревматизме, миозитах, подагре, невралгии. При бронхитах, абсцессах, катаре верхних дыхательных путей иногда рекомендуют ингаляции скипидара как антимикробного средства. При зубной боли скипидарный компресс накладывают на щеку против пораженного зуба. Ванны из настоя свежих веток (200 г на ванну) полезны при ревматизме и подагре (Крылов, Степанов, 1979). Как средство, устраняющее уретральные истечения при гонорее, указывает отвар коры А. И. Шретера (1975). Этот же автор сообщает, что камчадалы, эвенки и манси жевали смолу лиственницы, что способствовало улучшению пищеварения, очищало полость рта, укрепляло зубы, утоляло жажду. Пепел из древесины использовали как кровоостанавливающее средство. Порошок коры способен ускорить созревание нарывов. Есть упоминания об отваре коры как отхаркивающем, мочегонном, слабительном и рвотном средстве. Однако, по мнению А. И. Шретера, эти свойства нуждаются в изучении. А. А. Макаров (1989) приводит рецепт знатока народных способов лечения Н. А. Васильева из Вилуйского района в Якутии: сухие, мелко раскрошенные сучки со старого дерева заливают водой и непрерывно кипятят на огне в течение 2—3 суток до полного выпаривания жидкости. Оставшийся порошкообразный осадок обладает универсальным действием: его используют при головных болях, болях в области сердца, энцефалите, параличах, ревматизме, при болезнях почек и печени, а также при раке желудка.

В прошлом лиственница входила в рацион северных жителей. Это подробнейшим образом описал А. И. Аргентов (1862): «Сосна (название местное). В окрестностях Верхоянска и на Колыме под этим названием подразумевается камбиум лиственницы; колым-

ские и анюйские юкагиры употребляют так называемую сосну только во время голодовок. Верхоянские якуты, напротив того, лиственничную сосну едят как самую обыкновенную пищу, богатые и бедные даже при изобилии рыбы, молока и мяса. Сосна употребляется, впрочем, только в зимнее время и весною; у якутов до появления зелени на полях, когда начинают пить кумыс, а у юкагиров до вскрытия речек, когда на свежуне появляется рыба. Для приготовления сосны выбирают не толстое, но гладкое лиственничное дерево, по возможности без сучьев, срубают его и отсекают от него чурбан около трех аршин длиною. Чурбан этот приносят в юрту, оттаивают, сбивают наружную кору и затем скоблят с дерева находящийся на заболони дерева затверделый белый сок, который отделяется от древесины в виде мелких лент. Это и есть сосна. Ее крошат ножом и варят в воде, прибавив на ведро воды пригоршню порсы или ковш кислого молока. Таким образом готовится довольно питательный лиственничный взвар».

**ВОСКОВНИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ — MYRICA GALE**  
**АНГЛ. — SWEET GALE**  
**ВОСКОВНИКОВЫЕ — MYRICACEAE**

**Описание**

Кустарник до 1 м высотой с пахучими смолистыми желёзками на стебле. Ветви красновато-бурые. Листья опадающие, обратно-ланцетные, 1—6 см длиной, близ верхушки несколько пильчато-зубчатые, серовато-зеленые. Цветки в неприметных жестких колосках, развивающихся до появления листьев.

**Распространение**

Восковница растет на болотах, топях, мелководьях и вдоль ручьев. Ареал ее простирается в Северной Америке и Евразии к югу от 67-й параллели.

**Состав**

Фон Шанц и Капетанидис опубликовали анализ состава эфирного масла из листьев, взятых в популяции восковницы в Финляндии. Это масло содержит более 130 компонентов, 49 представлены в концентрации, превышающей 0,1%.

**Медицинское использование**

Восковница обыкновенная используется для промывания фурункулов и прыщей (папул) и в паровых ванночках (Кари). Восковница пенсильванская — *Myrica cerifera* — приурочена к



восточному побережью Соединенных Штатов. Кора корней этого вида — вяжущее, тонизирующее, восстанавливающее, желчегонное, мочегонное и ароматическое средство. Этот вид является сильным стимулятором, очищающим и восстанавливающим секрецию слизистой кишечника до нормы. Это полезное тонизирующее очищающее средство для печени. Его стимулирующие свойства хорошо известны. Данный вид очень ценен тем, что останавливает маточные, кишечные и легочные кровотечения.

**ВОСКОВНИЦА ВОЙЛОЧНАЯ**  
— *MYRICA TOMENTOSA* (DC.)  
ASCHERS. ET GRAEBN. (*MYRICA GALE* L. VAR. *TOMENTOSA* (DC.)  
ВОСКОВНИКОВЫЕ — *MYRICACEAE*.

Род *Myrica* — восковница\* — преимущественно тропический, в нем более 30 видов. Лишь некоторые распространены в умеренных широтах. Один из представителей этого рода достиг широт Магаданской области и нашел здесь убежище на самом юге — в окрестностях мотыклейских термальных источников. Это пока единственное известное ботаникам место произрастания восковницы в Магаданской области. Здесь она произрастает на своем северном пределе распространения, является реликтом, и заготовка ее в Магаданской области запрещена. А вот на Камчатке, Курилах, Сахалине, в Приморье и Приамурье, как утверждает А. И. Шретер (1975), возможна заготовка многих тонн это-



Восковница

го растения. На востоке и юге Камчатки на заболоченных местах частые заросли восковницы столь же обычны, как на Сахалине или в европейской Атлантике. Восковница обыкновенная — *Myrica gale* — с голыми с верхней стороны листьями была описана из Европы, ее разновидность с опушенными с обеих сторон листьями — с Камчатки и острова Ситка. Очевидно, что в Тихоокеанском регионе: на Аляске и северо-востоке Азии — произрастает один вид, который, по мнению Ашерсона и Гребнера, отличен от европейского. Автору «Флоры Аляски» Э. Хультену растения с Атлантики и Тихоокеанского побережья представляются неясно разделенным видовым комплексом, и он воздерживается от признания за тихоокеанскими растениями статуса самостоятельного вида.

В листьях европейских образцов восковницы были найдены эллаговая кислота и флавоноидное соединение мирцитин, который используют в Японии как средство для понижения давления. В листьях и коре корней содержатся алкалоиды.

Нанайцы используют олиственные веточки восковницы как разоживляющее средство. Описаны противовоспалительное, вяжущее, кровоостанавливающее, потогонное, желчегонное, противоглистное, инсектицидные свойства восковницы, а также использование ее как средства от закупорки вен (Фруентов, 1974; Шретер, 1975).

**ЕЛЬ — *PICEA* SP.**  
АНГЛ. — **SPRUCE**  
**СОСНОВЫЕ — *PINACEAE***

**Описание**

Деревья ели — это вечнозеленые растения, у которых хвоинки сидят поодиночке. Они четырехгранные, более или менее уплощенные, с острыми окончаниями. *Picea glauca* — ель белая, или канадская, не имеет волосков на веточках, а шишки более длинные и более овальные в очертании, чем шишки черной ели. *Picea mariana* — черная ель — имеет шишки округло-овальные, молодые веточки с нежными волосками между хвоинками. *Picea sitchensis* — ель ситхинская — самое большое дерево Аляски, является деревом штата.

**Распространение**

Во внутренних лесах белая ель — самое обычное дерево. Ее можно встретить от уровня моря до границы леса на высоте от 305 до 607 м. Лучше всего она произрастает на хорошо дрениро-

ванных, обращенных к югу пологих склонах и на песчаных склонах вдоль озер и рек (Л. Вирек).

Черная ель характерна для северных склонов и долин, где развита вечная мерзлота.

Ситхинская ель в своем распространении приурочена к побережьям.

### Медицинское использование

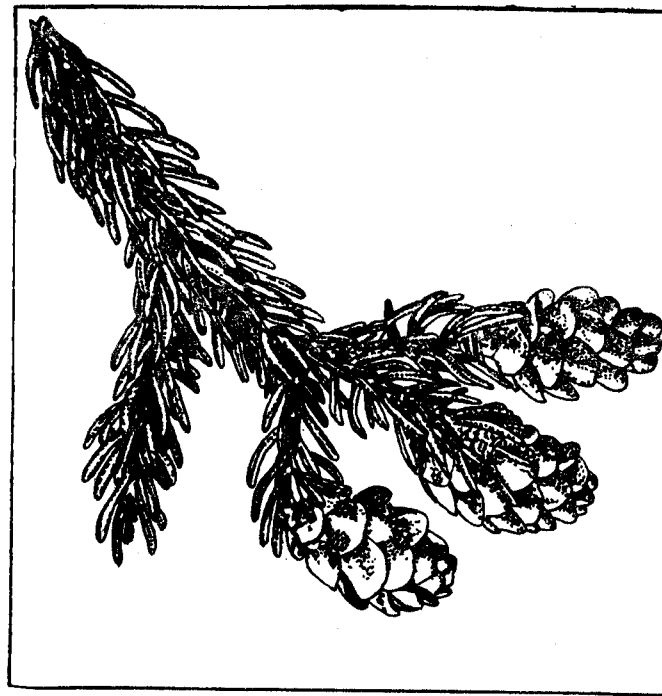
Смола, или камедь, из елового дерева используется как медицинский пластырь. Смола из европейской норвежской ели и североамериканской используется как лекарство при порезах и царапинах (Луст, Керол). Исцеляющее действие смолы ели объясняется, может быть, тем, что она сохраняет рану чистой, препятствуя проникновению инфекции во время естественного процесса выздоровления. При этом смола должна быть прозрачной и мягкой, а сверху ее нужно покрыть повязкой (Хэл).

Хэл перечисляет некоторые дополнительные сферы применения смолы ели: намажьте смолу на холст, растопите ее в духовке и покройте воспаленную спину; нанесите смолу на большой кусок ткани, положите в нее снег и оберните ткань вокруг головы, чтобы ослабить головные боли; смешайте смолу с достаточным количеством свиного жира и приложите к инфицированным ранам или порезам; прокипятите смолу и пейте сколько можете при мочевых проблемах; при заражении крови положите смолу на ткань и накройте место распространения инфекции; натрите смолу бородавкой; если смола представляет собой липкую белую камедь, кипятите ее 5—10 мин и пейте при насморке и бронхите.

Применение еловой хвои, согласно Хэлу, следующее: прокипятите хвою в течение 1 ч, процедите и промывайте этим раствором сыпь или крапивницу для очищения; прокипятите хвою 5—10 мин и принимайте по 2—3 чайные ложки 2—3 раза в день при простуде; пейте одну чашку раствора еловой хвои в день для очищения крови; кипятите хвою постоянно, чтобы избавиться от инфекций; кипятите хвою и пейте раствор или разбавьте хвойный раствор водой и садитесь в него, если у Вас мочевые проблемы.

**ЕЛЬ СИБИРСКАЯ — PICEA OBOVATA LEDEB.**  
**СОСНА СТЛАНИКОВАЯ, КЕДРОВЫЙ СТЛАНИК —**  
**PINUS PUMILA (PALL.) REGEL**  
**СОСНОВЫЕ — PINACEAE**

Многие магаданцы, живя в окружении лиственниц, вероятно, и не подозревают, что есть в Магаданской области настоящие ельники: густые, темные, с поникшими ветвями, с которых свисают космами лишайники-бородачи.



Ель

В 50-х гг. XIX столетия ель подходила почти к устью р. Ямы, впадающей в залив Шелихова, но затем была вырублена на строительство поселка, и сейчас первые деревья ели отмечаются на р. Яме в 15 км выше пос. Ямск. В бассейне р. Ямы находится реликтовый еловый «остров», оторванный от ближайших местонахождений ели на 500—1000 км. Он занимает узкую долину реки примерно в 15—20 км от устья и тянется вверх по реке почти 50 км. Небольшие участки ели есть по долинам рр. Поперечной и Нантэ, впадающих в бухту Среднюю (Стариков, 1958). Участок ели в долине р. Ямы наиболее крупный. Здесь ель сибирская прекрасно уживается с каменной березой и лиственницей, давая приют спутникам темнохвойной тайги, которые встречаются в Магаданской области только здесь: изящной одноцветке одноцветковой, лиане ломоносу бурому, луку черемше и др.

Этот уникальный еловый «остров» должен стать предметом гордости каждого жителя Магаданской области. Здесь северо-восточный форпост ели сибирской в Азии, а значит, генетическая линия этих популяций имеет большую научную и практическую ценность. Растения с такой наследственностью адаптированы к экстремальным условиям, перспективны для испытаний и акклиматизации в

разных уголках земного шара. Например, посев семян из шишек собранных на ямском еловом «острове», в далекой Исландии дал обнадеживающие результаты: растения дружно взошли, хвоя их темно-зеленая, без признаков усыхания. Быть может, этим посланцам Магаданской области суждено дать начало рукотворным еловым лесам в этой стране, где самым большим бедствием является эрозия почв (для борьбы с ней ранее испытывались в основном американские виды елей).

Ель на своем северо-восточном пределе распространения привлекала внимание многих исследователей, ей посвящены и отдельные публикации (Васильев, 1945; Науменко, 1964; Шаткауска Волобуева, 1983; Розенберг, Дюкарев, 1986; Беркутенко, Романовский, 1986), и уделено внимание в монографиях о лесах Магаданской области (Стариков, 1958; Леса Дальнего Востока, 1969). Однако мнения ученых разделились: одни считают, что ареал ели здесь сокращается, а другие приводят доказательства его расширения. Спор этот могут разрешить время и дальнейшие исследования. Организация в этом районе одного из участков заповедника «Магаданский» позволяет исключить здесь всякую хозяйственную деятельность и провести научные эксперименты. Однако лишь немногим более 50% территории, занятой лиственнично-еловыми насаждениями, находится в границах заповедника. Сохранить необходимо весь массив, поэтому недопустимы рубки елей за пределами заповедника. Для сохранения генофонда данных популяций следует продолжить работы по введению ели в культуру в условиях нашей области.

На Камчатке ель сибирская отсутствует. В центральной части полуострова произрастает ель аянская \* — *Picea ajanensis* (Lindl. ex Gord.) Fisch. ex Carr. Горные леса с ее участием очень живописны, недаром эти районы называют камчатской Швейцарией. Наличие здесь горячих минеральных источников, не уступающих по своим целебным свойствам знаменитым европейским водам благоприятствует превращению Камчатки в страну цивилизованного туризма и курортов, которые могут дать для ее процветания быть может, больше, чем планируемое развитие золотодобывающей промышленности. А в качестве лекарственного сырья совсем не обязательно применять хвою, почки и шишки елей, имеющих ограниченное распространение на северо-востоке Азии. Вместо них можно использовать другой вид, известный каждому жителю Камчатки и Магаданской области, — кедровый стланик \*.

Кедровый стланик относится к роду *Pinus* — сосна. Однако надо быть ботаником, чтобы отличить кедровый стланик от сосны обыкновенной — *Pinus silvestris* L. Ни на Камчатке, ни в Магаданской области сосны обыкновенной нет, не считая тех немногих численных деревьев, что были некогда посажены на территории лесных опытных станций. Не представляет труда отличить эти по-

садки от естественных насаждений. Поэтому удивительными и загадочными выглядят сведения Ивана Булычева (1856), первопроходца-натуралиста, в его первом в истории упоминании о ели на территории теперешней Магаданской области: «Лес. Дерево, преимущественно наполняющее большую часть пространства Охотского округа, есть: а) Лиственница... б) Ель и сосна, не уступающие в размерах лиственнице, растут единственно в окрестностях Ямска». Знарок магаданских лесов Г. Ф. Стариков (1958) подверг сомнению факт произрастания сосны обыкновенной на Охотском побережье (он был знаком с работой Булычева), но, может быть, вопрос не так прост и нас еще ждут ботанические сенсации? Трудно догадаться, с чем мог спутать Иван Булычев сосну, не уступающую в размерах лиственнице, поскольку на следующей странице он дает точную характеристику кедровому стланику: «Из сланцевых пород: 1) Кедровник растет небольшими кустами на хребтах, на сухих тундрах и встречается везде, как отдельно, так и вместе со строевым лесом. Сухой кедровник доставляет хорошее топливо; кедровые орехи собираются здесь вообще в ничтожном количестве и к тому же они очень мелки; орехи эти служат лакомством у кочевых тунгусов».

В жизни камчадалов, согласно С. П. Крашенинникову (1948), кедровый стланик имел более важное значение: «Для местных жителей лучший запас на зиму — это орехи кедрового стланца, которого много в горах. Он ничем не отличается от кедра, но во много раз меньше и стелется по земле, отчего и получил свое название. Его шишки и орехи в два раза меньше по сравнению с кедровыми. Камчадалы едят их со скорлупой, а черемуху и боярышник с косточками. Лучшее качество стланца то, что им успешно лечатся от цинги. Во время морской экспедиции (Беринга. — Прим. А. Б.) матросы не принимали от нее почти никаких других лекарств, кроме сланца, из которого делали квас и пили его теплым вместо чая. Был отдан особый приказ, чтобы огромный котел с вареным кедровником не сходил с огня».

Довольно оригинальный рецепт блюда с кедровым стлаником описывает А. И. Аргентов (1862): «Мне весьма понравилось одно ламутское кушанье из кедровых орехов, называемое у них беличьим манялом. Известно, что белка питается кедровыми орехами. Ламуты жарят желудок белки, не потроша оный, и получается весьма вкусное и сытное кушанье, которое у них в большом почете».

Но более доступен для современного человека способ заготовки хвои, предлагаемый В. Н. Васильевым (1935): «Кедровый стланик получил широкую известность как противочинготное средство. Последние 2—3 года в Анадыре это растение поставило на ноги не один десяток больных, которым никакие другие лекарства не помогали. Во второй половине лета листья становятся же-

сткими и невкусными. Лучше всего рекомендовать легкую засолку, предварительно измельчив листья». Но, может быть, более приятный напиток получится, если использовать технику приготовления витаминного питья из хвои сосны обыкновенной: 50 г хвои хорошо растереть, залить таким же количеством воды, добавить лимонную кислоту по вкусу, прокипятить 30 мин, закрыть кастрюлю на 3 ч, чтобы ее содержимое не охлаждалось, и процедить. Принимать по 0,5—1 стакану в день. Есть рекомендации, предписывающие запаривать хвою в молоке или, растерев, залить родниковой водой, добавив сахар.

Хвоя обладает не только противогрибным, но и противомикробным действием, что было подтверждено в клинических условиях. Отвар хвои и «почек» (молодых побегов), подобно «почкам» сосны обыкновенной, используют как мочегонное, а в виде ингаляций — как отхаркивающее и дезинфицирующее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей. Как и из других хвойных, из веточек с хвоей кедрового стланика готовят ванны, которые принимают при ревматизме, подагре, люмбаго. Считалось, что свежая кора, если ее приложить к ране, способствует заживлению. Корни в китайской медицине использовали для лечения парши.

Если сделать надсечку на стволе стланика, выделяется смола, застывающая и затягивающая рану: растение как бы само накладывает себе пластырь. Эта особенность хвойных давно замечена: смолу стланика в составе мазей и самостоятельно применяют в качестве наружного средства при лечении некоторых кожных болезней и как ранозаживляющее (Фруентов, 1974; Шретер, 1975).

Оптимистичны данные о свойствах орешков кедрового стланика: 200—300 орешков предохраняют человека от болезни бери-бери, которая, как известно, вызывается недостатком в организме витамина группы В (Шретер, 1975). Превосходное пищевое масло (40% от веса ядер) можно получить из орехов кедрового стланика, — считает Н. А. Аврорин (1933). Оно относится к высыхающим и не уступает по качеству прованскому и миндальному. Из 1 т орешков, по данным Б. А. Тихомирова и С. А. Пивник (1961), можно получить 300 кг масла.

Жмыхи могут быть использованы для изготовления конфет, шоколада, халвы и в виде муки добавляться в кондитерские изделия, они также употребляются в качестве концентрированного корма для скота. На Байкале орехи стланика в размельченном виде включают в рацион гусей, уток, кур, а в Якутии на зверофермах орехами вместе с хвоей подкармливают серебристых лисиц.

Среднюю урожайность семян зарослей кедрового стланика в Магаданской области Б. А. Тихомиров определяет в 50 кг орехов с гектара, а валовой урожай в области — 1,2 млн т.

Б. А. Тихомиров и С. А. Пивник (1961) советуют использовать кедровый стланик для производства гнутой мебели, так как по своим свойствам он может соперничать с лучшими сортами древесины. Но не следует проводить сплошных рубок, поскольку восстановление кедрового стланика затягивается на 30—40 лет.

Заселив огромные просторы Сибири от Лены до Тихоокеанского побережья, давая убежище и пищу таежным обитателям, это оригинальное растение не смогло проникнуть на американский континент; столь привычный для наших ландшафтов и идеально приспособленный к жизни на Севере кедровый стланик на Аляске отсутствует.

#### **ПОДМАРЕННИК СЕВЕРНЫЙ — GALIUM BOREALE** **АНГЛ. — CLEAVERS** **МАРЕНОВЫЕ — RUBIACEAE**

##### **Описание**

Этот подмаренник, называемый также «дамской соломенной кроватью», «дыханием младенца» или «гусиной травой», отличается расположением листьев на четырехгранном высоком (до 60 см) прямом стебле. Листья в мутовках; это означает, что четыре или пять узких, гладких по краям, заостренных листьев прикреплены к стеблю в одном месте. В нескольких сантиметрах от этой мутовки на стебле расположена другая. Листья с тремя жилками, сидячие. Многочисленные цветки собраны в рыхлую метелку, каждый цветок имеет четыре белых лепестка. Плоды опушенные. Подмаренник принадлежит к семейству мареновых, которое включает кофе, хинное дерево, ипекакуану, или рвотный корень, гардению и ясменник.

##### **Распространение**

Подмаренник распространен в умеренных широтах земного шара, он является совершенно обычным видом как в садах, где он сорничает, так и в лесах.

##### **Состав**

Растение содержит крахмал, хлорофилл и три кислоты: разновидность таниновой, названной галитаниновой, лимонную и рубихлорную. Возможно, наличием кислот можно объяснить способность растения свертывать молоко. Связь этого растения с молоком отражается и в его латинском названии *Galium*, происходящем от греческого слова *gala* — молоко, и в обиходном названии сырного сычужка.

## Медицинское использование

Подмаренник — успокаивающее, расслабляющее, мочегонное средство, которое влияет на почки и мочевой пузырь и действует мягко на кишечник. Чай из подмаренника оказывает легкое слабительное действие, но его также дают и при поносах, что, возможно, объясняется вяжущим действием таниновой кислоты. В медицине используют подмаренник как препарат, способствующий потере веса человека (курс лечения занимает примерно 6 недель). Это связано, по-видимому, со способностью входящих в него кислот ускорять метаболизм запасенного жира.

Растение будет оказывать больший эффект, если Вы соберете его сами, а не купите в магазине трав. Будьте, однако, осторожны: длительное использование чая из подмаренника приводило к раздражению рта и языка. Чтобы предотвратить такое раздражение, должны быть добавлены смягчающие ингредиенты. Для этой цели могут быть использованы кора вяза и корень алтея.

Подмаренник противопоказан при склонности к диабету. Поскольку подмаренник оказывает освежающий эффект (Кристофер), он не рекомендуется людям, которые постоянно зябнут. Но его хорошо использовать для охлаждения солнечных ожогов, прикладывая к лицу через хлопчатобумажную ткань. Гиббонс рекомендует чай из подмаренника применять в качестве лосьона для удаления веснушек и осветления цвета лица.

Симмонайт-Кулперер рекомендует отвар подмаренника как кровоостанавливающее при внутренних кровотечениях и для лечения внутренних повреждений.

Танайнас используют подмаренник так же, как и полынь Тилезиуса. Жители деревни Лайм говорят, что припарки из подмаренника очень хорошо снимают боли (Кари).

### ПОДМАРЕННИК СЕВЕРНЫЙ — *GALIUM BOREALE* L. МАРЕНОВЫЕ — RUBIACEAE

Подмаренник северный\* — *Galium boreale* L. — это обычное на Камчатке и в Магаданской области растение, обитающее на лугах, в кустарниковых зарослях, в лиственничниках и березняках, иногда образует заросли на обнажениях различных пород.

По некоторым данным, в корнях этого растения содержатся хиноны и следы алкалоидов; в корнях и в надземной части обнаружены флавоноиды, а в листьях — аскорбиновая кислота (до 160 мг/%).

Подмаренник северный известен как наружное средство. При мочку из сока использовали при золотухе, кожных заболеваниях, изъязвленных ранах, для промывания воспаленных глаз.

## Подмаренник

Популярен он и в гинекологии. Отвар корней использовали в тибетской медицине при эндометрите, а в русской народной медицине — при чрезмерно обильных менструациях. Настой травы рекомендовали для ускорения послеродовых очищений, при остановке менструации.

Известно также употребление настоя травы при болезнях печени, цинге, зобе, в качестве мочегонного и бактерицидного средства. Как потогонное средство отвар травы и корней хорош при пневмонии и малярии. При ломоте в суставах и костях, ревматизме и головной боли также использовали подмаренник северный (Шретер, 1975). И только о том, что он способствует похудению за 6 недель, в отечественной литературе нет упоминаний. Хотя это растение и не яв-



ляется редким на Северо-Востоке Азии, встречается оно все-таки довольно sporadически, и эффект снижения веса может наступить в нашем регионе еще до начала приема его внутрь в ходе заготовки для 6-недельного курса.

**ТОПОЛЬ БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ — POPULUS BALSAMIFERA**  
АНГЛ. — POPLAR, COTTONWOOD  
ИВОВЫЕ — SALICACEAE

### Описание

Тополь бальзамический — это средних размеров дерево 9—15 м высотой, имеющее прямой ствол, испещренный глубокими ромбическими трещинами у более старых деревьев. Зимующие почки самые крупные, с сильным ароматом и самые клейко-смолистые среди всех листопадных деревьев. Эти почки 2,5 см длиной, заостренные, покрытые блестящими коричневыми чешуями. От них исходит резкий бальзамический запах. Ветви красновато-коричневые, листья со слабыми черешками, пластинки их остро-заостренные, при основании закругленные, по краям с многочисленными мелкими закругленными зубцами. Цветки в длинных повислых сережках.

### Распространение

Тополь бальзамический, который может гибридизировать с тополем осинообразным, распространен по всей Аляске (за исключением побережья) и по всей Северной Америке. Он особенно обычен на хорошо дренированных галечниках вдоль рек и продвигается к северу дальше, чем другие виды деревьев.

### Состав

Почки родственного вида тополя — *Populus candicans* содержат бальзамическую смолу, желтое летучее масло (хумулен), галловую и яблочную кислоты, маннит, хризин, тектохризин, насыщенное масло и два гликозида: салицин и популин (бензоат салицина) (Сперк).

Трихокарпин, обладающий антибиотической активностью в отношении грибов, содержится в коре *Populus candicans*. Бизаболл, активный против туберкулезных бактерий, содержится в молодых побегах другого родственного вида — *Populus tacamahaca* (Левис и Элвин — Левис).

### Медицинское использование

Салицин, содержащийся в почках тополя, оказывает некоторое жаропонижающее и болеутоляющее действие; смола содержит терпены, наличием которых объясняются многие терапевтические эффекты (Сперк).

Почки тополя, употребляемые наружно, — это мягкое отвле-

кающее или отхаркивающее средство. Чай из почек пьют при простуде (Хэл). Целебную мазь из зимующих почек тополя бальзамического, называемую бальзамом Гилеада, обитатели деревни Лайм используют как лекарство для лечения нарывов, сыпей, обморожений (Кари). Племена меноминис и пиладжер из Одживаса натирают мазью ноздри или закладывают ее в нос. Бальзамические пары, проходя через дыхательные пути, уменьшают заложенность при простуде, катаре, бронхитах. Кипятят почки в бараньем или медвежьем жире (Левис и Элвин — Левис). Я применяла бальзам Гилеада таким образом сама.

Собирать почки легче всего при температурах чуть ниже точки замерзания, когда они уже замерзли до такой степени, что не прилипают к пальцам, но еще не так холодно, чтобы руки зябли. Я собираю конечные почки (терминальные).

Процедура изготовления бальзама Гилеада проста. Она заключается в заливании зимующих почек жиром, нагревании, фильтровании и дальнейшем использовании жидкости. Весенние почки также пригодны для использования, но собирать их нужно до момента распускания, поскольку количество ароматической жирорастворимой смолы в этот период относительно больше, чем воды и водорастворимых материалов.

Какой жир Вы предпочтете, зависит от Вашего желания. Одна книга рекомендует жир росوماхи, но я обычно использую рафинированное растительное масло и затем добавляю немного пчелиного воска, вследствие чего бальзам приобретает густоту лосьона. Вазелиновое или какао-масло так же хорошо использовать, как и свиное сало, ланолин или твердые жиры. Нагревание должно быть медленным, тепло необходимо в таком количестве, чтобы жир разогревался, но не кипел, иначе почки могут загореться. Чтобы добиться максимальной экстракции, нагревание должно проводиться несколько дней.

Кристофер указывает следующие травы в качестве добавок к бальзаму для усиления его эффективности: анисовый корень, мокрицу, подбел, шандру, иссоп, солодку, лобелию или красный шалфей.

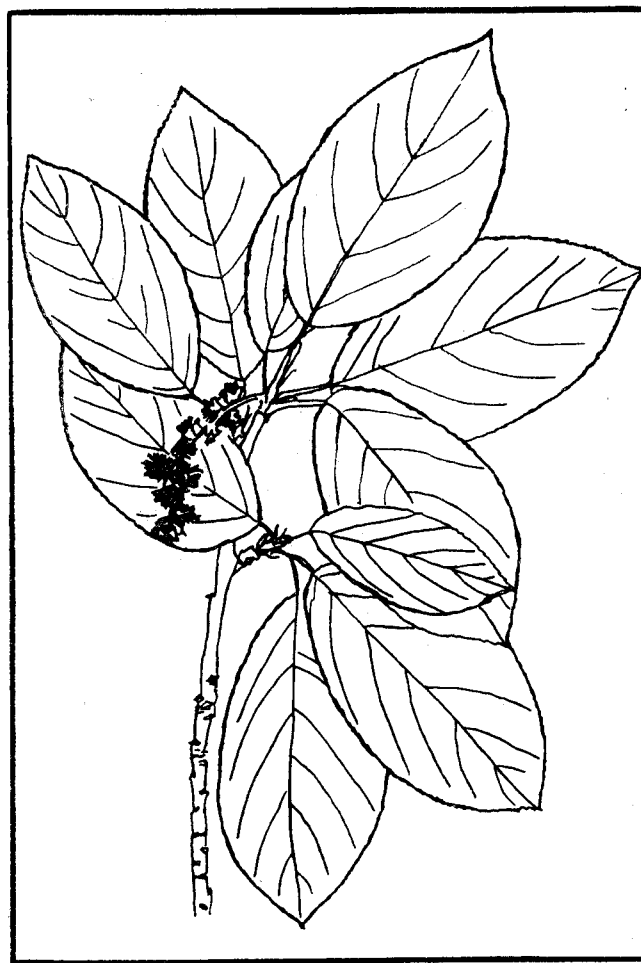
Кора тополя — это слабительное, тонизирующее, мочегонное, противочинготное, желудочное, противовоспалительное восстанавливающее, отхаркивающее средство. Почки обладают стимулирующим, тонизирующим, мочегонным, отхаркивающим, уменьшающим раздражение, слабительным, усиливающим перистальтику, и питательными свойствами (Кристофер).

ЧОЗЕНИЯ ТОЛОКНЯНКОЛИСТНАЯ —  
*CHOSENIA ARBUTIFOLIA* (PALL.) A. SKVORTS  
 ТОПОЛЬ ДУШИСТЫЙ — *POPULUS SUAVEOLENS* FISCH.,  
 ТОПОЛЬ БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ — *POPULUS BALSAMIFERA* L.  
 ОСИНА — *POPULUS TREMULA* L.  
 ИВОВЫЕ — *SALICACEAE*

Посетителям Никитского ботанического сада в Крыму или Батумского на Кавказе экскурсоводы непременно рассказывают о земляничном дереве — *Arbutus*, его удивительной особенности сбрасывать кору летом во время жары. При этом растение теряет



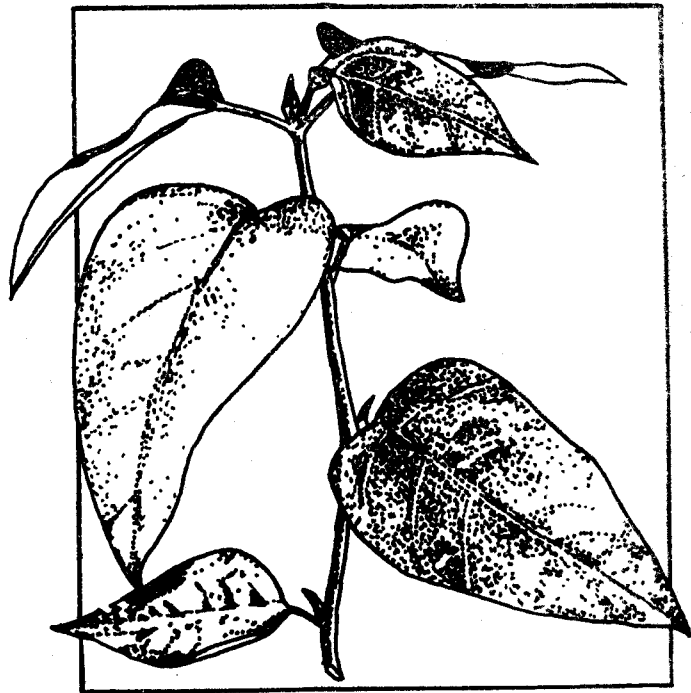
Чозения



Тополь  
душистый

яркую окраску стволов и ветвей и постепенно вновь приобретает свой «загар». Из-за этого земляничное дерево окрестили «куро-ротницей» и «бесстыдницей».

