

Виктор Проказин

Дары Земли Эвенской



Виктор Проказин

Дары Земли Эвенской



*Эта книга посвящается
моим любимым и родным:
жене Наташе, доченьке Леночке,
внукам Настеньке и Игорьку.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Родом я с Кубани, родился на хуторе, в котором насчитывалось 45 - 50 дворов. К народной медицине меня с пяти лет начала приучать моя бабушка, Соколянская Татьяна Павловна. Она была народной целительницей от бога: лечила людей, домашних животных. Вместе с ней мы заготавливали лекарственные травы, и во время этих удивительных путешествий она рассказывала мне о растениях. Вот с этого времени я уже знал, что из всего многообразия цветов, трав есть такие, с помощью которых можно победить недуг, но для этого необходимо знать, как и в какое время их надо собирать, как сушить, готовить настои. Особенно мне запомнились те моменты, когда бабушка, прежде чем сорвать растение, просила у него прощения, как бы просила здоровья. Однажды мы с ней нашли удивительное растение - кермек, корень которого уходил в глубину до двух метров. Настойкой из этого корня бабушка укрепила себе сердце, вылечила многие другие болезни и прожила долгую активную жизнь. На хуторе, где мы жили, было глинище, с глубины которого все брали красную глину. И я очень часто ходил за глиной, чтобы бабушка освежила пол, побелила печку. В доме всегда было чисто и уютно. Летом, когда на улице стояла жара, было прохладно. Всегда в доме очень крепко спалось. У нас большая семья, и бабушка, выйдя на пенсию, ездила к нам и помогала копать картошку, убирать подсолнечник, кукурузу, и все это делалось от души и чистого сердца. Во время голодовки 1947 года, бабушка всегда делилась с людьми последним куском хлеба. Как рассказывала мама, она тем самым спасла многих людей от голодной смерти. В моей памяти навсегда отложилось гостеприимство бабушки. Кто бы ни пришел к ней в гости, на стол ставилось самое лучшее и вкусное. Так поступали ее сыновья и моя мама, так поступаем и мы - учим своих детей и внуков. У нас была пасека, так на первый мед приходили все, кто хотел. Угощали всех.

В 95 лет она ушла из жизни. Но свои знания, опыт в облас-

ти народной медицины она передала мне. На протяжении всей своей жизни я неоднократно применял ее рецепты при лечении своих близких, друзей, знакомых.

Вот некоторые «золотые правила», по которым жила моя бабушка:

- делай людям добро, просто так, от души, от чистого сердца, зло всегда наказуемо.
- если ты человеку делаешь добро, а он тебе зло, это зло возвращается ему, его детям и даже внукам;
- рано надо ложиться спать, а вставать с рассветом, а в обед лучше один час поспать;
- обязательно соблюдать все посты, это бабушка говорила «правильно»;
- пить нужно только кипяченую воду, компоты;
- один раз в год для укрепления здоровья пропивать весной следующую смесь: 1 кг внутреннего свиного жира, 1 кг меда, 1 кг алоэ, 1 литр вина «Кагор». Все это перемешивается и ставится в холодильник. Затем пить по 1 столовой ложке 3 раза в день с горячим чаем или молоком;
- все простуды можно вылечить только питьевым скипидаром с молоком;
- каждый вечер перед сном массировать ступни ног, т.к. на стопах расположено, по мнению ученых, три тысячи нервных окончаний.

Интерес к народной медицине сопровождал в течение всей жизни. Будучи студентом, на преддипломной практике на Горном Алтае я открыл для себя целебные свойства золотого корня, мумие органического, узнал много полезного о кедре и облепихе. Алтайцы рассказывали мне о целебных свойствах мяса и жира сурка. Альпийские луга Алтая поразили меня необычайной красотой и разнотравьем. Попробовал водички из целебных источников Горного Алтая. Узнал интересный факт, что в зоне альпийских лугов обитает голубая мышь, питающаяся лекарственными растениями, а свой помет откладывает на южных террасах скал. Под воздействием солнца он густеет и превращается в черную массу, содержащую 26 элементов Таблицы Менделеева. Этим чудодейственным средством я сам вылечил заболевшего человека.

