

Н.И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт



ЦЕЛЕБНАЯ ЧЕРНИКА



МОСКВА
2018

УДК 615.89
ББК 53.59
Д18

В оформлении обложки использована фотография:
ILEISH ANNA / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Даников, Николай Илларионович.
Д18 Целебная черника / Н. И. Даников. — Москва : Эксмо,
2018. — 224 с. — (Я привлекаю здоровье).

ISBN 978-5-04-114332-9

В данной книге излагается богатейший опыт современной народной медицины по применению в лечебных целях черники — растения, произрастающего практически в каждом лесу.

Черника и получаемые из нее препараты уникальны, ведь при употреблении их в пищу человек получает целый комплекс целебных биологически активных соединений. Они влияют на организм человека гораздо мягче, чем синтетические лекарства, лучше переносятся, а главное — эффективны при многих заболеваниях.

Внимание! Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-114332-9

© Даников Н.И., 2018

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Содержание

От автора.....	4
ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ	5
Правила сбора и заготовок ягод.....	10
Химический состав и полезные свойства черники	11
Фармакологические эффекты черники	15
Общие показания к применению черники	18
ЧЕРНИЧНАЯ ТЕРАПИЯ ПРИ РАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	23
Свойства, польза и применение черничного сока	23
Свойства, польза и применение цветочной пыльцы черники	42
Свойства, польза и применение черничного порошка.....	43
Свойства, польза и применение побегов черники.....	44
Свойства, польза и применение листьев черники	47
Использование целебных свойств черники при различных заболеваниях.....	50
Применение черники в косметологии	93
Черничное масло и его лечебно-профилактические свойства.....	96
Эфирное масло семян черники	106
Черничный уксус	109
Готовые лекарственные формы черники	112
Использование целебных свойств черники в кулинарии	118
ЧЕРНИЧНЫЙ МЕД	140
Использование целебных свойств черничного меда при различных заболеваниях.....	140
Применение черничного меда в косметологии	207
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	218

*Моему сыну Дмитрию,
который помогает мне в работе,
посвящаю*

От автора

Многовековой опыт по применению черники в качестве лекарства лег в основу лекарственных средств традиционной (народной) медицины. Однако долгое время использование этого растения в качестве лекарства продолжало оставаться чисто эмпирическим. Коренным образом изменить процесс использования черники, поставив его на строгую научную основу, позволило выявление способности растения синтезировать и накапливать многочисленные биологически активные вещества, оказывающие на организм человека целебное действие. Уже сейчас наблюдается тенденция к увеличению масштабов использования черники как лекарственного средства.

Черника и изготавливаемые из нее препараты имеют существенные преимущества, так как при их употреблении человек получает целый комплекс целебных биологически активных соединений. Они влияют на организм человека гораздо мягче, чем синтетические лекарственные препараты, лучше переносятся, значительно реже вызывают побочные аллергические воздействия и не обладают кумулятивными свойствами, то есть не накапливаются в организме.

В предлагаемой читателю книге излагается богатейший опыт современной народной медицины и новейшие данные по применению в лечебных целях черники.

Черника обыкновенная

Черника обыкновенная представляет собой ветвистый кустарничек высотой до 90 см с гладкими цилиндрическими зелеными (у основания серыми) стеблями.

Корневище длиной 10–15 см, залегает на глубине около 5 см от поверхности почвы. От него отходят многочисленные ветвящиеся корни, проникающие на глубину 5–6 см.

Листья опадающие, светло-зеленые, осенью краснеющие, тонкие, яйцевидные или эллиптические, большей частью тупые, длиной 10–28 мм и шириной 5–18 мм.

Цветки расположены при основании молодых веточек, светло-розовые, с зеленовато-оранжевым или сиреневым отливом, одиночные, поникающие, на цветоножках длиной 2,5–3,3 мм. Чашечка цветков черники — с почти цельнокрайним отгибом; венчик яйцевидно-кувшинчатый, зеленовато-розовый. Тычинок 8–10. Завязь нижняя, четырех-пятигнездная.

Цветет черника в мае, а плоды созревают примерно через два месяца после цветения. Цветение длится недолго, затем венчики опадают, и вместо цветов появляются зеленые завязи с плоской, словно срезанной верхушкой. Завязи растут, затем темнеют и к середине лета превращаются в черно-синие, с сизым налетом ягоды. У ягод, как и у завязей, тоже как бы срезана верхушка. Это важно запомнить, потому что в лесах не так часто, но все же встречается так называемая лжечерника. Ягоды у нее круглые в отличие от настоящей черники. Собирать такую лжеягоду не стоит.

Для черники характерна значительная изменчивость плодов и листьев. Среди форм кустарничка отличают более высокие и слабооблиственные особи на болотах и многостебельные — в горах. В Хибинах встречаются рыхло- и плотнокустовая формы черники.

В качестве лекарственного сырья используются плоды черники в свежем и сушеном виде. Надземная часть (травя) служит предметом экспорта.