Не избалованы жарой деревья на Колыме и Камчатке. Однако и здесь можно встретить «раздевающиеся» деревья. Это чозения\* — *Chosenia arbutifolia* (Pall.) A. Skvorts. Раньше в научной литературе она имела название ива-корейка. Действительно, род чозения, в котором всего один вид, близок к роду ива. Корейкой же ее называют потому, что ареал чозении охватывает наряду с Восточной Сибирью (от Байкала) и Дальним Востоком также Японию и Корею.

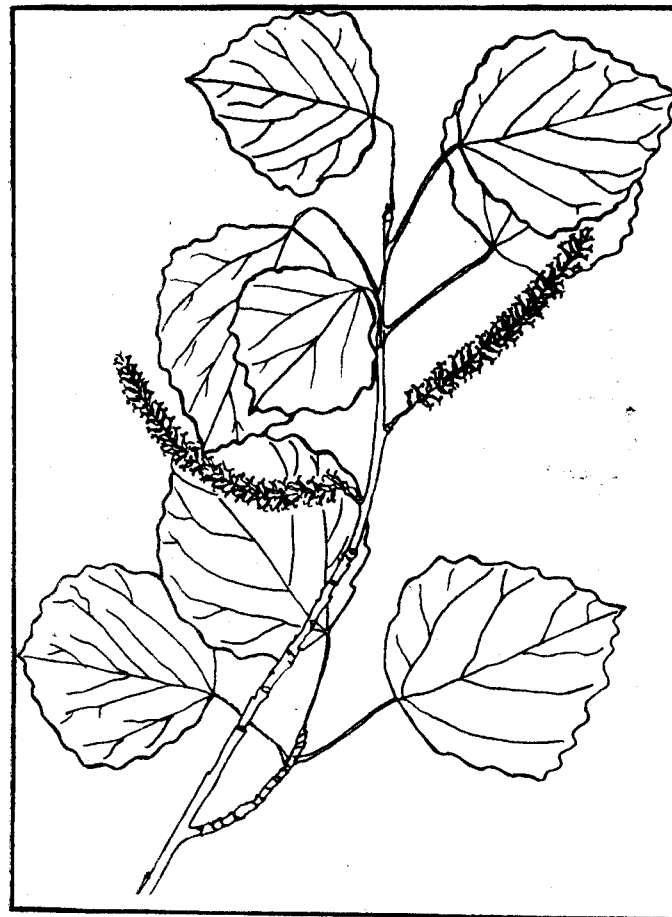


Тополь  
бальзамический

Высокая (более 20 м высотой и более 50 см в диаметре) с устремленными вверх прямыми стволами, с которых лентами сходит кора, чозения образует леса только в долинах рек, где она мужественно противостоит сильнейшим паводкам. Это обычное дерево по рр. Дукче, Армани, Оле, Яме и др., впадающим в Охотское море, а также в бассейне Колымы и Анадыря. Самая северная реликтовая роща чозении сохранилась в центре Чукотского нагорья среди тундры в глубокой горной долине при слиянии рек Правый и Левый Телекай (Кожевников, 1974). На Камчатке леса из чозении отсутствуют только на юге и востоке полуострова (Воробьев, 1981).

Странным может показаться такой лес, например, жителю средней полосы России. На галечниках, где произрастают такие леса, травяной покров очень разреженный и среди чистой гальки под мощными деревьями чозении в урожайные годы можно встретить множество семеек подосиновиков, или красноголовиков. А упавшие старые деревья чозении осенью бывают сплошь усыпаны опятами.

Весной чозениевые леса словно подернуты красноватой дымкой — из-за голых вишневого цвета молодых ветвей. Они эффект-



Осина

но выделяются среди серого однообразия других листопадных деревьев.

Ярко алеют на снежном фоне молодые деревца чозении. Когда весной их пригреет солнце, они будут покрыты сизым, почти белым налетом. Такой же налет есть и на молодых ветвях другого, очень похожего на чозению, дерева — ивы росяной\* — *Salix rorida* Laksh., но кора на старых деревьях этой ивы не отслаивается лентами, а при основании каждого листа есть пара маленьких листочков — прилистников, которых нет у чозении. В безлистном состоянии их можно различить по почкам: у ивы росяной почка спрятана в колпачковую чешую со сросшимися краями, а у



чозении, словно запахивающиеся полы юбочки, края почечной чешуи налегают друг на друга.

О биохимическом составе и действии активных начал чозении известно немного. Кора и листья ее содержат флавоноиды и дубильные вещества. Чозения была рекомендована для дальнейшего изучения в качестве седативного и кардиотонического средства. Однако ее кардиотоническое действие не подтвердилось более поздними исследованиями (Шретер, 1975).

Когда первые казаки-первопроходцы поселились в бассейне Анадыря, они использовали эту самую быстрорастущую в наших краях породу для строительства жилых домов, долбленых лодок и изготовления шестов. Бережно собирали они чозениевый плавник, прибитый паводком к берегам, укладывали пирамидами, сушили и использовали на топливо. Трудно объяснить, почему старожилы с. Марково на р. Анадырь называли это дерево тополем (Стариков, 1958). Может быть, за пух, напоминающий вездесущий тополиный, во время плодоношения чозении? А может быть, за мощные стволы, полезные в хозяйстве, подобно тополиным? А вот сравнить чозению с привычной для европейского жителя вербой — ивой-красноталом тоже с узкими листьями — покорителям восточной окраины России не пришлось в голову.

А какое же название получил у марковчан тополь, растущий нередко вместе с чозенией по долинам рек? Как ни странно, они его окрестили осиной. И даже река в бассейне Анадыря носит название Большой Осиновой, хотя осины нигде в бассейне Анадыря нет, а встречается тополь.

В Магаданской области произрастают тополь душистый\* — *Populus suaveolens* Fisch, и тополь бальзамический — *Populus balsamifera* L. И если душистым тополем, обычным и в пойменных лесах, и на улицах Магадана и поселков области, никого не удивишь, то находка второго вида — тополя бальзамического была настоящей ботанической сенсацией. Тополь бальзамический в России широко используется для озеленения. Но в диком виде этот американский вид тополя не был известен в Азии, пока в 1978 г. его не обнаружил ботаник А. Е. Катенин (1980) на Чукотском п-ове в Провиденском районе в устье р. Песцовой на северо-западном побережье Пенкигнейской бухты. В этом суровом краю даже привычная для северного жителя брусника не растет. Неудивительно, что тополь бальзамический здесь имеет стланиковую форму, высота растений 30—40 см, они образуют куртины (20) 30—50 см диаметром. Семян у растений отмечено не было. Может быть, растения здесь не плодоносят? Приютилась эта реликтовая популяция на южном щебнистом склоне. Единственное в Азии местонахождение тополя бальзамического, пришельца из Америки, требует строжайшей охраны и ботанического наблюдения за его дальнейшей судьбой. Ведь еще не получен ответ на вопрос: как

удалось здесь тополю пережить все климатические невзгоды и потрясения?

Можно говорить об этноботаническом использовании только тополя душистого, не являющегося редкостью на Камчатке и в Магаданской области. Вот что повествуют нам о тополе натуралисты-исследователи XVIII—XIX вв. И. Булычев (1856) приводит следующие наблюдения на Охотском побережье: «Другой род строевого леса есть топольник; при изобилии лиственничного он употребляется на дрова весьма редко, будучи гораздо слабее последнего; зато имеет преимущество перед ним при постройке лодок большого и малого размера». Немаловажное значение имел тополь в XVIII в. в жизни камчадалов: «Основной пригодный для употребления лес состоит из лиственницы и топольника. Из него строят дома и крепости, камчадалские острожки и суда, не только речные, но и морские. Лиственничники растут только по р. Камчатке и некоторым ее крупным притокам. В других местах доминируют топольником» (Крашенинников, 1948).

А в XX в. В. Л. Комаров (1936) указывает следующее хозяйственное значение тополя душистого: «Из стволов делают лодки однодеревки («баты»), лечатся спиртовым настоем почек (мочегонное)».

Г. Ф. Стариков (1958) утверждает, что мягкая, почти белая древесина тополя душистого по техническим свойствам лучше, чем у других произрастающих на Дальнем Востоке видов тополей, и рекомендует для строительства домов в районах с избытком лиственницы применять древесину тополя в верхней части строения, которая не подвергается действию влаги. Дома из тополя очень теплые, бревна, заложенные в стены, хорошо противостоят гниению.

Кора тополя душистого содержит салицин, дубильные вещества, смолу и воск. В молодых листьях найдено 0,2% эфирного масла. Почки используют в народной медицине в качестве ранозаживляющего, противоревматического и противодизентерийного средства.

А что же можно сказать об осине с ее трепетной листвой? Есть ли на Северо-Востоке Азии настоящая осина\*, или тополь дрожащий — *Populus tremula* L.?

И на Камчатке, и в Магаданской области осина встречается несравненно реже тополя душистого: на Камчатском п-ове преимущественно в центральной части, в Магаданской области отдельные небольшие рощицы можно встретить на сухих склонах или на гарях в окружении лиственничных лесов, реже березняков по рр. Каве, Челомдже и др., впадающим в Охотское море, а также в континентальных районах в бассейне Колымы. Отличается осина от тополя душистого уплощенными гибкими тонкими черешками листьев, благодаря которым листья дрожат даже от ма-

лейшего колебания воздуха (отсюда выражение: дрожит как осиновый лист), а также округлыми со сглаженными крупнозубчатыми краями листьями. Почка осины в отличие от почек тополя не смолистая.

Издавна на Руси отвары и настои осины использовали как потогонное и противоревматическое средство. Затем они были вытеснены синтетическими медикаментами, такими как аспирин, салицилат натрия, ацесал и др., которые можно рассматривать как производные действующих веществ осины, ив, тополей (Фруентов, 1974).

Препараты осины обладают противомикробным, противовоспалительным, противокашлевым и антигельминтным действием. Сочетание этих свойств делает ее перспективной в комплексном лечении туберкулеза, малярии, сифилиса, дизентерии, воспаления легких, кашля различного происхождения, ревматизма и воспаления слизистой оболочки мочевого пузыря. Используют осину также для повышения аппетита и как противочинготное средство (Пастушенков и др., 1990). Польская народная медицина рекомендует, кроме того, осину при заболеваниях печени, почек, селезенки и желчных каналов (Поляковска, 1986).

Столь широкий спектр действия осины объясняется ее биохимическим составом. Листья содержат 2,2% гликозидов — в том числе салицин, а также от 220 до 330 мг.% и более аскорбиновой кислоты и 43,1 мг.% каротина. Кора содержит бензойную кислоту, гликозиды, эфирное масло, пектин, фермент, салицилазу, дубильные вещества; почки — салицин, популин, дубильные вещества, ароматические кислоты. Гликозид салицин при гидролизе расщепляется, выделяется салигенит, обладающий жаропонижающим действием (Шретер, 1975; Рабинович, 1991).

Как сообщает В. В. Телятьев (1969), кора осины находит широкое применение у охотников Забайкалья в качестве противоревматического средства в виде отвара внутрь и наружно в ваннах. Для этого выбирают растения с зеленоватой корой. Кору (можно и сухую) измельчают, заваривают кипятком, настаивают в течение нескольких минут на небольшом огне, чтобы содержимое слегка кипело, затем всю массу, не фильтруя, переносят в ванну, разбавляют водой и погружают больные конечности или садятся в ванну. Такой же способ используют в народной медицине Забайкалья при невралгиях, радикулите, ишиасе. Для приема внутрь водный отвар из почек, коры или листьев готовят обычно из 20 г сырья на 200 г воды и пьют подслащенным по 1—2 столовые ложки 3 раза в день во время еды. Настойку готовят на 40- или 70-градусном спирте обычным настаиванием в течение недели в отношении 1:10. Принимают по 25—30 капель 3 раза в день (Телятьев, 1969).

Кора считается кровоостанавливающим средством, в частности

при геморрое (Шретер, 1975). Заготавливать ее лучше ранней весной в период сокодвижения, но можно и летом. Сушат кору на воздухе.

В эксперименте было установлено, что спиртовое извлечение из почек осины обладает бактерицидным действием в отношении золотистого стафилококка, синегнойной палочки, палочки Флекснера и брюшно-тифозной палочки. Мазь из почек применяют наружно при ревматизме. Ее готовят из расчета 1 часть почек на 2 части свиного жира. Смесь растирают и варят до полного обезвоживания, затем процеживают. Мазь из почек считалась прекрасным средством для лечения геморройных шишек, трещин на сосках образующихся при кормлении грудью, ожогов (Рабинович, 1991). Почки собирают до распускания и быстро сушат в печи или духовке. Хранят в мешочках в сухом месте 3 года.

Хорошо растертые свежие листья используют для снятия болей в тазобедренных суставах. Для этого рекомендуется измельченные молодые листья вместе с растертыми почками завернуть в марлю, опустить в кипяток и приложить эти горячие марлевые подушечки на больные места. Эту же процедуру Д. К. Гесь и др. (1974) советуют использовать при подкожных воспалениях.

Мазь из золы древесины используют при лечении экземы, ею же можно присыпать и фурункулы. Примочки из щелока, полученного из золы коры, прикладывают к пальцу при панариции (Шретер, 1975). Соком из древесины лечат лишай и бородавки.

Оригинальный способ получения препарата для снятия зубной боли сообщает В. В. Телятьев (1969). В свежесрубленном бревне при помощи буравчика или сверла высверливают отверстие, в которое засыпают обычную поваренную соль, затем это бревно помещают на костер, следя, чтобы древесина полностью не сгорела, а лишь обуглилась. Под действием огня сок пропитывает поваренную соль. Полученную массу закладывают в пораженный зуб. Согласно другим источникам (Рабинович, 1991), зубную боль можно снять свежесжатым соком из листьев осины, а если его подогреть и влить в слуховой канал, то исчезнет звон и шум в ушах.

Осина — это типичное дерево среднерусских лесов. Оно эффектно выглядит осенью, когда меняется окраска ее листвы до красной. Осина легко разводится корневыми отпрысками, корневыми черенками и семенами, которые надо высевать сразу, так как они быстро теряют всхожесть. Это быстрорастущая порода, к 20 годам может достигать 12 м.

По мнению Н. В. Усенко (1979), она морозостойка, засухоустойчива и почти не страдает от дыма и пыли, поскольку ее гладкие листья постоянно сбрасывают осевшую пыль.

**ЩИТОВНИК ШИРОКИЙ — DRYOPTERIS DILATATA**  
 АНГЛ. — SHIELD FERR.  
 АСПИДИЕВЫЕ — ASPIDIACEAE

Папоротники не имеют настоящих стеблей. Их листья — это вайи 0,7—1,5 м длиной, широкие и распростертые. Сегменты листьев продолговатые и округлые, при основании слабонадрезанные, а поверхность их несколько бороздчатая. Сорусы, или пучки споровых сумок, появляются на верхней половине вайи, на тыльной стороне листочков второго порядка, образуя округлые массы преимущественно при основании сегментов.

Споры пылевидные и почти невидимые. Корневище горизонтальное и ползучее.

**Распространение.**

Щитовник широкий растет главным образом во влажных лесах по всей Аляске. Щитовник пахучий — *Dryopteris fragrans*, обитающий во внутренней Аляске, меньше щитовника широкого.

**Медицинское использование**

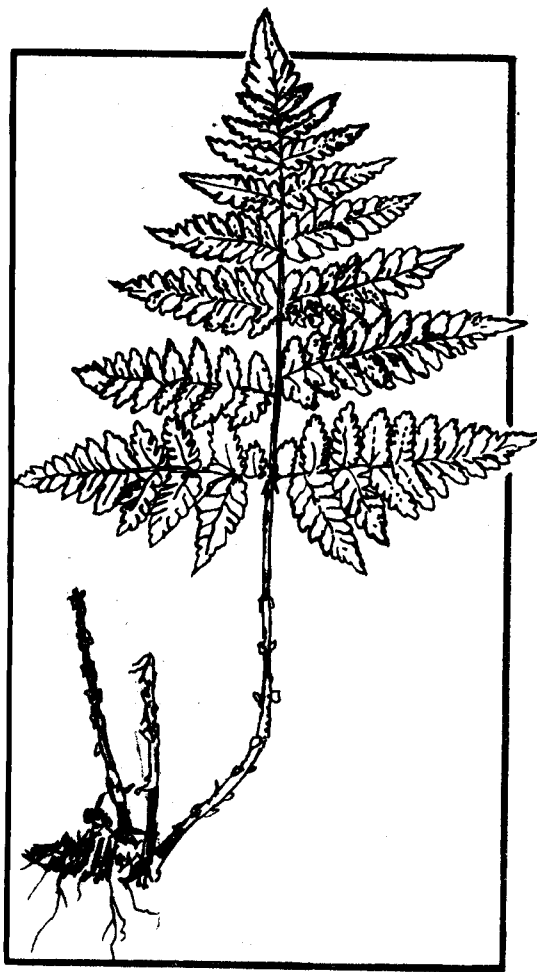
Корневища обладают глистогонным, вяжущим, тонизирующим действием и способствуют заживлению ран. Лангис сообщает, что аборигены Аляски пьют чай из этого папоротника, и он оказывает благоприятное воздействие на кишечник. Кари пишет об использовании папоротника жителями деревни Лайм. Они кипятят его довольно долго, затем промывают глаза теплым чаем или пьют при болезнях почек и органов дыхания (таких, как астма).

**Кулинарное использование**

Молодые закрученные вайи съедобны.

**ОРЛЯК ОБЫКНОВЕННЫЙ; ЩИТОВНИК АВСТРИЙСКИЙ, ИЛИ ШИРОКИЙ — PTERIDIUM AQUILINUM (L.) KUHN; DRYOPTERIS AUSTRIACA (JACQ.) WOYNAR EX SCHINZ ET THELL. (SYN. D. DILATATA (HOFFM.) A. GRAY)**  
**МНОГОНОЖКОВЫЕ — POLYPODIACEAE**

На Камчатке заготовительная пора начинается весной. Собирают жители полуострова целебный березовый сок, а тут подходят и время сбора черемши и папоротника-орляка\*. На заготовку выходят семьями, бригадами и поодиночке. При сборе папоротника-орляка охватывает азарт, как на грибной охоте. Надо успеть захватить время, когда орляк в самой поре: молодые вайи в ста-



Щитовник

дии стрелки или даже завитка, у них еще нет листовой пластинки, а от роду им всего несколько дней, а то и часов; вайи представляют в этом возрасте один черешок, который называется рахисом. Появляются эти сочные улиткообразно закрученные на верхушке зеленые с нежным рыжеватым опушением (иногда фиолетового оттенка) рахисы не кучками, а по одному, рассредоточившись на пригорках, в разреженных лесах, особенно на опушках, хотя иногда орляк можно встретить и в окружении болот, по прогалинам в густых древостоях. Глаз должен быть «пристрелян», чтобы выделить среди рвущегося к солнцу весеннего буйства мо-

лодых ростков папоротниковые. Подобно грибам, пробившийся на свет рахис прирастает за сутки в среднем на 5, а то и на 10—15 см. Кому доводилось хоть раз заготавливать орляк, не забудут эти сборы и согласятся с тем, что написано об этом процессе ботаником-ресурсоведом А. Г. Измоденовым (1989): «Рахисы стоят как налитые — плотные, упругие. Хрупкие на слом. При сгибании свободно переламываются, издавая едва уловимый хруст, переходящий затем в короткое и приятное «чмок» — звук сочного ростка, наполненного до краев напряженной влагой жизни. «Поскрип» потягивания и «чмок» перелома остро ощущает рука и потом долго хранит в себе память о сборе урожая.

Израстая, рахисы в своей нижней части становятся менее податливыми на слом, потому что в них откладывается клетчатка. <...> Пищевой рахис содержит не менее 2,7% протеина и не более 2,5% клетчатки. На границе этих значений существенно меняются механические свойства рахиса и при определенном навыке «порубежье» легко обнаруживается чуткими пальцами сборщика. Черешок следует взять у основания так, чтобы он попал между средним и безымянным или указательным и средним пальцами, большим пальцем придавить его сверху к указательному и в таком захвате протягивать вверх при сгибании рукой от себя на слом. Слом произойдет, как только скользящая по черешку рука дойдет до хрупкого места. В руке останется верхняя часть, пригодная в пищу. Рахис не надо рвать или переламывать. Нужно именно протягивать — скользящим проводом руки «ловить» перелом. Если попытаться сломать рахис в огрубевшей части, то он не сразу отламывается, сначала гнется в изгибе, а будучи все-таки оторванным, оставляет неровный рваный порыв».

Весьма важно уловить момент: те 2—3 дня, которые приходятся на пик урожая, иначе потеряешь многое. За такие сжатые сроки современные камчадалы успевают не только сделать припасы для себя на зиму, но и накормить японцев. А аппетит на орляк у японцев изрядный: в одном только Токио ежегодно употребляют в пищу более 300 000 кг. Называется он там вараби. Японцы даже вывели особый сорт орляка и выращивают его зимой на грядках под пленкой, срезая молодые рахисы каждый месяц (Сурина, 1991). К тому же и в природе Японии орляк — обычный вид. Но видимо, японцам этого недостаточно и они охотно покупают орляк в Сибири и на Дальнем Востоке России. Правда, предъявляют строгие требования: длина рахисов должна быть 25 см; фиолетовые рахисы, хотя они сочнее, выше и тяжелее, на экспорт не принимаются. А вот корейцы, по уверениям камчадалов, предпочитают именно фиолетовые.

Без ссылки на источник (или собственные наблюдения?) Л. Н. Сурина (1991) сообщает, что вараби (молодые рахисы) японцы едят сырыми с солью, как огурцы, или, что бывает чаще

отваривают с древесной золой, чтобы удалить горечь. В. Л. Черепнин (1987) также пишет, что в Японии, Корее и на островах Полинезии молодой орляк является важным пищевым продуктом, его употребляют в свежем и соленом виде. В жареном виде он имеет вкус грибов. Однако в листьях орляка отмечено наличие ядовитой тиаминазы, а в очень молодых листьях до 0,056% синильной кислоты (Шретер, 1975). Действующие вещества растения обладают способностью накапливаться в организме, что при регулярном употреблении даже в небольших дозах приводит к отравлению, иногда смертельному (Фруентов, Кадаев, 1971). Поэтому лучше взять на вооружение рекомендации по сбору, хранению и переработке орляка бывалых дальневосточников А. Г. Измоденова (1989) и Н. В. Усенко (1979).

Первая заповедь, которой должны следовать сборщики орляка, — подумать о следующем годе, когда весной Вы снова придете на свою «плантацию». Известен такой занятный опыт: если на одной площадке подрастающие рахисы регулярно срывать, а на другой такой же площадке сохранить их нетронутыми, то на первой общее число рахисов окажется больше, чем на второй. Это свидетельствует о регенерационных силах орляка, которые мобилизуются при необходимости: отломив молодой рахис — из корневища вырастет новый. Однако такие резервы возмещающей регенерации не безграничны. Опытным путем было показано, что орляк хорошо переносит заготовки, если в мозаичном пятне оставлять не менее двух-трех вай на 1 м<sup>2</sup> и через каждые 2—3 года давать угодьям отдых на год, чтобы вайи не истончались, не становились мелкими и редкими. При таком режиме сбора регенеративные силы способны восстановить утраченные рахисы.

Второе условие — сбору подлежит орляк только кондиционных размеров: оптимальная длина 20—30 см (иногда съедобная часть сорванных рахисов имеет длину 40 см). Не стоит срывать рахисы толщиной у основания до 0,5 см и вообще худосочные. Тару для сбора, переноски и транспортировки желательно иметь жесткую, так как в мешках рахисы быстрее увядают, окисляются, теряют хрупкость и вид.

Третье неукоснительное правило — собранный урожай подлежит немедленной переработке. На заготовительных пунктах существует жесткое требование: от момента срывания папоротника до сдачи на приемный пункт должно пройти не более 4 ч. Иначе в папоротнике по мере увядания в ускоренном темпе произойдет образование клетчатки, он потеряет свои вкусовые качества, гарнир из него будет волокнистым. А определить, соблюдено ли правило, очень легко: залежавшийся папоротник теряет хрупкость и не ломается, а рвется.

## Способы переработки

**Отваривание.** Если Вы рассчитываете приготовить орляк в день сбора, то надо загрузить его в закипевшую подсоленную воду; помешивать, как только вода с орляком снова хорошо вспенится. Еще раз довести до кипения и проверить готовность продукта. Нормально отваренный рахис при свободном свертывании его руками в воздухе дает правильный круг, переваренный овально провисает, у недоваренного намечаются глубокие морщины надлома. Готовые рахисы вынуть, положить на глубокую сковородку или в жаровню, выпарить остаток воды и после этого можно жарить и тушить, как грибы.

Свежие рахисы в пищу совершенно непригодны.

**Засолка.** При заготовке орляка на экспорт в Японию рахисы связывают резиновыми колечками в пучки, нижние концы которых ровно обрезают. Пучки укладывают в бочку слоями и пересыпают солью, масса которой должна составлять  $\frac{1}{4}$  массы папоротника. Сверху кладут гнет, массой не меньше, чем у папоротника. Через 15—18 дней, не снимая гнета и открыв пробку у дна бочки, выпускают рассол. Затем снимают гнет, верхние и нижние слои папоротника меняют местами и солят его повторно. Так как рассол вторично не образуется, его готовят отдельно и заливают в емкость; количество соли должно быть не меньше 22%. Сверху на папоротник кладут тот же гнет. На этот раз папоротник выдерживают в рассоле не менее недели. Если же у Вас в бочке внизу нет отверстия, то нужно снять гнет и без малейшего промедления слить рассол или вынуть пучки папоротника. Делать это надо быстро, так как папоротник после снятия гнета быстро вбирает в себя выщелоченные из него в рассол вещества. Вымыв бочку, пучки снова засаливают. Перед приготовлением папоротник отмачивают в течение 7—8 ч в воде.

**Сушка.** Собранные молодые рахисы сразу отваривают в подсоленной воде 8—10 мин. Дать воде стечь на дуршлаге или сетке, разложить папоротник тонким слоем на бумаге или ткани в сухом проветриваемом месте. Через час-два перевернуть, а примерно через 0,5 сут, когда орляк обсохнет и наружная кожица немного затвердеет, можно слегка размять его в руках. Если кожица нарушается, разминать еще рано, можно лишь перевернуть. Чем чаще разминать, тем лучше. Рекомендуются делать это 3 раза в течение 3 сут, пока рахисы волглые, но уже достаточно обсохшие. При последнем разминании рахисы расправить и разложить на досыхание. Всего рахисы сохнут 3—4 суток.

Сухие рахисы можно хранить в течение нескольких лет. За 3 сут до приготовления их вымачивают, несколько раз сменяя за это время воду. Сухие рахисы примерно в 10 раз легче свежих, но неудобны, так как занимают много места. Продукция получа-

ется более компактной, если отваренные рахисы развешивать на растянутых лесках близ батарей или рядом с форточкой.

Из сухих или соленых рахисов можно приготовить салат по-корейски: поджарить на подсолнечном или соевом масле лук, затем нарезанное кубиками мясо, туда же добавить нарезанный отмоченный папоротник, после непродолжительного поджаривания сдобрить все растертым чесноком, перцем.

Все вышесказанное относится к молодому растению. Когда же рахисы выпрямятся во всю свою статью и развернутся треугольничковидные, дважды- и триждыперисторассеченные кожистые листья, то орляк, как говорят ботаники, дает аспект: отходят на задний план и становятся менее приметными другие травы на фоне крупных, по пояс взрослому человеку, листьев-вай орляка.

Листья обладают антисептической активностью и их можно применять в качестве оберточного материала для хранения овощей и фруктов, так как при этом ингибируется гниение. Корневища легко мылятся с водой, поскольку содержат сапонины (Орлов и др., 1990). Листья взрослого папоротника-орляка охотно едят свиньи, без ущерба для себя едят они и корневища, в которых до 45% крахмала. А вот для рогатого скота листья ядовиты: известны случаи вызванных орляком массовых заболеваний и падежа скота в Канаде и США (Фруентов, Кадаев, 1971).

В Японии и Китае из измельченных и промытых корневищ получают крахмал бело-розового цвета (Молчанов и др., 1989). Отвар корней использовали в народной медицине как противоглистное, в частности при ленточных глистах (Шретер, 1975). Однако лечение препаратами из папоротников должно производиться только под наблюдением врача. Уже за двое суток до начала лечения нельзя употреблять жирную пищу и ни в коем случае не применять в качестве слабительного средства касторовое масло: токсичные вещества, которые должны убить поселившегося в кишечнике паразита, в этом случае легко растворятся в жирах и очень быстро всосутся из кишечника в кровь.

Как наружное средство корневище орляка использовали в народной медицине при коросте, нарывах, экземе, золотухе (Шретер, 1975).

Хотя папоротник-орляк считается космополитом (он представлен на всех материках), в Магаданской области, похоже, его нет: единственное указание на нахождение орляка на п-ове Кони на юге Магаданской области (Кожевников, Хохряков, 1976) не было подтверждено гербарным образцом, а последующие обследования полуострова не дали положительного результата. Однако многие магаданцы нашли выход: вместо орляка они собирают щитовник австрийский\*, или широкий — *Dryopteris austriaca*, или *D. dilatata*. Это обычный на Камчатке, юге Магаданской области и на Аляске вид. Растет он в каменистых берегах, ольховниках, зарос-

лях кустарников в поймах и на склонах. Когда стает снег и зацветут нежные розовые примулы-первоцветы — *Primula cuneifolia*, можно то там, то здесь видеть, словно вставшие в хоровод, кучки этого папоротника из пяти и более закрученных ростков.

Черешки-рахисы покрыты рыжими чешуйчатыми пленками, однако в искусно приготовленном блюде эти чешуйки почти не ощущаются и не снижают вкусовых качеств. Американцы сравнивают вкус отваренных или приготовленных на пару рахисов 5—6-дюймовой высоты со спаржей. Едят они их с маргарином, маслом или сметаной. Многие аляскинцы из юго-восточной части штата запасают молодые рахисы щитовника австрийского на зиму. Старые же черешки вай, скрытые в земле, напоминающие связки маленьких бананов, на протяжении столетий используются индейцами юго-восточной Аляски и эскимосами с залива Бристоль. Они их пекут, очищают наружный блестящий слой, а внутреннюю часть съедают. По их мнению, она служит источником энергии (*Wild edible and poisonous plants of Alaska*, 1988).

Поскольку Магаданская область и Камчатка — горные страны, где снежники не являются редкостью, блюдом из свежего молодого папоротника австрийского здесь можно полакомиться и в разгар лета: найдя место поздно стаявшего снежника. Вы попадаете на островок весны: цветут купавки, щетинится из земли красноватый сочный иван-чай и хороводят, по-лебединому изогнув головешки, ростки щитовника австрийского.

В Магаданской области, на Камчатке и на Аляске обычным видом является также папоротник щитовник пахучий, или душистый\* — *Dryopteris fragrans* (L.) Schott. Обитает он исключительно на щебнистых и каменистых склонах, не избегает и скал. Отличия его от папоротника австрийского сводятся не только к гораздо меньшим размерам растения, но и к наличию большого количества железок на черешках и кожистых листьях, из-за чего он и имеет приятный запах. По мнению А. И. Шретера (1975), именно это растение С. П. Крашенинников называл «каменным папоротником», широко используемым камчадалами как общеукрепляющее средство. Настой его листьев они пили при травматических повреждениях, а беременные камчадалки — «для плодородия и здоровья младенца». Однако вопрос этот нуждается в уточнении и дальнейшем изучении. Наличие в корневищах щитовника пахучего 0,25% сырого филицина должно удерживать любителей риска от опасных экспериментов и самолечения от «сорока болезней» (Шретер, 1975).