Свои познания в народной медицине я почерпнул и на Чукотке, когда работал в геологоразведке, затем в райкоме партии кура-

тором сельского хозяйства. Не раз объезжая все оленеводческие бригады на вездеходе, оленьих и собачьих упряжках, я с интересом изучал, как старики чукчи укрепляют свое здоровье, используя в пищу панты, сухожилия, кровь оленей. С докторами народной медицины из Южной Кореи изучил 50 лекарственных трав, которыми питается северный олень. Вероятно, именно с этим связана ценность пантов во всем мире. Много интересного я узнал о целебных свойствах красного мухомора, медвежьего жира.

Северо-Эвенский район, на территории которого имеется термальный источник «Таватум», поразил меня изобилием лекарственных трав. Вот уже двадцать лет я составляю карту полезных растений, которые можно использовать в народной медицине, и знаю около 70 их видов.

Мне неоднократно советовали друзья написать все, что я знаю, что узнал от людей, из книг по народной медицине коренных малочисленных народов Севера. Хотелось обобщить накопленный богатый опыт о применении даров нашей северной природы и передать его людям. Ведь природа Севера - это не только бесконечная тундра с обилием рек, озер, но и щедрая Земля с ее многообразием растительного мира.

Книга носит познавательный характер и будет интересна всем, кто любит природу северного края, хочет узнать о ней что-то новое.

Внимание! При использовании всех рецептов необходима консультация врача.

С глубоким уважением,
В.Н. Проказин
12.03.2006 г. п. Эвенск



ГЛАВА ПЕРВАЯ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ СЕВЕРО-ЭВЕНСКОГО РАЙОНА

ГЛАВНЫЕ ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В РАСТЕНИЯХ

Лечебные свойства лекарственных растений зависят от содержания в них так называемых действующих веществ, т.е. химических веществ, способных оказывать физиологическое воздействие лечебного характера на живой организм. Они могут находиться либо во всем растении, либо только в отдельных его частях. Количество действующих веществ зависит от фазы развития растения. Поэтому при заготовке лекарственных растений нужно знать, какие их части и в какой фазе развития должны быть собраны. Действующие вещества относятся к разнообразным группам органических соединений: алкалоидам, гликозидам, сапонинам, эфирным маслам, органическим кислотам, витаминам, антибиотикам, фитонцидам и т.д. Дадим краткую характеристику этим группам соединений.

АЛКАЛОИДЫ - органические соединения, главным образом, растительного происхождения. Содержат азот и способны соединяться с различными кислотами, образуя соли. Дают щелочную реакцию, что и стало причиной такого названия (позднелат. «alkali» - щелочь). В большинстве случаев алкалоиды обладают сильным и нередко ядовитым действием на организм, но многие из них имеют очень важное лечебное значение. Это, например, морфин, атропин, хинин, кофеин, папаверин, стрихнин, пилокарпин, эфедрин, платифиллин, никотин и др. Они исполь-

зуются для лечения нервных болезней и лечения внутренних органов. Обычно один и тот же алкалоид обладает различным воздействием на организм. В алкалоидоносном растении чаще всего встречается несколько их видов. Наиболее богаты ими семейства маковых, бобовых, лютиковых и др. Алкалоиды могут находиться в разных частях растений и присутствуют в виде солей органических (реже - неорганических) кислот.

ГЛИКОЗИДЫ - органические вещества растительного происхождения, распадающиеся под действием ферментов (а также при кипячении) на какой-либо сахар (глюкозу, рамнозу и т.д.) и несхаристую часть - агликон. В чистом виде гликозиды - это горькие кристаллические вещества, как правило, растворяющиеся в воде. Характер действия гликозидов на организм определяется химическим строением агликона. Разнообразие строений различных агликонов позволяет применять гликозиды для лечения многих видов заболеваний. Особенно широко используются так называемые сердечные гликозиды. Они очень ядовиты и могут применяться только под строгим медицинским контролем. Наиболее ценными гликозидосодержащими растениями являются наперстянка, горичвет, желтушник, толокнянка и др.

Сапониты - гликозиды, образующие при взбалтывании в воде стойкую пену, напоминающую мыльную («сапо» по-латыни - мыло). Они также распадаются на сахар и агликон, называемый в данном случае сапогенином, химическое строение которого определяет лечебное действие сапогиносодержащих растений. Первоцвет, истод, солодка, богатые сапонинами, применяются в качестве отхаркивающего средства; хвощ и почечный чай обладают мочегонными свойствами; диоскорея - антисклеротическими свойствами; аралия маньчжурская, женьшень, заманиха и элеутерококк оказывают стимулирующее действие на центральную нервную систему. Следует иметь в виду, что пылевые частицы высушенных растений, содержащих сапонины, при попадании на слизистые оболочки дыхательных путей вызывают их раздражение, кашель и чихание.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА - очень сложные смеси различных летучих веществ, главным образом терпеноидов и их производных, обладающие специфическими запахами. Они хорошо растворяются в спирте, жирных маслах и в других органических растворителях. Из-за различного химического состава эфирные масла оказывают и различное действие на организм: противомикроб-

ное, спазмолитическое, улучшающее работу сердца, болеутоляющее, усиливающее выделение пищеварительных соков и пр.

