**Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко)**

Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng.

Родовое название — от греческого “arktos” — медведь и “staphyle” — виноградная кисть, или гроздь; также латинское uva — виноградная кисть и ursus — медведь. Таким образом, и видовое и родовое название одинаково — медвежий виноград. Это обусловлено тем, что медведи якобы охотно поедают плоды.

Вечнозеленый многолетний распростертый стелющийся ветвистый кустарничек высотой 25—130 см. Листья очередные, темно-зеленые, слегка блестящие, кожистые, цельнокрайные, продолговатояйцевидные, длиной 12—26 мм, шириной 4—9 мм, с сетчатым жилкованием.

Цветки розоватые, длиной 5—6 мм, пониклые, собраны в короткие верхушечные, малоцветковые, поникающие кисти. Чашечка остается при плоде, пятираздельная, с широкоокруглыми зубцами. Венчик кувшинчатый, с пятизубчатым отгибом, внутри покрыт жесткими волосками. Тычинок 10. Плод — красная пятисемянная мучнистая шаровидная ягода диаметром 6—8 мм.

Цветет в мае, плодоносит в июле — сентябре.

Произрастает в европейской части России, Сибири, на Дальнем Востоке, в горах Кавказа. Растет по преимуществу в сосновых сухих борах, в лиственных лесах, на открытых песчаных местах, приморских скалах, в зарослях кедрового стланика на щебнистых обнажениях альпийского пояса.

Заготавливают листья и побеги весной, до цветения (апрель — июль), затем осенью, в период полного созревания плодов (сентябрь — октябрь). Для этого срезают серпами или ножами небольшие облиственные веточки. Срывать листья с растений на корню не следует, так как ветки выдергиваются с корнями, что ведет к уничтожению зарослей. Сушат целые ветки под навесами или в сушилках, на чердаках, раскладывая слоем 5—7 см. Листья отделяют от стеблей или целиком используют молодые побеги. Срок хранения 5 лет.

Основные действующие вещества — фенологликозиды, главные из них — арбутин (8—15%) и метиларбутин.

Листья содержат также около 30—35% гидролизуемых дубильных веществ пирогалловой группы (галлотаннины, эллаготаннины), свободную галловую кислоту — 6%, эллаговую кислоту, свободный гидрохинон, урсоловую кислоту (0,4—0,8%). Кроме того, содержат флавоноиды в свободном виде и в виде гликозидов, гиперозид, кверцетин, кверцитрин и изокверцитрин, мироцитрин и мироцетин, хинную и муравьиную кислоты, небольшое количество эфирного масла.

Препараты растения оказывают антисептическое действие главным образом в мочевыделительной системе. Антисептическое действие обусловлено гидрохиноном, образующимся в организме при гидролизе арбутина и выделяющимся с мочой. Благодаря этому мочевые пути “отмываются” от продуктов воспаления и вместе с тем обеззараживаются. Моча приобретает зеленый или темно-зеленый цвет. Препараты растения оказывают и мочегонное действие.

Толокнянку применяют также при циститах.

Отвар листьев толокнянки готовят из расчета 10 г листьев на 200 мл воды. Листья измельчают до 0,3—0,5 мм, заливают водой комнатной температуры, кипятят 15—30 мин и процеживают. Принимают по столовой ложке 3—5 раз в день. Отвар хранят в прохладном месте.

Настой листьев толокнянки готовят так же, как отвар, но заливают кипящей водой, кипятят 5—10 мин и настаивают 40 мин. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3—5 раз в день после еды.

При приеме больших доз возможны рвота, тошнота, понос и другие побочные явления. Отвары и настои имеют неприятный вкус.

