

Брусника: лечебные свойства и противопоказания.



Брусника — по-латыни *Vaccinium vitis-idaea* — это довольно необычное растение. Необычность брусники в том, что она, вроде и считается "болотной ягодой", но часто встречается в сырых лесах (с кислой реакцией почвенного раствора). А еще листья брусники раньше использовались для фальсификации толокнянки, что, впрочем, сейчас легко распознать при помощи простейшей химической реакции.

Как листья, так и ягоды брусники включены в реестр лекарственного сырья во многих странах, и для промышленной заготовки культуру выращивают в специализированных хозяйствах.



Ягоды брусники используются в пищевой и ликероводочной промышленности.

По-английски бруснику называют "cowberry" ("коровья ягода"), что вызывает горячие споры в научных кругах. По одной из версий — наиболее правдоподобной — бруснику обнаружили ковбои, перегонявшие стада коров.

Заготовка лечебного сырья

Ягоды брусники собирают осенью, в период их массового созревания, и, как правило, сразу пускают в переработку. Листья брусники заготавливают весной и осенью, высушивают, подобно листьям толокнянки, на воздухе, обмолачивают и просеивают на "грохоте". Иногда в качестве лечебного сырья используют и корни брусники (в народной медицине), которые заготавливают поздней осенью.

Фармакологические свойства



Ягоды брусники, если отталкиваться от существующих норм, имеют пищевую ценность, выражающуюся в 46 ккал на 100 г продукта. Кроме питательной ценности, брусника достойна уважения из-за большого содержания витаминов, макро- и микроэлементов, а также других биологически активных веществ (органические кислоты, сахара).

Немалую ценность представляют листья брусники, которые обладают антисептическими, противовоспалительными и вяжущими свойствами. Впрочем, по содержанию арбутина — гликозида органической природы, брусничный лист во многом уступает толокнянке, и его действие значительно нивелируется за счет реакции с дубильными веществами.

Ранее указывалось, что листья брусники часто использовали для подмешивания к толокнянке с целью фальсификации. Определение подделки не составляет труда: в водный настой (в соотношении 1:50) достаточно опустить кристаллик железного купороса (FeSO_4) и хорошенько взболтать содержимое. Брусничный лист не дает реакции с купоросом, в отличие от толокнянки, а при прибавлении железоаммонийных квасцов развивается зеленовато-черное окрашивание (в случае с толокнянкой цвет раствора приобретает черно-синюю окраску).

Применение брусники в медицине



Листья брусники, как правило, используются в основном народными целителями, и в этом плане официальная медицина во многом отстает. Из официально зарегистрированных препаратов, только витаминный чай № 8 содержит в своем составе брусничный лист, а ягоды входят в качестве ингредиента в рецептуру чаев №№ 3 и 5. Впрочем, нередко врачи назначают брусничный лист в качестве вспомогательного средства при лечении циститов, мочекаменной болезни и подагре. Справедливости ради, уместно упомянуть, что фармацевтической промышленностью освоено производство жидкого экстракта

брусничного листа, который освобожден от дубильных веществ. Жидкий экстракт находит применение в качестве седативного и довольно сильного мочегонного средства.

Лечебные свойства брусники в очищении организма

Брусника окажет существенную помощь, если в организме **нарушен обмен веществ**, что выражается в отложении солей в суставах (подагра, остеохондроз и пр.). В 70-е годы (еще при СССР) один сотрудник Академии Наук испытал на себе действие чая из листьев брусники. Он долгое время страдал подагрическими болями, и никакие назначения врачей не давали результата. По совету народного целителя он стал ежедневно пить настой (чай) брусничного листа — без меры, вместо воды, и этот рецепт оказался самым эффективным. Заваривать брусничный лист из расчета 2 ст.л. на пол-литра кипятка. Пить можно, как чай, то есть горячим, и в охлажденном виде — вместо воды.



