**Черника обыкновенная**

Vaccinium myrtillus L.

Родовое название от латинского vacca — ягода и myrtus — по сходству листьев с миртом.)

Русское название “черника” связано со способностью окрашивать (“чернить”) губы, зубы, пальцы.

Народные названия: чернец, черница, чорница, чернишник, чернижник, черняга, чернега, в старину чернику называли также ворон-ягодой.

В годы Великой Отечественной войны летчикам перед ночными полетами давали черничный кисель, так как ягоды черники улучшают кровоснабжение сетчатки глаз и тем самым обостряют ночное зрение.

Черника — низкий ветвистый кустарничек высотой до 50 см с длинным ползучим корневищем. Стебли прямостоячие или приподнимающиеся, с зеленовато-коричневой корой, молодые ветви зеленые, остро-ребристые. Листья длиной 1—25 мм и шириной 3—20 мм, на очень коротких черешках, опадающие на зиму, слегка кожистые, гладкие, яйцевидные, эллиптические или почти округлые, с тупой или слегка заостренной верхушкой, по краю мелкогородчато-пильчатые. Цветки поникающие, зеленовато-белые с розоватым оттенком, расположены по одному на коротких цветоножках при основании молодых веточек в пазухах листьев. Венчик кубаревидный длиной 4—7 мм с отгибом из 4—5 коротких, отвороченных наружу треугольных зубчиков. Плод — ягода, сочная, шаровидная, диаметром около 6—13 мм, черная с синевато-сизым налетом, внутри темно-пурпуровая, с красящим соком; многочисленные семена длиной около 1,2 мм, имеют форму полумесяца. Цветет в мае. Ягоды созревают в июле — августе, вкус приятный, кисловатый, чуть вяжущий.

Широко распространена в европейской части нашей страны, исключая южные районы и Крым, на Кавказе, исключая восточное Закавказье, в Западной Сибири с Алтаем, в Восточной Сибири, в Северной Америке.

Растет в зоне хвойных, преимущественно еловых и смешанных хвойно-широколиственных лесов, в тундрах, на склонах гор и в заболоченной низменности.

В качестве лекарственного сырья используют плоды и побеги черники. Плоды собирают в период полного созревания и сушат. Листья заготовляют в период цветения и сушат в тени.

Ягоды черники включают до 18% дубильных веществ, до 7% органических кислот, среди них —лимонная, яблочная, янтарная, хинная, бензойная, молочная, щавелевая. Содержат сахар, витамин С, каротин, витамины группы В.

В семенах найдено до 31% жирного масла, до 18% белка.

В листьях черники обнаружены дубильные вещества (18—20%), сапонины (2,2—2,8%), органические кислоты (галловая, бензойная, лимонная, яблочная, уксусная, щавелевая, винная), арбутин (1,6%), гидрохинон, а также сахара (12—18%), аскорбиновая кислота, минеральные вещества.Важными в биологическом отношении веществами являются гликозиды — миртиллин (1%) и неомиртиллин (2%), агликоном которого является инозит.

Водные настои и отвары, спиртовые настойки и экстракты черники используются во многих странах. Препараты листьев черники оказывают кардиотоническое, мочегонное, желчегонное, вяжущее, противовоспалительное и противогнилостное действие. Спиртовой экстракт и настой из листьев черники уменьшают содержание сахара в крови.

Листья и плоды черники применяют как вяжущее средство при острых и хронических нарушениях пищеварения, сопровождающихся поносами, потерей массы тела, аппетита, при диспепсиях, связанных с усиленными бродильными и гнилостными процессами, колитах и энтероколитах.

Как средство, содержащее витамины, рекомендуется при цинге и других гипо- и авитаминозах.

Часто используют местно при стоматитах и гингивитах в качестве вяжущего и антисептического средства.

Плоды черники широко известны как противопоносное средство (при поносах неинфекционного происхождения), особенно у детей. Как вспомогательное средство наряду с антибиотиками употребляется при дизентерии и авитаминозах.

Свежие плоды черники в больших количествах назначают при подагре, ревматизме и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, при камнях в почках, малокровии.

При желудочно-кишечных расстройствах принимают по 50—100 г свежих плодов черники или настой из сухих плодов. Для настоя 4 чайные ложки сухих плодов настаивают 8 ч на воде (200 мл) комнатной температуры. Выпивают в течение дня.

Густой отвар плодов применяется для полоскания горла при ангинах, при сыпи на коже и некротических язвах, а также для смазывания обожженных участков. 100 г сухих плодов заливают 0,5 л воды, кипятят, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л.

При поносе рекомендуется применять черничный кисель. Его готовят из расчета 1 столовая ложка черники на 300 мл воды; прибавляют чайную ложку картофельного крахмала и сахарного песка по вкусу.

Настой листьев пьют при нетяжелых формах сахарного диабета. Находящийся в листьях неомиртиллин значительно понижает содержание сахара в крови. Для приготовления настоя чайную ложку измельченных листьев черники заваривают кипятком (200 мл), настаивают 30 мин на горячей плите, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настой применяют также как вяжущее, антисептическое и противовоспалительное средство для обработки язв, ран.

Побеги черники входят в состав противодиабетического сбора “Арфазетин” вместе с крапивой, фасолью и клевером.

\*\*\*

Черника обыкновенная

Vaccinium myrtillus L.