\*\*\*

Описание растения. Толокнянка — вечнозеленое растение семейства вересковых. Ее называют полукустарником, кустарником, но чаще всего кустарничком. Толокнянку также следует отнести к стланцам (стелющимся деревьям и кустарникам). Многолетние стебли длиной до 3 м покрыты темно-бурой корой, легко отслаивающейся. Молодые ветви зеленые или зеленовато-бурые, мелкоопушенные. Листья очередные, кожистые, толстые, голые, цельнокрайние, от обратнояйцевид-ных до обратноузкояйцевидных, длиной 0,8—4,4 см и шириной 0,2—1,6 см. Цветки в количестве 1—7 на концах ветвей собраны в короткие поникающие кисти; на коротких цветоножках; чашечка маленькая, 5-раз-дельная, остающаяся при плоде, с.короткореснитчаты-ми по краям, округлыми зубцами; венчик розоватый, спайнолепестный, кувшинчатый, длиной 5—6 мм, с 5-зубчатым отгибом. Плод—несколько лрилюснутая костянка, красная, ягодообразная, с мучнистой мякотью, диаметром 6—8 мм, с 5 косточками. Размножается в основном вегетативно.

Цветет в мае—июне. Плоды созревают в июле— августе.

Лекарственным сырьем являются листья и молодые облиственные побеги толокнянки.

Места обитания. Распространение. Толокнянка обыкновенная—широко распространенное растение. В нашей стране произрастает в лесной зоне европейской части, на Урале, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. В европейской части и Сибири толокнянка растет в сухих изреженных сосняках с лишайниками, вереском, реже с брусникой и черникой, в лиственничных лесах на песчаных бедных по составу почвах, в березрво-лиственничных редколесьях; встречается также на открытых местах: вырубках, гарях, приморских дюнах, каменистых осыпях в альпийском поясе, в лишайниковой тундре; на Дальнем Востоке—-среди зарослей кедрового стланика.

Толокнянка обыкновенная характеризуется очень широкой экологической амплитудой. По жаростойкости она не уступает растениям из Сахары, а потенциальная морозостойкость листьев толокнянки из арктической зоны достигает — 70° С. Толокнянка очень неразборчива в отношении механического состава и кислотности почвы и уровня грунтовых вод. Хорошо растет и при достаточном увлажнении и в условиях крайней сухости. Повышенная влажность воздуха в сочетании с очень низкими зимними температурами оказывает отрицательное влияние на жизненность толокнянки. Положительно действующим на рост и развитие толокнянки фактором является свет. В лесах европейской части страны запасы толокнянки резко падают с увеличением сомкнутости крон.

Заготовка и качество сырья. Листья и побеги заготавливают весной (до начала цветения) и осенью (после созревания плодов). В промежутки между этими сроками заготовки проводить нельзя: у толокнянки бурно прирастают побеги текущего года и молодые листья, которые чернеют при сушке, делают сырье нестандартным. В Центральной Якутии сезонный при-роет заканчивается обычно до созревания плодов, но осеннюю заготовку сырья не следует начинать раньше середины августа, так как в этом регионе дочти ежегодно наблюдается вторичный прирост, завершающийся к середине августа. В европейской части страны весенние заготовки рекомендуется проводить с конца апреля до середины июня, осенние—с конца, августа до середины октября. На востоке начало весенних и окончание осенних заготовок могут определяться сроками схода или установления снежного покрова.

Основной метод заготовки листьев— чеканка укоренившихся побегов - рекомендуется для зарослей первой категории, представленных небольшими несомкнутыми куртинами с длинными периферийными ветвями. При этом длинным ножом, или мотыгой обрубают около 75% площади куртины, оставляя ее центральную часть. Ветви отряхивают, связывают в пучки, сушат на открытом воздухе под навесами или на чердаках с хорошей вентиляцией. Высохшие листья обмолачивают, выбирают вручную примеси и стебли и просеивают через сито для удаления механических и минеральных примесей.

Побеги можно заготавливать в зарослях второй категории, где толокнянка образует сплошные ковровые заросли. Верхушечные побеги ножницами, секатором или специальными машинами срезают на некотором уровне от поверхности почвы, оставляя часть побегов для возобновления. Срезанные побеги транспортируют к месту сушки, сортируют, удаляя примеси, и сушат на воздухе под навесами или в сушилках с принудительной тягой при температуре 60—90° С.