Не менее интересен **рецепт очищения организма**, который рекомендуется дважды в год, во время великих постов. Потребуется: стакан зерен **овса**, 2 ст.л. листьев брусники и столько же **березовых почек** (можно пополам с **листьями березы**). Промытый овес и травы выложить в эмалированную кастрюлю и залить водой (4 литра). Вымачивать 24 часа. Вскипятить 250 мл воды, засыпать стакан **ягод шиповника**, а через 1 - 2 минуты добавить **траву спорыша** и кукурузные столбики (по 2 ст.л.). Через четверть часа (варить при умеренном кипении) снять с огня, настоять в течение часа, процедить и смешать с настоем овса (также процедить). Сохранять препарат в холодильнике. Принимать трижды в день за полчаса до еды. Лечебного отвара должно хватить на 10 дней, причем, в первый день принимать по 50 мл, во второй — по 100 мл, и далее по 150 мл. Разумеется, во время лечения, как и предусматривает религиозный пост, исключить из рациона пищу животного происхождения.

Нарушения обмена веществ, а также загрязнение жидкостных сред организма (кровь, лимфа) часто проявляется в виде диатезов, фурункулов, отложения солей в суставах пальцев нижних конечностей и пр. Народные целители советуют периодически проводить лечебно-профилактические курсы очищения. Вот один из рецептов очистительного настоя: на 2 стакана кипятка — по 1 ст.л. корневищ **пырея**, листа брусники и **травы череды**. Настаивать в течение часа. Принимать настой перед едой за полчаса (кратность приема согласно режиму питания). Курс лечения составляет около месяца.

Брусника и мочеполовая система



Листья брусники (лучше в комбинации с толокнянкой) народные целители прописывают в составе сборов для **лечения воспалений мочевыводящих путей и почек**. Например, лечебный сбор, в состав которого входит лист брусники и толокнянки, **солодковый корень**, цветы **ромашки**, **ноготков**, и березовые листья — по 15 г, а также ортосифон (многим знаком по названию почечный чай). Травы измельчить и смешать, затем залить 1 литром кипятка и настаивать примерно 3 - 4 часа. Употребляют средство после еды, по 50 - 100 мл. Курс лечения может длиться от 2-х до 3-х недель, а при необходимости (в зависимости от полученного эффекта) и более.

Для **выведения из почек "уратов" и "оксалатов"** — соли мочевой и щавелевой кислот - народные целители рекомендуют сбор следующего состава: **трава пол-пала** (эрва шерстистая), брусничный лист, листья **черной смородины** и трава **земляники** (в частях 1:4:6:10). На 1 литр кипятка необходимо брать 200 г травяной смеси. Настаивать примерно полчаса, затем профильтровать. Указанная дозировка рассчитана на прием в течение суток (за 3 - 4 раза). Препарат необходимо пить через соломинку, так как пол-пала разрушает зубную эмаль.

Непроизвольное мочеиспускание— неприятное явление, которое может развиваться по причине воспалительного процесса. Для лечения рекомендуется травяной сбор, куда входит **зверобой** (трава), а также листья и ягоды брусники — все в равных частях. На 250 мл воды необходимо брать 1 ст.л. смеси. Отвар целесообразно готовить сразу на сутки, то есть 3 ст.л. смеси на 3 стакана воды. Варить после закипания 10 - 15 минут, снять с огня и настаивать в течение часа. Принимать лечебный отвар необходимо после 16 часов дня, разделив суточную дозу на равные части (5 - 6 разовых доз).

Брусника и болезни ЖКТ



Для лечения **гастрита** можно приготовить настой листьев брусники (на 300 мл воды — 1 ст.л. сырья). Настаивать 1 час. Принимать перед едой по полстакана.

Хронический панкреатит инфекционной природы. Народными врачами разработан рецепт, в котором основное действие отводится **таволге вязолистной**, но в состав сбора также входит **тысячелистник** и брусничный лист (иногда заменяют на толокнянку). Брусники и таволги требуется по 1 ст.л., тысячелистника и корней **цикория** — по 2 ст.л., плюс листья **эвкалипта**, цветочные корзинки ромашки и солодковый корень — по 1 ч.л. Доза рассчитана на 600 мл воды. Смесь трав варить после закипания 5 минут, после остывания процедить. На прием рекомендуется 100 мл отвара. Курс лечения рассчитан на 30 дней. Повторить можно после недельного перерыва, если это необходимо.