Ареал. Черника распространена преимущественно в северных и умеренных широтах. В России ареал черники включает почти всю европейскую часть, от Кольского полуострова до черноземной зоны, лесные районы Кавказа и Западной Сибири, значительную часть Восточной Сибири и ряд районов Дальнего Востока. Северная граница распространения черники проходит по Кольскому полуострову, охватывает часть побережий Белого и Баренцева морей, далее к востоку от Обской губы, спускается к югу, затем в окрестностях Норильска отклоняется к северу и затем резко поворачивает на юг, на Байкит, снова распространяясь севернее, и после вновь отклоняется к югу в районе Алдана и идет к Николаевску-на-Амуре, доходя до побережья Охотского моря.

Южная граница ареала черники примерно совпадает с южной границей распространения сосны и брусники. Начинаясь в месте пересечения западной государственной границы России в Белгородской области, граница ареала направляется к Волге, пересекает ее севернее Самары, откуда в виде извилистой линии через Челябинск доходит до Омска и Новосибирска. Здесь она резко поворачивает на юг в направлении к Горному Алтаю, где доходит почти до государственной границы с Китаем, затем вновь поворачивает на восток и идет в направлении озера Байкал, несколько южнее его, а после направляется к Амуру и следует его долиной вплоть до Татарского пролива.

Экология. Черника имеет широкий экологический диапазон. Она повсеместно произрастает в лесной зоне, а также в тундре и лесотундре, встречается высоко в горах и на верховых болотах. Обитает преимущественно в сосняках, ельниках и березняках.

Произрастает как в сырых лесах на окраинах болот, так и на сухих участках, однако лучше всего черника растет на влажных, хорошо аэрируемых почвах, а также на торфяниках с небольшим увлажнением, предпочитая легкие очажные супеси с хорошо развитым гумусовым горизонтом. По шкале

Раменского наибольшего обилия достигает при ступенях увлажнения от влажно-лугового до болотного.

Черника предпочитает светлые места, но может расти и в затененных. Яркого освещения не выносит, в связи с чем на открытых местах обычно деградирует, а затем и отмирает. Хотя известны случаи ее успешного произрастания на открытом пространстве. Так, например, на европейском Севере черника хорошо развивается на вырубках, а в Сибири — на черничных пустошах.

Черника чувствительна к изменению температурных условий и поэтому часто страдает от весенних и осенних заморозков. Лучше развивается и плодоносит на микроповышениях, очевидно, в связи с более высокой температурой воздуха и почвы в таких местах. Это растение, как правило, лучше развивается на бедных почвах, так как улучшение состава почвы способствует появлению конкурентных видов, которые вытесняют чернику.

В горах растет на высоте 1900–2700 м над уровнем моря. Высотную границу распространения черники в значительной мере определяет наличие снегового покрова.

Ресурсы. Черника — один из наиболее распространенных и хорошо плодоносящих ягодных кустарничков лесной зоны.

Урожайность черники сильно варьируется — 30–540 кг/га в зависимости от типа леса, особенностей насаждений (сомкнутости крон, полноты, состава, структуры и возраста насаждений, густоты подроста и подлеска), погодных факторов (поздних весенних и ранних осенних заморозков, количества осадков и суммы температур в период вегетации). Средняя многолетняя урожайность имеет тенденцию к увеличению с севера на юг: так, на Украине и в Белоруссии урожайность 300 кг/га считается средней, а в подзоне средней тайги в среднеурожайный год она составляет примерно 200–250 кг/га. На севере европейской части средняя многолетняя урожайность не достигает и 150 кг/га.

Оптимальны для плодоношения черники черничниковые типы леса, к которым в центральных районах европейской части РФ приурочено более 80 % плодоносящих черничников.

В условиях европейского Севера и Сибири черника хорошо плодоносит в сосняках низкой полноты и ельниках,

а также на узколесосечных вырубках. Средняя продуктивность черники на урожайных выпусках из-под ельников черничников в подзоне средней тайги — 425–574 кг/га, тогда как под пологом леса — только 27–237 кг/га. Наиболее продуктивны осоково-сфагновые вырубки.

Интенсивность плодоношения зависит также от возрастного строения популяции. Черника начинает плодоносить в 3–5 лет и заканчивает в 12–16. Наиболее продуктивны ее 5–10-летние побеги. Урожайность черники связана также со степенью развития ее зарослей (с проективным покрытием, количеством побегов, надземной фитомассы и др.).

Благодаря широкому экологическому диапазону черники ее общий урожай меньше колеблется по годам, чем у других дикорастущих ягодников, однако периодичность плодоношения у нее все же существует. Так, в Вологодской и Архангельской областях из 10 лет 3 года были с плохим урожаем, 4 — со средним, 2 — с хорошим, 1 — с обильным. Для сосняков и ерников-черничников Карелии соотношение лет с плохим, средним, хорошим и обильным урожаем, соответственно, таково: для сосняка-черничника — 1:2:1:1, для ельника-черничника — 1:1:2:1. При этом в годы с хорошим урожаем его величина в 1,5 раза больше, чем в среднеурожайные годы, в годы же с плохим урожаем — в 2–3 раза меньше.