**БОРЩЕВИК ШЕРСТИСТЫЙ — HERACLEUM LANATUM**  
АНГЛ. — COW PARSNIP, WILD CELERY  
ЗОНТИЧНЫЕ — UMBELLIFERAE

### Описание

Борщевик шерстистый, называемый также диким сельдереем, — крупное растение до 3 м высотой, с крепким бороздчатым стеблем и большими тройчатосложными листьями. Каждый листочек 15—50 см шириной, по форме несколько напоминает кленовый, крупнонеравнонадрезанный по краям. Стебель и листовые черешки густо опушенные, черешки при основании расширены в стеблеобъемлющие влагалища. Цветки образуют большие широкие зонтики, часто 36 см и более в поперечнике, уплощенные на верхушке. Отдельные цветки очень маленькие и белые.

### Распространение

Этот вид встречается к северу от Тихого океана, во внутренней Аляске и Канаде (Хультен). Он обычен вдоль дорог.

### Состав

Растение содержит неидентифицированные летучие масла (Сперк). Запах его мне кажется очень сильным и явно лечебным.

Два вида борщевика из Гималаев содержат кумарины, которые могут быть использованы для получения ксантоксина, кожного фотосенсибилизирующего средства (Кумар, Банерье и Хэнда).

### Медицинское использование

Плоды, зеленые части и корни этого борщевика истирают в порошок и используют для приготовления припарок и тонизирующих напитков. При артритах применяют смазанные жиром корни, которые распаривают, расщепляют и оставляют на больном месте в течение ночи. (Согласно Де Лагуне, корни борщевика поедает раненый бурый медведь).

Варен Смит сообщает, что борщевик широко используется в тонизирующих напитках, которые можно применять при простуде и воспалении горла, ротовой полости, а также при туберкулезе. Жуйте корни сырыми или кипятите в воде и пейте чай.

Хэлл рекомендует есть борщевик для успокоения нервов. Денсмор указывает, что листья и стебли оказывают раздражающее действие на кожу при натирании, а корни традиционно используются индейцами племени чипва как ветрогонное и стимулирующее средство.

## Кулинарное использование

Поскольку волоски могут вызывать раздражение во рту, стебли борщевика перед употреблением в пищу следует очистить. Удостоверьтесь также, что Вы отличаете борщевик от несколько похожего на него ядовитого вежа, или цикуты. Молодые листовые черешки и стебли можно есть сырыми, хотя кулинарная обработка улучшает вкус.

**БОРЩЕВИК — HERACLEUM L.**  
**ЗОНТИЧНЫЕ — UMBELLIFERAE**

В Магаданской области род борщевик — *Heracleum L.* как аборигенный представитель флоры не встречается. На газонах, близ дорог в Магадане, на Снежной Долине можно встретить высокое растение с зонтиками мелких желтовато-зеленых цветков. Это борщевик сибирский — *Heracleum sibiricum L.*, или пучки, широко используемый в пищу в пределах его естественного ареала в Сибири. Поскольку близ дорог растения накапливают в своих частях свинец, об употреблении этого вида в качестве пищевого или лекарственного растения не может быть и речи. Правда, это растение легко поддается культуре, демонстрируя рекордные скорости роста; например, в Центральном сибирском ботаническом саду в Новосибирске его прирост за сутки равен 8 см, при этом у него увеличивается содержание активных веществ — флавонолов, а возобновление в дальнейшем идет самосевом. (Пленник и др., 1989).

На Камчатском полуострове произрастает очень близкая форма того же вида борщевика, что и на Аляске, — борщевик шерстистый\*, или сладкий — *Heracleum lanatum Michx. var. asiaticum (Hieroe) Hara* синоним *H. dulce Fisch.*). Среди пышного камчатского высокотравья это заметный представитель, выделяющийся своей мощью, бугристо-вспученными листьями, шаровидными бутонами, превращающимися в белую кипень зонтиков-соцветий, напоминающих крупные тарелки. Он обычен в поймах на лугах, склонах и морских берегах. Этот вид еще называют пучками, но он оправдывает и родовое название — борщевик: молодые стебли, счищенные от жесткой ворсистой кожицы, пригодны в борщи, супы, салаты, в качестве ароматизирующей приправы к маринадам и соленьям, их можно засахаривать, варить из них варенье. Индикатором продолжительности использования борщевика в пищу служит, как считает А. Г. Измоленов (1989), бутон: пока соцветие заключено в обертку, растение пригодно в пищу. Молодые соцветия, извлеченные из бутонов, пробланшировав несколько минут в кипятке, можно жарить в масле с луком.



Борщевик

Н. К. Фруентов и Н. Г. Кадаев (1971) описывают ожоги трех степеней, которые может вызывать шерстистый борщевик. Механизм повреждающего действия борщевика остается до конца не разгаданным.

По-видимому, борщевик сам по себе не оказывает повреждающего действия на кожу, но обладает способностью резко повышать ее чувствительность к ультрафиолетовым лучам. Это до-

казано, например, следующим экспериментом. В участок кожи втирали сок растения. Если день был пасмурным, воспаление обработанного соком участка не развивалось. Облучение такого участка солнечными лучами или кварцевой лампой приводило к образованию пузырей, подобных возникающим при солнечном ожоге. Поэтому воспаления кожи, вызываемые борщевиком, относят к так называемым фотодерматитам. Считается, что чувствительность к ультрафиолетовым лучам повышают содержащиеся в борщевике фурукумарины, из которых главным является бергаптен. Он обладает этим свойством не только при местном воздействии, но и при приеме внутрь.

С этими данными не вполне согласуются наблюдения И. Д. Клеопова (1960), который показал, что если снять кожицу с растения (а вместе с ней и покрывающие ее волоски) и нанести на кожу выступающий после этого на стебле сок, то поражение не развивается. Больше того, верхняя поверхность листа борщевика, на которой волосков нет, может соприкасаться с кожей без последствий. Воспаление возникает после соприкосновения с обильно опушенной нижней поверхностью листа. Но, может быть, фурукумарины как раз и накапливаются в волосках и находящихся под ними участках кожицы борщевика?

Аборигены Камчатки в XVIII в. и не подозревали о существовании в борщевике коварного бергаптена, однако они соблюдали меры предосторожности по отношению к этому растению, пожалуй, с большей тщательностью, чем современные обитатели и гости Камчатки. Вот как описывает это С. П. Крашенинников (1948): «Сладкая трава так же важна в местной экономике, как и сарана. Камчадалы употребляют ее не только для приготовления конфет, похлебок и разных толкуш, но не могут без нее обойтись во всех своих религиозных церемониях... При заготовлении этой травы женщины надевают перчатки, так как сок ее настолько ядовитый, что тело от него сильно опухает. Поэтому русские и камчадалы, которые весной едят сладкую траву, кусают ее не прижимая к губам.»

Вопрос о влиянии борщевиков на центральную нервную систему вообще и на психику в частности нуждается в уточнении (Фруентов, Кадаев, 1971). Русские, появившись на Камчатке, научили ительменов изготавливать из борщевика вино, однако многие коренные жители Камчатки проявляли при этом осмотрительность: «Если вино сделано из травы с не совсем соскобленной кожицей, то от него ощущается большое давление на сердце. Поэтому такое вино называется давешним. Травяное вино, по наблюдениям Стеллера, вредно для здоровья, так как кровь от него сворачивается и чернеет. Люди от него быстро пьянеют, теряют сознание и си-неют. Выпив несколько рюмок, человек всю ночь видит удивительные сны, а на другой день так тоскует, как будто сделал какое-

либо преступление. Стеллер видел сам, что человек, выпив с похмелья один стакан холодной воды, становился таким пьяным, что не мог устоять на ногах...

Многие камчадалы, желая иметь потомство, не едят этой травы ни сырой, ни сушеной, так как считают, что от нее будут бесплодными». (Крашенинников, 1948).

ПОДБЕЛЫ — *PETASITES* SP.  
АНГЛ. — COLTSFOOT  
СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ — COMPOSITAE

### Описание

Поскольку у подбелов сначала появляются цветки, а после их отмирания листья, эти части следует собирать отдельно. Одиночный стебель несет одну или несколько корзинок, пурпурных и покрытых обильными длинными белыми волосками. После отмирания цветков появляются листья и продолжают расти на протяжении всего лета, пока не достигнут почти 30 см в поперечнике. Листья в очертании треугольные, но по краям они зубчатые или лопастные. Верхняя сторона листьев блестящая, а нижняя серебристо-белая, шерстисто-опушенная. Неглубоко под землей расположены мелкие белые корни.

Подбел холодный — *Petasites frigidus*, называемый также народомней холодной — *Tussilago frigida*, имеет неглубоко лопастные почковидной формы листья при основании стеблей. Он был описан из Лапландии, Швейцарии и Сибири. Согласно Хультену, корни его жарят и употребляют в пищу сибирские эскимосы. Подбел гиперборейский — *Petasites hyperboreus*, который гибридизирует с подбелом холодным — *Petasites frigidus*, имеет более глубоко лопастные и более отчетливо треугольные листья. Подбел стреловидный — *Petasites sagittatus*, северо-американский вид, характеризуется треугольными стреловидными листьями. Это обычные аляскинские виды.

### Распространение

Подбелы можно найти на болотах, лугах, по сырым местам.

### Состав

Согласно Сперк, родственный вид мать-и-мачеха — *Tussilago farfara* — содержит горький гликозид, таннин, каучук, сапонины, летучее масло, смолу и пектин. Грив приводит данные о том, что этот вид содержит слизь, в небольших количествах таннин, следы



горького аморфного гликозида. Цветки содержат также фитостерол и двухатомный спирт.

### Медицинское использование

Сухие листья или цветоносные побеги с древних времен использовались против упорного кашля. *Tussilago* означает «разгоняющий кашель». Со времен Плиния при бронхите курили сухие листья, используя при этом полый тростник. Я пыталась курить листья подбела как путем вдыхания дыма от листьев, соприкасающихся с древесным углем, так и используя трубку, которую набивала размельченными листьями одного подбела или смешанного с другими травами. Охлаждающий эффект напоминает действие ментоловых сигарет и действительно оказывает успокаивающее влияние и расширяет бронхиальные пути. Однако трудно порекомендовать курение как терапевтическую практику, когда так много заболеваний легких приписывается курению.

Танайнас вымачивают корни подбела в горячей воде и пьют чай при туберкулезе, беспокойствах в груди, охриплости и язве желудка. В прежние времена также пили чай, чтобы «сделать кровь легкой», и жевали корень при туберкулезе (Кари). Сырые или вареные корни подбела красивого — *Petasites speciosus* (вида, не родственного аляскинским) используются жителями штата Вашингтон при кашле (Гюнтер). Корни разминают и вымачивают, а затем используют как промывание для опухших и воспаленных глаз. Скагиты подогревают листья и кладут их на те места, где особенно сильны ревматические боли (Гюнтер). Отвар корня использовался против астмы или ревматизма (Тоуб).

Настои или настойки листьев или цветков применяются против поноса, что, возможно, связано с вяжущим действием. Размельченные листья или отвар могут прикладываться наружно при укусах насекомых, воспалениях, опухлостях, ожогах, рожистых заболеваниях, язвах ног и флеритах (Луст).

Кроме вяжущего эффекта, настой листьев или цветков уменьшает раздражение, обладает смягчительным, отхаркивающим, потогонным, тонизирующим действием (Клосс). Это отличный компонент наряду с другими травами в сиропе от кашля, хорош подбел и для примочек. Только смочив ткань чаем из подбела и приложив ее как припарку, уже можно будет освободить грудь от мокроты.

### Предосторожность

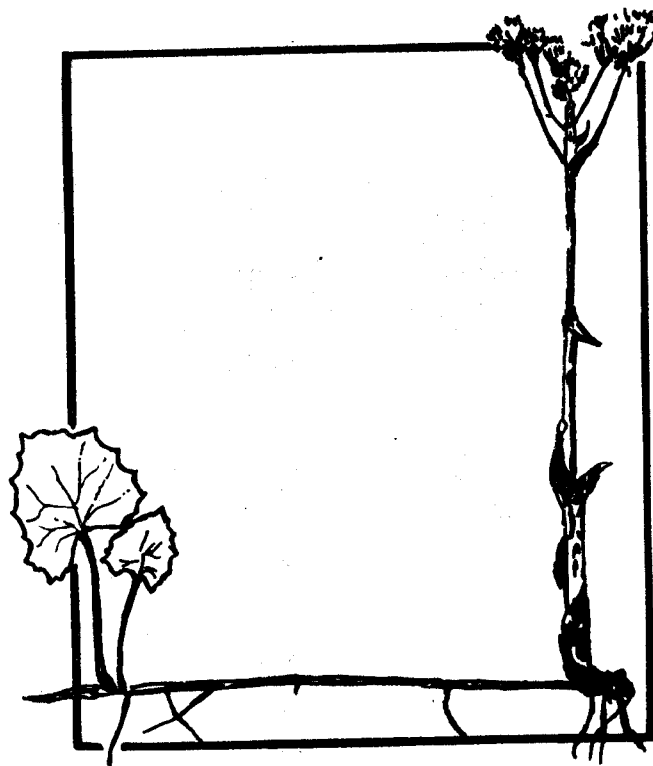
Хейнерман предупреждает, что большие количества и сильные дозы чая из подбела могут вызвать аборт у беременных женщин.

**БЕЛОКОПЫТНИК, ИЛИ ПОДБЕЛ ХОЛОДНЫЙ —**  
**PETASITES FRIGIDUS (L.)**  
**CASS. (SYN. NARDOSMIA FRIGIDA (L.) HOOK.)**  
**СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ — COMPOSITAE**

Вида мать-и-мачеха обыкновенная\* — *Tussilago farfara* L. — с ее теплыми беловойлочными снизу и холодными зелеными с верхней стороны листьями, золотисто-желтыми корзинками, появляющимися сразу после таяния снега, на Камчатке, в Магаданской области и на Аляске нет.

Отсутствуя лишь на самом юге Магаданской и Камчатской областей, обычным на Северо-Востоке Азии является тот же, что и на Аляске, вид, родственник мать-и-мачехе, — белокопытник, или подбел холодный — *Petasites frigidus* (L.) Call. Видовое название отражает его тяготение к холодным местам: ручьям, стекающим в тундре с тающих снежников, галечникам в долинах холодных горных рек, сфагновым болотам и заболоченным лиственничникам.

С давних времен до наших дней это растение известно как пи-



Подбел

щевое у чукчей. А. И. Аргентову (1862) уже было известно, что оно встречается около губы Св. Лаврентия и пролива Сенявина, где в пищу употребляют его кровь. Э. Хультен (1968) сообщает, что сибирские эскимосы запекают и едят корни подбела. У этого растения все используется: американские эскимосы зрелыми крупными листьями прикрывают ягоды и зелень в бочонках, а молодые листья едят, смешивая их с другой зеленью. По данным Фернальда, в Евразии молодые стебли и цветочные корзинки после кулинарной обработки употребляют в пищу (*Wild edible and poisonous plants of Alaska*, 1988). Наконец, Г. А. Меновщиков (1974) документально подтверждает использование подбела, называя чукотское блюдо, в которое добавляются измельченные листья подбела, — сивуг'ак — смесь топленого жира с сочными молодыми листьями камнеломок. Полученная масса употребляется в качестве приправы к мясным блюдам.

ИВЫ — SALIX SP.  
АНГЛ. — WILLOW  
ИВОВЫЕ — SALICACEAE

### Описание

Сережки ив, или верб, — неотъемлемая часть ландшафта весной в местах распространения кустарниковых зарослей. Некоторые ивы цветут до появления листьев, у других сначала распускаются листья. Ивы очень изменяются по своим жизненным формам: от простратных, или стелющихся, карликовых кустарничков до прямых кустарников или небольших, обычно многоствольных деревьев. Короткочерешковые листья длинные и узкие, гладкие или мелкозубчатые при основании.

### Распространение

Несколько десятков видов ив, произрастающих на Аляске, имеют широкое распространение.

### Состав

Активным началом в коре ивы является салицин, содержание которого колеблется от 0,3 до 1%.

### Медицинское использование

История аспирина начинается с ив, которые использовали в Европе при лихорадках, слабостях пищеварительной системы, цин-

готных опухлях и дизентерии (Симмонайт — Кулперер). Использование настоя коры ивы восходит к древней Греции, где 2400 лет назад его применяли как лекарственное средство.

В середине XVIII в. Р. Э. Стоун в письме к президенту Королевского общества давал отчет об успешном использовании коры ивы в лечении жара (лихорадки). В 1837 г. Лероксу удалось обнаружить и выделить из коры ивы салицин как активный компонент. В 1860 г. Колг и Лавтеман синтезировали эту кислоту из фенола (Гудман и Гилман). Перед 1900 г. салицилат натрия, филсалицилат и ацетилсалициловая кислота (аспирин) были синтезированы и введены в медицину, вытеснив вскоре натуральные соединения. Освальт сообщает, что на Аляске при воспалении рта жуют веточку ивы деревцевидной — *Salix arbusculoides*. Я пробовала ее: по сравнению с другими ивами этот вид наиболее пригоден для употребления таким образом — блестящая красная кора тонких веточек очень мягкая. Ива нарядная — *Salix pulchra* — также используется при воспалении рта, но у нее можно жевать листья (Левис). Этот вид может рассматриваться и как пищевое растение; молодые листья можно употреблять в пищу как сырыми, так и после кулинарной обработки. Их любят и лоси. Часто, когда я подходила к кустам этой ивы для сбора весенних почек, я видела короткие ветки с объединенными почками и следами лосиных зубов на скусанных концах.

Левис и Элвин — Левис имеют много сведений об использовании ив. Обычны в употреблении зубочистки, сделанные из различных ив. Команчи используют отвар ив при воспалении глаз. Гумас и лабамы применяют отвар корней и коры ивы черной — *Salix nigra* — внутрь и в виде ванн для уменьшения жара. У чикасавов корни ивы блестящей — *Salix lucida* — средство при головных болях, а монгагнайс погружают листья в воду и пьют эту жидкость для ослабления головных болей. Они также растирают кору и накладывают на лоб для ослабления болей.

Абориген Аляски, общавшийся с Мартой Джек, предлагает сироп от кашля, приготовленный из почек ив, а Хэл советует: «Когда пчела ужалил Вас, возьмите немного ивовых листьев и пожуйте их в течение нескольких минут. Обложите этими листьями место вокруг жала — припухлости не будет. Можно также обмывать кожные инфекции чаем ив».

### Предосторожность

Не исключена возможность сыпи от ив. Хотя при использовании аспирина встречается отравление салицилатами, при использовании натуральной ивовой коры побочных эффектов не отмечалось.

**ИВЫ — SALIX SP.**  
**ИВОВЫЕ — SALICACEAE**

Привычным было раньше видеть где-нибудь в средней полосе России, на Урале или в Сибири стариков и старушек, продающих на базаре корзинки, любовно и старательно сплетенные ими из ивовых прутьев. Были среди них и такие умельцы, которые искусно делали плетеную мебель, рыболовные снасти, циновки. Ива, молодые тонкие и гибкие побеги которой пригодны для такого промысла, так и называется — ива корзиночная, или прутьевидная, — *Salix viminalis* L. Ради корзиночного прута ее раньше разводили на специальных плантациях (Губанов и др., 1976).

Один из синонимов этого вида — ива русская — *Salix rossica*



Ива

*Nasarov*. Растёт она почти по всей России, останавливаясь в своем продвижении на восток на р. Лене. Здесь ей на смену приходит другой очень близкий вид — ива Шверина — *Salix schwerinii* E. Wolf. Оба вида — высокие кустарники или деревья 6—11 м высотой с очень характерными листьями: края их слегка подвернуты на нижнюю сторону, серебристую от густого шелковистого опушения. Различить их в месте соприкосновения ареалов может разве что специалист по ивам — саликолог, так как отличия сводятся к длине столбиков в цветках, окраске прицветных чешуй, характеру расположения волосков на нижней стороне листа (Скворцов, 1968; 1974).

Ива Шверина особенно часто встречается на юге Магаданской области, а также в бассейнах Колымы, Анадыря, Пенжины. Отсутствует она только на Чукотском п-ве и о-ве Врангеля. На п-ве Камчатка растения выделяются сравнительно широкими листьями и их рассматривают как близкий вид — ива иезская — *Salix yezoensis* (Schneid.) Kimura. Обитают эти виды на свежих песчаных и галечных наносах вдоль рек и ручьев, образуя чистые заросли или произрастающая под пологом тополей и чозений в пойменных лесах. Не представляет редкости ива Шверина и на улицах Магадана.

Когда наступает ягодно-грибная пора, северяне дружно гремят по лесу эмалированными ведрами или используют легкие, но удушливые для ягод полиэтиленовые. А не попробовать ли возродить русские традиции сбора грибов и ягод в лесные лукошки из местных видов ив? Знаток уссурийских лесов Н. В. Усенко (1979) утверждает, что ива Шверина используется на плетеные изделия, и называет ее лозой. Можно испытать для этой цели и другие высокоскоросные виды ив из нашего региона.

Н. Верзилин (1953) убеждает, что плести корзины совсем несложно. Для этого надо нарезать длинных ровных ивовых прутьев, сложить их накрест звездой и связать вместе. Затем, начиная с середины, переплетать эти спицы другим ивовым прутком, делая дно корзины. Сделав дно, загнуть все спицы кверху и продолжать переплетать их прутьями. По краям оставить концы спиц, срезать их вдоль и загнуть под прутья плетения. Ручку можно сделать из коры или прутьев. Если корзину вымазать внутри густым слоем глины с небольшой примесью песка и поставить в костер, то получится горшок с рисунком от сгоревших ивовых прутьев. Так делали горшки в давние времена.

Несколько другие традиции были по использованию ив, или тальника, у чукчей, эскимосов, якутов, ительменов. Камчадалы в XVIII в. для плетеных изделий использовали «высокую беловатую траву, напоминающую пшеницу», растущую на морском берегу (Крашенинников, 1948). Это волоснец мягкий\* — *Leymus mollis* (Trin.) Hara, обычный злак на морских побережьях на юге Магаданской области и Камчатке. Ивняк вместе с ольховником ис-

пользовался аборигенами Камчатки как дрова. Кроме того, ивовая кора употреблялась в пищу. Более подробно об этом пишет А. И. Аргентов (1862): «Тальничная кора. Тальник на Севере принадлежит к числу самых полезных растений. В зимнее время почками этого кустарника питаются в величайшем множестве водящиеся там белые куропатки, а зимою — зайцы. В случае неурожая якуты тальником подкармливают в зимнее время скот; для этого в холодную пору тальник привозят из леса домой и дают его скоту в теплом хлеве (хотон), а весной рубят тальник в лесу и гонят туда стада свои, как на пастбище. Лося и каменные бараны охотно едят тальничные верхушки. На Чиване множество корявого низкорослого тальника — *Salix depressa*. (Это ива шерстистая — *Salix lanata* L. Она отсутствует на Камчатке и самом юге Магаданской области. В остальных районах обычна. — Прим. А. Б.). Чукчи выкапывают корни его, сдирают с них кору, запасают ее впрок и употребляют в пищу как пряную приправу к нерпичьему жиру, который без того очень приторен».

Унаследовали этот способ и современные сиреникские чукчи в отношении к другому широко распространенному на Северо-Востоке и Аляске виду — иве арктической — *Salix arctica* Pall., — с простертыми приподнимающимися на верхушке ветвями и обратояйцевидными листьями. По наблюдениям Г. А. Меновщикова (1974), сиреникские эскимосы собирали в большом количестве толстые корни арктической ивы, закапывали в землю, а зимою отрывали и снимали с них кору, которая в качестве приправы употреблялась с мясом и жиром. И во все времена в большом почете были листья и ивовые прутья: «Тальничный лист. Чукчи заготавливают с лета, когда он еще зелен и в соку. Из него на Чиване готовится особого рода месиво в виде очень жидкого теста на нерпичьем жиру: ему дают прийти в брожение, чтобы подкисло, и сберегают про запас для зимнего употребления. Свежий сочный зеленый тальничный лист почитается также за самую лучшую пищу для оленей, которые от него весьма жиреют и очень скоро поправляются, если были сухи. Молодые тальничные ветви и побеги известны под именем сладких прутьев. Они в Нижнеколымске и под Анюем в большом употреблении как лакомство; собирают их свежими, когда они в начале лета еще хрящеваты и несколько не задеревенели. Прутики эти бывают длиною от 3 до 7 четвертей, с них сдирают кожицу и потом едят в сыром виде». (Аргентов, 1862).

А. И. Аргентов не уточняет, какие виды употребляются таким образом. Современная этноботаническая литература содержит сведения о том, что в районе м. Дежнева на Чукотке население заготавливает на зиму листья в основном ивы красивой — *Salix pulchra* Cham., высокого кустарника с блестящими ромбическими листьями и вишневого цвета корой, очень широко распространено-

го во всех районах Магаданской области, кроме самого юга; более редкого на Камчатке, обитающего преимущественно в осоково-пушицевых тундрах. Листья ивы красивой употребляются вместе с содержимым желудка оленей (Тихомиров, 1958). Собирают здесь также листья ивы Шамиссо — *Salix chamissonis* Anderss., буреющей — *Salix fuscescens* Anderss., арктической — *Salix arctica*, сетчатой — *Salix reticulata*. Листья ив перед заготовкой кипятят в течение часа, затем складывают в вывернутые желудки оленей и заливают полученным отваром. Чукчи-оленьеводы в листья ив приготавливают еще кровь (Соколова, 1961).

Несколько отличается способ заготовки листьев ив, приводимый Г. А. Меновщиковым (1974) по наблюдениям в Чукотском и Провиденском районах. Здесь листья укладывают под гнет в посуду, заливают холодной водой. Зимой употребляют в замороженном виде в качестве приправы к мясу или свежему китовому жиру. Науканские эскимосы и нуямские чукчи осенью из замоченной массы листьев приготавливают особое блюдо к'ук'унльяк: зеленая масса укладывается вперемежку с кусками моржовых ластов или китовой кожи с жиром, выдерживается и затем употребляется в пищу.

Прост рецепт употребления в пищу побегов ивы аляскинской — *Salix alaxensis* Cov., известный в американской этноботанической литературе. Он перекликается с тем, что сказано А. И. Аргентовым: «Молодые побеги часто употребляются в пищу. Внешний шерстисто-войлочный слой удаляется, и нежные побеги едят сырыми. Эскимосы часто кладут такие побеги в нерпичий жир. В Арктике эскимосы также используют внутреннюю кору как зимнее лакомство. Она должна быть собрана зимой и ранней весной, но самый лучший момент — во время таяния снега. Внешняя кора надрезается и удаляется, а тонкий внутренний слой соскабливается ножом. Он сладкий и не нуждается в добавках сахара. Побеги ивы и молодые нежные листья — отличные источники витамина С (*Wild edible and poisonous plants of Alaska*, 1988). Ива аляскинская обычна не только в Америке, она произрастает и в Магаданской области, и в Корякии.

Селится по берегам рек и ручьев. Этот довольно рослый кустарник выделяется среди других видов ив своими толстыми ветвями. Молодые побеги шерстисто-войлочные.

О химическом составе ив Северо-Востока Азии известно немного. Так, в коре ивы Шверина обнаружено довольно высокое содержание салицина (5,47%), отщепляющего в организме ацетилсалициловую кислоту (Фруентов, 1974). Этим можно объяснить жаропонижающее, противовоспалительное и болеутоляющее действия данного вида и широкое использование его народами Дальнего Востока. Ульчи используют луб ивы Шверина вместе с лубом восьми других листовых пород для приготовления ранозажив-

ляющей мази. Нанайцы лечат ревматизм, кожные заболевания, фурункулез и простуду ваннами из молодых веточек этой ивы (Шретер, 1975). Цветки, плоды и листья похожей на чозению ивы росяной\* — *Salix rorida* Laksch. — употребляют в народной медицине Забайкалья при воспалительных гинекологических заболеваниях и как мочегонное (Фруентов, 1974).

Кору ив собирают ранней весной во время сокодвижения, когда она легко отделяется от древесины. На двух-, трехлетних ветвях проводят ножом на расстоянии 20—30 см кольчатые надрезы, соединяют продольным надрезом, и кору в виде свитка отлупляют и осторожно высушивают. При этом необходимо обрубать или спиливать ободранные ветви ив, так как иначе растения не развивают новых почек и не отрастают. Кора обладает вяжущим свойством и применяется при поносах и невралгических болях, а также для дубления кож. Это хорошее средство для укрепления волос и против перхоти.

Многие виды ив, произрастающие на Северо-Востоке Азии, очень декоративны и, что очень важно, легко черенкуются: нередко даже ивовые колья, воткнутые во влажную почву, укореняются.

Богата флора Северо-Востока Азии различными видами ив. Среди них есть мощные деревья, как, например, ива росяная, и крохотные, скрывающиеся во мху растение вроде ивы полярной — *Salix polaris* Wahlenb. Одни заселили огромные пространства, прекрасно чувствуя себя в Альпах и далеко к северу от Полярного круга, другие нашли убежище на очень ограниченной территории, как, например, ива магаданская — *Salix magadanensis* Nedoluzhko, описанная из бухты Лужина на Охотском побережье и известная ботаникам еще с горы Каменный Венец в окрестностях Магадана и о-ва Завьялова. Почти полсотни северовосточных видов ив ждет исследователей таящихся в них целебных свойств.

**ПОЛЫНЬ — ARTEMISIA SP.**  
**АНГЛ. — WORMWOOD**  
**СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ — COMPOSITAE**

### Описание

Род *Artemisia* — полынь включает полынь обыкновенную, или чернобыльник, полынь горькую, полынь Тилезиуса, полынь-эстрагон и др. — все остроароматические и горькие многолетние травы и полукустарники с маленькими и многочисленными головками, собранными в более или менее разветвленные соцветия: колосья, кисти или метелки.

Цветки полыни аляскинской — *Artemisia alaskana* желтые, ли-

стья, расположенные вдоль стебля, обрубленные на конце и дважды тройчатые. Цветоносный стебель появляется из распростертых ветвей, выросших в предыдущем году. Волоски покрывают бело-серебристые стебли и листья.

Стебли *Artemisia tilesii* — полыни Тилезиуса более прямые, поднимающиеся прямо из деревянистого основания растения и достигающие высоты 0,7—1 м. Листья не серебристо-белые; они зеленые и опушенные волосками только на нижней поверхности. Листья полыни Тилезиуса обычно разделены на узкие доли, имеющие тонкие острые окончания. Цветки желтовато-буроватые. Как и полынь аляскинская, полынь Тилезиуса имеет самые крупные листья при основании. У полыни аляскинской прикорневые листья могут образовать розетки.

### Распространение

Полынь аляскинская произрастает главным образом в горах Аляски и прилегающих регионах Канады. Полынь Тилезиуса растет на песчаных местах в горах и долинах на большей территории Аляски, Канады и Сибири.

### Состав

Полынь горькая — *Artemisia absinthium* содержит темно-зеленое или голубое летучее масло с сильным запахом и горьким вкусом. Масло содержит абсинтол или тенасетон, туевый спирт, кадинен, феландрен и пинен. Трава содержит также горький гликозид абсинтин, абсинтоевую кислоту, а также танин, камедевый крахмал, нитрат калия и другие соли (Грив). Вернер Херц из университета штата Флорида доложил о выделении трех сесквитерпеновых лактонов из полыни Тилезиуса. Растение содержит также артилезин, обладающий бактерицидными свойствами.

### Медицинское использование

Летучее масло полыни горькой — *Artemisia absinthium* угнетает центральную нервную систему, вызывая дрожь, затем потерю сознания, и заканчивается этот процесс судорогами (Сперк). При злоупотреблении этим растением развивается привыкание к нему. Однако Кристофер считает его ценным тонизирующим средством, вызывающим аппетит и способствующим пищеварению. Широко известно, что листья полыней обладают антисептическими свойствами и устойчивы к гниению. В английском названии растения «worm-wood» отражены глистогонные свойства листьев и цветков полыней.

Жители Аляски употребляют аборигенные виды полыней как

наружно, так и внутрь. Согласно Освальту и Лантису, полынь аляскинскую кладут на горячие камни в парных банях. Я это тоже делала и наслаждалась ароматной терапией, благодатной для полости носа и кожи. Присцилла Кари говорит, что танайнас используют полынь Тилезиуса в парных. Я пробовала и этот вид и пришла к выводу, что для меня предпочтительнее более сильный аромат полыни аляскинской, но оба вида приятны в употреблении.

Танайнас вымачивают листья полыни Тилезиуса в воде и затем накладывают их на тело беременных женщин или кладут на желудок как припарку. Они также готовят лекарственные накладки при артритах или других болях. Прокипятив или вымочив листья полыни Тилезиуса в горячей воде, готовят чай; употребляемый для промывания кожных сыпей, порезов, при отравлении крови, воспалении глаз и разного рода инфекциях. Заверните прокипяченные или вымоченные листья в ткань и как горячий тампон используйте при зубной и ушной болях. Жители залива Уотер Кук кладут свежие листья в носки при длительных переходах (Кари).

