**Голубика обыкновенная**

Vaccinium uliginosum L.

В просторечье ягоды голубики иногда называют “пьяницей”, так как по соседству с ней почти всегда растет багульник болотный, оказывающий на человека одурманивающее действие, которое по ошибке приписывали голубике. Голубика — сильноветвистый кустарник, высотой 30—60 см, с прямостоячими цилиндрическими ветвями и с буроватой или темно-серой корой.

Молодые веточки зеленые. Листья мелкие, длиной 0,7—3 см, шириной 0,4—2,4 см, на очень коротких, иногда опушенных черешках. Форма листьев от обратнояйцевидных до ланцетных, на верхушке они тупые, реже островатые или выемчатые с цельными или немного загнутыми вниз краями, с негустыми л иловатыми железками, иногда только на нижней части, опадающие на зиму, гладкие, жесткие, сверху голубовато-зеленые, снизу более светлые и с сильно выступающими, иногда слегка опушенными жилками.

Цветки поникающие, расположены по 2—3, редко по одному на верхушках прошлогодних веточек, цветоножки обычно длиннее цветка, с двумя неровными, пленчатыми зеленоватыми прицветниками длиной 2—5 мм. Чашечка состоит из 4—5 тупых округлых чашелистиков длиной 0,5—1 мм, шириной 1— 1,5 мм. Венчик длиной 4—6 мм, кувшинчатый, беловатый или слабо-розовый, с отгибом из 4—5 коротких яйцевидных тупых отогнутых наружу зубцов; тычинок 8 или 10. Плоды — ягоды, шаровидные, грушевидные или продолговатые, длиной 9—12 мм, синие с сизым налетом, внутри с зеленоватой мякотью; семена многочисленные, длиной 1,3—1,5 мм, светло-коричневые, полулунной формы, острые, с крупносетчатой кожурой. Цветет в июне — июле, плоды созревают в августе — сентябре.

Растет на болотах в сырых хвойных и лиственных лесах европейской части (северная и средняя полосы), в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке.

С лечебной целью используют ягоды, листья, молодые побеги и кору этого растения. Собирают ягоды в конце лета — начале осени, в сухую погоду. При сборе необходимо соблюдать осторожность, так как ягоды легко мнутся. Ягоды кисло-сладкие. Собирают плоды вручную. Хранят голубику так же, как и бруснику.

Ягоды содержат сахар, органические кислоты, пектин, флавоноиды, дубильные и красящие вещества, аскорбиновую кислоту, каротин.

В листьях найдены флавоноиды, дубильные вещества.

В народной медицине голубика издавна ценится как противоцинготное и противодизентерийное средство. Свежие ягоды применяют для приготовления витаминных напитков, морсов для лихорадящих больных, пиелите, дизентериях. Свежий сок и отвары также рекомендуются для лихорадящих больных.

Для приготовления отвара молодых побегов и листьев столовую ложку травы заваривают кипятком (200 мл), кипятят 10 мин на слабом огне, охлаждают и процеживают. Принимают по столовой ложке 3 раза в день при диабете, заболеваниях сердца, малокровии, в качестве мягкого слабительного.

Ягоды голубики увеличивают секрецию желудка и переваривающую активность желудочного сока. Они показаны при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, энтероколитах, чаще в виде настоя.

Для приготовления настоя столовую ложку свежих или сухих ягод заливают кипятком (200 мл), настаивают, через 15 мин процеживают и принимают по 1/2 стакана в теплом виде до еды.