Как эфиромасличные наиболее известны такие растения, как мята, Melissa, шалфей, тмин, кишнец, душица, тимьян, полынь, роза, анис, ромашка, лимон, мандарин, валериана и др.

ФИТОНЦИДЫ - органические вещества различного химического состава, обладающие выраженным антимикробным действием. Их используют при лечении некоторых инфекционных заболеваний. При наружном применении фитонциды действуют как дезинфицирующее средство. В медицине широко используется фитонциды чеснока, лука, эвкалипта и других растений.

ЛАКТОНЫ - вещества, образующиеся из оксикислот. Некоторые из них имеют лекарственное значение. Кумарин, например, повышает чувствительность организма к свету, влияет на состав крови, стимулирует противоопухолевую активность клеток организма.

ГОРЕЧИ - безазотистые горькие вещества. Они способствуют усилению функции желудочных желез и применяются для улучшения пищеварения. Много горечи содержит полынь, вахта, одуванчик и др.

ФЛАВОНЫ - органические соединения гетероциклического ряда. Их производные называются флавоноидами. Флавоны и флавоноиды имеют желтый цвет («флавам» по-латыни - желтый), плохо или совсем не растворяются в воде. Многие флавоноиды (рутин, кверцетин, геперидин, уитрин и др.) обладают капилляроукрепляющими свойствами. Они используются для лечения заболеваний, сопровождающихся нарушением проницаемости стенок кровеносных сосудов (аллергии, инфекции, лучевой болезни и др.) Кроме того, флавоноиды используются при спазмах сосудов, спазмах кишечника, гладкомышечных органов, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, при гепатитах и других болезнях. Флавоны и флавоноиды, как правило, не ядовиты. Они содержатся в спорыше, терне и других растениях.

ДУБИЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ТАНИДЫ - производные многоатомных фенолов, не содержащих азота. Они обладают вяжущим вкусом, не ядовиты, при действии на раневую поверхность и слизистые оболочки оказывают противоболевое и противовоспалительное действие, сужают сосуды и уменьшают выделение влаги и слизи. Дубильные вещества широко применяют в ме-

дицине при желудочно-кишечных заболеваниях, воспалениях слизистых оболочек полости рта и других органов, при кожных заболеваниях, ожогах и др. Содержатся дубильные вещества и таниды в дубе, шалфее, чернике, ромашке, кровохлебке, зверобое и многих других растениях.

ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ - содержатся в клеточном соке растений в виде солей или в свободном состоянии. Некоторые из них обладают специфическим действием на организм и важными целебными свойствами (валериановая, изовалериановая, салициловая, бензойная и др.). Наиболее распространенные в растениях яблочная, лимонная, виннокаменная и некоторые другие органические кислоты, которые участвуют в процессах обмена веществ и приводят к накоплению щелочей, что бывает необходимо при лечении некоторых заболеваний. Большое количество органических кислот содержат лимон, клюква, яблоня, смородина, шиповник, облепиха, щавель и многие другие растения.

ПЕКТИНЫ - студнеобразующие межклеточные вещества. Задерживают размножение некоторых болезнетворных микробов в кишечнике и обладают закрепляющим действием. Пектиновыми веществами богаты яблоки, свекла, клюква, шиповник, апельсины, лимоны, черная смородина и др.

СЛИЗИ - безазотистые природные вещества различного химического происхождения и состава, преимущественно полисахариды. Они обладают смягчительными и обволакивающими свойствами. Наибольшее количество слизи содержится в алтее, который является важным компонентом в грудных сборах.

СМОЛЫ - сложные по своему составу, липкие и не растворимые в воде, обладающие различными запахами, вещества. Действие смол разнообразно: одни из них дают слабительный эффект, другие - ранозаживляющий, третьи - мочегонный. Смолы находятся во многих хвойных растениях, березе, зверобое, алоэ и др.