Полынь Тилезиуса — это одна из лекарственных трав, используемых Делла-Китс (уважаемым целителем) в Коцебу и жителями северо-западных регионов Аляски. Она высоко ценится как тонизирующий чай, если Вы не будете пить очень много за один раз. Сухие растертые листья используют наружно в мазях при ожогах и инфекциях. Полынь Тилезиуса использовалась западными эскимосами как противоопухолевое, жаропонижающее и противовоспалительное средство (Смит).

Традиционная медицинская практика жителей Внутренней Аляски включает следующее использование полыней: сухие, предварительно увлажненные листья используют как припарку на инфицированные язвы и порезы. Берут такое количество травы, чтобы покрыть всю область воспаления, затем обматывают повязкой. Таким же образом полынь используют при артритах.

Брондегард сделал обзор использования полыней в мире в этноботанической народной медицине. Это одно из лекарственных растений, применяемых в этих целях в Скандинавии, Германии, Франции, Швейцарии, Англии, Боснии, России, Китае, Тибете, Индии, Боливии, Аргентине и Соединенных Штатах. Оно широко используется женщинами как помогающее регулировать менструацию и восстанавливать здоровье после рождения ребенка.

Может быть, столь большое употребление полыней женщинами нашло отражение и в названии рода в честь богини Артемиды, символизирующей разнообразную энергию женщин (Монаган).

## ПОЛЫНЬ — ARTEMISIA L. СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ — COMPOSITAE

Как пахнет степь! В этой волнующей гамме запахов всегда присутствует горьковатый аромат полыни. Из даурских степей была описана очень пахучая, с древеснеющим основанием полынь холодная — *Artemisia frigida Willd.* Рассеченные на нитевидные доли листья этого полукустарничка словно припорошены тонким снежком: с обеих сторон они имеют серебристо-шелковистое опушение. Некогда степи, подобные даурским, опоясывали бассейны Лены и Колымы в Азии, Юкона в Америке. Сейчас в бассейнах этих рек от них остались только осколки: «острова» и «островки» остепненной растительности нашли себе приют на южных склонах в окружении светлой лиственничной тайги. На таких «островках» полынь холодная часто доминирует, особенно по берегам Колымы ниже Сеймчана и по Омолону, более редка она на р. Белой, впадающей в Анадырь. На этих склонах полынь холодная образует более или менее плотные подушки из розеток, предотвращая эрозию: размыв почв, осыпание, выветривание.

Вместе с полынью холодной на остепненных склонах растет еще один полукустарник с ажурно-разрезными, но уже зелеными пахучими листьями — полынь Гмелина\* — *Artemisia gmelinii Weber ex Stechm.* Она обильна на сухих щебнистых и остепненных склонах по берегам Колымы, в среднем течении Омолона и в низовьях Майна. Здесь же, отсутствуя только на Майне, обитает и полынь-эстрагон\* — *Artemisia dracunculus L.* Ее легко отличить от других видов полыней по цельным узколинейным листьям 1—4 мм шириной. Н. И. Гринкевич и А. А. Сорокина (1988) считают, что видовое название «*dracunculus*» происходит от слов «маленький дракон, чудовище, змей» и, очевидно, связано с формой листьев, напоминающих змеиный язык. Кроме того, полынь-эстрагон — это совершенно голое зеленое растение 40—100 см высотой. У нее более широкий экологический диапазон, и ее можно встретить не только на склонах, но и на отмелях и косах в долинах Колымы (ниже устья Балыгычана) и Омолона (ниже устья Кедона).

У этих трех видов полыней, из которых только полынь Гмелина отсутствует в Америке, а полынь-эстрагон и полынь холодная не представляют редкости на Аляске, обнаружен примерно одинаковый состав: эфирное масло, флавоноиды, лактоны, кумарины, каротиноиды, сахара, алкалоиды, органические кислоты (в том числе витамин С). Эфирное масло, содержащее азулен и изовалерьяновую кислоту, обладает антибактериальной активностью (Фруентов, 1975).

Многие знают об использовании полыни горькой — *Artemisia absinthium L.* (этот вид в Магаданской области отсутствует) в качестве средства, возбуждающего аппетит и усиливающего деятель-



Полынь

ность пищеварительных органов. Некоторым известны противоглистные свойства среднеазиатского вида полыни цитварной — *Artemisia cina Berg ex Pojark.* Этим обычно исчерпываются знания современных городских людей о полынях. Между тем полыни очень широко использовались народными целителями, и их свойства не ограничиваются вышеперечисленными. По сведениям А. И. Шретера (1975), сок травы полыни Гмелина, называемой «кучукта», эвенки применяли при лепре (проказе), для заживления ран. Отвар листьев и соцветий полезен при дизентерии, энтерите, траву использовали как сильное жаропонижающее и отхаркивающее, при задержке менструации, гинекологических кровотечениях, поскольку это кровоостанавливающее ускоряющее свертываемость крови средство. Опыт врачей разных восточных стран рекомендует ее также при упадке сил, неврастении, как болеутоляющее при ревматизме, как противоотечное и противовоспалительное при водянке, грыже, воспалении придатка яичника и, конечно, как противоглистное. При лихорадке, упадке сил и опухолях Г. В. Крылов и Э. В. Степанов (1979) рекомендуют одну чайную ложку соцветий и листьев залить стаканом кипятка и пить 3—4 раза в день до еды. В экспериментальных условиях выявлено желчегонное действие препаратов полыни Гмелина (Фруентов, 1974; Шретер, 1975).

Широк и спектр действия полыни холодной. Настойку травы пили при авитаминозах, гонорее, для возбуждения аппетита, как мочегонное и противопаразитарное средство. Популярна она в русской и тибетской народной медицине как потогонное при лихорадке, туберкулезе легких, пневмонии, для ванн при ломоте в костях, воспалении суставов, а также при эпилепсии, дифтерии и хроническом алкоголизме, гастралгии и других желудочно-кишечных заболеваниях. Ей также приписываются кровоостанавливающие свойства наряду с гипотензивными (понижающими давление) и кардиотоническими. Траву прикладывали на нарывы, язвы и опухоли. Перспективна в качестве сырья для получения камфоры (Шретер, 1975).

Полынь-эстрагон — редкое исключение из 400 видов полыней, населяющих земной шар. Она не горькая, имеет специфический запах и вкус. В Древней Сирии ее называли тархун. Так же называют ее и на Кавказе, где она является излюбленной приправой. Здесь ею приправляют многие блюда, добавляют при варке раков и креветок, подают к сыру и простокваше, делают напитки, носящие имя этой полыни.

В средние века европейцы заимствовали культуру тархуна из Передней Азии. В России в культуре полынь-эстрагон появилась в XVIII в. под названием драгун-трава. Разводят этот вид и в США как огородное пряно-вкусовое растение. Если же Вам удастся найти в природе растения эстрагона, то собирать у него надо вер-

лушки молодых побегов. Траву можно использовать в свежем и сушеном виде. Перед сушкой листья отделяют от стеблей и сушат отдельно на открытом воздухе, досушивают в нежарких духовках или печах. После сушки листья измельчают в порошок, просеивают через сито и хранят в плотно закрытой посуде. Зимой душистый порошок послужит хорошей приправой ко многим блюдам. Грубые стебли кладут в различного рода соленья, квашения (Иванова, 1988). Эстрагон можно выращивать на подоконниках в цветочных горшках, зимой из корневищ в теплицах. При засолке огурцов и грибов обычно кладут все растение. А можно удивить гостей, подав к соленой рыбе ароматно-пряный уксус — эстрагон, очень популярный, как уверяет Г. М. Свиридонов (1987), во Франции. (Кружку уксуса выливают в стеклянную посуду и добавляют мелко нарезанные листья полыни-эстрагона, накрывают стеклянной крышкой. Настояв 10—12 дней на солнце, уксус сливают и хранят в бутылках).

Полынь-эстрагон обладает и лекарственными свойствами. Врач и ботаник Ибн Байтар, живший в XIII в., указывал, что эта полынь делает дыхание «сладким», снимает горечь лекарств, способствует хорошему сну (Гринкевич и Сорокина, 1988). В наше время медицина западно-европейских стран рекомендует этот вид полыни как каротинсодержащее и противоглистное средство. Отвары ее нормализуют кислотность желудочного сока, используются против водянки и цинги (Иванова, 1988).

Более 20 видов полыней произрастает в Магаданской области, чуть меньше — в Камчатской. Многие из них обычны на галечниках, в пойменных лесах, на лесных полянах, близ жилья. Среди них и полынь Тилезиуса, обычная на Аляске, Чукотке, Камчатке, несколько реже она встречается в Охотско-Колымских районах. В Магадане можно встретить и полынь обыкновенную, или чернобыльник *Artemisia vulgaris* L. — заносный вид. И если сведения о чернобыльнике содержатся в каждом руководстве по лекарственным растениям, о полыни Тилезиуса завеса таинственности слегка приоткрыта американскими авторами, то история фитотерапевтического использования остальных 15 видов — это чистые страницы, которые предстоит заполнить будущим исследователям.

**ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ — TARAXACUM OFFICINALE**  
**АНГЛ. — DANDELION**  
**СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ — COMPOSITAE**

### Описание

Этот с широкой экологической амплитудой космополитный газонный и садовый сорняк — одно из самых древних лекарств, упоминаемых в старинных травниках, что следует и из его видового

названия. Английское название рода одуванчик «*Dandelion*» происходит от французского «*dent de lion*» и означает «зубы льва».

Его солнечно-желтые цветки, превращающиеся в белые шарики переносимых по воздуху семян, известны каждому, хотя далеко не каждый выкапывал растение, чтобы ознакомиться с его вертикальным стержневым корнем, усаженным многочисленными короткими утолщенными корешками. Все листья прикреплены в одном месте, в том самом, где стебель и стержневой корень встречаются на поверхности почвы; листья образуют круг или прикорневую розетку. Края листьев зубчатые или разнообразно лопастные. Длина листьев в зависимости от места обитания может быть от 5 до 50 см.

### Способ сбора

Ранний июнь — самое лучшее время для сбора урожая зелени одуванчика. Я выкапываю в саду лопатой целое растение. Легче всего делать это после дождя, когда почва мягкая. Отстукиваю лишнюю грязь лопатой или обираю комья грязи руками. Это довольно простая процедура, однако если Вы хотите использовать зелень и съедобные почки, то очистить их довольно трудно. Будьте осторожны, чтобы избежать попадания грязи на почки и листья. Я придерживаюсь такой стратегии: собираю небольшое количество одуванчика за один раз, обрабатываю его и затем иду назад выкапывать следующую порцию. В большой куче неочищенных растений грязь неизбежно падает с корней на листья.

Закончить очистку лучше всего сухой щеткой около 9 см длиной с крупными щетинками. Нежелательно использовать воду, так как это замедлит процесс сушки. Постукивание корней кончиками жестких щетинок — хороший способ очистки. Разрежьте корни на односантиметровые кусочки. По моему мнению, намного легче высушить корни одуванчика, если они разрезаны; если я не разрежу корни на ломтики, пока они свежие, то это почти невозможно сделать позже, поскольку они становятся жесткими и сухими. Порезанные корни высыхают за три дня, если они разложены на сетке, экране или сухой полке.

Сушка на солнце не повреждает корни в такой степени, как листья или стебли. Для высушивания пригодно теплое, темное, хорошо вентилируемое место в доме или сарае. Нагревательная печь деревянной сушилки не должна быть очень горячей; легкое поджаривание улучшает сладкий вкус корней одуванчика. Некоторые сборщики растений сейчас используют микроволновые печи для сушки.

Число видов в роде одуванчик очень велико, они объединены в группы (секции), которые могут распознать только специалисты,



но один из видов, называемый одуванчик лекарственный — *Taraxacum officinale*, наиболее широко распространен. Родом из Европы, он был затем занесен в Южную Африку, Южную Америку, Северную Зеландию, Австралию, Индию и Северную Америку (кроме тундровых пустошей, хотя другие виды одуванчиков произрастают в высокоарктических тундрах). Подобно большинству заносных сорняков этот вид одуванчика обычен в мусорных местах, вдоль дорог, в садах.

#### Медицинское использование

Одуванчик считается мягким очищающим, легким слабительным и мочегонным средством. Латинское название *officinale* указывает, что это аптечное лекарство, применявшееся при многих болезнях. Одуванчик входил составной частью во многие из патентованных лекарств еще в те дни, когда коробейники разносили снадобья, приготовленные на змеином яде. Цитирую Милспауга: «Одуванчик использовался в медицине с древних времен; это одно из тех лекарств, которые переоценивались, умалялись, искоренялись и затем снова восстанавливались занимавшимися фармакологией от Теофраста до наших дней».

Одуванчик рекомендуется при нарушении оттока желчи, а также как общее стимулирующее печень и почки средство. Поскольку почечные и печеночные расстройства проявляются по-разному, сок и экстракты из корней одуванчика популярны как общее тонизирующее средство по всему миру. Слегка горьковатый вкус представляется лекарственным многим людям.

#### ОДУВАНЧИК — *TARAXACUM WIGG.* СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ — *COMPOSITAE*

Хотя во флоре Магаданской области, в отличие от Камчатской, и не зарегистрирован одуванчик лекарственный\* — *Taraxacum officinale* Wigg., видов одуванчиков здесь много, около сорока (Хохряков, 1985). Помимо привычных желтоцветных есть и с розовыми, и с беловатыми цветками. В основном такие одуванчики (гипарктический — *Taraxacum hyperbolicum* Dahlst., одуванчик Сочавы — *Taraxacum soczavae* Tzvel. и др.) встречаются в арктических районах. Диковинкой выглядели бы они на дачных и огородных участках. Но как пищевые растения разводят обычно желтоцветные одуванчики. Во Франции, например, выведены особые разновидности одуванчиков с крупными листьями, которые специально затевают, чтобы сделать их более бледными и более нежными. Культивируют одуванчик не только в Западной Европе, но и в Японии, Индии, США (Ловкова и др., 1989). Магаданским жи-



Одуванчик

телям это может показаться удивительным: сплошной золотистый ковер одуванчиков возвещает о приходе лета на северную землю повсюду: на сухих обрывах, полянах в лесу, лугах, в подворотнях, где есть хоть немного незаасфальтированной земли.

Самый обычный одуванчик в нашем регионе — это одуванчик роганосный — *Taraxacum ceratophorum* (Ledeb.) DC. Присмотрев-

шись, можно заметить, что зелёные оберточки-листочки, окружающие золотистую головку, не плоские, а с рожковидными выростами близ верхушки. Об этом виде известно, что листья содержат до 62,5 мг % аскорбиновой кислоты, а соцветия, реже траву, используют в тибетской медицине при гастроэнтеритах и малярии (Шретер, 1975). Согласно исследованиям А. А. Макарова (1989), одуванчики рогоносный и лекарственный по биохимическим признакам очень близки и имеют одинаковое медицинское применение. Действующим веществом корня одуванчика является гликозид тараксацин, в цветках содержатся флавоноиды, в траве имеются каротиноиды. В якутской народной медицине настой корня принимали внутрь при болезнях печени, отваром корня натирали больные места при ревматизме. Измельченными листьями и выжатым из растения млечным соком лечились от полиартрита. Порошок из сухих листьев вдыхали через нос при гайморите.

В клинических условиях было установлено благоприятное действие корней при атеросклерозе: они способствуют окислению холестерина и выведению его из организма, одновременно повышают свертываемость крови. Рекомендуются принимать по 5 г порошка из сухих корней в сутки перед едой, а также отвар корней (10 г на стакан воды, по  $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды). В опытах на мышах выявили противоопухолевое действие препаратов из надземной части одуванчика (Минаева, 1991). В традиционной медицине одуванчик применяют для возбуждения аппетита, при катарах желудочно-кишечного тракта, запорах, геморрое, болезнях печени, экземе, воспалении глаз, для усиления лактации у кормящих матерей. Авиценна использовал сок свежего растения при лечении водянки, сводил им бельмо глаза. В Средней Азии сок одуванчика издавна используется для уничтожения бородавок. Врачеватели прошлого соком выводили веснушки и пятна на коже (Ловкова и др., 1989). В наше время корни одуванчика используют в составе лосьона от угрей (Минаева, 1991).

В пищу у одуванчиков используются все части. **Корни** одуванчика могут отчасти заменить кофе. Они содержат крахмалистое вещество — инулин, который при поджаривании превращается в сахар. Разрезанные вдоль корни одуванчика высушивают, затем поджаривают до покраснения и похрустывания. Их размалывают и употребляют как кофе. Содержащийся в корнях сахар при поджаривании карамелизуется, дает аромат и кофейный цвет отвару. Есть и другие рекомендации для употребления в пищу корней одуванчика: их нужно проварить в двух водах с примесью уксуса или в подсоленной воде в течение 6—8 мин, а затем подсушить, поджарить и перемолоть (Верзилин, 1953; Иванова, 1988). Напиток из поджаренных корней одуванчика не обладает возбуждающим действием, но он положительно влияет на организм человека.

**Листья** одуванчика — настоящая копилка витаминов, они содержат витамины А, группы В, С, в них много солей кальция, фосфора, железа. В некоторых странах листья заквашивают, заготавливают впрок, как капусту. На вкус зелень одуванчика несколько горькая, поэтому она чаще всего используется для приготовления острых салатов. Весной молодые листья, еще прикрытые прошлогодней травой, отличаются светлой окраской и нежностью. Они не столь горькие, как старые листья, мягкие на ощупь и наиболее пригодны для салатов. Есть несколько способов уменьшить горечь: подержать 2—3 ч в подсоленной воде; ошпарить несколько раз кипятком или положить сверху лист железа, предохраняя от солнечных лучей и тем самым обесцвечивая листья. Салат из листьев одуванчика, заправленный майонезом, подсолнечным маслом, солью, горчицей, называется во Франции «писанли» и считается настоящим деликатесом (Рева, 1982). Созревшие листья одуванчика могут заменить шпинат, их можно мариновать, добавлять в супы, щи. По мнению ботаника Н. С. Пробатовой, ошпаренные кипятком, выдержанные в подсоленной воде и затем потушенные с маслом розетки молодых растений напоминают по вкусу тушеный папоротник.

**Бутоны** собирают до их распускания, после некоторого обваривания маринуют и используют во Франции и на Кавказе для винегретов, солянок, салатов, блюд из дичи, иногда ими заменяют каперсы.

И наконец, концентрат «эликсир солнца» готовится из пышных крупных **соцветий** распустившихся цветков, которые прямо на месте сбора укладывают на дно стеклянной банки, засыпают тонким слоем сахара, прижимают, утрамбовывая палочкой (можно увлажнить несколькими каплями воды) и опять укладывают слой за слоем до выделения сока. Когда сок будет переливаться через край, заготовку прекращают и хранят в прохладном месте. На трехлитровую банку цветков расходуют 1—1,5 кг сахара. Принимают «эликсир солнца» по чайной ложке в чистом виде, добавляют в чай, другие напитки для улучшения аппетита, снижения утомляемости, повышения общего тонуса и активности (Молчахов и др., 1989).

Но не прельщайтесь доступностью одуванчиковых цветков в черте города: здесь растение накапливает свинец и другие ядовитые вещества. А вот на загородных дачах и огородах не спешите расстаться с этим сорняком; можно призреть его и в теплицах для выгонки зимой салатной зелени.

**ШИПОВНИК, ИЛИ РОЗА ИГЛИСТАЯ — ROSA ACICULARIS**  
АНГЛ. — ROSE  
РОЗОЦВЕТНЫЕ — ROSACEAE

**Описание**

Маленький кустарник с щетинисто-колючими стеблями и ветвями, листья непарноперистые с тремя — семью пальчатыми непзрачными листочками, опушенные снизу, с опушенными и часто железистыми осями листа. Цветки одиночные, 4—6 см диаметром, с пятью розоватыми лепестками. Чашелистики при плодах прямые, по спинкам железистые. Плоды почти шаровидные, суженные на верхушке, где к ним прикреплены чашелистики.

**Распространение**

Шиповники произрастают в лесах, ерниках, тундровых болотах, кустарниковых зарослях. В национальном парке Динали растения достигают 1,1 м высотой. Такие же размеры указывают для растений из Сибири.

Шиповник иглистый — наиболее широко распространенный из трех видов шиповника, обитающих на Аляске. Два других сходных вида — это *Rosa woodsii* — шиповник Вудса и *Rosa nutkana* — шиповник нутканский, встречающийся на юго-восточном и южном побережьях и гибридизирующий с шиповником иглистым там, где их ареалы перекрываются.

**Медицинское использование**

Шиповник иглистый — отличный источник витамина С. Его плоды и листья обладают противогинготным действием; кора является рвотным средством. При воспалении глаз хорошо промывать их соком, полученным путем вымачивания цветков в горячей воде. Стебли и ветви употребляют при простуде, жаре, желудочных расстройствах, малокровии и менструальных болях. Ветви обжигают для удаления колючек, затем ломают и кипятят. Чтобы приготовить питье для вызывания рвоты, вымачивают кору в горячей воде до тех пор, пока раствор не станет концентрированным (Кари).

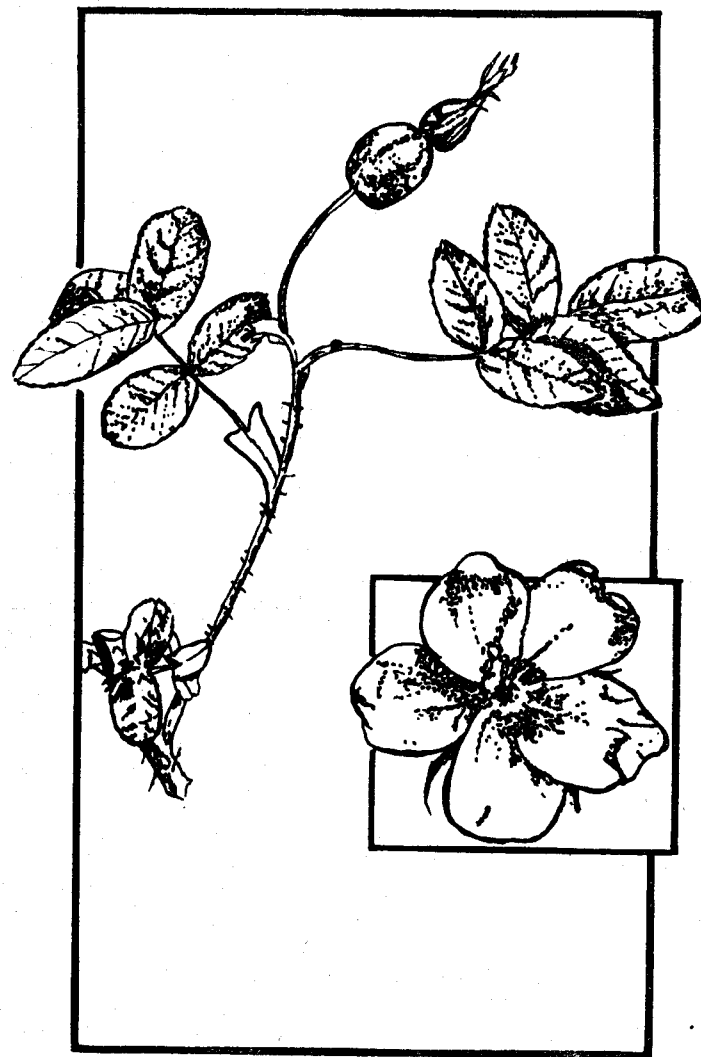
Скагиты из штата Вашингтон кипятят корни шиповника нутканского с сахаром и используют этот отвар при воспаленном горле. Ковлитц применяют чай из листьев шиповника для купания младенцев (Гюнтер).

**Кулинарное использование**

Цветки хороши для употребления в пищу сырыми, но белое зернышко при основании нужно вырезать.

**ШИПОВНИКИ МОРЩИНISTЫЙ, ИГЛИСТЫЙ, ТУПОУШКОВЫЙ —**  
**ROSA RUGOSA THUNB., R. ACICULARIS LINDL.,**  
**R. AMBLYOTIS C. A. MEY.**  
РОЗОЦВЕТНЫЕ — ROSACEAE

Северные леса богаты шиповником, плоды которого из-за высокого содержания витамина С называют апельсином Севера (Мацку, Крейча, 1970). В действительности, содержание витамина С в плодах шиповника в 50—100 раз больше, чем в плодах



Шиповник

цитрусовых — апельсинов и лимонов. Давно отмечено, что с продвижением в северные широты количество витамина С в растениях возрастает. В плодах шиповника, собранных в средней или северной полосе России, его может быть в 4—5 раз больше, чем в плодах, собранных, например на Украине (Скляревский, Губанов, 1989).

Шиповник морщинистый\* — *Rosa rugosa Thunb.*, растущий исключительно по морским берегам на востоке и юге Камчатки, не нуждается в рекламе. Его крупные до 3 см в диаметре слегка сплюснутые шаровидные, напоминающие небольшие яблочки плоды массой до 20 г пользуются популярностью у жителей Дальнего Востока. Они знают толк в этом растении и рассматривают его не только как лекарственное, но и как пищевое. В Приморье, например, где шиповника морщинистого особенного много, его мясистые плоды собирают мешками на варенье. Этот приуроченный к тихоокеанским побережьям с цветками до 8—10 см в диаметре очень декоративный вид оказался весьма нетребовательным при введении в культуру, и ему уже никто не удивляется в садах и парках на берегах Невы и в других уголках России.

Шиповник иглистый\* — *Rosa acicularis Lindl.*, обычный в Магаданской и Камчатской областях, уступает по величине плодов шиповнику морщинистому, но и он не лишен достоинств, что было подмечено еще исследователями-натуралистами XIX в.: «Шиповник (шиповник) — всюду известен в полосе лесов. Плоды этого кустарника около Нижнеколымска, несмотря на краткость туземного лета, созревают совершенно, и хотя мелкие, но будучи собраны в конце сентября, очень вкусны» (Аргентов, 1862).

Шиповник иглистый — фармакопейное растение. Его плоды — это фабрика витаминов. Хорошему усвоению аскорбиновой кислоты способствует наличие витаминов группы P, они же снижают хрупкость и проницаемость капилляров. В семенах содержится витамин E, богато представлены в плодах каротин, витамины B<sup>1</sup>, B<sup>2</sup>, K, а также сахара, пектины, органические кислоты, соли железа, магния, калия, кальция, марганца и фосфора, в корнях и листьях много дубильных веществ. Шиповник — это поливитаминное средство, благотворно влияющее на углеводный обмен, функции костного мозга, печени, желчного пузыря.

Свороборин — старинное русское название шиповника, применявшегося в России уже в XVII в. В первом русском госпитале в Москве раненым в битвах с турками солдатам для поддержания сил давали «свороборинную патоку» (Усенко, 1979). Цветки шиповника перегоняли с водой и затем пропитывали повязки, налагаемые на рану. Считалось, что «вода цвета свороборинного раны заживляет, свербез выводит, ране не дает распространяться ни в длину, ни в ширину». Отваром плодов обмывали края раны, чтобы избежать «антонова огня» — гангрены. Маслом из семян лечи-

ли ранения головы. Со временем все эти средства были забыты. Вспомнили о плодах шиповника во время Великой Отечественной войны. Водными отварами его плодов в госпиталях смазывали повязки, налагаемые на раны, при этом быстрее наступала эпителизация.

Еще раньше, в начале 30-х гг., были сделаны первые клинические наблюдения о благоприятном влиянии экстракта из плодов шиповника при воспалительных заболеваниях печени и желчных путей. Был разработан и внедрен специальный препарат из плодов шиповника — холосас, применяемый и поныне при гепатите и холециститах. Введение большим с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки 300—500 мг витамина С в виде настоя шиповника приводило к значительному уменьшению болей, улучшению общего самочувствия и аппетита. Особенно поразительные изменения наступали у истощенных больных: они быстро прибавляли в весе, к ним возвращались бодрость и жизнерадостность.

Настои плодов шиповника оказались полезными при анемиях и анацидных состояниях желудка, когда резко снижаются кислотность желудочного сока и его переваривающая способность. Если же вводить растворы чистого витамина С той же концентрации, что и в плодах, то переваривающая способность желудка усиливалась в гораздо меньшей степени. Из этого можно сделать вывод о комплексном воздействии физиологически активных веществ шиповника (Сало, 1975).

В настоящее время органическим растворителем из измельченных в порошок семян шиповника экстрагируют масло, которое используют при лечении ожогов, трофических язв, пролежней, трещин сосков у кормящих матерей, а также в стоматологической практике при лечении стоматитов, гингивитов. При озене (зловонном насморке) в полость носа вводят пропитанные маслом тампоны (Шпилена, Иванов, 1989).

Масляной экстракт из мякоти плодов — каратолин — применяют в виде повязок при экземах, для лечения слизистых оболочек. Отвары лепестков с медом рекомендуют при рожистых заболеваниях.

Отвар корней шиповника употребляют в народной медицине при малярии и почечнокаменной болезни. При мочекаменной болезни употребляют отвар семян растения (Фруентов, 1974).

В якутской народной медицине отвар очищенных от шипов стеблей шиповника иглистого давали внутрь при поносах, корней — при дизентерии. Зрелые плоды употребляли для укрепления десен, отвар зеленых плодов рекомендовали пить при сердечно-сосудистых заболеваниях, отвар стеблей и листьев — при малярии, а одних листьев — в качестве мочегонного средства (Макаров, 1989).

Отваром плодов раньше окрашивали ткани и шерсть в оранжево-красный цвет.

Молодые весенние побеги употребляют в кавказской кухне в салатах. Противопоказаниями к применению больших доз аскорбиновой кислоты и косвенно препаратов шиповника являются тромбофлебиты, эндокардиты и недостаточность кровообращения (Задорожный и др., 1988).

Несмотря на то, что плоды шиповника — это лаборатория здоровья, к сожалению, в Магаданской и Камчатской областях шиповник иглистый, как и другой распространенный на самом юге Магаданской области и п-ве Камчатка шиповник тупоушковый с супротивно расположенными у основания черешков листьев крючковатыми шипами (в отличие от шиповника иглистого со сплошью усаженными игольчатыми колючками побегами), не пользуется должным вниманием у северян, и часто можно видеть не обобраные от ярко-красных плодов кусты, засыпаемые снегом. Если же и собрали запасливые хозяева шиповник, то его использование обычно сводится к завариванию высушенных плодов в термосе. (Это, конечно, очень хороший способ, особенно в случае правильной сушки плодов: в сушилке при температуре 80—90° С, следя за тем, чтобы плоды не подгорели. Чашелистики рекомендуют оббирать после сушки). А. К. Кошечев (1980) приводит 27 рецептов блюд из шиповника. Некоторые из них так и просятся на стол северян.

**Варенье из лепестков шиповника:** 100 г лепестков шиповника залить приготовленным из 700 г сахара и 1 л воды сиропом, добавить 1 г лимонной кислоты и довести до кипения. Разлить в банки и хранить на холоде.

**Повидло из шиповника:** 1 кг плодов шиповника освободить от семян, вымыть и кипятить с 1 стаканом воды до размягчения. Протереть через сито, довести до кипения полученное пюре, добавить 700 г сахара и варить до готовности. Расфасовать в банки и пастеризовать в горячей воде 20 мин. Если в 1 кг такого повидла добавить 200 г крахмала, тщательно перемешать, разложить на лотки слоем 1,5 см, дать подсохнуть на воздухе или в печи, нарезать в виде прямоугольников, обвалить в сахарной пудре, то получатся конфеты из шиповника.

**Сироп из плодов шиповника:** 1 кг свежих плодов шиповника освободить от семян, промыть, измельчить на мясорубке. Залить 0,5 л воды, кипятить 10 мин, затем добавить 60%-ный сахарный сироп (7 стаканов) и снова варить 15—20 мин. Процедить через сито и разлить в приготовленные бутылки или банки. Выжимки использовать в качестве начинок и приправ. Если 4 ст. ложки сиропа, 80—100 г фруктового мороженого и 1 стакан березового сока смешать в миксере, то получится коктейль «Русский лес».

**Сироп из лепестков шиповника:** в 1 л воды растворить 100 г сахара, нагреть сироп до кипения, горячим сиропом залить 30 г лепестков шиповника и снова довести до кипения. Настаивать

10—12 ч в закрытой посуде. Полученным сиропом можно ароматизировать напитки, кисели и желе. Можно получить и более крепкий напиток с благородным букетом, если в 0,5 л водки влить 1 стакан воды, нагреть смесь до 80° С, добавить 1 стакан сиропа из лепестков шиповника и дать постоять 2—3 дня. Такая наливка называется «Аромат роз».

