**Ежевика сизая**

Rubus caesius L.

Rubus — латинское название малины или ежевики, от ruber — красный. Народное название ежевики — ежина.

С древних времен ежевику использовали медики Древней Греции. Диоскорид более чем 2 тыс. лет назад прописывал больным отвар из листьев при заболеваниях полости рта и десен.

“Если сделать полоскание, то укрепит голову и поможет при кровотечении из десен и шуме в ушах. Если дать (отвар) корня, то раздробит камень и выведет. А если дать неспелые ягоды, то закрепит естество, остановит кровотечение и лишит половой силы. Листья ее укрепляют желудок и помогают при кровавом поносе. Если смазать (тело) ее отваром, то укрепит члены и вылечит язвы. Но она вредна для селезенки”, — так сказано в средневековом энциклопедическом словаре лекарственных средств Амирдовлата Амасциани “Ненужное для неучей” (XV в.). Небольшой кустарник (полукустарник) высотой 50—150 см с хорошо развитым корневищем. Прямостоячие побеги в процессе роста образуют дуги, покрытые сизым налетом и многочисленными жесткими шипами, годичные побеги лежачие, укореняющиеся. Листья тройчатые, реже пятерные, непарноперистые; листочки с нижней стороны беловатые от густого опушения, сверху рассеянно-волосистые, по краям неравно-надрезанно-зубчатые; конечный листочек яйцевидно-ромбический, на коротком черешке, боковые — сидячие.

Цветоносные ветви довольно длинные, с многочисленными шипиками и железками; соцветие щитковидное. Цветки обоеполые, чашелистиков и лепестков 5 (околоцветник двойной). Чашелистики зеленые, волосистые, часто железистые. Лепестки длиной до 11 мм, широкоэллиптические, белые; тычинки в неопределенном числе. Плоды — сложные костянки, черные с сизым налетом, сочные, кисловатые на вкус. Цветет в июне — июле, плодоносит в июле — августе.

Растет в лесах, кустарниках, оврагах, садах и огородах, долинах рек, вблизи каналов и озер в европейской части России (исключая Арктику), на Кавказе, в Западной Сибири, Средней Азии.

В плодах найдены органические кислоты, преимущественно яблочная: сахара, в основном сахароза; витамины (провитамин А, Вь В2, С, Е); дубильные, азотистые вещества, фенольные соединения, пектиновые и ароматические вещества, соли калия, меди, марганца.

С лечебной целью используют ягоды. Для длительного хранения их сушат на открытом воздухе или в духовках и печках.

Листья ежевики собирают во время цветения и сушат в тени.

Еще Диоскоридом применялись примочки из отвара измельченных листьев ежевики для лечения кожи, пораженной лишаями, экземой, язвами и гнойными ранами. В настоящее время бактерицидные свойства листьев ежевики подтверждены экспериментально.

На Руси корень ежевики, сваренный с медом, рекомендовали при водянке, порошок корня, сваренный в вине, — при мочекаменной болезни; сваренные в вине листья и молодые побеги — для полоскания полости рта при гнойных заболеваниях, а также при опухолях горла.

Отвар листьев применяли для спринцеваний при кровотечениях и чрезмерных выделениях у женщин.

Свежие листья толкли и прикладывали на участки, пораженные экземой, и на трофические язвы голеней.

В народной медицине Украины ежевика используется при истерических припадках.

В медицине плоды ежевики употребляются в качестве диетического продукта, но в ряде стран и до настоящего времени листья применяются с лечебной целью.

В Болгарии листья ежевики используют в виде отвара при гастритах, жидком стуле. Для приготовления отвара 5 г листьев заливают 200 мл воды, кипятят 5 , мин, настаивают 20 мин, процеживают и принимают по 50 мл 3 раза в день.

В Польше плоды назначают для облегчения болей в суставах при отложении солей и ревматизме, для уменьшения воспаления в почках и мочевом пузыре.

В Германии настой из молодых листьев рекомендуют при простудных заболеваниях и в качестве полоскания при воспалении горла.

Есть данные и о противодиабетическом действии ежевики. Длительный прием чая из листьев ежевики значительно улучшает обмен веществ при сахарном диабете, поэтому они являются постоянным компонентом противодиабетических чаев.

Не забыты “кровоочистительное” и противоглистное действие плодов ежевики, что применяется в народной медицине.

Отмечено успокаивающее действие настоя листьев ежевики (10 г на стакан кипятка), принятого в теплом виде. Такой настой полезен больным, страдающим трофическими язвами, при длительно не заживающих ранах. Он способствует очищению ран и более быстрому их заживлению.

Потогонным действием обладают не только ягоды ежевики, но листья и корни — принимаемые в виде отвара из расчета 10 г на 1 стакан воды. Пьют при простудных заболеваниях в теплом виде после 10-минутного настаивания.