ЖИРНЫЕ МАСЛА И ЖИРОПОДОБНЫЕ ВЕЩЕСТВА - сложные эфиры глицерина и высших жирных кислот. Общеизвестны такие жирные масла, как подсолнечное, абрикосовое, миндальное и др. Жирные масла обладают лекарственными свойствами (касторовое, иногда подсолнечное), служат растворителями для других лекарственных веществ (например, камфары), а также используются при изготовлении лекарств. К жирноподоб-

ным веществам относят растительные воски, стерины и другие вещества. Растительные стерины, именуемые фитостеринами, распространены во всех растительных организмах. Некоторые из них обладают выраженным лечебным действием.

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ, содержащиеся в растениях, играют важную роль в обмене веществ, образовании ферментов и гормонов в организме, а также участвуют в процессе кроветворения, поскольку имеют в своем составе многие химические элементы (калий, фосфор, железо, йод и др.)

ФЕРМЕНТЫ - органические вещества белковой природы. Играют большую роль в обмене веществ организмов животных и человека, выполняя роль катализатора; участвуют в сложных биохимических реакциях.

ВИТАМИНЫ - органические вещества с различным химическим строением. В настоящее время установлено, что витамины входят в состав более ста ферментов и катализируют огромное количество протекающих в организме реакций. Действие витаминов связано между собой, с обменом микроэлементов, с ферментными реакциями.

Говоря о значении витаминов, ведущий советский гигиенист К.С. Петровский утверждал, что с помощью этих веществ создаются оптимальные условия в организме, обеспечивающие нормальную деятельность всех физиологических систем, высокую устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, хорошую работоспособность и крепкое здоровье.

Витамины используются в медицине для профилактики и лечения самых разнообразных заболеваний, а также при утомлении и истощении, а недостаток или переизбыток витаминов отрицательно сказывается на всем организме в целом и приводит к тяжелым заболеваниям.

В настоящее время известно более 20 различных витаминов, многие из которых содержатся в лекарственных растениях. Известно, что наиболее богаты витаминами шиповник, черная смородина, незрелые плоды грецкого ореха, цитрусовые, сона, первоцвет, облепиха, чеснок, рябина, крапива и др.

Витамин А (каротин) принимает участие в фосфорном обмене и в образовании зрительного пурпура, обеспечивает нормальную функцию эпителиальных клеток. При нехватке витамина А появляется сухость и ороговение кожи, эпителий и слизистые оболочки легко повреждаются и открывают путь инфекциям.

Чаще возникают дерматиты и бронхиты, усугубляется йодная недостаточность, быстрее развивается зоб. Исследованиями у установлено, что из-за недостатка витамина А начинается интенсивное образование камней в почках и мочевом пузыре.

Витамин А содержится в моркови, зеленом луке, помидорах, апельсинах, абрикосах, в шикше, жимолости и др. Суточная потребность составляет 1,5-2,5 мг.

Витамин В₁ (тиамин) нормализует деятельность нервной и мышечной систем, улучшает деятельность и секреторную функцию желудка, ускоряет процессы пищеварения. При недостатке в организме витамина В₁ появляется быстрая утомляемость, мышечная слабость, потеря аппетита, нарушаются ритмы сердечных сокращений и углеводный обмен, повышается чувствительность к холоду, в излишних количествах накапливаются молочная и пировиноградная кислоты.

Основные источники витамина В₁ - зерновые продукты, не освобожденные от оболочек и зародышевой части. К таким продуктам относят хлеб из муки грубого помола, пшеничных отрубей, овсяная и перловая крупы, а также некоторые фрукты и ягоды (голубика, жимолость, смородина черная и др.). Суточная потребность составляет 1,5-2 мг.

Витамин В₂ (рибофлавин) принимает участие в углеводном, белковом и жировом обменах. При недостатке этого витамина появляются конъюнктивиты, светобоязнь, анемия, нарушаются процессы регенерации тканей: трескаются губы, воспаляются слизистые оболочки (стоматит, глоссит), дети отстают в росте, начинают происходить изменения в нервной системе и печени.

Витамин В₂ содержит бобовые и злаковые культуры, плоды и ягоды (брусника, жимолость, черная смородина и др.). Суточная потребность - 2,5 мг.