**Кофе из семян шиповника:** 100 г семян из плодов шиповника тщательно промыть, чтобы избавиться от волосков, высушить, поджарить, истолочь в ступке и смешать с 200 г порошка из сухих корней лопуха (в условиях Северо-Востока Азии лопух, встречающийся лишь как редкий заносный вид, можно заменить корнями одуванчиков). Одну чайную ложку смеси на стакан воды, кипятить не более 5 мин.

Л. Н. Сурина (1991) предлагает рецепт чая из листьев шиповника по-китайски: рассыпать листья слоем в 5 см в тени на сутки, пока они не станут вялыми. Затем листья скручивать между ладонями, пока не выступит сок. Для ферментации скрученные листья насыпают слоем в 5 см на противень, накрывают мокрой тканью и держат при температуре 26° С 6—10 ч. Ферментированные листья сушат в течение 40 мин при температуре 100° С.

О прошедшем лете Вам будут напоминать духи из лепестков шиповника, северного представителя диких роз, давших начало неотразимым по красоте культурным сортам. Сделать духи просто. Надо лепестки шиповника погрузить в бутылочку со спиртом. По прошествии суток лепестки вынуть, отжать и вместо них положить свежие. Так надо проделать несколько раз. Полученные духи плотно закупорить и дать выдержаться. Аромат спустя некоторое время, как утверждает Н. Верзилин (1953), будет сильнее.

## **МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ — RUBUS IDAEUS** **АНГЛ. — RASPBERRY** **РОЗОЦВЕТНЫЕ — ROSACEAE**

### **Описание**

Плоды малины настолько хорошо всем известны, что не нуждаются в описании. Род *Rubus* включает множество видов, у которых плоды типа малины или ежевики, т. е. состоят из многих мелких костянок, объединенных в одну сложную мясистую ягоду. Эти виды имеют съедобные ягоды, листья их в основном используются для приготовления высококачественного чая. Наиболее широко употребляются для этой цели листья малины обыкновенной. Листья этого вида малины сложные, состоят из 3—5 листочков, цветки белые, в кистях, стебель усажен мелкими колючками.

## Распространение.

Дикая малина, от которой берут начало культурные разновидности, встречается в природе по всему северу Северной Америки и Евразии, за исключением высокой Арктики и тундровых регионов. Этот кустарник имеет тенденцию быть сукцессионным видом, т. е. участвовать в последовательных сменах растительного покрова. Таким образом, он особенно обычен в первые десять лет в районах, где растительный покров был подвергнут нарушениям. На опушках леса, вдоль дорог можно найти малину, усыпанную ягодами.

## Состав

Ягоды содержат витамины А, В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, кальций, фосфор, железо. Это в дополнение к фруктозе, ароматному летучему маслу, лимонной и яблочной кислотам, пектину, красящему веществу и воде. Листья богаты цитратами железа и в некоторой степени таннинами.

## Медицинское использование

Из сухих листьев готовят безвредный, очень приятный на вкус чай, который употребляется как европейцами, так и индейцами при жалобах на желудок и является эффективным лекарством при поносе и дизентерии благодаря вяжущему действию.

Надежное средство от рвоты или поноса — крепкий раствор геплого чая. Его следует пить мелкими глотками.

Чай рекомендуется как общее тонизирующее средство для беременных женщин. Я знаю нескольких женщин, которые пили чай во время беременности, родов и при уходе за ребенком, веря, что он снимает или уменьшает тошноту по утрам, способствует общему хорошему самочувствию, укреплению репродуктивной системы и предотвращает преждевременные родовые боли. Было показано на животных расслабление гладкой мускулатуры матки и кишечника (Сперк), так что нежелательно пить чай из малины во время родов. В послеродовом периоде чай ослабляет послеродовые боли (Кристофер).

Наружно чай употребляется для промывания воспаленного рта, ран, язв, а также как полоскание при воспаленном горле, особенно у маленьких детей.

Родственный вид, малина великолепная — *Rubus spectabilis* в корне и листьях содержит вяжущие вещества, в размельченном или разжеванном виде используется как припарка при ожогах и ранах (Гюнтер).

## Кулинарное использование

Изумительный вкус свежих плодов малины доставляет редкое удовольствие, но в некоторых частях страны легче купить «Роллс-ройс», чем свежую малину.

## Предосторожности

Хотя нет доказательств токсичного действия чая из малины, листья содержат таннины и длительное употребление чая может привести к раздражению почек и кишечника (Сперк). Поэтому листья должны быть очень хорошо высушены перед использованием, особенно вредными могут оказаться увядшие листья (Турнер и Счавински). Старые отмершие листья и ветки безопасны, пока они сухие.

Мой метод сушки листьев заключается в срезании целого стебля и подвешивании его для сушки. Хрупкие листья можно затем легко удалить, встряхнув веточку, после чего листья крошат (недосохшие листья нелегко удалить со стебля).

**МАЛИНА САХАЛИНСКАЯ — RUBUS SACHALINENSIS LEV.**  
(SYN.: RUBUS IDAEUS L. SUBSP. MELANOLASIVUS (DIECK) FOCKE;  
R. IDAEUS SUBSP. SACHALINENSIS LEV.)  
**РОЗОЦВЕТНЫЕ — ROSACEAE**

Малину называют медвежьей ягодой, и заросли малины обычно ассоциируются с хозяином тайги, лакомящимся ароматными плодами. Однако на Камчатке и в Магаданской области медведи перепрофилировались на бруснику с голубикой, потому что то количество ягод, которое вызревает на кустах малины, никак не соответствует медвежьему аппетиту. Жители Северо-Востока Азии никогда не собирают малину ведрами, самые старательные и упорные сборщики могут набрать лишь 1—2 литра, хотя само растение не является редким: в ближайших окрестностях Магадана можно найти отдельные кустики малины среди россыпи камней, поднявшись на Каменный Венец или Марчеканскую сопку, в бассейнах Колымы и Анадыря на склонах можно встретить целые заросли. Особая любовь у малины к зарастающим гарям на каменистых склонах, здесь она особенно обильна.

Дикая малина отличается от культурной: ее плодики — костянки сростаются в одну сложную костянку, называемую ягодой, не так плотно, как у культурной, они легко отделяются от конического цветоложа и при созревании и сборе легко рассыпаются, отчего дикую малину называют сыпучкой. У дикорастущей малины ягоды более ароматны, чем у культурной, и для медицинских це-



Малина

лей заготавливают плоды только дикорастущей малины. Садовая малина действует гораздо слабее, кроме того, ее плоды труднее сушить из-за их сочности (Попов, 1974; Телятьев, 1969).

Различия малины сахалинской, произрастающей в нашем регионе и на Аляске, и малины обыкновенной — *Rubus idaeus* L. из европейской части России состоят в том, что у первой листья всегда тройчатые, цветоножки железисто-опушенные, плоды более мелкие. По мнению ряда авторов (Hulten, 1968; L. Viereck, Little, 1972), азиатско-аляскинские растения могут рассматриваться как подвид малины обыкновенной.

С древности применяют сушеные плоды малины как эффективное потогонное средство при простуде. Это объясняется, по-видимому, наличием в ее плодах салициловой кислоты. В семенах малины найдены жирное масло и фитостерин, обладающие противосклеротическим действием. Плоды употребляют при гипер-

тонии и атеросклерозе. Отваром ягод с медом в народной медицине лечат корь. Свежие ягоды рекомендуют есть при экземах (Крылов, Степанов, 1979).

Тем, кому посчастливилось собрать плоды малины и захочется их высушить, следует знать, что сначала их надо очистить от цветолож с плодоножками, затем провялить на солнце и только после этого высушить в сушилке при температуре 50—60° С. Хорошо высушенные плоды не должны окрашивать рук.

**Способ запаривания.** 12 столовых ложек высушенных плодов заваривают 6 стаканами кипятка, настаивают 20 мин и принимают по 2 стакана 3 раза с интервалами в 1 час. Это эффективное потогонное средство противопоказано при подагре и нефритах (Шретер, 1970; Юдина, 1988).

Не стоит сетовать на малоурожайность малины в нашем крае, листья ее отчасти могут компенсировать мелкие и необильные ягоды. Малиновый чай — это заваренные верхушки побегов с цветками и недозрелыми плодами. Листья малины обладают вяжущим свойством, и их отвары пьют при поносах и внутренних кровотечениях (Губанов и др., 1987). Из свежих истолченных листьев готовят мазь, которую применяют при угрях и кожных сыпях. Для этого одну часть сока из свежих листьев смешивают с четырьмя частями сливочного масла или вазелина (Попов, 1974). Хорош для этих целей и отвар цветков. Из сухих листьев готовят отвары для примочек. Настоем сухих или свежесобранных листьев рекомендуют полоскать горло при простудных воспалительных процессах (Крылов, Степанов, 1979). Свежие листья обладают ранозаживляющим действием. Настои и отвары листьев используют при стоматитах. Отваром листьев хорошо мыть голову, а если в такой отвар добавить поташа, то волосы окрасятся в черный цвет (Юдина, 1988).

Настои листьев и цветков рекомендуют как наружное средство при геморроях, белях (Попов, Шапиро, 1990).

В Восточном Забайкалье плоды, листья и стебли малины используют при неврастении и некоторых нервных заболеваниях (Фруентов, 1974).

Отвар корней в народной медицине применяют при лечении тяжелой формы бронхиальной астмы (Минаева, 1991). В якутской народной медицине пили отвар листьев и стеблей при желтухе и заболеваниях почек (Макаров, 1989).

А. К. Кошечев (1980) тем, кто заблудился в лесу и остался без пищи, советует есть молодые побеги и листья малины. Очищенные от плотной кожицы молодые зеленые побеги являются хорошим поставщиком витаминов в весенний период.

### Описание

На Аляске род *Rumex* представлен 13 видами. Щавель арктический очень напоминает широко известный щавель курчавый — *Rumex crispus*. Щавель арктический — многолетник около 1 м высотой, имеет груборебристые стебли, исходящие из мясистого стержневого корня. Листья его, иногда имеющие красные кончики, довольно большие (особенно близ основания стебля), длинные и узкие. При основании каждого листа охватывающие стебель влагалища. Мелкие цветки собраны в метелку или кисть на конце стебля. Щавель имеет характерные трехгранные плоды с крыловидными выростами, образующимися из трех внутренних чашелистиков.

### Распространение

Щавель курчавый — *Rumex crispus*, получивший свое название за волнистые края листьев, имеет естественный ареал в Европе, но натурализовался во многих районах мира, в том числе во внутренней и юго-центральной Аляске. Щавель арктический — *Rumex arcticus* обычен во влажных местах по всей Аляске, в прилегающей части Канады и в Сибири.

### Состав

Таннин из корней щавеля перепончато-чашечного — *Rumex hymenosepalus* дает лейкоделфинидин и лейкопеларгонидан, которые используются как лекарство в хемотерапии рака.

### Медицинское использование

Известные как лекарственные средства с древних времен корни щавеля курчавого и арктического используются как слабительное, вяжущее, тонизирующее, очищающее кровь и восстанавливающее. Европейские фитотерапевты используют щавель как жаропонижающее, как горечь, вызывающую аппетит, и в качестве сердечного средства.

Аборигены Аляски пьют чай из корней щавеля арктического при болезнях желудка и мочевого пузыря, при похмелье, как слабительное, а в виде крепкого отвара как рвотное средство.

Корни пекут, растирают с жиром и кладут на порезы люди с горы Святого Элайса (Де Лагуна). И такое же применение ща-

вель описывается Е. Гиббонсом. Его рецепт приготовления мази из щавеля следующий.

Кипятить свежие корни щавеля в уксусе до тех пор, пока они не станут мягкими (основная часть уксуса должна выкипеть). Охладить, чтобы корни можно было брать руками, и протереть через сито или дуршлаг для удаления волокон. Растереть одну часть корней щавеля с двумя частями вазелина и ввести немного сухой серы. Считается, что этой мазью можно лечить чесотку у мужчин, зуд и воспаления, вызванные трением седла, а также разные наружные заболевания у животных.

Для ослабления болей и зуда от крапивы можно употреблять домашнее лекарство: прикладывать сок щавеля, который часто растет рядом с крапивой, вызывающей сыпь.

Что касается внутреннего употребления корней щавеля арктического, то Кристофер рекомендует его в качестве очищающего кровь средства при отравлении мышьяком и тяжелыми металлами. Он утверждает, что соединения железа в корнях способствуют экскреции путем образования хелатов (внутрикомплексных соединений).

### Другое использование

Щавель перепончато-чашечный — *Rumex hymenosepalus* содержит до 35% танниновой кислоты и имеет коммерческое значение (Счавински и Турнер).

### Предосторожности

Листья щавеля, кислицы и ревеня содержат растворимые оксалаты. Щавелевая кислота — органическая кислота растений, токсичная для животных в естественных условиях (Смит). К растворимым относятся оксалаты натрия и калия, оксалат кальция нерастворим. Небольшие или умеренные количества оксалатов не вредны; кроме того, опасность может быть уменьшена добавлением пищи, богатой кальцием, в меню, избыточное зеленую, содержащей оксалаты. Таким образом, популярность в использовании сливочных кремов с зеленью имеет диетический смысл.

Существует опасность аллергических реакций. Длительное потребление в больших количествах корней, богатых танинами, может привести к раздражению кишечника или почек.



Щавель арктический



Щавель арктический — *Rumex arcticus* Trautv. — двудомное растение, т. е. на одних растениях имеются тычиночные цветки, засыхающие после цветения, на других пестичные с красноватым оттенком цветки превращаются в гранистые плодики, собранные в прерывистые кистевидно-метельчатые соцветия. Очень обычен этот щавель на галечниках возле рек и ручьев, на травяно-моховых болотах почти по всей Магаданской области (за исключением континентальных районов в бассейне Колымы) и на севере и западе Камчатской области. Часто все растение имеет красновато-бурый оттенок.

По наблюдениям Г. А. Меновщикова (1974), на Чукотском п-ве щавель арктический аборигены едят

в свежем виде как приправу к мясу и жиру. Т. Г. Соколова (1961) сообщает, что из листьев щавеля арктического чукотское население в районе м. Дежнева готовит мясные супы. Однако чаще щавель употребляется в пищу сырым, либо с мясом, либо добавляется к листьям камнеломки и смешивается с жиром моржа или нерпы; иногда щавель заготавливают на зиму.

В целом семейство гречишных в большом почете у чукотского населения. Летом близ стойбищ часто можно видеть женщин, собирающих верхушки горца трехкрылоплодного — *Polygonum tripterocarpum* A. Gray, обычного по всей Магаданской области, обитающего в тундрах и лесах, зарослях кустарников. Не представляет он редкости и по всей Камчатской области, за исключением южных районов. Это растение с ветвящимися в соцветиях стеблями и трехгранными плодами-орешками с ребрами

в виде крылышек напоминает вкус садового щавеля, чукчи его уваривают в кастрюлях сразу в больших количествах, хранят замороженным. Так делают на р. Великой в бассейне Анадыря. А на Чукотском п-ве молодые побеги горца едят с тюленьей кровью и жиром. Корни его заготавливают в сушеном виде впрок на зиму. Для приготовления приправы к мясу и рыбе их замачивают в воде.

Еще более походит на садовый щавель по вкусу кисличник двустолбчатый — *Oxyria digina* (L.) Hill. Это растение легко распознать по почковидной форме листьев, собранных в прикорневые розетки, имеющие кислый вкус. Растет кисличник вдоль ручьев на галечниках и луговинах, часто образуя сплошной ковер, реже на приречных сырых скалах. Обычен по всей Магаданской и Камчатской областям. Чукчи любят его в свежем виде как приправу к мясу и блюдам из крови и жира. Иногда варят из него густой мясной суп. При заготовках на зиму листья кисличника добавляются к листьям камнеломки Нельсона. Реже заготавливается отдельно. При этом его заквашивают, заквашенную массу замораживают и употребляют зимой как кислую приправу к мясным и рыбным блюдам (Соколова, 1961; Меновщикова, 1974).

Т. Г. Соколова (1961) сообщает, что в ярангах некоторых чукчей доводилось видеть большие тазы с листьями камнеломки Нельсона, двухстолбчатого кисличника, арктического щавеля и эллиптического горца. Все эти листья предназначались для заготовки.

Есть среди гречишных и такие, корень которых сладковатый. Это горец береговой, или Лаксмана, — *Polygonum riparium* Georgi (*P. laxmannii* Lepech.). Это растение с сильно ветвящимися стеблями и узкими листьями, зеленовато-беловатыми цветками, обитающее на сухих каменистых и щебнистых склонах и плато, обычно почти по всей Магаданской области, на севере Камчатской и в центре полуострова. Сладкий корень этого вида горца употребляется в пищу в свежем и сушеном виде (заготавливается на зиму). Зимой сушеные корни разваривают до мягкости, затем растирают. Полученную массу смешивают с топленным жиром и небольшим количеством (для окраски) крови. Используется как приправа к свежему мясу.

**ХВОЩИ — EQUISETUM SP.**  
**АНГЛ. — HORSETAIL**  
**ХВОЩЕВЫЕ — EQUISETACEAE**

Округлые стебли хвощей шершавые, травянистые или ситниковидные, бороздчатые. Перемычки между бороздами снабжены почти невидимыми шипиками. Наиболее характерная особенность

стеблей хвощей — это их членистость. В каждом сочленении нижняя часть окружена наружным кольцом верхней части.

Хвощи не имеют настоящих цветков или семян, это споровые растения, спороносные колоски напоминают верхушки стеблей спаржи и скоро усыхают у некоторых видов. Некоторые хвощи совсем не имеют ветвей (хвощ зимующий — *Equisetum hiemale*), некоторые виды имеют мутовки хвойных борозчатых ветвей, исходящих из узлов (хвощ полевой — *Equisetum arvense*), и в одном виде — хвоще лесном (*Equisetum silvaticum*) ветки снова ветвятся. Подземные побеги растений округлые и иногда вздутые.

### Распространение

Хвощи являются очень обычными задернителями во влажных местах.

### Состав

Эти растения содержат кремний, аконитовую кислоту, эквизитин, крахмал, несколько жирных кислот и даже немного никотина (Сперк), а также тиаминазу — токсичный фермент, т. к. он разрушает тиамин (Левис).

### Медицинское использование

Симмонайт-Кулпепер пишет: «Отвар в вине вызывает мочеотделение и помогает при камне и болезненном мочеиспускании». Таким образом, хвощи способствуют мочеиспусканию, если этот процесс замедлен. И действительно, хвощ — одна из трав, обладающих мочегонным действием (Левис). Хвощ используется также для лечения поноса (Симмонайт-Кулпепер и Сперк).

В штате Вашингтон пловцы народа Квильет натирают сами себя хвощом зимующим для придания сил. Ковлицы размалывают стебли видов хвощей, кипятят их и моют зараженные паразитами волосы в этой воде. Квинаулт кипятят хвощи с листьями ив для девушек, чей менструальный период нерегулярный, или используют сок при воспалениях глаз (Гюнтер). Хвощ используется для лечения язв кишечника, ожирения, водянки и для рассасывания камней в мочевом пузыре.

«Руководство босоногого доктора» включает хвощ зимующий как одно из китайских лекарственных растений, используемых при конъюнктивитах, воспалении слезных канальцев, гриппе, простуде, дизентерии, водянке, гематурии, крови в стуле и при гирменорее.

Доктор Джон Кристофер, очень популярный фитотерапевт, чьи лекарства из трав широко применяются, имеет многолетний,

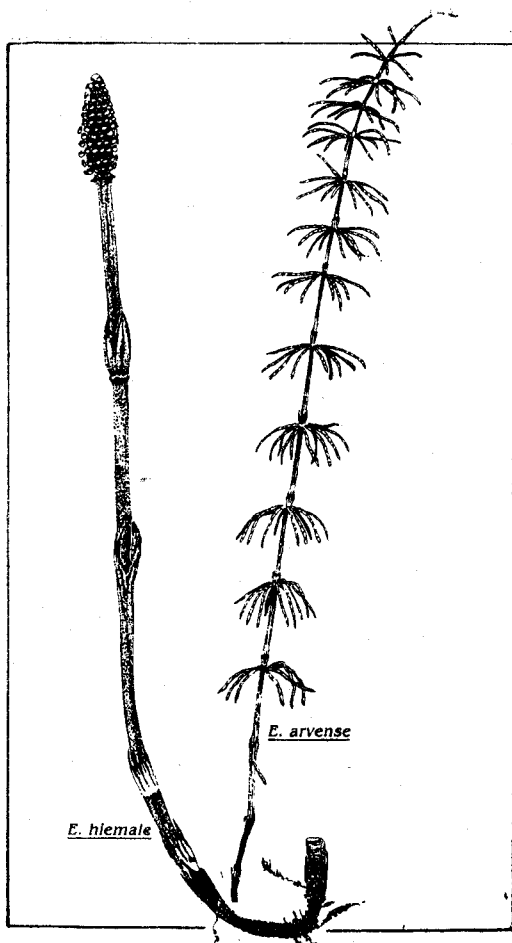
насчитывающий не один десяток лет, опыт целителя и учителя фитотерапии. Некоторые из его идей не принимаются основным направлением современной медицины науки, как раз такой случай с хвощами. Кристофер использует хвощи в его формуле, называемой «кость, плоть и хрящ»: кремний, согласно теории биологических превращений, преобразуется в кальций и вовлекается в обмен веществ, способствуя тем самым росту и восстановлению кожи, костей. Эта теория отдала алхимией, задававшейся как известно целью получения золота из свинца. Конечно, сейчас это, действительно, возможно превратить свинец в золото, хотя метод этот экономически не выгоден. Не пользующаяся признанием теория биологического превращения может в конечном счете быть признана, ведь известны случаи «открытия» наукой ценности различных народных врачеваний, таких как использование хинина при малярии, цинхоны при подагре, раувольфии как транквилизатора и пенициллина в форме хлебной плесени при инфекциях.

### Предосторожность

Применение хвощей как наружного средства, возможно, не опасно и используется для лечения и подсушивания язв в качестве припарок, тампонов, мазей, продолжительное внутреннее использование нежелательно. Хотя молодые проростки можно употреблять в пищу, хвощ не рекомендуется потреблять сырым из-за токсичной тиаминазы (которая разрушается при кулинарной обработке). Людям с гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями хвощ противопоказан.

### ХВОЩ — EQUISETUM SP. ХВОЩОВЫЕ — EQUISETACEAE

В знакомом нам по картинкам из учебников каменноугольном периоде царствовали на Земле древовидные папоротники, плауны, хвощи. Хвощи, например, достигали 8—10, иногда 20 м высотой и полуметра в диаметре. А их потомки, современные хвощи, настолько хилы и хрупки, что с ними сравнивают худосочных людей, говоря «тощ, как хвощ». Самый толстый среди хвощей, произрастающих в Магаданской области и на Камчатке, хвощ зимующий, или Комарова *Equisetum hiemale* L. (*E. komarovii* Iljin.). Растет он в переувлажненных местах в поймах рек, в лесах, зарослях кустарников. В Магаданской области этот хвощ можно встретить только на самом юге; на Снежной Долине, Мотыклейке, на р. Яна и др. Все хвощи пропитаны солями кремния, но этот особенно ими богат, и его жесткие стебли можно с успехом применять вместо наждачной бумаги и полировать все: начиная от



## Хвощ

ногтей и кончая мебелью, рогом, гипсовыми изделиями, можно очищать металлические изделия при лужении и паянии и просто чистить металлическую посуду.

В древности трава хвоща зимующего применялась при лечении туберкулеза легких и кожных заболеваний (Горюнов и др., 1966), а по данным А. И. Шретера (1975), на Командорских островах отвар пьют при ревматическом поражении суставов. Но официально признанным лекарственным растением, включенным в Государственную Фармакопею, является хвощ полевой.

Ранней весной, как только сойдет снег, на пашнях, сырых лугах, в разреженных лесах появляются оригинальные стебельки буроватого цвета, короткие и толстые, несущие на верхушке в

виде овальной головки спороносный колосок. Эти очень сочные, богатые витамином С, жирами и углеводами, чуть сладковатые спороносные побеги, не уступающие по калорийности картофелю, и крахмалистые подземные округлые клубни ранее широко использовало в пищу бедное население Евразии, не задаваясь особо вопросом о их химическом составе. Ели сырыми и печеными, жареными и вареными, в крошке и в пирогах, солили впрок. В настоящее время установлено наличие в молодых побегах и клубнях фермента тиаминазы, разрушающей в организме тиамин, или витамин В. В свою очередь сама тиаминаза при кулинарной обработке разрушается, так что если Вы запечете 20—30 колосков хвоща полевого, посыпав их сухарями и залив взби-

тым яйцом по рецепту Л. Н. Суриной (1991), имеющиеся в Вашем организме ресурсы витамина В не будут подорваны.

Недолго отпущено жить спороносным колоскам: осыплют они споры и быстро отомрут. На смену им появится изумрудная заросль тонких летних вегетативных побегов. Они схожи с другими видами хвощей, но ветви у них направлены не горизонтально или вниз, а вверх, и над ветвями выдается неразветвленная часть стебля, а внутри веточек отсутствует полость. Если заросль густая, ее можно скосить в середине лета, высушить под навесом и употреблять как мочегонное при отеках, развивающихся в результате недостаточности кровообращения, а также при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевых путей. При нефритах и нефрозо-нефритах препараты хвоща применять нельзя из-за их раздражающего почечную ткань действия.

Хвощ в смеси с другими травами и в чистом виде используется как кровоостанавливающее средство при носовых, маточных и геморроидальных кровотечениях. Для остановки кровотечения и быстрого заживления раны посыпали порошок травы или заливали соком свежей травы. Компрессы из свежесобранного хвоща прикладывали к инфицированным ранам (Шретер, 1975). При воспалительных заболеваниях слизистых полости рта и носоглотки полезны полоскания отваром хвоща. В восточном Забайкалье хвощ используют как противоглистное и при атеросклерозе (Фруентов, 1974).

В эксперименте установлено, что хвощ полевой может оказывать дезинтоксикационное действие, например, при острых и хронических отравлениях свинцом он способствует выведению его из организма (Соколов, Замотаев, 1984). А в других экспериментах было отмечено, что 20%-ная настойка травы хвоща снижает уровень сахара в крови при аллоксановом диабете (Минаева, 1991).

Хвощ входит в состав косметических кремов, его отвар в виде полосканий и компрессов используют при себорее, фурункулах, прыщах, жирной пористой коже.

В якутской народной медицине считается, что отвар хвоща способствует удалению почечных камней, уменьшает боли в области мочевого пузыря, уменьшает отеки и опухоли. Народные врачеватели Якутии рекомендуют пить отвар хвоща при болезнях печени и ревматизме (Макаров, 1989).

Отвар готовят из расчета 1:10 и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Для настоя берут 2 столовые ложки травы на стакан кипящей воды. Принимают его по 1/4 стакана 4 раза в день (Гесь и др., 1974).

Это обычное на Северо-Востоке Азии растение можно использовать и как красильное для окраски шерсти в серо-зеленый цвет.

В почете должен быть хвощ у людей пожилого возраста как реминерализующее средство. В моче кремниевые соединения об-

разуют защитные коллоиды, препятствующие кристаллизации некоторых минеральных компонентов (Соколов, Замотаев, 1984). В немецкой народной медицине измельченную траву хвоща втирали в кожу при выпадении волос (Алтышев, 1990).

Впрочем, о том, что под влиянием кремния хвощей восстанавливаются не только кости и кожа, но и пышная шевелюра, отечественная этноботаническая литература умалчивает. Известно, что у овец при поедании хвоща полевого отмечаются исхудание и прекращение роста волос (Филин, 1978).

**ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ — PLANTAGO MAJOR**  
**АНГЛ. — PLANTAIN**  
**ПОДОРОЖНИКОВЫЕ — PLANTAGINACEAE**

### Описание

При основании каждого подорожника имеется розетка листьев с сильно выдающимися снизу жилками; листья широкие, овальные, тупые, обрубленно суженные при основании, с крылатыми черешками.

В начале второго года каждое растение дает от одного до нескольких цилиндрических колосов 15—30 см выс. Соцветие безлистное, несет много маленьких незаметных зеленовато-белых цветков. Каждый цветок имеет четыре налегающих друг на друга долго сохраняющихся чашелистика с сухими перепончатыми краями, плоский круговой венчик (быстро засыхающий) над коробочкой, четыре тычинки и сложный пестик с длинным нитевидным столбиком. Рыльца созревают до того, как тычинки начнут высypать пыльцу, таким образом обеспечивается перекрестное опыление.

Плоды подорожника — маленькие овальные коробочки, содержащие от восьми до восемнадцати угловатых семян с сетчатой поверхностью.

### Распространение.

Подорожник можно найти по всему миру вдоль дорог и в мурных местах.

### Состав

Подорожник содержит соли калия.

### Медицинское использование

В медицине используется все: листья, корни, цветочные колосья и семена. Как листья, так и корни обнаруживают стимулирующее восстанавливающее действие на систему кровообращения. Подорожник благоприятно влияет на железистую систему, отмечается его исцеляющее воздействие на лимфу и эпидермальные области при скрофулезе и кожных заболеваниях.

Свежие листья, истолченные в пасту, применяются для остановки кровотечения. Чай можно прикладывать при кожных раздражениях и болезнях. При геморрое вводится инъекция подорожника или прикладывается наружно подорожник с кусочком марли. Размятые зеленые листья подорожника прикладываются в виде припарки при укусах насекомых, фурункулах, карбункулах и опухлях.

Подорожник эффективен для лечения ядовитых укусов и ужалений, поскольку яд из свежей раны быстро экстрагируется. Он очень полезен для облегчения болей и исцеления заболеваний в нижнем отделе кишечного тракта (Кристофер).

Подорожник обладает вяжущим действием, он может стягивать ткани и поэтому рекомендуется при обильных менструациях. Он используется для спринцевания при белях и сифилисе. Как чай он может применяться при поносе, болезнях почек и мочевого пузыря. Подорожник смешивается со щавелем арктическим и используется как промывание при зуде кожи, против глистов и при сочащихся ранах. «Руководство босоногого доктора» приводит подорожник как потогонное и жаропонижающее средство.

Лукаш рассказывает нам, что римляне называли это растение «хлебом в пути». Диоскорид рекомендует его для лечения язв на ногах; Плиний говорит, что о нем была написана книга. Саксонцы и ирокезы обкладывали измельченными листьями голову при головных болях.

### Кулинарное использование

Очень молодые листья подорожника богаты витаминами А и С и могут употребляться в пищу как зеленый салат или приготовленными на пару, как готовят таким образом другие овощи.

**ПОДОРОЖНИК — PLANTAGO SP.**  
**ПОДОРОЖНИКОВЫЕ — PLANTAGINACEAE**

Знакомство с подорожником происходит обычно в детстве: родители срывают лист подорожника близ тропинки, рассказывают



Подорожник

о его свойствах и прикладывают к натертой пятке, месту укуса насекомого, ссадине или ушибу. Листок приятно холодит, успокаивает боль, и ребенок на всю жизнь запоминает своего зеленого спасителя.

Взрослому, обзаведшемуся язвой желудка, двенадцатиперстной кишки или гастритом, подорожник придет на помощь в виде препарата «Плантаглюцида», вырабатываемого из водного экстракта подорожника большого *Plantago major* L. При анацидных гастритах и колитах хорош сок этого вида подорожника. А настой его листьев, собранных в период от цветения до увядания растений, — популярное отхаркивающее средство при бронхитах, туберкулезе легких, коклюше. В опытах на животных было показано, что экстракт из листьев подорожника большого оказывает

успокаивающий и даже спазмолитический эффект, вызывает снижение кровяного давления (Макаров, 1989).

Древняя греческая медицина рекомендовала семена подорожника при дизентерии (Гаммерман и др., 1990). Есть сведения, что благодаря большому содержанию слизи семена подорожника применяются как обволакивающее, противовоспалительное и слабительное средство при хронических запорах и колитах (Фруентов, 1974).

В якутской народной медицине лист подорожника прикладывали при туберкулезном лимфадените, для скорейшего созревания нарыва при флегмонах, для остановки кровотечения из ран и порезов. Подсахаренный отвар из листьев пили при желудочно-кишечных заболеваниях и при повышенном кровяном давлении. Настоем листьев полоскали горло при ангине, а также пили его при опухолях, геморрое, нарушениях работы сердца, экземах, туберкулезе легких, воспалениях матки, яичников, при ревматизме. Смесь свежего сока и меда (1:1) употребляли при кашле, потере аппетита, бронхите. Семена ели сухими при вздутии живота как ветрогонное (Макаров, 1989). По данным Г. З. Берсона (1991), в Якутии семена подорожника запасают на зиму, сквашивая их вместе с молоком, и используют как приправу.