По материалам Лесоустройства, продуцирующая площадь черничников в европейской части РФ — 3743 тыс. га при средней урожайности 120 кг/га. В нечерноземной зоне России площадь черничников, на которых возможен сбор ягод черники, — более 50 тыс. га при среднем ежегодном запасе черники 500 тыс. т.

Весьма большие запасы черники используют недостаточно (менее чем на 10 %).

Запасы вегетативной массы черники зависят от распространения зарослей и проективного покрытия в них. Масса надземных частей растений также значительно колеблется. Так, максимальная масса надземных частей растений черники в сложных борах Подмосковья достигает 835 кг/га, минимальная — 212,7 кг/га. В сосняках Южной Карелии она колеблется от 130 до 850 кг/га и при проективном покрытии в заросли 10 % составляет в среднем 50 кг/га, а при покрытии

70 % — 340 кг/га. Масса надземных частей растения в Рязанской области составляет в среднем около 500 кг/га.

Площади черничников постепенно сокращаются, нередко вследствие проведения лесохозяйственных мероприятий, в первую очередь лесовосстановительных рубок и последующих лесокультурных работ. При проведении механизированных лесозаготовок со сплошной рубкой повреждается около 75 % ягодников. Заросли черничника после сплошной вырубki древостоя восстанавливаются крайне медленно — до 40–50 лет в центральных и северных районах европейской части; при этом на 20–40 % площади черничники не восстанавливаются. Отрицательное влияние на дикорастущие черничники оказывают также рекреация и пастьба скота.

Возделывание. Один из путей повышения продуктивности зарослей черники и сокращения сроков их восстановления после рубки леса — улучшение условий освещенности, что достигается изреживанием древостоя при проведении рубок ухода. Внесением минеральных удобрений можно повысить урожайность черники на 50–150 % в зависимости от состава и дозы удобрений. Омолаживающая обрезка побегов черники, рыхление почвы способствуют усилению прироста побегов и укрупнению плодов, что приводит к увеличению массы ягод.

Сырье. Качество сырья побегов черники регламентируется ФС 42-2948-93 «Побеги черники обыкновенной» и включает следующие числовые показатели: дубильных веществ — не менее 3,5 %; влажности — не более 13 %; золы общей — не более 4 %; золы, не растворимой в 10%-ом растворе кислоты хлористоводородной, — не более 0,6 %; стеблей, в том числе отделенных при анализе, — не более 70 %; почерневших листьев — не более 3,5%; органической примеси — не более 2 %; минеральной примеси — не более 0,5 %.

Качество сырья плодов черники регламентируется ГФ, XI изд., вып. 2, ст. 35 «Плоды черники» и включает следующие числовые показатели: влажности — не более 17 %; золы общей — не более 3 %; золы, не растворимой в 10%-ном растворе хлористо-водородной кислоты, — не более 0,8 %; других частей растения (листьев, кусочков стеблей) — не более

0,25 %; плодов недозрелых твердых и пригоревших — не более 1 %; органической примеси — не более 2 %; минеральной примеси — не более 0,3 %.

Правила сбора и заготовок ягод

Собирать ягоды черники можно тогда, когда они полноценно вырастут и созреют. Обычно этот период выпадает на конец июля — начало августа. **Ягоды должны быть темно-синими с бархатистой поверхностью.**

Обычно ягоды прячутся в тени, около болот и в хвойных чащах леса. Конечно, современное общество располагает множеством инструментов для сбора ягод, но лучше проводить сбор урожая своими руками. Черника мягкая, и ее легко раздавить при использовании каких-либо приспособлений.

Собирать урожай лучше в корзину из плетеного дерева либо пластиковую посуду. Поход в лесную чащу лучше отложить, если накануне был дождь, так как собирать нужно только сухие ягоды. **Для большей пользы в лечении лучше отдавать предпочтение крупным целостным ягодам, у которых не повреждена кожа.** Отрывается ягода без усилий, если руками слегка прокрутить ее и тем самым отсоединить от крепления. В процессе сбора ягод нужно быть предельно внимательным и осторожным, так как это растение очень любят медведи, лоси и многие другие животные.

Сбор ягод методом счесывания гребенками разной конструкции 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 производился.

Сохранить чернику можно двумя способами: высушив или заморозив урожай.

В первом случае берутся круглые цельные ягоды, выкладываются одним слоем под открытым небом, но при наличии навеса. Спустя 3–4 дня ягоды будут готовы к следующему этапу сушки — в сушильной камере или в духовой печи. Для этого ягоды раскладывают слоем 2–3 см и сушат в течение 2–3 часов при температуре 35–40 °С, затем повышают температуру до 50–60 °С, периодически перемешивая. **Ягоды в сушеном виде можно хранить до 2 лет.**