Витамин В₆ (пиридоксин) участвует в синтезе ферментов, в обмене жирных кислот и железа, регулирует деятельность нервной системы, предупреждает жировую инфекцию печени, оказывает положительное влияние на кислотообразующую функцию желудочных желез. Наличие достаточных количеств витамина В₆ в рационах питания благотворно влияет на организм при болезни Боткина, гипохромной анемии, при токсикозах беременности и др.

Наибольшие количества витамина В₆ содержатся в продуктах животного происхождения. В растениях он присутствует в

бобах, арахисе, картофеле, горохе, капусте. Суточная потребность составляет 2-3 мг.

Витамин В₉ (фолиевая кислота) участвует в образовании аминокислот, регулирует процессы кроветворения, снижает содержание холестерина в крови, предупреждает развитие анемии, способствует образованию тромбоцитов.

Основные источники фолиевой кислоты - зеленые листья растений, таких, как капуста, шпинат, свекла, картофель, брусника и др. Суточная потребность - 0,1-0,5 мг.

Витамин В₁₂ (цианкобаламин) принимает участие в процессах кроветворения, синтезе аминокислот других соединений, стимулирует рост, способствует более полному усвоению аминокислот из пищи и превращению каротина в витамин А.

Находится, в основном, в продуктах животного происхождения, но его составные части, например, кобальт, присутствуют в свекле, помидорах, землянике, клубнике. Суточная потребность - до 0,03 мг.

Витамин В₁₅ (пангамовая кислота) изучен недостаточно, однако известно, что этот витамин повышает степень использования кислорода тканями, дает положительные результаты при лечении заболеваний печени и почек, при алкогольных и других интоксикациях, при коронарной недостаточности и стенокардии.

Содержится в рисовых отрубях и ростках зерновых культур, в семенах многих растений. Суточная потребность - до 2 мг.

Витамин D (кальциферол) нормализует всасывание из кишечника солей кальция и фосфора. Недостаток витамина D вызывает нарушение кальциевого и фосфорного обмена и приводит к заболеванию детей рахитом, а у взрослых происходит разрежение и размягчение костной ткани, вызывая остеопороз и остеомаляцию. Применение этого витамина с лечебной и профилактической целью требует большой осторожности, и без совета врача делать это не рекомендуется.

Источником витамина D служат, в основном, продукты животного происхождения (печень, молоко, яичный желток, сливочное масло, рыбий жир). При правильном рациональном питании под действием солнечных лучей витамин D образуется в коже из дегидрохолестерина.

Витамин E (токоферол) стимулирует мышечную деятельность, снимает утомление при значительных физических нагруз-

ках, способствует накоплению в организме жирорастворимых витаминов, а также превращению каротина в ретинол; нормализует половую функцию, предупреждает бесплодие. Принимает участие в обмене белка, нормализует жировой обмен.

Содержится витамин Е в растительных жирах, зеленых частях растений и в зародышах пшеницы (ростковая часть). Суточная потребность - 2-6 мг.

Витамин К обладает способностью предупреждать кровотечения и кровоизлияния. Повышает свертываемость крови. При недостатке витамина К снижается количество капилляров, развивается склонность к кровотечениям.

Источники - зеленые листья салата, шпинат, крапива, люцерна. Суточная потребность - 2 мг.

Витамин Р. Группа веществ, обладающая Р-витаминной активностью, снижает проницаемость и увеличивает эластичность сосудистой стенки. Наиболее эффективно действие этого витамина проявляется в комплексе с витамином С.

Содержится в черной смородине, бруснике, чернике, клюкве, капусте, черноплодной рябине. Суточная потребность - 25 мг.

Витамин РР (никотиновая кислота) участвует в окислительно-восстановительных процессах, ферментных реакциях, регулирует секреторную и моторную функцию желудка, нормализует деятельность печени, повышает степень использования растительных белков пищи. Недостаток витамина РР вызывает заболевание - пеллагру.

Встречается витамин РР в отрубях хлебных злаков, в картофеле, капусте, гречневой крупе. Суточная потребность - 15-25 мг.

Витамин U. Название происходит от латинского слова «язва», так как основным свойством этого витамина считается лечебное действие при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Содержится в капусте. Потребность не установлена.

Витамин F правильнее считать не витамином, а витаминоподобным веществом. Состоит из полиненасыщенных жирных кислот - линолевой, линоленовой, арахидоновой. Участвует в обмене холестерина, превращая его в легко растворимые соединения, которые выводятся из организма, что предупреждает развитие атеросклероза. Кроме того, витамин F поддерживает эластичность сосудистых стенок, снижает их проницаемость,

улучшает обменные процессы в тканях и органах, повышает сопротивляемость организма к воздействию радиоактивных веществ.