Наряду с подорожником большим на Северо-Востоке Азии встречаются еще 7—8 видов этого рода, различить которые часто может только специалист. В народной медицине используются все дальневосточные виды подорожников. Настой листьев (10 г высушенных измельченных листьев на стакан воды) и сок свежих листьев помимо вышеперечисленных заболеваний употребляют при воспалительных заболеваниях желчного пузыря и мочевыводящих путей, отвар применяют в качестве полоскания при боли зуба, имеющего дупло. Корни применяются при заболеваниях кишечника и мочевого пузыря, а в смеси с семенами — для приготовления отхаркивающих средств (Фруентов, 1974). Народные названия подорожника — попутник, порезник, чирьева трава — говорят сами за себя.

Наличием слизи в семенах объясняется приуроченность подорожников к тропинкам и дорожкам: созревшие семена от сырости становятся клейкими, с наступлением осенних дождей дороги размокают, вместе с грязью семена подорожника прилипают к обуви, транспорту. Неприхотливые к условиям, они успешно прорастают вдоль тропинок, готовые всегда прийти на помощь путнику.

**ПАСТУШЬЯ СУМКА — CAPSELLA BURSA-PASTORIS**  
**АНГЛ. — SHEPHERD'S PURSE**  
**КРЕСТОЦВЕТНЫЕ — CRUCIFERAE**

Плоды, как и у других представителей крестоцветных, стручочки, отчетливо сердцевидно-треугольной формы, каждый плод на отдельной отстоящей от стебля под прямым углом ножке. Эти стручочки напоминают обычную кожаную сумку пастухов, что отражено и в латинском названии растений. Маленькие белые цветки цветут среди созревающих стручочков на прямом стебле, несущем несколько стреловидной формы листьев. В основном же глубоко рассеченные узкие листья собраны в прикорневую розетку. Стеблевые листья стеблеобъемлющие, то есть их основания охватывают стебель.

### Распространение

Это растение распространено по всему миру, космополитный сорняк — один из наиболее обычных и устойчивых садовых сорняков. Я никогда не видела это растение в природе в местах с нарушенной растительностью.

### Состав

Пастушья сумка содержит витамин К и таннат, алкалоид бурсин и бурсиновую кислоту. Присутствует также летучее масло, сходное с маслом горчицы, и 6% мягкой смолы (Грив).

### Медицинское использование

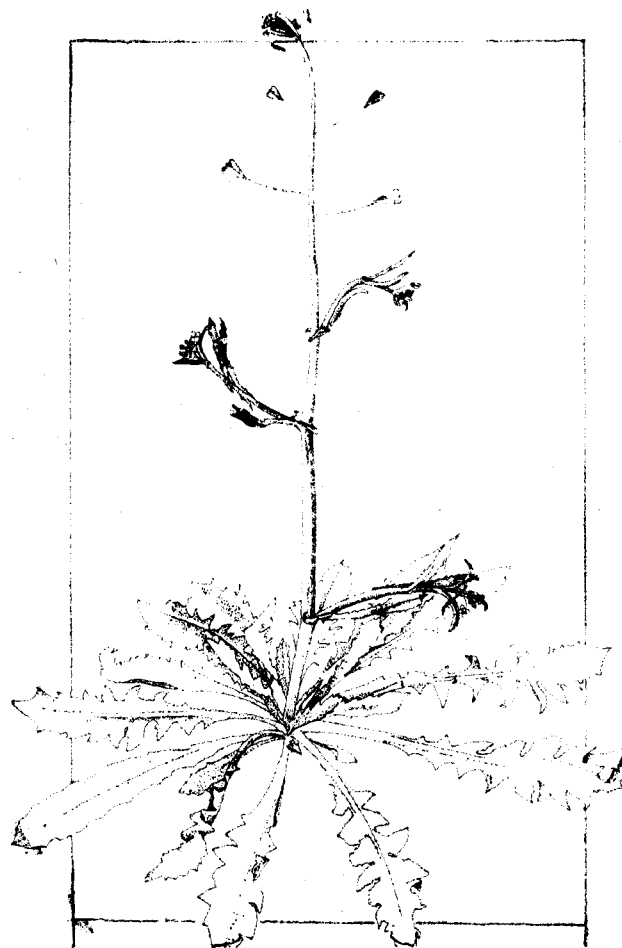
Очень широко распространенное использование пастушья сумки при самых разных кровотечениях может быть связано с высоким содержанием витамина К. Она используется внутренне как чай и наружно как примочки на раны. Трава также обнаруживает активность при лечении язв и воспалений. Другое традиционное использование пастушья сумки — это при лечении поноса и в качестве жаропонижающего. Курода и др., желая подтвердить традиционное лекарственное использование пастушья сумки, изучили фармакологическое действие спиртового экстракта травы, при этом было отмечено уменьшение кровяного давления и увеличение периферийного кровообращения. Экстракт вызывал сокращение гладкой мускулатуры тонких кишок, трахеи, аорты и матки. Он увеличивал продолжительность сна, вызванного гексабарбитоном натрия и препятствовал развитию печеночно-клеточной аденомы. Эксперименты на мышах показали низкую токсичность экстракта. Рост опухоли Эрлиха был явно подавлен инъекциями экстракта.

### Кулинарное использование

Листья вкусны и могут употребляться в пищу в качестве зелени.

**ПАСТУШЬЯ СУМКА — CAPSELLA BURSA-PASTORIS (L.) MEDIC.**  
**КРЕСТОЦВЕТНЫЕ — CRUCIFERAE**

Подсчитано, что в маленьких треугольных стручочках одного растения пастушья сумки содержится 40—60 тысяч семян. Такая плодovitость присуща многим сорным растениям, обитающим



Пастушья сумка

близ населенных пунктов, у мусорных мест, вдоль дорог, на огородах и полях. За лето пастушья сумка, являясь однолетником, дает несколько поколений, и рядом с цветущими и плодоносящими растениями можно видеть всходы и молодые розетки. Отсутствуя на Чукотке, она не представляет редкости в Охотско-Колымских районах и на Камчатке.

Следует отдать должное этому невзрачному и не очень вязчивому сорняку: пастушья сумка спасла жизнь многим людям во время Первой и Второй мировой войн, когда потребность в кровоостанавливающих средствах сильно возрастала, а приток их в воюющие страны резко сокращался. Было установлено, что экстракты из пастушья сумки зарекомендовали себя ничуть не хуже, чем оказавшиеся в военные годы в дефиците препараты из таких кровоостанавливающих средств, как спорынья или канадское растение гидрастис (Сало, 1975).

Пастушья сумка применяется при родах для усиления сокращения мускулатуры матки и после родов для остановки маточных кровотечений, а также во время менопаузы.

Отмечена высокая эффективность травы пастушья сумки при почечном кровотечении в тех случаях, когда ранее применявшиеся кровоостанавливающие средства не давали положительного результата. С. Я. Соколов и И. П. Замотаев (1984) описывают случай лечения настоем травы пастушья сумки больных туберкулезом легких с легочным кровотечением. Эти больные получали различные кровоостанавливающие средства, однако терапевтический эффект был явно недостаточен. При назначении большого настоя травы пастушья сумки (10 г на 1 стакан кипящей воды, больные выпивали стакан этого чая в течение дня) их клинические результаты значительно улучшились.

В экспериментах на животных установлено, что препараты пастушья сумки снижают артериальное давление, суживают периферические сосуды и усиливают сокращение маточной мускулатуры (Телятьев, 1969).

В якутской народной медицине свежий сок по 20—30 капель 3 раза в день пили при увеличении печени, повышенном кровяном давлении и внутренних кровотечениях (Макаров, 1989).

Противопоказано применение пастушья сумки при тромбозе и беременности.

При почечной и печеночной колике, песке и камнях в почках и печени готовят настой из расчета 30 г травы, собранной во время цветения, на стакан кипятка. Пьют по столовой ложке 4 раза в день или через каждые 2—3 часа. Свежий сок травы закапывают в нос при носовых кровотечениях (Рабинович, 1991).

Прополов грядки от пастушья сумки, не торопитесь ее выбрасывать. В листьях ее витамина С больше, чем в кольраби, а по содержанию витамина А пастушья сумка превосходит мор-

ковь. Недаром ей уделили внимание ботаники В. И. Любименко и Н. А. Монтеверде (1918, с. 20), откликнувшиеся в 1918 году на «продовольственный кризис» Петрограда и других больших городов северной России своей брошюрой «Съедобные дикорастущие растения северной полосы России»; «Все растение очень вкусно и нежно, может употребляться в пищу свежим в виде салата и приправы или в виде щей, пюре и т. д. Семена его могут заменять горчицу, они содержат довольно много масла».

Одно из народных названий пастушья сумки редешник. Русские крестьяне так называли это растение за вкус листьев и семян, напоминающих редьку. Траву пастушья сумки можно солить впрок вместе с другой зеленью, класть в окрошку, сушить; пропустив через мясорубку и добавив сельдерей, горчицу, соль и сливочное масло, использовать для бутербродов в виде пасты (Берсон, 1991). Л. Н. Сурина (1991) советует зимой выращивать ее на окне.

**ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ — *ACHILLEA MILLEFOLIUM***  
АНГЛ. — YARROW  
СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ — COMPOSITAE

### Описание

Растения тысячелистника имеют прямые, покрытые прижатыми волосками стебли 45—120 см высотой. Узкопродолговатые листья с тонкорассеченными сегментами (отсюда и одно из обычных названий — тысяча листочков) расположены вдоль стебля, при основании образуют прикорневую розетку распростертых по земле листьев. Белые или серовато-белые цветки многочисленные и мелкие, собранные в разветвленные головки (одну или более) в форме щитка или полузонтика. Корни слабые, разветвленные.

### Распространение

Произрастают в Европе и Америке, к этому роду относятся 40 видов.

### Состав

Тысячелистник обыкновенный содержит летучее масло с цинеолом, танин, ахиллен, ахилетин, иванин, аконитовую кислоту, стахидрин, холин и гликокол бетайин (Мерк). В-ситостерол и ахилин, лактон, были выделены из этого вида Тевари Шриваста и Байпай. Три новых флавонола выделили из этого вида Фэлк и другие в 1975 г., присутствует здесь и каледиваин, Хаваги и дру-

гие идентифицировали сантолин, горькое вещество полыни сантолистной *Artemisia santolina*, растущей в Египте. Фармакологические свойства сантолина сходны со свойствами наперстянки.

### Медицинское использование

Во многих системах лечения, включая системы индусов, европейцев, египтян, американских индейцев, тысячелистник используется как тонизирующее и стимулирующее средство, вызывающее потоотделение и уменьшающее жар. Он также считается мочегонным, вяжущим, стимулирующим менструальную функцию, ренозаживляющим (Кристофер). Его едкий запах напоминает мне аптечный, и мои студенты согласны со мной в этом, хотя согласиться в отношении запахов еще труднее, чем в отношении вкусов.

На Аляске аборигены кипятят тысячелистник и горячим накладывают его на воспаленные места (Де Лагуна). Они делают горячий тампон из приготовленных или сырых увлажненных листьев и кладут его на больное место. П. Кари пишет, что танайнас сушат листья, растирают их в порошок и затем присыпают язвы, порезы, ожоги или волдыри. О таком же использовании порошка при ожогах или порезах сообщил мне фитотерапевт из Амблера А. Джонс. Танайнас также кипятят или вымачивают надземную часть растений в горячей воде. Затем они дают этот чай роженице после родов. Это очищающее средство, подобное ромашке. В Кенаи тысячелистник — лекарство при заложенном носе: растение кипятят в воде и вдыхают пар.

Я предпочитаю травяной чай при простуде, особенно если пить его маленькими глотками, медленно, вдыхая пары чая, подобно употреблению бальзама Гилеада. При этом надо тщательно завернуться в одеяло, а ноги опустить в горячую ванну из крепкого настоя имбирного чая. (Вики, моя подруга и соседка, делает освежающий чай из мяты из моего сада и тысячелистника).

При геморроидальных узлах компресс из тысячелистника дает облегчение, что объясняется, несомненно, его вяжущими свойствами. Спринцевание применяется при белях и других вагинальных заболеваниях, поскольку тысячелистник подсушивает и вяжет. Даже сегодня алеуты срывают листья этого растения, скручивают их между ладонями и накладывают на открытые порезы как кровоостанавливающее средство (Смит). Листья разминают и закладывают в ноздри при носовых кровотечениях. Однако когда я разминала сухие растения тысячелистника, я сильно чихала.

Гюнтер сообщает о широком использовании тысячелистника в районах, прилегающих к Аляске:

Свиномыши используют тысячелистник для приготовления лечебных ванн, а квилеты кипятят листья в комнате, где находится

больной младенец, чтобы сделать воздух ароматным. Ковлитцы вымачивают листья в воде для мытья волос.

Женщины племени маках едят листья сырыми, чтобы вызвать потоотделение при рождении ребенка, заваривают в чай для очищения крови, пьют более сильный раствор, чтобы вылечить матку после родов. Клаламы используют подобный чай при рождении ребенка, а при простуде смешивают его с корой дикой вишни. Квинаулты кипятят корни для лечения туберкулеза, а также используют чай для промывания глаз. Ковлитцы и скваксины верят, что этот чай — эффективное средство при заболеваниях желудка. Чехалис кипятят листья и пьют чай, чтобы остановить кровотечение при поносе. Согласно одному сообщению, до прихода белых из-за употребления сырого мяса в больших количествах они очень страдали от расстройства желудка. Скагиты и сногамиши также используют тысячелистник как лекарство при поносе.

Растение используется как общетонизирующее квинаултами, которые кипятят корни. Лаами кипятят цветки и пьют чай для ослабления болей в теле, одна женщина, у которой ребенок болел свинкой, считает, что она не заразилась эпидемическим паротитом потому, что употребляла тысячелистник. Тысячелистник применяется еще как припарка, клаламы жуют листья и кладут их на язвы. Скваксины измельчают цветки и используют таким же образом. Квилеты кладут прокипяченные листья на больные конечности при ревматизме и уменьшают с помощью их жар.

В других частях мира, например у горцев Шотландии, все еще делают мазь из тысячелистника и прикладывают на раны, геморроидальные узлы и на кожу овец. Симмонайт-Кулперер сообщает, что тысячелистник, называемый также солдатским корнем от ран и сорняком плотников, это трава Венеры, известная благодаря своим исцеляющим раны свойствам. Когда Линней давал название роду — *Achillea*, он явно был знаком с мифом о том, что растение употреблялось Ахиллом для заживления ран его солдат во время битв. Однако я часто иронизирую, оно не помогло исцелить пятку самому Ахиллу. В китайское «Руководство босогого доктора» включен *Achillea sibirica* тысячелистник сибирский, который действует как средство, способствующее отхождению газов, стимулирующее желудок, очищающее меридианные протоки и уменьшающее воспаления. *Achillea santolina* — тысячелистник сантолинский — используется бедуинами египетских пустынь в паровых банях для ослабления ревматических болей. Это одно из ароматических растений, которое я кладу на камни моей сауны.

Влияние тысячелистника на температуру тела изучалось в Индии Фэлком и др., которые давали ахилин кроликам и последовательно измеряли падение ректальной температуры. Механизм неизвестен, но доказано, что алкалоид уменьшает время свертывания крови у кроликов (Сперк).



ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ — *ACHILLEA MILLEFOLIUM* L.  
ТЫСЯЧЕЛИСТНИК АЗИАТСКИЙ — *ACHILLEA ASIATICA* SERG.  
СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ — *COMPOSITAE*



Тысячелистник

Нет, пожалуй, современного «Травника» или «Фитотерапии», в которых бы не присутствовал тысячелистник. Популярным было это лекарственное растение и в прошлом. Вот, например, что повествовал действительный член комиссии, высочайше учрежденной при императорском университете святого Владимира, штаб-лекарь О. М. Августиневич (1853, с. 2) в главе о дикорастущих врачебных растениях: *Achillea millefolium* L., в простонародии деревей, в большом употреблении: из него приготавливают настойку на водке и дают по рюмке 3 раза в день в страданиях желудка и матки. Болезни, в которых употребления деревей приносят пользу, суть следующие: кровохарканье, кровотечение из матки, геморрой, ипохондрия, истерика и другие нервные болезни, сопровождаемые бездействием или же расслаблением желудка и кишечного канала».

Д. К. Гесь и другие (1974), Н. К. Фруентов (1974) уверяют, что после приема тысячелистника боли в области желудочно-кишечного тракта исчезают через 15—20 минут. В. В. Телятьев (1969) рекомендует жидкий экстракт и настой для лечения язвенной болезни и гастритов. Благоприятный эффект объясняется тем, что препараты тысячелистника увеличивают выработку желудочного сока, стимулируют желчеотделение и моторную функцию желудка. П. Пейчев (1960) сообщает о противоглистных свойствах препаратов тысячелистника, а Н. К. Фруентов (1974) о способности стимулировать функцию молочных желез и оказывать потогонное действие. Известный более тысячи лет, еще со времен Диоскорида, как традиционное лекарственное средство тысячелистник обыкновенный — *Achillea millefolium* L. — не является массовым растением на Северо-Востоке Азии. Он встречается как заносное растение близ населенных пунктов. Более обычен в регионе тысячелистник азиатский — *Achillea asiatica* Serg. — с розовыми цветками. Его можно встретить главным образом в континентальных районах Магаданской области на сухих лугах, остепненных склонах, песчаных косах. Согласно Н. К. Фруентову (1974), собранные в период цветения верхушки (подрезанные примерно наполовину растения) тысячелистника азиатского могут использоваться в медицине на равных правах с тысячелистником обыкновенным.

В ходе подготовки перевода книги Э. Вирек к печати мне приходилось слышать и такие суждения: «А зачем нам книга по растениям Аляски, ведь там все другое». При этом некоторые люди как неоспоримый аргумент приводили то, что они были на Аляске и видели там всюду ель, в то время как в Магаданской области царствует лиственница. Предыдущие страницы, надеюсь, убедили в общности флор Аляски и Северо-Востока Азии. И все же различия, конечно, есть. Ниже следуют виды, отсутствующие в Магаданской и Камчатской областях. Среди них близкая к произрастающей в Приморье заманихе высокая заманиха устрашающая. Она относится к тому же семейству, что и женьшень, Аралиевых. Заросли этого растения на столь северных широтах впечатляют ботаников, кто-то, быть может, удивится землянике.

ЗАМАНИХА УСТРАШАЮЩАЯ — *ORLOPANAX HORRIDUM*  
АНГЛ. — DEVIL'S CLUB  
АРАЛИЕВЫЕ — *ARALIACEAE*

#### Описание

Колючий кустарник с длинными стелющимися и часто запутанными ветвями или столонами, стебли густые, стебли, черешки и листья колючие. Каждый лист сердцевидный при основании, глубоко- или мелко- 5—7-лопастной. Лопасты могут быть острые



Заманиха

или хвостовидно вытянутые. Соцветие более короткое, чем листья, несет зонтики белых и зеленых цветков. Плоды — несъедобные оранжевые ягоды. Толстый стержневой корень содержит мягкую сердцевинную внутреннюю кору.

#### Распространение

Этот вид заманихи является обычным в юго-восточной Аляске на влажных хорошо дренированных почвах, образует густые непроходимые заросли в приморских, заливаемых паводками, равнинных лесах.

#### Медицинское использование

Танайнас с полуострова Кенаи кипятили стебли и ветви, затем пили получающийся отвар как жаропонижающее. Население

залива Апе Кук кипятили внутреннюю кору подземных частей растения и пили чай при туберкулезе, желудочных расстройствах и при простуде как жаропонижающее. Эта же кора могла использоваться для обработки распухших желез, фурункулов, язв и других наружных инфекций. Кору медленно высушивали, затем растирали руками, чтобы она стала мягкой, измельчали и эту массу накладывали на пораженное место для удаления инфекции (Кари).

Эскимосы хагач залива Принца Вильяма используют пепел заманихи для лечения ожогов (Виркет-Смит, цит. по Кари).

Де Лагуна утверждает, что заманиха была, «возможно, наиболее важным лекарственным и магическим растением» народности Тлингит. Шаманы и обыкновенные люди жевали кору стебля (очищенную от колючек) в качестве рвотного и слабительного, а так же как средство от всех болезней. Эти люди пили настой заманихи и использовали кору как припарки и клали на раскаленные камни в банях.

Люди Хайда в 1965 г. все еще использовали заманиху при самых разных недомоганиях (Джастис, цит. по Кари). Они смешивали сухую кору с кедровой или еловой смолой для водонепроницаемой повязки на раны. Другие группы людей Северо-Западного побережья использовали заманиху как лекарство, а также для достижения сверхъестественной силы.

Современная медицина заинтересовалась заманихой с 1930 г., благодаря возможному наличию в растении инсулиноподобного вещества. Это очень важно для больных диабетом, однако химия этого растения все еще изучается. Терапевтическое действие заключается в понижении глюкозы в крови (Левис; Кари и Смит, неопубликованные данные).

ЗЕМЛЯНИКА ВИРГИНСКАЯ И ЧИЛЕНСКАЯ —  
FRAGARIA VIRGINIANA, FRAGARIA CHILOENSIS  
АНГЛ. — STRAWBERRY  
РОЗОЦВЕТНЫЕ — ROSACEAE

#### Описание

Ягоды земляники настолько хорошо известны, что не нуждаются в описании. Листья состоят из трех острозубчатых листочков, причем верхушечные зубчики мельче тех, что по бокам листочков. Белые цветки имеют пять лепестков. Корневища толстые. Обычно имеются плети, или столоны.

#### Распространение

*Fragaria virginiana* земляника виргинская приурочена к прибрежным районам, а *Fragaria chiloensis* земляника чилинская в



Земляника

своем распространении ограничена внутренней Аляской. Оба вида гибридизируют с домашней разновидностью *Fragaria vesca* земляники лесной.

#### Состав

Известно, что листья содержат витамин С, катехины и лейкоантоцианин.

#### Медицинское использование

Аскорбиновая кислота (витамин С), содержащаяся в ягодах и листьях, обладает как вяжущим, так и противцинготным действием. Существует мнение, что земляника укрепляет расшатывающиеся

зубы, что, возможно, объясняется наличием аскорбиновой кислоты — расшатывание зубов один из симптомов недостатка витамина С и цинги. Приписываемая землянике способность растворять зубной камень, однако, спорна, поскольку кислота довольно сильная, чтобы растворить известковые отложения на зубах, она также способна повредить и сам зуб (Нанси Джорджел, личное сообщение). Но большое количество плодов в диете оказывает питательное действие и, может быть, действительно способно задержать образование бляшки.

Согласно Сперк, катехины (найденные в листьях земляники) коагулируют белок и являются вяжущим средством. D-катехин ингибирует выработку гистамина. Сам по себе он оказывает небольшое терапевтическое действие, но примененный с антигистаминными лекарствами он усиливает их действие.

Корни земляники имеют мочегонное действие (Денсмор).

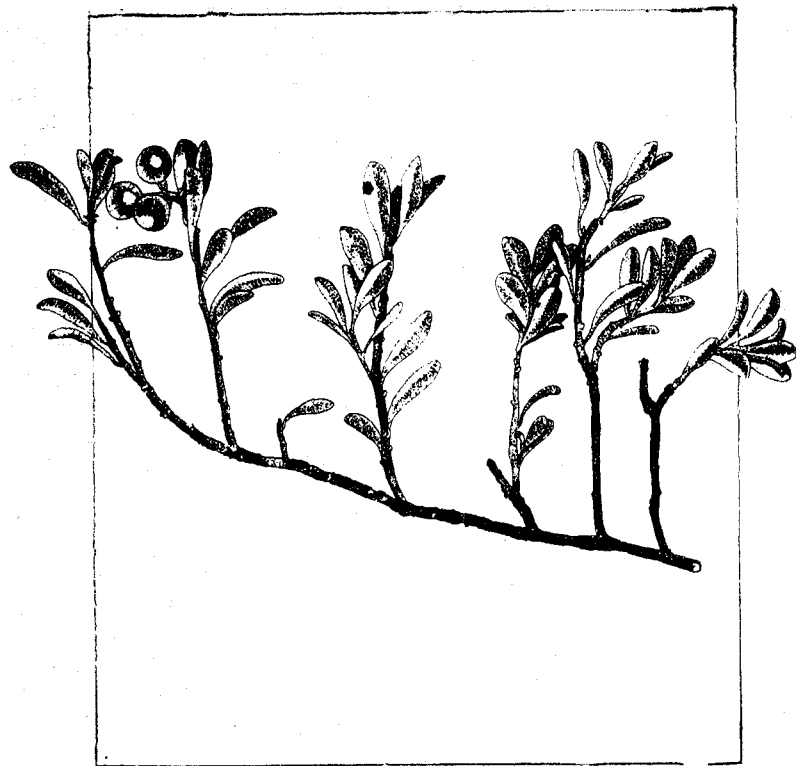
Листья и корни земляники, прокипяченные в вине и воде, описываются Симмонайт-Калпепером как лекарство против поноса в средневековой Англии. По их словам, «если выпьешь, то также останавливаются кровотечения, в том числе и женские, это помогает и при опухолях селезенки». Указания на использование этого растения и в тех же самых целях появляются в фармакопее индейцев западного Вашингтона (Гюнтер, Левисэ). Любопытно, имеем ли мы дело со случаем независимого открытия или культурного обмена тем или иным путем. Чиппевас используют корни земляники для приготовления чая, который дают детям при желудочных расстройствах (Денсмор).

**ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ, ИЛИ МЕДВЕЖЬЕ УШКО —**  
**ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI**  
 АНГЛ. — UVA-URSI, KINNIKINNICK  
 ВЕРЕСКОВЫЕ — ERICACEAE

Полупростратный или полностью ползучий кустарничек. Его длинные гибкие ветви, укореняясь, образуют куртины; ветки покрыты волосками. Листья около 2 см дл., вечнозеленые, кожистые, от продолговатых до обратнойцевидных, снизу светло-зеленые без коричневых пятен (см. бруснику) и сетчато-жилковатые. Цветки в виде урны по окраске изменяются от белых до розоватых, плоды мучнистые красные ягоды, наполненные семенами, сухие, но съедобные.

#### Распространение

Заросли толокнянки обычны в северных лесных регионах Аляски и в Канаде в очень различных местообитаниях. Это растение можно найти также в северной Европе и Азии.



Толокнянка, или медвежья ушки

### Состав

Главный компонент чая из толокнянки, оказывающий лекарственное значение, это гликозид арбутин, найденный у многих представителей семейства вересковых (Турнер и Счавински). К другим компонентам, найденным в толокнянке, относятся метиларбутин, урсоловая и танниновая кислоты, галловая кислота, эфирное масло и смола (Пирсон).

### Медицинское использование

Листья выращиваются в коммерческих целях как мочегонное и вяжущее средство; лекарство, продаваемое на рынке под названием толокнянка, или медвежья ягода, уже давно используется для лечения почек и мочевого пузыря. Определенные компоненты листьев толокнянки соединяются с химическими веществами, в

норме присутствующими в моче, и образуют гидрохинон (p-дигидроксибензол), который обладает бактерицидными свойствами. Не волнуйтесь, если моча станет ярко-зеленой (Гиббонс). Толокнянка помогает уменьшать аккумуляцию мочевой кислоты и ослаблять боль камней и песка в мочевом пузыре; используйте ее для облегчения циститов.

Чай в России известен как Кутай, или «кавказский чай». Он популярен во многих частях мира как тонизирующий или целебный чай, благоприятно действующий при желудочных и мочевых расстройствах, таких как ночное недержание мочи. Возьмите одну чайную ложку сухих листьев на чашку кипящей воды и погрузите листья на 5 минут. Золотоискатели и охотники рекомендуют сначала вымачивать листья в виски, а затем обычным образом готовить из них чай (Турнер и Счавински). Чай или настойка может использоваться при бронхитах, согласно Лусту.

Одно из названий толокнянки киникиник, как утверждают, произошло от индейского слова, означающего «смесь для курения». Такое название объяснимо для толокнянки, поскольку ее листья часто используются в курительных смесях (Турнер и Счавински). Чипевас курили эти листья для снятия головной боли.

Жители деревни Лайм говорят, что плоды толокнянки хорошее слабительное средство (Кари).

### Предосторожность

Следует избегать чрезмерного продолжительного применения. При каком-либо использовании следует добавлять ароматические и снимающие раздражения средства, поскольку одни листья оказывают раздражающее действие.

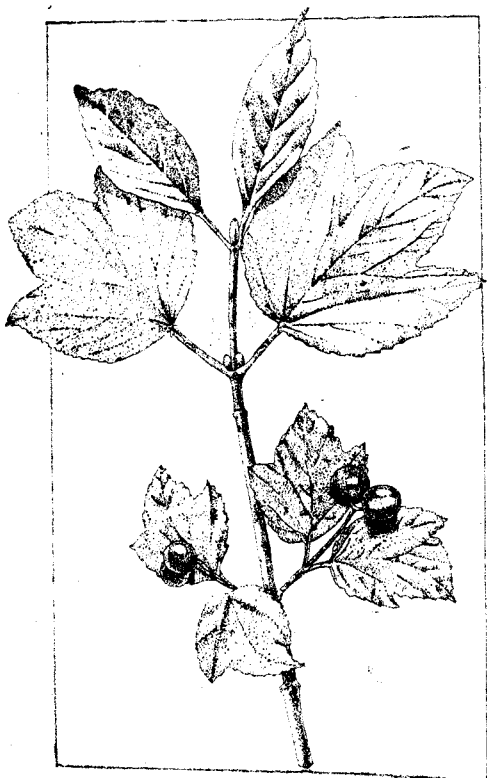
**КАЛИНА СЪЕДОБНАЯ — VIBURNUM EDULE<sup>1</sup>**  
**АНГЛ. — HIGHBUSH CRANBERRY**  
**ЖИМОЛОСТНЫЕ — CAPRIFOLIACEAE**

### Описание

Кустарник с дихотомически расположенными ветвями и кислыми ягодами, собранными в висячие гроздья по 3—7 ягод. Эта особенность, супротивное расположение ветвей и ягод, отличает калину съедобную от ядовитого растения воронца, у которого ягоды прикреплены к прямому главному стеблю растения поочередно.

Каждая ягода калины съедобной содержит одну большую

<sup>1</sup> Этот вид был найден А. Е. Катениным в Провиденском районе вместе с тополем бальзамическим. Растения подлежат охране.



Калина съедобная

плоскую косточку, мякоть внутри красная. Кустарник достигает 2 метров высоты, стебли в числе нескольких или многочисленных. Листья округлые, зубчатые, неглубоко трехлопастные с округлым основанием. Цветки белые, собраны в щитки. Каждый цветок имеет пять тычинок, расположенных внутри венчика напротив пяти лепестков.

#### Распространение

Калина растет в лесах и зарослях по всей Аляске за исключением Алеутских островов, Арктики и западного побережья.

#### Состав.

Согласно Индексу

Мерка, сухая кора калины обыкновенной *Viburnum opulus* (вида, родственного калине съедобной) содержит вибурнин, горькую смолу, танин и сахар. В ней присутствуют также лимонная, яблочная, шавелевая и валерьяновая кислоты. Николсон и др. описывает спазмолитическое действие виопудиала, нового неалкалоидного вещества, выделенного из коры калины обыкновенной.

#### Медицинское использование

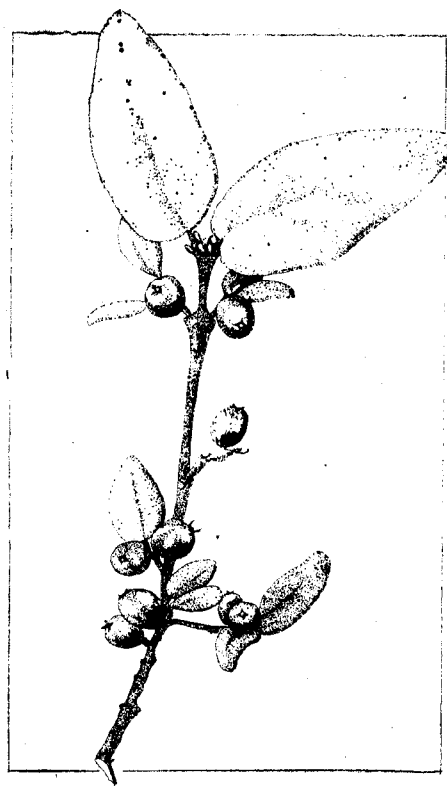
Кора калины имеет название «судорожной», о чем свидетельствует и Индекс Мерка, где она помещена как спазмолитик и как естественный источник мышечного релаксанта. Я применяла ее при менструальных спазмах не один раз, и она всегда помогала: принимайте одну чашку чая, приготовленного из полной пригоршни стружки коры.

Отвар листьев калины используется при воспаленном горле (Смит). Танайнас используют кору калины при желудочных

расстройствах; они ее кипятят и пьют чай. Население залива Але Кук говорят, что такой чай хорошо употреблять при простуде, воспаленном горле и ларингитах (Кари).