Брусника и заболевания дыхательных путей

Горячий брусничный чай помогает купировать приступы бронхиальной астмы. Для заварки необходимо смешать поровну ягоды и листья брусники (по 1/2 ст.л.) и залить 250 мл крутого кипятка. Через 15 - 20 минут чай готов к употреблению. Рецепт можно модифицировать, добавив к указанным компонентам листья **крапивы** и лесной земляники.



Простудные заболевания, в том числе и инфекционной природы, поддаются лечению водочным настоем ягод брусники. Для приготовления этого лечебного средства необходимо размять (если свежие) или измельчить (сухие) ягоды брусники и залить равным по объему количеством водки. Готовить необходимо в закрывающейся таре (из жаростойкого стекла). Как только жидкость станет закипать, снять с огня и остудить до 40

°С, после чего смешать с медом (такое же количество, как и водки). Настаивать 24 часа, после чего профильтровать и отжать сырье. Принимают средство, как для лечения, так и для профилактики. Взрослым по 1 ст.л., а детям по 1 ч.л. на прием. Принимать трижды в день.

Лечебные свойства брусники в онкологии

Народные целители из Сибири издавна лечили онкологию разного рода при помощи средства, в состав которого входят и листья брусники.

Основные ингредиенты:



- Ягоды шиповника — 100 г;
- Листья крапивы, трава пустырника, бессмертник (не цмин!) — по 75 г;
- Почки березы, трава пастушьей сумки и череды, цветочные корзинки тысячелистника, листья шалфея и подорожника, дубовая кора и брусника — по 50 г;
- Кора крушины, трава полыни, золототысячника и хвоща — по 25 г.

Все ингредиенты измельчить и тщательно перемешать. Для приготовления препарата необходимо 20 г сбора на 2 литра воды. Довести до кипения, проварить 15 - 20 минут и настаивать до охлаждения. Принимают перед едой, по 1 стакану. Курс лечения рассчитан на 90 дней, после чего сделать перерыв на 2 недели, и далее продолжать принимать отвар, и так до излечения.

Саркома. В состав лечебного сбора входят: цветки ноготков и бузины черной, цветочные корзинки татарника, почки черной смородины, корень брусники — все компоненты в равной весовой пропорции. Готовят настой из расчета 1 ст.л. многокомпонентного сбора на 500 мл крутого кипятка. Принимать трижды в сутки, за 1 час до еды.

И еще несколько рецептов

Повышенное давление на фоне климакса. Сбор:



- Сушеница болотная (трава) — 5 частей;
- Ромашка (цветки) — 4 части;
- Спорыш (трава), брусника и береза (листья), корень одуванчика — по 3 части;
- Трава грушанки и соцветия донника (цветущие верхушки) — по 2 части.

На пол-литра кипятка — 2 ст.л. травяной смеси. Настаивать в термосе в течение ночи (8 часов). Перед употреблением подогреть. Принимать до 8-ми раз в сутки по полстакана или больше.

Варикоз(тромбофлебит, трофические язвы). Сбор:

- Корень цикория, цвет каштана, листья мяты — по 4 части;
- Листья брусники, боярышник, соплодия хмеля, подорожник, душица, тысячелистник — по 2 части;
- Трава зубровки — 1 часть.

На 300 мл кипятка — 1 ст.л. Продолжительность настаивания — 2 часа. Употреблять рекомендуется за полчаса до еды, по 100 мл на прием.



Сахарный диабет. Компоненты травяного сбора: корень цикория, листья одуванчика, мяты и шелковицы, цветы тысячелистника и брусничный лист — все в равной пропорции. На 300 мл кипятка потребуется 2 ст.л. лечебного сбора. Употребить за три раза в течение дня. Препарат рекомендуется принимать натощак, то есть за 1 час до еды.

Побочное действие и противопоказания

Отвары и настои, в которые входят листья брусники, способствуют понижению артериального давления, что необходимо учитывать пациентам, страдающим гипотонией.

Холецистит, заболевания почек в стадии обострения, наличие камней большого размера — это не критические противопоказания, но тут лучше воздержаться от лечения препаратами на основе брусники. Как минимум, в указанных случаях желательно посоветоваться со специалистом на предмет допустимости и целесообразности такого лечения.

Источник: <http://indasad.ru/lekarstvennye-rasteniya/3587-brusnika-lechebnye-svoystva-i-protivopokazaniya>