Наиболее богато витамином F подсолнечное, кукурузное, соевое и хлопковое масло. Суточная потребность составляет 6-10 мг в сутки.

Витамин С (аскорбиновая кислота). По сравнению с другими витаминами, отличается неустойчивостью во внешней среде. Витамин С разрушается при воздействии тепла, света, воздуха, измельчении продуктов, мытье и варке. Так, если при обычной варке картофеля потеря витамина С составляет около 50%, то при изготовлении картофельного пюре остается 1-2%.

Действие на организм витамина С весьма разнообразно. Он принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, в белковом, углеводном и холестеринном обмене, в образовании коллагена в эндотелиальной стенке сосудов, снижает их проницаемость и повышает эластичность, стимулирует эритропоэз, образование антител, секрецию поджелудочной железы и желчи.

При недостатке витамина С понижается общий тонус организма, появляется слабость, апатия, быстрая утомляемость, снижается работоспособность, нарушается сердечная деятельность; появляется сыпь на коже голени и бедер, кожа становится менее эластичной и немного шероховатой. При дальнейшем развитии заболевания десны становятся рыхлыми и легко кровоточат. В более тяжелых случаях развивается цинга, стенки сосудов становятся проницаемыми, могут начаться кровоизлияния во внутренних органах, расшатываются зубы, раны плохо заживают.

Основные источники витамина С - зеленые части растений (черная смородина, брусника, голубика, жимолость, морозника, шиповник, капуста, картофель, цитрусовые, калина, рябина). Суточная потребность - 70-100 мг.

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ. В состав тканей человека, животных, растений входят различные химические элементы: фосфор, кальций, натрий, калий и др. образуют группу макроэлементов, а другие элементы, содержание которых исчисляется в миллиграммах или долях миллиграмма, образуют группу микроэлементов.

В составе тела человека обнаружено 80 элементов периоди-

ческой таблицы Д.И. Менделеева. В процессе жизнедеятельности они расходуются, поэтому должны систематически пополняться. Отсутствие или недостаток в пище одного элемента может вызвать нарушение функций организма. Так, недостаток йода может вызвать развитие зоба, а низкое содержание фтора - кариес, облысение, гастриты, энтериты. Подчеркивая важность входящих в состав человеческого тела химических элементов, ученые назвали их биоэлементами и биотиками, т.е. веществами, обладающими биологически выраженным активным действием.

Ведущая роль в изучении микроэлементов принадлежит нашему соотечественнику академику В.И. Вернадскому. Он научно обосновал невозможность жизнедеятельности животных и растений без микроэлементов. Дальнейшее развитие эти вопросы нашли в трудах А.П. Виноградова, А.И. Венчикова, А.О. Войнара, В.В. Ковальского и других ученых.

Биоэлементы входят в состав 180 ферментов из 660 известных, участвуют в иммуногенезе, являются составной частью гормонов, способствуют обезвреживанию токсичных веществ, регулируют окислительно-восстановительные реакции; влияют на рост, развитие и размножение, кроветворение, обмен витаминов, на осмотическое давление и коллоидное состояние клеточных белков.

Описать значение всех 80 отдельно взятых микроэлементов не представляется возможным, так как действие их на организм взаимосвязано. Находясь в организме в определенных сбалансированных количествах, микроэлементы оказывают влияние на тот или иной физиологический процесс не по отдельности, а целым комплексом, и ни один физиологический и биохимический процесс в организме не совершается без участия микроэлементов. В растениях химические элементы находятся в связи с органическими веществами и в сбалансированном состоянии с другими микроэлементами. Поступая в организм, они не нарушают равновесия в деятельности физиологических систем. При разнообразном питании в организм в достаточных количествах и в сбалансированных отношениях поступают все необходимые микроэлементы.

Основными источниками микроэлементов являются продукты растительного происхождения, которые получают эти элементы из почвы и воды. Концентрируются микроэлементы чаще в пе-

риферических частях плодов, в зеленых листьях, зародышах и оболочках зерна, поэтому рафинированные (очищенные) продукты, такие, как мука высших сортов, печенье, сахар, полированный рис, беднее как микроэлементами, так и витаминами.