В 1971 году Николсон, Дерби и Жарбе сообщили о выделении виопудиала из калины обыкновенной. Он может вызывать брадикардию (пониженную частоту сердечных сокращений), гипотензию (понижение артериального давления) и некоторое уменьшение сократительной способности миокарда. Экспериментально было показано, что действие виопудиала отчасти объясняется его влиянием на холинэстеразу, хотя и более слабым при сравнении с известным сильнодействующим ингибитором физостигмином.

#### ШЕФЕРДИЯ КАНАДСКАЯ — SHEPHERDIA CANADENSIS АНГЛ. — SOAPBERRY ЛОХОВЫЕ — ELAEAGNACEAE



#### Описание

Этот листопадный кустарник бывает от 90 см до 2 метров высотой. Ветви серые и чешуйчатые с парными молодыми побегами. Красновато-коричневые чешуйки покрывают молодые ветви и почки. Листья шефердии супротивные, с короткими, покрытыми чешуйками черешками 3 мм дл., без прилистников. Яйцевидные пластинки 1,2—5 см дл., 0,6—2,5 см шир., закругленные или притупленные на обоих концах, цельнокрайные при основаниях. Верхняя сторона листьев зеленая, слабо опушенная рассеянными волосками звездчатой формы, тогда как нижняя сторона листьев густо покрыта красновато-коричневыми чешуйками и серебристыми звездчатыми волосками.

Шефердия

Желтоватые или коричневатые мелкие цветки всего 5 мм шир. Цветки мужские и женские на различных растениях (то есть растения двудомные), собраны в короткие боковые колоски. Цветение происходит до распускания листьев. Мужские цветки имеют чашечку из четырех распростертых чешуйчатых долей и восьми тычинок. Плоды эллиптические, красные или желтоватые около 6 мм дл., выглядят почти прозрачными. Они мясистые и съедобные, но почти безвкусные и горькие.

### Распространение

Шефердия встречается по всей Аляске на хорошо дренированных почвах, особенно возле озер и рек. Медицинское использование: Кари сообщает о приготовлении чая из стеблей, который пьют при туберкулезе или промывают им порезы и припухлости.

### Кулинарное использование

Индейцы собирают плоды и употребляют в пищу. Плоды пресуются в лепешки и копятся, при этом изначально сладкий вкус сменяется горьким. Также плоды взбивают с сахаром и водой в крепкую пену и используют как крем на десерт.

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛЯСКИНСКИХ РАСТЕНИЙ (ПО Э. ВИРЕК)

Этот список терапевтического употребления аляскинских лекарственных растений просто перекрестная ссылка к информации в тексте книги. Читатель должен обращаться к главному содержанию книги, так как именно там можно найти указания на предосторожность в использовании, противопоказания, а также для подробной информации о методе сбора и подготовки материала. Эта информация предназначена только для образовательных целей и не должна рассматриваться как совет по медицинскому самолечению. Если Вы испытываете лекарства на самих себе, то всегда делаете это на свой собственный страх и риск.

**Примечание:** используемая у растений часть — это листья, обычно в виде чая, кроме тех случаев, где это оговаривается особо. Порядок расположения — по алфавиту. Выделенные слова означают растения, наиболее важные для данного использования.

**Антибиотик** — сфагнум.

**Антисептик** — тополь (бальзам Гилеада), сфагнум, полынь.

**Ароматическая горечь** — ромашка.

**Ароматическое для парных ванн** — заманиха, полынь, тысячелистник.

**Ароматическое средство для парных ванн** — заманиха, полынь, тысячелистник.  
*тысячелистника.*

**Афродизиак** (стимулирующий половую функцию) — дудник.

**Бактерицидное** — сфагнум, толокнянка, полынь.

**Благовоние** — можжевельник.

**Болеутоляющее** — ромашка.

**Ванна для младенцев** — чай из листьев шиповника.

**Ветрогонное** — дудник, корни борщевика широкого, иван-чай узколистный, тысячелистник.

**Вяжущее** — ольха, береза, *корень змеи*, подмаренник, корень иван-чая узколистного, хвощ, подорожник, *малина обыкновенная*, пастушья сумка, корневище щитовника широкого, щавель арктический, тысячелистник, толокнянка, ива.

**Глазные капли** — настой коры ольхи, чай из ромашки, мокрица, чай из коры стеблей смородины, чай из корневища щитовника широкого.

**Глистогонное** — ромашка, ирис, корневище щитовника широкого, полынь.  
**Дезинфицирующее** — сфагнум.  
**Жаропонижающее** — мокрица, подмаренник.  
**Желудочное** — дудник, корни и листья одуванчика, ягоды можжевельника, кора тополя, полынь, тысячелистник.  
**Желчегонное** — одуванчик.  
**Компресс на грудь** — подмаренник, отвар листьев подбела, *тополь (бальзам Гилеада)*.  
**Кровоостанавливающее** — корень змеевика, ромашка, одуванчик, можжевельник, кора тополя.  
**Кровоочистительное** — дудник, корень щавеля арктического, чай из еловой хвои.  
**Курительная смесь** — подбел, можжевельник, толокнянка.  
**Линимент (жидкая мазь)** — тысячелистник.  
**Мазь** — мокрица.  
**Менструальные прокладки** — *сфагнум*.  
**Мочегонное** — дудник, береза, *подмаренник*, одуванчик, иван-чай, *хвоц*, ирис, ягоды можжевельника, багульник, кора тополя, корни земляники, толокнянка, тысячелистник.  
**Обезболивающее** — полынь, тысячелистник.  
**Общее стимулирующее** — дудник, ромашка, корень борщевика широкого, ирис, багульник, почки тополя, пастушья сумка, полынь, тысячелистник.  
**Общеукрепляющее** — ольха, мокрица, или звездчатка средняя, корень и листья одуванчика, ирис, багульник болотный, подорожник, щавель арктический.  
**Отхаркивающее** — дудник, подбел, почки тополя, кора тополя.  
**Очищающее кишечник (сильно действующее слабительное)** — кора стеблей заманихи, ирис.  
**Печеночное** — одуванчик, ирис.  
**Питание для больных диабетом** — кора корней заманихи.  
**Питательное** — мокрица, подмаренник, ягоды смородины, ягоды калины, почки тополя, ягоды шиповника, пастушья сумка, хвоя ели.  
**Пластырь** — еловый чай.  
**Повязка на раны** — внутренняя кора заманихи, смешанная с кедром или еловой смолой, еловая камедь.  
**Полоскание для горла** — ольха, борщевик широкий (все растение), чай из листьев малины, ягоды можжевельника.  
**Полоскание для рта** — дудник, листья и кора березы, листья смородины.  
**Потогонное** — дудник, ромашка, подбел, тысячелистник.  
**Послабляющее** — береза (в смеси со щелочью), ромашка, подмаренник, корень одуванчика, настой корней ириса, багульник (крепкий чай), кора лиственницы, корень щавеля арктического, толокнянка.  
**Припарки** — листья дудника, мокрица, борщевик (все растение), корни смородины, хвощ, можжевельник.  
**Припарки при болях, воспалениях, инфекциях** — корень дудника, подмаренник.  
**Припарки при ожогах, ранах, ушибах** — кора березы.  
**Припарки, стимулирующие отхаркивание** — подбел.

**Припарки при болях и припухлостях** — чай из ромашки.  
**Противогриппозное** — чай из коры стеблей смородины.  
**Противоопухолевое** — ольха.  
**Противораздражающее (отвлекающее)** — тополь.  
**Противораковое** — корень щавеля арктического.  
**Противоцинготное** — мокрица, или звездчатка средняя, ягоды можжевельника, багульник болотный, кора тополя, плоды и листья шиповника, пастушья сумка, хвоя ели, ягоды и листья земляники.  
**Профилактическое для общего укрепления** — *корень дудника*.  
**Ранозаживляющее** — тополь (бальзам Гилеада), корневище щитовника широкого, еловая смола, тысячелистник.  
**Рассасывающее** — ирис, кора тополя.  
**Растирание (местное раздражающее)** — листья и стебли борщевика широкого.  
**Рвотное** — ольха, ромашка (в больших дозах теплое питье), кора стеблей заманихи, корни иван-чая, ириса, крепкий отвар коры шиповника.  
**Слабительное** — корень ириса, багульник (в больших дозах), кора тополя.  
**Слюногонное** — ирис.  
**Смягчающее** — подбел.  
**Сосудорасширяющее** — ягоды можжевельника.  
**Спазмолитическое** — ромашка, кора калины съедобной.  
**Средство для окуривания** — можжевельник.  
**Средство от белей** — подорожник.  
**Средство от всех болезней** — ромашка.  
**Стимулирующее аппетит** — *корень щавеля арктического* как тонизирующее горечь.  
**Стимулирующее менструацию** — дудник, ромашка, тысячелистник.  
**Стимулирующее мочеполовую систему** — можжевельник.  
**Стимулирующее пищеварительную систему** — полынь.  
**Тонизирующее** — ольха, *корень дудника*, березовый сок, змеевик (тонизирует пищеварительный тракт), подмаренник, подбел, борщевик широкий (все растение), листья калины, одуванчик, можжевельник, багульник, кора тополя, малина (особенно хорошо для беременных женщин), корневище щитовника широкого, корень щавеля арктического, чай из корней ивы, собранных весной, полынь, тысячелистник.  
**Тонизирующее кишечник** — подмаренник.  
**Тонизирующее лимфатическую систему** — подорожник.  
**Тонизирующее мочевой пузырь** — подорожник, толокнянка.  
**Тонизирующее почки** — подмаренник, ромашка, сок шикши, подорожник, настот корневца щитовника широкого, чай из смолы ели, толокнянка.  
**Угнетающее центральную нервную систему** — полынь.  
**Укрепляющее железистые ткани** — подорожник.  
**Укрепляющее сердечно-сосудистую систему** — ольха, подорожник.  
**Укрепляющее перистальтику** — почки тополя.  
**Уменьшающее раздражение** — мокрица, подбел, кора тополя, пастушья сумка.  
**Успокаивающее (седативное)** — ромашка, тысячелистник.  
**Успокоительный сбор** — береза, иван-чай, шиповник.

## СОСТОЯНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АЛЯСКИНСКИЕ РАСТЕНИЯ (ПО Э. ВИРЕК)

Я хотела бы еще раз подчеркнуть, что эта книга не является руководством по самолечению. Некоторые из болезней в этом списке настолько серьезны, что требуется неотложная консультация врача. Применение некоторых из этих растений не является общепризнанным. Другие, однако, могут оказаться ценными и полезными для вас. Я советую следовать здравому смыслу и соблюдать осторожность.

**Примечание:** растения, названия которых выделены, действуют при указанных состояниях наиболее эффективно.

**Абсцесс** — припарка из мокрицы.

**Алкоголизм** — дудник.

**Артрит** — корень борщевика, широколистного, можжевельник (ветви, стебли, ягоды), ива, полынь, ванна из тысячелистника.

**Астма** — подбел, корневище щитовника широкого.

**Белая горячка** — ромашка.

**Бели** — крепкий отвар корней змеевика, подорожник, тысячелистник.

**Беременность** — подбел, чай из листьев малины (при тошноте), листья полыни (для массажа).

**Беспокойство, возбужденное состояние** — чай из иван-чая.

**Боль** — тополь, корень щавеля арктического, кора ивы, полынь, корень тысячелистника.

**Болезни почек** — тонизирующие средства: подмаренник, ромашка, сок шикши, подорожник, настой корневища щитовника широкого, чай из смолы ели, толокнянка.

**Болезни селезенки** — ромашка.

**Болезни стоп** — ольха.

**Боли** (продолжительные, тупые, но не интенсивные) — горячий компресс из подмаренника, припарка из полыни.

**Боли в груди** — подбел, можжевельник, тополь (бальзам Гилеада).

**Боли в кишечнике** — подмаренник (мягкое тонизирующее).

**Боли в суставах** — полынь, тысячелистник.

**Болезни сердца** — щавель арктический как сердечное.

**Бородавки** — еловая смола.

**Бронхит** — ромашка, тополь, подбел, толокнянка.

**Вес (для снижения)** — подмаренник.

**Веснушки (удаление)** — подмаренник.

**Водянка** — береза.

**Волдыри** — тысячелистник.

**Воспаление** — мокрица, подбел, пастушья сумка, тысячелистник.

**Воспаление горла** — полоскание настоем ольхи, борщевика (целое растение), чай из листьев малины.

**Воспаление лимфатических протоков** — подорожник, корень щавеля арктического (при отравлении тяжелыми металлами), еловая смолистая припарка, чай из полыни.

**Воспаление полости рта** — корень борщевика, кора ивы.

**Воспаление полости рта или десен** — настой корня змеевика, чай из листьев малины.

**Воспаления (нарывы)** — настой корня змеевика, чай из ромашки, пепел из стеблей смородины, припарка из коры корней заманихи, горячие ягоды можжевельника, мазь из щавеля арктического, пепел ивовых веток, порошок из тысячелистника.

**Выделение молозива** — подорожник, припарка из ивовых листьев.

**Вялая печень** — ромашка, корень одуванчика, чай из коры лиственницы, кора тополя.

**Газ в желудке** — ольха.

**Геморроидальные узлы** — чай из коры лиственницы.

**Геморрой** — лиственница (чай из внутренней коры), тысячелистник.

**Гиперменорея (меноррагия)** — лиственница.

**Гипертония артериальная** — хвощ.

**Глазные воспаления** — мокрица, подбел, сок из шикши или чай из коры стеблей смородины, хвощ, сок из лепестков шиповника, сфагнум (красная разновидность), кора ивы, полынь, горячий компресс из тысячелистника.

**Гланды воспаленные** — чай из коры корней заманихи.

**Глисты** — подорожник, щавель арктический.

**Головная боль** — горячий тампон из брусники, припарка из измельченных листьев подорожника, компресс из листьев тополя, компресс из еловой смолы и снега, толокнянка.

**Головная боль, связанная с дисфункцией печени** — ромашка.

**Голод** — любые ягоды, кроме воронца колосистого, корни хвоща, внутренняя кора большинства деревьев.

**Грибковые инфекции** — кора тополя.

**Грипп** — чай из коры стеблей смородины, хвощ, тополь.

**Диабет** — дудник, подмаренник, кора корней заманихи.

**Жар** — корень змеевика, ромашка, сок смородины, чай из коры корней заманихи, тополь, отвар корней шиповника, пастушья сумка, щавель арктический, кора ивы, тысячелистник.

**Желтуха** — корень щавеля арктического.

**Желудочная слабость** — ромашка, отвар коры калины.



**Желудочные боли** — смородина (ягоды), чай из коры корней заманихи, чай из иван-чая.

**Желудочные расстройства** — брусника, земляника.

**Желудочные расстройства** — отвар веток шиповника, чай из корней щавеля, толокнянка, тысячелистник.

**Заболевания волос** — тонизирующее из тысячелистника.

**Заболевания кровеносной системы** — ольха.

**Заболевания ротовой полости** — промывание для рта из дудника, листьев и коры березы, листьев смородины.

**Запор** — подмаренник, настой корней ириса.

**Застой** — для разрешения: корень змеевика, ромашка, подбел.

**Зубная боль** — корень дудника, змеевик, ромашка, горячая припарка из можжевельника, полынь, листья тысячелистника (жевать их).

**Зуд** — сок щавеля арктического, толокнянка.

**Изжога** — дудник.

**Инфекция** — припарки из корней дудника, из мокрицы, коры корней заманихи, из горячего сфагнума, еловая смола и масло, полынь, горячая припарка из тысячелистника.

**Истерия** — ромашка.

**Камни в почках** — береза, брусника, смородина, хвощ, кора тополя, толокнянка.

**Кашель** (спазматический) — ромашка, подбел, можжевельник.

**Кишечные боли** — чай из корневища щитовника широкого или листья березы.

**Кожные болезни** — чай из коры лиственницы.

**Кожные инфекции** — ванна с чаем из ивовых листьев.

**Кожные сыпи** — чай из листьев березы, ромашка, подорожник, чай из восковницы.

**Кожный зуд** — подорожник.

**Колики** — дудник, ромашка.

**Конвульсии (судороги)** — кора калины.

**Конъюнктивиты** — чай из хвоща.

**Кровоизлияние** — змеевик, пастушья сумка, тысячелистник.

**Кровотечение** — раковые шейки или змеевик, подмаренник, кора лиственницы, подорожник, пастушья сумка.

**Кровохарканье** — чай из листьев лиственницы.

**Кровь в моче** — хвощ.

**Кровь в стуле** — хвощ.

**Лихорадка** — береза.

**Малокровие** — отвар из веток шиповника.

**Меланхолия** — тысячелистник.

**Менструация болезненная** — чай из березовых сережек, ромашка, калина, чай из коры лиственницы.

**Менструация затрудненная** — листья смородины.

**Менструация нерегулярная** — дудник, отвар хвоща с листьями ивы, полынь.

**Менструация (увеличить)** — чай, настоенный на коре дудника.

**Менструация (уменьшить)** — душ из отвара змеевика, хвощ, чай из коры лиственницы, подорожник.

**Метеоризм** — настой корней дудника, чай из ягод можжевельника, тысячелистник.

**Мозоль** — ромашка.

**Морская болезнь** — дым от сжигания корней дудника.

**Москиты (репелент)** — ольха, подорожник, тысячелистник.

**Моча скудная** — кора березы и листья толокнянки.

**Мочевые расстройства** — дудник, сидячие ванны из хвои ели, толокнянка.

**Насморк** — чай из корней малины.

**Неврозы** — ромашка, борщевик в пищу.

**Несварение** — ольха, дудник, ромашка.

**Носовое кровотечение** — чай из пастушьей сумки, порошок из тысячелистника.

**Обморожения** — почки тополя.

**Общее плохое самочувствие** — ромашка.

**Одышка** — тысячелистник.

**Ожирение** — подмаренник, хвощ.

**Ожоги** — мокрица, отвар листьев подбела, пепел заманихи, тысячелистник.

**Озноб, малярия** — дудник.

**Опухоли** — кора стеблей ольхи, припарка из подорожника, пастушья сумка.

**Отек** — дудник, береза, подмаренник, одуванчик, иван-чай, хвощ, ирис, ягоды можжевельника, багульник, кора тополя, корни земляники, толокнянка, тысячелистник.

**Паразиты (наружные)** — шампунь из хвоща.

**Парные бани** — заманиха, полынь, тысячелистник.

**Перелом костей** — сфагнум (для прокладки при наложении шин).

**Подагра** — береза.

**Понос** — ольха, подмаренник, подбел (листья или настой цветков), чай из листьев и стеблей шикши, корень иван-чая узколистного, хвощ, чай из листьев лиственницы, подорожник, чай из корней малины, пастушья сумка, корни и листья земляники.

**Порезы** — порошок из корня змеевика, мазь из размятых и приготовленных корней щавеля арктического, стебли малины, порошок из листьев полыни, чай из стеблей шефердии, еловая смола, чай из полыни, тысячелистник.

**Послеродовой период** — ромашка, листья малины, тысячелистник.

**Похмелье** — отвар корней щавеля арктического.

**Припухлости** — корень дудника, корень змеевика, отвар подбела, чай из стеблей шефердии, корень щавеля, припарка из полыни.

**Простуды** — ромашка, корень борщевика широкого, чай из коры стеблей смородины, хвощ, можжевельник, багульник, тополь, шиповник, отвар веток шиповника, чай из еловой смолы, тысячелистник.

**Прыщи** — чай из восковницы (для промывания).

**Псориаз, чешуйчатый лишай** — можжевельник.

**Радикулит** — можжевельник, горячий пластырь из еловой смолы.

**Рак** — корень щавеля арктического.

**Раны** — порошок из корня змеевика (прикладывать наружно), мокрица, хвощ (для внутренних ран кишечника), горячие можжевельные ягоды, пастушья сумка (наружно как припарка), листья тысячелистника (как мазь).

**Расстройство мочевого пузыря** — тонизирующее из подорожника или толокнянки.

**Растяжение связок** — ромашка, припарка из корней тополя.

**Рвота** — чай из листьев малины.

**Ревматизм** — береза, ромашка, горячий тампон из подбела, отвар корней подбела, можжевельник, багульник, кора лиственницы, тысячелистник (на камни в парных банях).

**Рожистое воспаление** — отвар листьев подбела.

**Синуситы** — вдыхать пары от жареных березовых сережек или кипящего тысячелистника.

**Слабость, истощение, астения** — дудник.

**Солнечный ожог** — тополь (бальзам Гилеада).

**Судороги** — калина.

**Спазмы** — кора калины.

**Сыпь** — тополь, чай из еловой хвои для промывания.

**Сыпь, крапивница** — листья щавеля арктического, промывание из еловых игл.

**Сыпь от пеленок у младенцев** — *сфагнум*, полынь.

**Ужаления** — подорожник, припарка из листьев ивы.

**Укусы** — подорожник.

**Укусы насекомых (жалом)** — отвар корня змеевика, отвар листьев подбела.

**Ушибы, ссадины** — ромашка, припарка из корней тополя.

**Ушная боль** — горячая повязка из листьев полыни, компресс из тысячелистника.

**Тошнота** — чай из листьев малины.

**Флебит (воспаление вены)** — отвар листьев подбела.

**Фурункулы** — *мокрица*, припарка из коры корней заманихи, измельченные зеленые листья подорожника, чай из восковницы.

**Хрипота (воспаление горла)** — кора ольхи, подбел, борщевик, отвар листьев калины, чай из коры лиственницы, кора тополя, отвар из корней шиповника с сахаром, ивовой корой.

**Царапины** — еловая смола.

**Циститы** — толокнянка.

**Чесотка** — мазь из щавеля арктического.

**Черви (изгнать)** — дудник, ромашка, можжевельник.

**Экзема** — можжевельник.

**Эпидермофития стопы** — полынь (свежие листья внутрь носков).

**Энурез (ночное недержание мочи)** — толокнянка.

**Язвенное поражение губ или слизистой оболочки полости рта (афтозный стоматит)** — пепел хвоща.

**Язвы** — ромашка, одуванчик, можжевельник, подорожник, корень щавеля арктического.

**Язвы желудка** — подбел.

**Язвы на ногах** — отвар листьев подбела.

## ЛИТЕРАТУРА

- Августович О. М.* О дикорастущих врачебных растениях Полтавской губернии: Тр. комиссии, высочайше учрежденной при императорском университете святого Владимира для описания губерний Киевского учебного округа Подольской, Волынской, Киевской, Черниговской и Полтавской. Киев: Университетская типография, 1853. 91 с.
- Аврорин Н. А.* Пищевые резервы флоры Крайнего Севера//Советский Север. М., 1933. Вып. 4, с. 40—49.
- Акопов И. Э.* Важнейшие отечественные лекарственные растения и их применение. Ташкент: Медицина, 1990. 444 с.
- Алимбаева П. К., Нуралиева Ж. С., Арбаева З. С., Шамбетов Т. М.* Лекарства вокруг нас. Фрунзе, 1978. 174 с.
- Алтуний Д. А., Журба О. В.* Ядовитые растения на кормовых угодьях. М.: Росагропромиздат, 1989. 77 с.
- Алтымашев А. А.* Природные целебные средства. Фрунзе, 1990. 351 с.
- Аргентов А. И.* О растениях, употребляемых в пищу в приполярной полосе Якутской области//Акклиматизация. М., 1862. Т. 3, вып. 8, с. 337—357.
- Ареалы лекарственных и родственных им растений СССР.* Атлас. 2-е изд. Л.: Изд-во Ленинград. ун-та. 1990. 223 с.
- Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР.* М., 1976. 340 с.
- Афанасьев Л. Ф., Мордовский Г. Я., Нешта И. Д.* Зеленая аптека. Справочник лекарственных растений. Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1990. 157 с.
- Барнаулов О. Д.* Противодиабетические свойства лекарственных растений//Новые лекарственные препараты из растений Сибири и Дальнего Востока. 1989. Т. 2. С. 17—18.
- Берингия в Кайнозое*//Мат-лы всесоюз. симпозиума «Берингийская суша и ее значение для развития голарктических флор и фаун в Кайнозое». Владивосток: Изд-во ДВНЦ АН СССР, 1976. 594 с.
- Беркутенко А. Н., Романовский С. С.* Редкие растения заповедника «Магаданский» (Ямский участок)//Современное состояние и перспективы научных исследований в заповедниках Сибири. М., 1986. С. 68—70.
- Берсон Г. З.* Дикорастущие съедобные растения. Л.: Гидрометиздат, 1991. 68 с.
- Ботанико-фармакогностический словарь.* М.: Высш. шк., 1990. 271 с.
- Булычев И.* Путешествие по Восточной Сибири. Санкт-Петербург, 1856. Ч. 1. 297 с.
- Варлаков М. Н.* Лекарственные растения Восточного Забайкалья//Химико-фармацевтическая промышленность. 1932. Т. 2. Вып. 3.
- Катенин А. Е.* Американские виды *Populus balsamifera* L. и *Viburnum edule* (Michx) Rafin. на юго-востоке Чукотского полуострова//Ботан. журн., 1965, № 3. С. 965—980.
- Васильев В. Н.* Полезные дикорастущие растения Анадырского края//Советская Арктика. 1935. № 3. С. 51—53.

*Васильев В. Н.* Сибирская ель (*Picea obovata* Ledeb.) на севере Охотского побережья//Изв. Всесоюз. геогр. общества. 1945. С. 293—298.

*Верзилин Н.* По следам Робинзона. М.-Л., 1953. 277 с.

*Ворошилов В. Н.* Определитель растений советского Дальнего Востока. М.: Наука, 1982. 672 с.

*Гаммерман А. Ф., Дамиров И. А., Каррыев М. О., Яковлев Г. П.* Лекарственные растения научной медицины СССР, не включенные в Фармакопею. Ашхабад, 1970. 185 с.

*Гаммерман А. Ф., Кадаев Г. Н., Яценко-Хмельевский А. А.* Лекарственные растения. М.: Высш. шк., 1990. 544 с.

*Гесь Д. К., Горбач Н. В., Кадаев Г. Н., Кил Г. А., Козловская Н. В.* Лекарственные растения и их применение. Минск.: Наука и техника, 1974. 590 с.

*Горюнов Д. В., Караев Ф. И., Грюнер Б. М. и др.* Растения, применяемые в быту. М.: Изд-во МГУ, 1966. 279 с.

*Гринкевич Н. И., Сорокина А. А.* Легенды и быль о лекарственных растениях. М.: Наука, 1988. 175 с.

*Гром И. И.* Фитонцидная активность ягод лекарственных трав Крайнего Севера//Фитонциды, их биологическая роль и значение для медицины и народного хозяйства. Киев, 1967. С. 97—102.

*Губанов И. А., Крылов И. Л., Тихонова В. Л.* Дикорастущие полезные растения СССР. М.: Мысль, 1976. 360 с.

*Губанов И. А., Киселева К. В., Новикова В. С.* Дикорастущие полезные растения. М.: Изд-во МГУ, 1987. 159 с.

*Задорожный А. М., Кошкин А. Г., Соколов С. Л., Шретер А. И.* Справочник по лекарственным растениям. М.: Лесн. пром-сть, 1988. 413 с.

*Иванова Р. Г.* Дикорастущие съедобные растения Татарии. Казань: Тат. кн. изд-во, 1988. 199 с.

*Ивашич Д. С., Катина З. Ф., Рыбачук З. И. и др.* Справочник по заготовкам лекарственных растений. Киев: Урожай, 1986. 280 с.

*Измоделен А. Г.* Лесная самобранка. Мед. овощи и соки уссурийских лесов. Хабаровск: Хабар. кн. изд-во, 1989. 255 с.

*Клепов И. Д.* Пузырчатые дерматиты от лугового растения борщевика//Вестник дерматологии и венерологии. 1960, 34, 3.

*Кожан С. П.* Ваша домашняя аптека. Петропавловск-Камчатский, 1990. 127 с.

*Кожевников Ю. П.* Лес в тундре Чукотки//Природа, 1974. Вып. 7, с. 96—102.

*Кожевников Ю. П., Хохряков А. П.* К флоре полуострова Кони//Флора и растительность Магаданской области. Владивосток: Изд-во ДВНЦ АН СССР, 1976. С. 53—63.

*Комаров В. Л.* Род *Larix*//Флора СССР. Л.: Изд-во АН СССР, 1934. Т. 1. С. 153—159.

*Комаров В. Л.* Род *Populus*//Флора СССР. М.-Л., 1936. Т. 5. С. 216—242.

*Кощеев А. К.* Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. М.: Пищевая пром-сть, 1980. 207 с.

*Крашенинников С. П.* Описание земли Камчатки. М.: ОГИЗ, 1948. 292 с.

*Крылов Г. В., Степанов Э. В.* Зеленая аптека Кузбасса. Кемеровское кн. изд-во, 1969. 232 с.

Леса Дальнего Востока. М.: Лесн. пром-сть, 1969. 390 с.

*Ловкова М. Я., Рабинович А. М., Пономарева С. М., Бузук Г. Н., Соколова С. М.* Почему растения лечат. М.: Наука, 1989. 252 с.

*Любименко В. И., Монтеверде Н. А., Сулима-Самойло А. Ф.* Съедобные дикорастущие растения северной полосы России. Петроград: Типография Э. Ф. Мекс. 1918. Вып. 1, 44 с.

*Макаров А. А.* Лекарственные растения Якутии. 2-е изд. Якутск, 1979. 224 с.

*Макаров А. А.* Биологически активные вещества в растениях Якутии. Якутск, 1989. 155 с.

*Махлаюк В. П.* Лекарственные растения в народной медицине. 2-е изд. Саратов, 1967.

*Мацку Я., Крейча И.* Атлас лекарственных растений. Братислава: Изд-во Словацкой Академии наук, 1970. 461 с.

*Меновщиков Г. А.* Дикие растения в рационе коренных жителей Чукотки//Советская этнография. 1974. Вып. 2, с. 93—99.

*Миддендорф А.* Путешествие на север и восток Сибири. Спб., 1860. Ч. 1. 758 с.

*Минаева В. Г.* Лекарственные растения Сибири. Новосибирск: Наука, 1991. 429 с.

*Молчанов Г. И., Молчанов Л. П., Гулько Н. М., Молчанов А. Г., Сучков И. Ф.* Съедобные целебные растения Кавказа. Ростов-на-Дону: Изд-во Рост. ун-та, 1989. 402 с.

*Науменко З. М.* *Picea obovata* Ledeb на крайнем северо-восточном пределе своего распространения//Ботан. журн. 1964. Т. 49, вып. 7, с. 1008—1013.

*Одинцов В.* Забытый напиток//Наука и жизнь. № 7. С. 109—111. Определитель сосудистых растений Камчатской области. М.: Наука, 1981. 410 с.

*Орлов Б. Н., Гелашвили Д. Б., Ибрагимов А. К.* Ядовитые животные и растения СССР. М.: Высш. шк., 1990. 272 с.

*Пастушенков Л. В., Пастушенков А. Л., Пастушенкова В. Л.* Лекарственные растения. Л.: Лениздат, 1990. 272 с.

*Пашинский В. Г.* Лечение травами. Л.: Наука, 1990. 143 с.

*Пейчев П.* Фармакологическое изучение некоторых болгарских лечебных растений//Folia med. 1960. 3.

*Петков В., Малеев А., Кушков И. и др.* Современная фитотерапия. София: Медицина и физкультура, 1988. 504 с.

*Пименов М. Г.* О видах секции *Coelopleurum* (Ledeb.) M. Pimen. рода *Angelica* L.//Новости систематики высших растений. 1965. С. 195—206.

*Пленник Р. Я., Гентарь Э. М., Тюрина Е. В. и др.* Полезные растения Хакасии//Ресурсы и интродукция. Новосибирск: Наука, 1989. 271 с.

*Поляковская М.* Лесные лекарственные растения. Варшава: Гос. изд-во с.-х. и лесной лит-ры, 1986. 252 с.

*Попов В. И., Шапиро Д. К., Данусевич И. К.* Лекарственные растения. Минск: Полямя, 1990. 303 с.

*Попов А. П.* Лекарственные растения в народной медицине. Кемеровское кн. изд-во, 1974. 304 с.

*Пояркова А. И.* Род *Ribes* L.//Флора СССР. М.-Л.: Изд-во АН СССР, 1939. Т. 9. С. 226—267.

*Рабинович А. М.* Лекарственные травы и рецепты древних времен. М.: Росагропромиздат, 1991. 175 с.

*Рева М. Л.* Растения в быту. Донецк: Донбасс, 1982. 239 с.

*Резникова А. С., Лернер В. И.* Лекарственные растения Приокской зоны. Тула: Приокское кн. изд-во, 1986. 231 с.

Растительные ресурсы СССР. Л.: Наука, 1984. 460 с.

Растительные ресурсы СССР. Л.: Наука, 1986. 334 с.