Для успешного восстановления запасов толокнянки в зарослях первой категории на западе ареала повторную заготовку следует проводить не раньше чем на 4—6-й год, в зависимости от плодородия почвы. В зарослях второй категории при срезании верхушечных побегов повторные заготовки следует проводить через 5—7 лет; срок регенерации зарослей увеличивается с ухудшением почвенно-климатических условий.

Сырье “Лист толокнянки” представляет собой смесь ломаных и цельных листьев длиной не менее 1 см, шириной не менее 0,5 см. Листья с верхней стороны зеленые или красноватые (при осеннем сборе), с нижней более светлые, блестящие, с вдавленными жилками. Запах отсутствует; вкус сильновяжущий, горьковатый. Дробленое сырье представляет смесь кусочков различной формы размером от 1 до 8 мм. Числовые показатели: арбутина не менее 6%; влаги не более 12%; листьев, утративших нормальную окраску, не более 3%; других частей толокнянки и отмерших листьев не более 4%; органической примеси не более 0,5%; минеральной не более 0,5%. Для цельного сырья: измельченных частей, проходящих сквозь сито с диаметром отверстий 3 мм, не более 3%. Для дробленого сырья: частиц, проходящих сквозь сито с диаметром отверстий 0,5 мм, не более 10%,

Сырье “Побеги толокнянки” представляет собой смесь цельных и изломанных побегов, листьев” стеблей, реже бутонов и плодов. Стебли слабоветвистые, округлые, в верхней части зеленоватые, иногда с красноватым оттенком, в нижней — красновато-бурые, одревесневшие, длиной до 5 см. Листья очередные, ко-роткочерешковые, кожистые плотные, длиной не менее 1 см, шириной не менее 0,4 см, с верхней стороны серовато-зеленые или темно-зеленые (при осеннем сборе иногда красноватые), блестящие. Бутоны округлые или овальные, зеленые или розовато-белые, длиной до 5 мм. Плоды шаровидные, зеленовато- или красноват тогбурые, диаметром до 8 мм, мучнистые, с 5 косточками. Запах отсутствует. Вкус вяжущий, горьковатый. В сырье допустимо содержание: арбутина не менее 6%; влаги не более 12%; золы общей не более 5%; золы, нерастворимой в 10%-ном растворе соляной кислоты, не более 2%; побуревших листьев не более 3%; стеблей вгдругих частей толокнянки (бутонов, плодов) не более 20%; измельченных частей, проходящих сквозь сито с диаметром отверстий 3 мм, не более 3%; органической и минеральной примеси не более чем по 0,5%.

Упаковывают сырье в мешки массой до 20 кг или тюки до 45 кг и хранят в сухих, проветриваемых помещениях. Срок годности сырья 5 лет.

Химический состав. Листья толокнянки содержат арбутин, метиларбутйн, свободный гидрохинон (в сумме 8—16%, иногда до 25%), дубильные вещества пирогалловой группы (30—35%), галловую (6%), эллаговую, хинную, урсоловую (0,4—0,8%), муравьиную и другие кислоты, эллагоТанин, галлотанин, эфирное масло (0,01%), уваол, гиперозид, кверцетин, изокверцетин, мирицитрин, мирицетин, витамин С (256—629 мг%). Содержание основного действующего вещества—арбутина в течение сезона непостоянно. Минимальное количество его в листьях приходится на фазу роста молодых побегов—8—10%, в зависимости от места произрастания.

Применение в медицине. Листья толокнянки широко применяют в виде отвара, настоя, экстракта как дезинфицирующее и мочегонное средство при воспалительных заболеваниях мочевого музыря и мочевых путей (при пиелитах, циститах, уретритах). Лечебное действие обуславливается гидрохиноном, образующимся в организме больного при гидролизе арбутина и метиларбутйна. Лечебный эффект усиливается действием дубильных веществ и продуктов их гидролиза. Листья толокнянки входят в состав мочегонных сборов (чаев). В отдельных случаях при приеме больших доз толокнянки появляются функциональные изменения в виде тошноты, рвоты, поноса.