Описание растения. Черника — ветвистый кустарничек семейства брусничных, высотой до 50 см. Подземные побеги (столоны) разветвляются в почве в разные стороны до 1 —2 м, образуя разновозрастные кусты одного растения. Стебли черники зеленые, у основания серые, прямостоячие, цилиндрические или ребристые; листья тонкие, светло-зеленые, продолговатые, длиной до 1 —1,5 см и шириной 0,5—1,5 см, гладкие с мелкопильчатыми краями, на зиму опадающие. Цветки светло-розовые, с зеленовато-оранжевым, иногда нежным сиреневым отливом, длиной 0,4—0,6 мм, поникающие, по одному или по два на коротких цветоножках; венчик кувшинчатый или полушаровидный с зубчатым отгибом. Плод—шарообразная черная ягода (диаметром 6 —13 мм), приятного кисловато-сладкого, слегка вяжущего вкуса, обычно покрытая сизым восковым налетом.

Цветет в мае—июне, плоды созревают через 2 мес после цветения.

Лекарственным сырьем являются листья и плоды черники.

Места обитания. Распространение. Черника распространена преимущественно в северных и умеренных широтах. Произрастает от высокогорий Кавказа, Карпат, Алтая до тайги и лесотундры. К богатству и влажности почвы требовательна. Не встречается на очень сухих песчаных и сильно переувлажненных почвах. Оптимальными условиями произрастания в лесной зоне для черники надо считать свежие и сырые субори и судубравы, сосняки и ельники черничных типов леса. К свету требовательна, но хорошо переносит затенение, особенно в молодом возрасте.

Период цветения и созревания плодов растягивается на 3—4 недели. Цветет обычно обильно, но часто страдает от поздних весенних заморозков. Плодоношение начинается с 4—5-летнего возраста кустов черники, достигает максимума в 10—15 лет и постепенно снижается к 30—40 годам. На развитие и плодоношение черники отрицательное влияние оказывают пастьба скота, изменение уровня грунтовых вод и пожары.

Заготовка и качество сырья. В европейской части страны в зоне смешанных хвойно-широколиственных лесов и таежной зоне черника—самая распространенная ягода и удельный вес ее в общем объеме заготовок наибольший.

Ягоды черники собирают только в зрелом состоянии. Собирают их в кошели, короба или в корзины из бересты, дранки или плетеные из ивы, вместимостью до 20—25 кг, удобные для переноса на спине. Ягоды собирают в литровые или двухлитровые банки, привязанные на поясе у сборщика, а затем пересыпают в основную тару. В некоторых местах сбор ягод производится методом счесывания гребенками разной конструкции. Это увеличивает производительность в 1,5— 2 раза, но отрицательно сказывается на урожае следующего года, так как при этом повреждаются листья, молодые побеги и цветочные почки. Урожай на участках, где ягоды заготавливались гребенками, на следующий год на 30—50% ниже, чем на участках, где такой сбор не проводился.

Заготовка листьев черники в качестве лекарственного сырья отрицательно сказывается на урожае ягод, так как проводится в период цветения. Листья вместе с цветками и молодыми побегами срезают ножницами или срывают руками. Листья черники, заготовленные в качестве лекарственного сырья, сушат в тени при хорошей вентиляции. Выход сухого сырья около 20%.

Для сушки ягоды черники рассыпают на решета или на противни слоем 2—3 см и сушат в сушилках при температуре 35—40° С 2—Зч, затем повышают температуру до 50—60° С; при этом ягоды несколько раз перемешивают. Перед сушкой ягоды не моют. Выход сухого сырья 13%. Сухие ягоды упаковывают в бумажные или в матерчатые мешки по 35—50 кг и хранят в сухих прохладных помещениях не более 2 лет. Плоды черники легко поражаются ягодной молью.

Химический состав. В ягодах черники содержатся сахара (фруктоза, лактоза), Р-активные вещества (катехйны и антоцианы), каротины, пектиновые и дубильные вещества; кислоты (молочная, янтарная, яблочная, лимонная, следы щавелевой и хинной); макро- и микроэлементы.

В листьях содержится 7—20% дубильных веществ, гидрохинон, гликозиды, до 2% миртиллина и неомир-тиллина, до 1% арбутина, флавоноиды (кверцетин, рамнозид кверцетина и др.), до 250 мг% аскорбиновой кислоты, цериловый спирт и эфирное масло.

Применение в медицине. Благодаря комплексу биологически активных веществ черника имеет разносторонние целебные свойства и широко используется в свежем, сушеном и переработанном виде. Ее употребляют для лечения желудочно-кишечных заболеваний (гастритов, энтероколитов и др.) в виде настоя или отвара сухих ягод. При поносах, особенно у детей, это одно из незаменимых закрепляющих средств. Свежие ягоды применяют при хронических запорах, пониженной кислотности желудочного сока, дизентерии. Черника обладает антисептическими свойствами и употребляется при стоматите. Плоды черники улучшают кровоснабжение глаз, обостряют ночное зрение. Изготовленный из листьев черники препарат миртиллин оказывает инсулиноподобное действие.

Плоды черники применяют в виде настоя (1—2 чайные ложки на стакан кипятка), черничного киселя или отвара. В последнем случае 1 столовую ложку ягод заливают 2 стаканами воды и кипятят до тех пор, пока останется 1 стакан жидкости. Ее процеживают и пьют в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.