*Розенберг В. А., Дюкарев В. Н.* Ель сибирская в заповеднике «Магаданский» и задачи ее изучения//Современное состояние и перспективы научных исследований в заповедниках Сибири: Тез. докл. Всесоюз. совещ. М., 1986. С. 102—104.

*Сало В. М.* Зеленые друзья человека. М.: Наука, 1975. 271 с.

*Свиридонов Г. М.* Лесной огород. М.: Молодая гвардия, 1987. 223 с.

*Скворцов А. К.* Ивы СССР. М.: Наука, 1968. 262 с.

*Скворцов А. К.* Род *Salix* L.//Определитель высших растений Якутии. Новосибирск: Наука, 1974. С. 171—187.

*Скляревский Л. Я., Губанов И. А.* Лекарственные растения в быту. М.: Росагропромиздат, 1989. 272 с.

*Соколова Т. Г.* К вопросу об использовании чукотским населением дикой флоры в районе мыса Дежнева//Записки Чукотского краеведческого музея. Магадан, 1961. Вып. 2, с. 96—97.

*Соколов С. Я., Замотаев И. П.* Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). М.: Медицина, 1985. 463 с.

*Стариков Г. Ф.* Леса Магаданской области. Магадан, 1958. 222 с.

*Сурина Л. Н.* Травы целебные. Свердловск: Средне-Уральское кн. изд-во, 1991. 190 с.

*Телятьев В. В.* Лекарственные растения Восточной Сибири. Восточно-Сибирское кн. изд-во, 1969. 383 с.

*Тихомиров Б. А., Пивник С. А.* Кедровый стланик. Магаданское кн. изд-во, 1961. 33 с.

*Тихомиров Б. А.* Данные о полезных растениях эскимосов юго-восточного побережья Чукотки//Бот. журн., 1958. 43, 2. С. 242—246.

*Толмачев А. И.* Род *Jupiregus L.*//Арктическая флора СССР. М.-Л.: Наука, 1960. Вып. 1, с. 74—76.

*Тульчинская В. П., Юргелайтис Н. Г.* Растения — против микробов. Киев, 1981. 61 с.

*Турова А. Д.* Лекарственные растения СССР и их применение. М.: Медицина, 1974. 424 с.

*Усенко Н. В.* Дары уссурийской тайги. Хабаровское кн. изд-во, 1979. 383 с.

*Уткин Л. А., Шаранов Н. И.* Лекарственные растения Челябинской области. Челябинское обл. гос. изд-во. 1951. 127 с.

*Филин В. Р.* Семейство Хвощовые//Жизнь растений. М.: Просвещение, 1978. Т. 4. С. 134—146.

*Флоря В. Н.* Лекарственные растения. Кишинев: Изд-во «Картя Молдовеняскэ», 1976. 336 с.

*Фруентов Н. К.* Лекарственные растения Дальнего Востока. Хабаровск, 1974. 397 с.

*Фруентов Н. К., Кадаев Г. Н.* Ядовитые растения. Хабаровское кн. изд-во, 1971. 255 с.

*Хайдав Ц., Алтанчимэг Б., Варламова Т. С.* Лекарственные растения в монгольской медицине. Улан-Батор: Госиздательство, 1985. 390 с.

*Хохряков А. П.* Флора Магаданской области. М.: Наука, 1985. 396 с.

*Цвелев Н. Н.* Род *Lepidotheca Nutt.* Арктическая флора СССР. Л.: Наука, 1987. Вып. 10. С. 132—133.

*Цвелев Н. Н.* Род *Empetrum L.*//Арктическая флора СССР. Л.: Наука, 1980. Вып. 8. С. 21—29.

*Черепнин В. Л.* Пищевые растения Сибири. Новосибирск: Наука, 1987. 187 с.

*Шаткаускас А. В., Волобуева Н. Г.* Фитоценологические и почвенные особенности сообществ ели сибирской на северо-восточном пределе ее ареала//Биологические проблемы Севера. Магадан: Изд-во ДВНЦ АН СССР, 1983. С. 171—172.

*Шпиленя С. Е., Иванов С. И.* Азбука природы (Лекарственные растения). М.: Знание, 1989. 222 с.

*Шретер А. И.* Лекарственные растения Дальнего Востока и их применение. Владивосток: Дальневост. кн. изд-во, 1970. 136 с.

*Шретер А. И.* Лекарственная флора советского Дальнего Востока. М.: Медицина, 1975. 327 с.

*Юдина В. Ф., Фолопцева Н. П., Лейман Л. А.* Полезные растения Карелии. Л.: Наука, 1988. 277 с.

*Baldwin R.* Edible, Medicinal, Poisonous, Useful and some just Interesting Native Plants of the Cook Inlet Region of Alaska. Kenai, 1986. 52 p.

*Hulten Eric.* Flora of Alaska and Neighboring Territories. Stanford University Press. Stanford. California. 1968. 1008 p.

*Gunther Erna.* Ethnobotany of Western Washington//The knowledge and use of

indigenous plants by nation Americans. University of Washington Press, Seattle and London, 1988. 71 p.

*Kari Priscilla Russel.* Tanaina Plantlore//An Ethnobotany of the Dena'ina Indians of Southcentral Alaska. National Park Service, Alaska Region, 1987. 205 p.

*Pratt Verna E.* Alaskan wildflowers//Roadside Guide. Anchorage, Alaska. Alaskakrafts Publishing. 1989. 136 p.

Wild edible and poisonous plants of Alaska//Cooperative extension service. University of Alaska, 1988. 90 p.

*Viereck L., Little E.* Alaska trees and shrubs. Washington, 1972, 265 p.

## ЛИТЕРАТУРА К ТЕКСТУ Э. ВИПЕК

- Ager, Tom and Ager, Lynn Price. 1980. An Ethnobotany of Nelson Island. *Arctic Anthropology* 17(1):27(48).
- Airola, Paavo. 1974. *How to Get Well. Dr. Airola's Handbook of Natural Healing*. Phoenix: Health Plus, Publ.
- Anderson, J. P. 1939. Plants Used by the Eskimos of the Northern Bering Sea & Arctic Regions of Alaska. *Am. J. Bot.* 26: 714—716.
- Angier, Bradford. 1978. *Field Guide to Medicinal Wild Plants*. Harrisburg, PA: Stackpole Books.
- Bank, Theodore. 1950. Botanical and Ethnobotanical Studies in the Aicutian Islands. *Pap. Mich. Acad. Sci. Arts, Letters.* 36:13—30.
- A Barefoot Doctor's Manual: The American Translation of the Official Chinese Paramedical Manual*. 1977. Philadelphia: Running Press.
- Barnes, C. S.; Pyvic, J. R.; and Hughes, R. L. 1975. An Examination of Some Reputed Antifertility Plants. *Lloydia* 38(2) Mar-Apr: 135—140.
- Benoit, P. S.; Fong, H. H.; Svoboda, G. A.; and Farmsworth, H. R. 1976. Biological & Phytochemical Evaluation of plants. XIV. *Antiinflammatory evaluation of 163 species of plants*. *Lloydia* 39 (2—3) Mar-Jun: 160—171.
- Brondegaard, V. J. 1965. Artemisia in Gynecological Folk Medicine. *Svensk Farmaceutisk Tidskrift*. vol. 22, no 23.
- Carrol, Ginger. 1972. Traditional Medical Cures Along the Yukon. *Alaska Medicine*. April: 50—53.
- Christopher, John R. 1976. *School of Natural Healing*. Provo, UT: Biworld.
- Creekmore, Hubert. 1966. *Daffodils are Dangerous*. New York: Walke: and So.
- Culpeper, Nicholas. See Simmonite
- De Laguna, Frederica, 1972. *Under Mounf Saint Elias: The History and Culture of the Yakutat Tlingit*. Washington, D. C.: Smithsonian Institution Press.
- Densmore, Francis. 1944. Uses of Plants by the Chippewa Indians. *Echnologisches Anzeiger* 44:280—370.
- Egan, E. W. 1962. *Herb Idensifier and Handbook*. New York: Sterling Publ. Co.
- Elbert, Virginia F., and Elbert, George A. 1974. *Fun with Growing Herbs Indoors*. New York: Crown Publ.
- Falk, A. J.; Smolenski, S. J.; Bauer, L.; and Bell, C. L. 1975. Isolation and Identification of Three New Flavones from Achillea Millefolium L. *Journal of Pharmaceutical Sciences* 64(11) Nov: 1838—1842.
- Felkova, M. and Jasicova, M. 1978. Substances Contained in Matricario Chamomilla. *Ceskoslovenska Farmacie* 27(8):359—365.
- Fielder, Mildred. 1975. *Plant Medicine and Folklore*. New York: Winchester Press.
- Gibbons, Euell. 1962. *Stalking the Wild Asparagus*. New York: David McKay.
- Gibbons, Euell. 1966. *Stalking the Healthful Herbs*. Ner York: David McKay.
- Gilman, Alfred Goodman; Goodman, Louis S., and Gilman, Alfred. 1980. *The Pharmacological Basis of Therapeutics*. Sixth Ed. New York: Macmillan.
- Grieve, Mrs. M. 1971. *A Modern Herbal*. 2 vols. New York: Dover.
- Grigson, Geoffrey. 1959. *An Herbal of All Sorts*. London: The Aldine Press.
- Gunther, Erna. 1975. *Ethnobotany of Western Washington*. Seattle: University of Washington Press.
- Hall, Alan. 1976. *The Wild Food Trail Guide*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Hall, Brenda. 1980. *Traditional Medical Practices*. Fairbanks, Alaska: Tanana Chiefs Conference.
- Harris, B. C. 1972. *The Complete Herbal*. Barre, MA: Barre Publishing.
- Hartwell, Jonathan L. 1971. Plants Used Against Cancer, a Survey. *Lloydia* 34:204—255.
- Helter, Christine. 1974. *Wild, Edible, and Poisonous Plants of Alaska* Fairbanks: University of Alaska Extension Service Publication No, 40.
- Hocking, George M. 1955. *A Dictionary of Ferns in Pharmacognosy: Natural Medical, and Pharmaceutical*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Horster, H. 1974. Variabilitat der Ole von Juniperus Communis. II. Die Zusammensetzung der Ole Reifer und Unreifer Fruchte. *Planta Medica* 25(1) Feb: 73—79.
- Hsu, Hong-Yen. 1980. *How to Treat Yourself with Chinese Herbs*. Los Angeles: Oriental Healing Arts Institute.
- Hulten, Eric. 1968. *Flora of Alaska and the Neighboring Territories*. Palo Alto: Stanford University Press.
- Hu-nan. 1977. *A Barefoot Doctor's Manual. The American Translation of the Official Chinese Paramedical Manual*. Philadelphia: Running Press.
- Hylton, William H. 1974. *The Rodale Herb Book*. Emmaus, PA: Rodale Press.
- Jack, Martha. 1971. *Uses of Plants by Alaskan Natives*. Fairbanks: University of Alaska Museum. Unpublished, special topics.
- Jackson, Mildred and Teague, Terri. 1975. *The Handbook of Alternatives to Chemical Medicine*. Oakland, CA: Lawton-Teague Publishers.
- Jacob, Dorothy. 1965. *A Witch's Guide to Gardening*. New York: Taplinger Publ. Co.
- Kadans, Joseph M. 1972. *Encyclopedia of Medicinal Herbs*. New York: Arco Publishing.
- Kari, Priscilla Russell. 1977. *Dena'ina K'el'una. Tanaina Plantlore*. Anchorage: University of Alaska.
- Khafagy, Saad. 1965. Preliminary Characterization of Santolin, Bitter Principal of Achillea Santolina L. Growing in Egypt. *Acta Pharmaceutica Suecica*. vol 2, no 6.
- Kingsbury, John M. 1964. *Poisonous Plants of the United States and Canada*. Eaglewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Kirk, Donald R. 1975. *Wild Edible Plants of the Western United States*. Happy Camp, CA: Naturegraph Publ.
- Kloss, Jethro. 1975. *Back to Eden*. Santa Barbara: Woodbridge Press.
- Kreig, Margaret. 1964. *Green Medicine*. Chicago, Rand McNalley.
- Kulvinskas, Viktoras. 1977. *Survival Into the 21st Century. Plantary Healer's Manual*. Wethersfield, CT: Omangod Press.
- Kumar, R. Banerice, S. K.; and Handa, K. L. 1976. Coumarins of Heracleum Canescens and Heracleum Pinnatum. Sources for Dermalphotosensitizing Agents. *Planta Medica* 30(3) Nov: 291—294.
- Kuroda, K.; Akao, M.; Kanisawa, M.; and Miyaka, K. 1976. Inhibitory Effect of Capsella Bursa Pastoris Extract on Growth of Ehrlich Solid Tumor in Mice. *Cancer Research* 36(6) June: 1900—1903.
- Kuroda, K., and Takagi, K. 1969. Studies on Capsella Bursa Pastoris, I. General Pharmacology of Ethanol Extract of the Herb. *Archives Internationales de Pharmacodynamie et de Therapie* 178(2) April: 382—391.
- Kuroda, K., and Takagi, K. 1969. Studies on Capsella Bursa Pastoris, II. Diuretic, Anti-inflammatory and Anti-ulcer Action of Ethanol Extracts on the Herb,

- Archives Internationales de Pharmacodynamie et de Therapie* 178(2) April: 392—399.
- Kuroda, K., and Akao, M. 1975. Effect of Capsella Bursa Pastoris on Liver Catalase Activity in Rats Fed 3-Methyl 4 (Dimethylamino) Azobenzene. *Gann* (Japan) V. 66 4: 461—462.
- Lantis, Margaret. 1959. Folk Medicine and Hygiene, Lower Kuskokwin and Nunivak-Neison Island Areas. *Anthro. Paper* (University of Alaska, Fairbanks) 8: 1—75.
- Lehner, Ernst. 1960. *Folklore and Symbolism of Flowers, Plants, and Trees*. New York: Tudor.
- Lestrangle, Richard. 1977. *A History of Herbol Plants*. New York: Arco Publ. Co.
- Levy, Juliette de Bairacli. 1976. *Herbal Plants*. New York: Arco Publ. Co. PA: Rodale Press, Inc.
- Lewis, Walter H. 1977. *Medical Botany: Plants Affecting Man's Health*. New York: John Wiley & Sons.
- Lucas, Richard. 1972. *Common and Uncommon Herbs for Healthful Living*. West Nyack, NY: Paret Publ. Co.
- Lust, John. 1974. *The Herb Book*. New York: Bantam Books.
- Marks, Geoffrey, and Beatty, W. K. 1971. *The Medical Garden*. New York: Scribner.
- Majno, Guido. 1975. *The Healing Hand. Man and Wound in the Ancient World*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- The Merck Index. An Encyclopedia of Chemicols and Drugs*. 1968. Rahway, NJ: Merck and Co.
- Millspaugh, Charles. 1974. *American Medicinal Plants*. New York: Dover.
- Morita, N.; Shimizu, M.; Arisawa, M.; and Kitanaka, S. 1974. Studies on Medicinal Resources. XXXV. The components of Salix Plants (Salicaceae) in Japan. *Journal of the Pharmaceutical Society of Japan*. 94(7): 875—877.
- Moulton, Le Arta. 1979. *Herb Walk*. Provo, Utah: The Gluten Co.
- Muir, Ada. 1959. *The Healing Herbs of the Zodiac*. St. Paul: Llewelyn Publ.
- Nelson, Richard K. 1980. Athapaskan Subsistence Adaptions in Alaska. Alaska Native Culture and History. *Senri Ethnological Studies* 4, Osaka, Japan.
- Niemann, G. J. 1974. Phenolics from Larix Needles. *Planta Medica*. 26(2) Sep: 101—103.
- Oswalt, W. J. 1957. O Western Eskimo Ethnobotany. *Anthro. Paper* (University of Alaska, Fairbanks) 6:17.
- Padula, L. A.; Rondina, R. V.; and Coussio, J. D. 1976. Quantitative Determination of Essential Oil, Total Azulenes and Chamazulene in German Chamomile Cultivated in Argentina. *Planta Medica*. 30(3) Nov: 273—280.
- Physicians Desk Reference*. 1983. 37th edition. Oradell, NJ: Medical Economics Co.
- Pond, Barbara. 1974. *A Sampler of Wayside Herbs. Rediscovering Old Uses for Familiar Wild Plants*. Riverside, CT: Chatham Press.
- Porteous, Alexander. 1968. *Forest Folklore, Mythology, and Romance*. London: Alien & Unmin.
- Potter, Loren. 1972. Plant Ecology of the Walakpa Bay Area, Alaska. *Arctic* 25(2): 115—130.
- Prensky, Joyce. 1976. *Healing Yourself*. P. O. Box 752, Vashon, WA.
- Rodahl, Kaare. 1952. Vitamin Content of Arctic Plants and Their Significance in Human Nutrition. Arctic Aeromedical Laboratory. *Trans. and Proc. Bot. Soc. Edinburgh* 36:267—277.
- Salem, M. 1972. Effects of Light upon Quantity and Quality of Matricaria Chamomilla L. Oil. *Pharmazie* (East Germany). 27 (9): 608—611.
- Schantz, M. Von and Kapetanidis, I. 1971. Qualitative and Quantitative Study of Volatile Oil from Myrica Gale L. (Myricaceae. *Pharmaceutica Acta Helveticae* (Switzerland) 46(10):649—656.
- Scultes, Richard Evans and Hofman, A. 1973. *The Botany and Chemistry of Hallucinogens*, Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Sheth, K. Bianchi, E.; Wiedhopf, R.; and Cole, J. R. 1973. Antitumor Agents from Alnus Oregona (Betulaceae). *Journal of Pharmaceutical Sciences* 62(1): 139—140.
- Simmonite, W. J. and Culpeper, N. 1957. *The Simmonite-Culpeper Herbal Remedies*. London: W. Fculsham & Co., Ltd.
- Smith, Warren G. 1973. Arctic Pharmacognosia. *Arctic* 26(4): 324—333.
- Soden, Margaret. 1976. *First Aid for Pojsonous Plants and Mushrooms*. Fairbanks: University of Alaska Extension Service.
- Spoerke, David. 1980. *Herbal Medications*. Santa Barbara: Woodbridge.
- Swain, Tony. 1972. *Plants in the Development of Medicine*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Szczawinski, Adam F. and Turner, Nancy J. 1980. *Edible Garden Weeds of Canada*. Ottawa: National Museum of Canada.
- Szczawinski, Adam F. and Turner, Nancy J. 1980 *Wild Green Vegetables of Canada*. Ottawa: National Museum of Canada.
- Taskinen, J. and Nykanen, L. Chemical Composition of Angelica Root Oil. 1975. *Acta Chemica Scandinavica*. Series B. Organic Chemistry and Biochemistry. 29(7): 757—764.
- Tatum, Billy Joe. 1976. *Wild Foods Cookbook and Field Guide*. New York: Workman Publishing Co.
- Tetenyi, Peter. 1970. *Infraspecific Chemical Taxa of Medical Plants*. Hungary. New York: Chemical Publ. Co.
- Temari, J. P.; Srivastava, M. C.; and Bajpai, J. L. 1974. Phytopharmacologic Studies of Achillea Millefolium Linn. *Indian Journal of Medical Sciences* 28(8): 331—336.
- Thompson, W. A. R. 1978. *Medicines from the Earth; A Guide to Healing Plants*. New York. McGraw Hill.
- Thiselton-Dyer, T. T. 1968. *The Folklore of Shakespeare*. New York: Dover.
- Tobe, John H. 1975. *Proven Herbal Remedies*. New York: Pyramid Books.
- Train, Percy; Henrichs, J. R.; and Archer, W. A. 1957. Medicinal Uses of Plants by Indian Tribes of Nevada, *Contr. Towards a Flora of Nevada*. No. 45. Agric. Res. Serv., USDA.
- Traven, Beatrice. 1974. *The Complete Book of Natural Cosmetics*. New York: Simon and Schuster.
- Turner, Nancy J. and Szczawinski, Adam F. 1978. *Wild Coffee and Tea Substitutes*. Ottawa: National Museum of Canada.
- Twitchell, Paul. 1971. *Herbs: The Magic Healers*. San Diego: The Illuminated Way Press.
- UNESCO COURIER. Medicine's Green Pevolution, July, 1979.
- Sa'id, H. M. Aricenna. «Hearts and Flowers.»
- Atlisso, Michael A. «Medicinal Plants Make a Comeback.»
- Pelt, Jean Marie. «Medicine's Green Revolution.»
- Ekong, D. E. O. «African Medicinal Plants Under a Microscope.»
- Khundanova, Lydia. «A Medical Thesaurus from the Roof of the World.»
- Wei Wen. «A New Medicine Born of Tradition.»
- Piattelli, Mario. «Neptune's Pharmacopoeia.»
- Crabbe, Pierre. «Mexical Plants and Human Fertility.»
- Gottlieb, O. R. «Plant Prophylactics from Tropical Brazil.»
- Petkov, Vesselin. «Bulgaria's Folk Remedies Stand the Test of Time.»
- Viereck, Leslie A. and Little, Elbert L. 1972. *Alaska Trees and Shrubs*. U. S. Dept. of Agric. Handbook 410.
- Viereck, Leslie A. and Little, Elbert L. 1974. *Cuide to Alaskan Trees*. U. S. Dept. of Agric. Handbook 472.
- Vohora, S. B.; Rizwan, M.; and Khan, J. A. 1973. Medicinal Uses of Common Indian Vegetables. *Planta Medica* 23(4): 381—393.
- Weinheim. 1966. On the Substances in the Rhizome of Polygonum Bistorta L. *Archiv der Pharmazie*. V. 299 7: 640—646.

## УКАЗАТЕЛЬ РУССКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ

Багульник болотный 57, 59  
 — стелющийся 59  
 Береза бумагоносная 14  
 — повислая 17  
 — Каяндера 18  
 — плосколистная 18  
 — Эрмана 17  
 Борщевик сладкий 26, 106  
 — сибирский 106  
 — шерстистый 105  
 Брусника обыкновенная 39, 40  
 Водяника черная 33, 34  
 Волоснец мягкий 115  
 Восковница войлочная 78  
 — обыкновенная 77, 79  
 — пенсильванская 77  
 Горец береговой 143  
 Горец-змеевик 28  
 — оперенный 28  
 — эллиптический 28  
 Дендрантема арктическая 31  
 Дудник блестящий 21, 22, 24  
 — Гмелина 25  
 — китайский 22  
 — лесной 25  
 — коленчато-согнутый 21, 24  
 — медвежий 25  
 — скальный 25  
 Дягиль аптечный 22, 23  
 Ель аянская 82  
 — сибирская 80.  
 — белая 79  
 — ситхинская 79  
 — черная 79  
 Заманиха устрашающая 159  
 Звездчатка средняя 36, 37  
 Земляника виргинская 161  
 — лесная 162  
 — членская 161  
 Златоцвет 31  
 Ива аляскинская 117  
 — арктическая 116, 117  
 — блестящая 113  
 — буреющий 117

— деревцевидная 113  
 — иезская 115  
 — корзиночная 114  
 — красивая 116  
 — магаданская 118  
 — нарядная 113  
 — полярная 118  
 — прутьевидная 114  
 — росаяная 93, 118  
 — черная 113  
 — Шамиссо 117  
 — шерстистая 116  
 — Шверина 115  
 Иван-чай узколистный 63, 64  
 — широколистный 64, 67  
 Ирис каролинский 54  
 — псевдоаронниковый 55  
 — разноцветный 54,  
 — щетинистый 54, 56  
 Калина обыкновенная 166  
 — съедобная 165  
 Кедровый стланик 82  
 Кипрей узколистный 63, 64  
 — широколистный 64  
 Кисличник двустолбчатый 143  
 Крестовник арктический 26  
 — скученный 26  
 Лабазник камчатский 26  
 Лигустикум Хультена 26  
 Лиственница американская 74  
 — Гмелина 75  
 — даурская 75  
 — Каяндера 75  
 Малина великолепная 136  
 — обыкновенная 135, 138  
 — сахалинская 137  
 Мать и мачеха 109, 111  
 Медвежье ушко 163  
 Многоножка солодковая 58  
 Можжевельник обыкновенный 47,  
 — сибирский 48, 49  
 Мокрица 36, 37  
 Одуванчик гипарктический 126  
 — лекарственный 124, 126

— роганосный 127  
 — Сочавы 126  
 Ольха волосистая 11, 13  
 — красная 9, 10  
 — курчавая 9, 11  
 — кустарная 10  
 — оregonская 10  
 — узколистная 9  
 Орляк обыкновенный 98  
 Осина 90, 95  
 Пастушья сумка 152, 153  
 Подбел гиперборейский 109  
 — красивый 110  
 — стреловидный 109  
 — холодный 109, 111  
 Подмаренник северный 85, 86  
 Подорожник большой 148, 150  
 Полынь аляскинская 118  
 — Гмелина 121  
 — горькая 119, 121  
 — обыкновенная 124  
 — Тилезиуса 119  
 — холодная 121  
 — цитварная 123  
 — чернобыльник 124  
 — эстрагон 121  
 Пулавка благородная 29  
 Раковые шейки 26  
 Ромашка аптечная 30, 31  
 — ромашковидная 29, 31  
 Смородина восковая 69

— гудзонская 68  
 — дикуша 69  
 — душистая 70  
 — озерная 68  
 — печальная 68, 69, 71  
 — прицветниковая 68  
 — рылоцветковая 68, 69  
 Сфагнум 44, 45  
 Толокнянка обыкновенная 163  
 Тополь бальзамический 88, 90, 94  
 — душистый 90, 94  
 Тысячелистник азиатский 158, 159  
 — обыкновенный 155, 158, 159  
 — сибирский 167  
 — сантолинский 167  
 Хвощ зимующий 144, 145  
 — лесной 144  
 — полевой 144  
 Чозения толокнянколистная 90  
 Шефердия канадская 167  
 Шикша черная 34  
 Шиповник Вудса 130  
 — иглистый 131, 132  
 — морщинистый 132  
 — тупоушковый 131  
 Щавель арктический 140, 142  
 — курчавый 140  
 — перепончато-чашечный 140, 141  
 Щитовник австрийский 98, 103  
 — пахучий 98, 104  
 — широкий 98, 103

УКАЗАТЕЛЬ ЛАТИНСКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ

- Achillea asiatica* 158, 159  
 — *millefolium* 155, 158, 159  
*Alnus crispa* 9, 10  
 — *hirsuta* 10  
 — *fruticosa* 10  
 — *oregona* 10  
 — *rubra* 9  
 — *tenuifolia* 9  
*Angelica archangelica* 22, 23  
 — *genulflexa* 21, 24  
 — *gmelinii* 25  
 — *lucida* 21, 22, 24  
 — *saxatilis* 25  
 — *sinensis* 22  
 — *sylvestris* 25  
 — *ursina* 25  
*Anthemis nobilis* 29  
*Arctostaphylos uva-ursi* 163  
*Artemisia absinthium* 119, 121  
 — *alascana* 118  
 — *cina* 123  
 — *dracunculus* 121  
 — *frigida* 121  
 — *gmelinii* 121  
 — *tillesii* 119  
 — *vulgaris* 124  
*Betula cajanderi* 18  
 — *ermanii* 17  
 — *papyrifera* 14  
 — *platyphylla* 18  
*Capsella bursa-pastoris* 152, 153  
*Chosenia arbutifolia* 90, 91  
*Dendranthema arcticum* 31  
*Dryopteris austriaca* 98, 103  
 — *dilatata* 98, 103  
 — *fragrans* 104  
*Empetrum nigrum* 34  
*Equisetum arvense* 144  
 — *hiemale* 144, 145  
 — *sylvaticum* 144  
*Epilobium angustifolium* 63, 64, 65  
 — *latifolium* 64, 67  
*Filipendula camtschatica* 26  
*Fragaria chiloensis* 161  
 — *virginiana* 161  
 — *vesca* 162  
*Galium boreale* 85, 86  
*Heracleum lanatum* 105, 106  
 — *sibiricum* 106  
 — *spondylium* 26  
*Iris caroliniana* 54  
 — *pseudoacorus* 55  
 — *setosa* 54, 56  
 — *versicolor* 54  
*Juniperus communis* 47, 49  
*Juniperus sibirica* 48, 49  
*Larix cajanderi* 75  
 — *dahurica* 75  
 — *gmelinii* 75  
 — *laricina* 74, 75  
*Ledum decumbens* 59  
 — *palustre* 57, 59  
*Leymus mollis* 115  
*Ligusticum scoticum* 26  
*Matricaria chamomilla* 30, 31  
*Matricaria matricarioides* 29  
 — *perforata* 32  
*Myrica cerifera* 77  
 — *gale* 77, 79  
 — *tomentosa* 78  
*Oplopanax horridum* 159  
*Petasites frigidus* 109, 111  
 — *hyperboreus* 109  
 — *sagittaria* 109  
 — *speciosus* 110  
*Picea ajanensis* 82  
 — *obovata* 80  
*Plantago major* 148, 150  
*Polygonum bistorta* 26, 28, 29  
 — *ssp. ellipticum* 28  
 — *ssp. plumosum* 28  
 — *riparium* 143  
*Polypodium glycyrrhiza* 58  
*Populus canadensis* 88  
 — *balsamifera* 88, 90, 94  
 — *suaveolens* 90, 94  
 — *tacamahaca* 88  
 — *tremula* 90, 95

- Pteridium aquilinum* 98  
*Rosa acicularis* 130, 131, 132  
 — *amblyotis* 131  
 — *nutkana* 130  
 — *rugosa* 132  
 — *woodsii* 130  
*Ribes bracteosum* 68  
 — *cereum* 69  
 — *dikusha* 69  
 — *fragrans* 70  
 — *hudsonianum* 68  
 — *lacustre* 68, 69  
 — *laxiflorum* 68, 69  
 — *triste* 68, 69, 71  
*Rubus idaeus* 135  
 — *sachalinensis* 137  
 — *spectabilis* 136  
*Rumex arcticus* 140, 142  
 — *crispus* 140  
 — *hymenosepalus* 140, 141  
*Salix alaxensis* 117  
 — *arbusculoides* 113  
 — *arctica* 116, 117  
 — *chamissonis* 117  
 — *depressa* 116  
 — *fuscescens* 117  
 — *lanata* 116  
 — *lucida* 113  
 — *magadanensis* 118  
 — *nigra* 113  
 — *polaris* 118  
 — *pulchra* 113, 116  
 — *rorida* 93, 118  
 — *schwerinii* 115  
 — *viminialis* 114  
*Senecio congestus* 26  
 — *palustris* 26  
*Shepherdia canadensis* 167  
*Sphagnum* 44, 45  
*Stellaria media* 36, 37  
*Taraxacum ceratophorum* 127  
 — *hyparcticum* 126  
 — *officinale* 124, 126  
 — *socavae* 126  
*Tripleurospermum inodorum* 31  
*Tussilago farfara* 109, 111  
*Vaccinium vitis-idaea* 39, 40  
*Viburnum edule* 165  
 — *opulus* 166



## СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия, или как родилась эта книга . . . . .	3
Об этой книге (предисловие Э. Вирек к изданию ее книги на английском языке) . . . . .	6
Сбор растений . . . . .	7
От листа к чаю . . . . .	8
Ольха . . . . .	9
Береза . . . . .	14
Дудник . . . . .	21
Горец-змеевик, или раковые шейки . . . . .	26
Ромашка ромашковидная . . . . .	29
Шикша, или вороника, или водяника черная . . . . .	33
Звездчатка средняя, или мокрица . . . . .	36
Брусника . . . . .	39
Сфагнум . . . . .	44
Можжевельник . . . . .	47
Ирис . . . . .	54
Багульник . . . . .	57
Иван-чай, или кипрей . . . . .	63
Смородина . . . . .	68
Лиственница . . . . .	74
Восковница обыкновенная . . . . .	77
Ель . . . . .	79
Подмаренник . . . . .	85
Тополь . . . . .	88
Осина . . . . .	90
Чозения . . . . .	90
Щитовник австрийский, или широкий . . . . .	98
Орляк обыкновенный . . . . .	98
Борщевик . . . . .	105
Подбел, или белокопытник . . . . .	109
Ива . . . . .	112
Полынь . . . . .	118
Одуванчик . . . . .	124
Шиповник . . . . .	130
Малина . . . . .	135

Щавель . . . . .	140
Хвощ . . . . .	143
Подорожник . . . . .	148
Пастушья сумка . . . . .	152
Тысячелистник . . . . .	155
Заманиха . . . . .	159
Земляника . . . . .	161
Толокнянка . . . . .	163
Калина . . . . .	165
Шефердия . . . . .	167
Терапевтическое употребление аляскинских растений (по Э. Вирек) . . . . .	169
Состояния, при которых можно употреблять для лечения аляскинские растения (по Э. Вирек) . . . . .	172
Литература . . . . .	177
Литература к тексту Э. Вирек . . . . .	182
Указатель русских названий растений . . . . .	186
Указатель латинских названий растений . . . . .	188