**Клюква четырехлепестная (клюква болотная)**

Охуcoccus quadripetalus Gilib., Vaccinium (oxycoccus) palustris Pers.

Народные названия: веснянка, журавиха, подснежница. Родовое название клюквы происходит от греческих слов “oxys” — острый, кислый и “coccus” - шаровидный, т. е. дословно “кислый шарик”. Если добавить видовое название из латинского синонима (palustris), получится “болотный кислый шарик”.

О пользе клюквы на Руси знали давно. О ней упоминал “Домострой” еще в XVI в. Сок клюквы слыл “особливым лекарством от кашля”, считался хорошим средством от цинги, им смазывали мокнущие раны и язвы.

Клюква четырехлепестная — вечнозеленый стелющийся ветвистый кустарничек с тонкими стеблями длиной до 80 см. Стебли гибкие, одревесневающие, темно-бурые, с приподнимающимися цветоносными веточками и короткими нитевидными пушистыми однолетними веточками. Листья очередные, кожистые, блестящие, темно-зеленые, снизу сизоватые от воскового налета и местами с маленькими железистыми волосками. Листья длиной 5—16 мм, шириной 2—6 мм, на коротких черешках, продолговато-яйцевидные, на верхушке острые с цельными завернутыми краями. Цветки розово-красные, поникающие, расположены по одному или чаще собраны по 2—4, реже по 6 в зонтиковидные соцветия на прошлогодних ветвях. Цветоножки длинные, чашечка с четырьмя чашелистиками, венчик глубкочетырехраздельный, длиной 5—7 мм, шириной 1,5—2 мм. Цветет с мая по июль.

Растет на торфяных болотах, во влажных лесах, на вырубках возле пней. Широко распространена в европейской части России (северная и средняя полоса), в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке (Камчатка, Сахалин). Используют зрелые ягоды. Ягоды собирают в три срока. В сентябре ягода твердая, но при хранении дозревает и размягчается. Залитая холодной водой, может сохраняться всю зиму. Поздней осенью, при наступлении морозов, ягода наиболее вкусная и кислая. Ее хранят в замороженном виде, но после оттаивания она быстро портится. Подснежная клюква, собираемая ранней весной, более сладкая, но сохраняется недолго.

Вместе с клюквой четырехлепестной часто растет другой вид — клюква мелкоплодная (О. microcarpus Turcz. et Rupr.). Все части этого растения мельче, диаметр ягод 4—6 мм. Ее ягоды собирают вместе с ягодами клюквы четырехлепестной. Клюкву часто называют болотным виноградом, однако это сравнение не в пользу винограда, поскольку по числу ценных органических соединений клюква его превосходит.

Ягоды клюквы содержат сахара (3—6%), пектиновые вещества, витамин С (10—22 мг%), органические кислоты: лимонную (12,8%), оксоглутаровую, хинную. Кроме того, они богаты калием и железом. Из специфических действующих веществ ягоды содержат гликозид вакцинин (6-бензоилглюкоза), тритерпеновые кислоты — урсоловую, олеаноловую.

Используют зрелые ягоды, из которых готовят сок, сироп, морс, кислые напитки. Клюква отличается освежающим и тонизирующим свойствами, улучшает работу желудка и кишечника. Напитки из клюквы обладают жаропонижающим действием и хорошо утоляют жажду, поэтому их рекомендуют применять при гриппе и высокой температуре. Напитки из ягод усиливают действие антибиотиков и сульфаниламидных препаратов, в частности, при лечении пиелонефрита. Свежий сок ягод клюквы, клюквенный морс и экстракт предупреждают образование некоторых видов камней в почках, стимулируют функцию поджелудочной железы, рекомендуются при глаукоме. Свежий сок в виде примочек используют для очищения и заживления гнойных ран, при лишаях, сухой экземе. Еще в начале века были обнаружены противомикробные свойства клюквы в отношении возбудителей холеры, стафилококков. В настоящее время клюкву рекомендуют применять при инфекциях мочевыводящих путей, ангине, простудных заболеваниях. Из отходов клюквы после ее переработки на консервных заводах получают урсоловую кислоту, содержание которой в выжимках достигает 6%. Эта кислота имеет гормоноподобное (кортикоидное) действие, способствует расширению коронарных сосудов сердца. Метиловый эфир урсоловой кислоты — эмульгатор, успешно заменяющий ланолин.

В народной медицине клюквенный сок с медом употребляют при сильном кашле, связанном с простудой, при ангине, ревматизме.

Отвар всего растения клюквы пьют при болезнях желудка, в частности при поносе: 2 столовые ложки смеси листьев и ягод заварить 400 мл горячей водой, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить и пить по 0,5 стакана 4 раза в день. При потливости, кожном зуде, ограниченном гнойном процессе рекомендуют использовать мазь (50 мл свежего клюквенного сока смешать с 200 г вазелина, растереть и наносить 1—2 раза в день тонким слоем в течение 5—10 дней).