Алюминий присутствует почти во всех органах и тканях человека. Принимает участие в построении эпителиальной и соединительной ткани, в процессах регенерации костей, в обмене фосфора, повышает общую кислотность и переваривающую способность желудочного сока. В малых дозах повышает активность пищеварительных ферментов, в больших количествах - угнетает.

Содержится алюминий в продуктах переработки зерна, в овощах, фруктах и ягодах (жимолость, морошка). Суточная потребность - 49 мг.

Бром - незаменимый биоэлемент, сопутствующий йоду, влияет на деятельность щитовидной железы, конкурируя с ним. Оказывает регулирующее действие на течение полового цикла. Нормализует возбуждение нервной системы.

В организм бром поступает с зерновыми культурами и овощами. Суточная потребность - 0,8 мг.

Железо. Основная роль - участие в процессах кроветворения, образования гемоглобина и дыхательного фермента.

Наиболее богаты железом бобовые и зерновые культуры, ягоды (брусника, голубика, морошка), а также овощи и фрукты. Суточная потребность составляет 15 мг.

Йод - чрезвычайно необходимый и наиболее изученный элемент. Является исходным материалом для создания тироксина - гормона щитовидной железы. Недостаток йода приводит к возникновению зоба, которым страдают в мире около 200 млн. человек.

Содержится йод в зерновых и бобовых продуктах, в капусте, луке, моркови, ягодах жимолости. Суточная потребность - 0,1-0,2 мг.

Кобальт в организме связан с белками крови. Входит в состав антианемического витамина В12, осуществляет роль катализатора в процессах кроветворения, способствует более быстрому переходу железа в состав гемоглобина крови. Активность проявляет при достаточном количестве меди и железа. Способствует синтезу белков, усвоению азота, фосфора, кальция; оказывает влияние на основной обмен, стимулирует

рост, предупреждает развитие анемии. При нехватке кобальта ускоряется развитие зоба.

Наиболее богаты кобальтом бобовые, зерновые, свекла, щавель, шпинат, чеснок. Суточная потребность - 0,1-0,2 мг.

Кремний влияет на формирование соединительно-тканых и эпителиальных образований. Уменьшение кремния в организме (при недостатке витамина D) ведет к заболеванию костей, кожи.

Содержится во многих растениях, например, в наших северных ягодах (жимолость, морошка). Суточная потребность не установлена.

Магний активизирует ряд ферментов, снижает утомление и повышает работоспособность; предупреждает развитие атеросклероза, поэтому диеты, богатые магнием, широко применяются в клиниках лечебного питания при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Недостаток магния у больных гипертонией и атеросклерозом может стать причиной инфаркта.

Основной источник - хлеб из муки грубого помола, ягоды (жимолость, голубика, морошка, черная смородина). Суточная потребность - 300-500 мг.

Марганец связан с деятельностью ферментов и витаминов. Активизирует карбоксилазу, в состав которой входит витамин В₁. Имеются данные о связи марганца с витаминами С, Е, В₂ и В₆. Оказывает положительное влияние на рост, размножение, кроветворение и обмен веществ. В сочетании с другими микроэлементами марганец оказывает влияние на кроветворение, тканевое дыхание и иммунитет. В малых дозах марганец предупреждает развитие атеросклероза, способствует образованию эритроцитов и гемоглобина. Большие дозы марганца оказывают отрицательное воздействие на деятельность всего организма.

Содержится марганец в оболочках зерновых, бобовых культур, в укропе, шикше, бруснике. Суточная потребность - 5-10 мг.

Медь относится к незаменимым жизненно важным биоэлементам. Недостаток ее может вызвать различные формы анемии, значительные нарушения в кроветворении и, в частности, в синтезе гемоглобина и обмене железа. Накопление меди в крови беременных рассматривается как защитная реакция организма на токсичные вещества. Медь - необходимый элемент для построения костной мозоли. При нехватке меди более тяжело протекают инфекционные гепатиты, ускоряется развитие зоба в

эндемических районах. Медь связана с обменом витаминов А, В, С, Е, Р. Однако избыток меди вреден так же, как и недостаток.

Богата медью наша северная малина.

Молибден. Наибольшее количество сосредоточено в печени, почках и железах внутренней секреции. Установлена связь молибдена с ферментами и витаминами В₁₂ и Е. Основная функция молибдена - участие в усвоении азота, увеличении витамина С и хлорофилла в растениях. Малые дозы обладают свойством обезвреживать токсины. Избыток молибдена приводит к нарушению функций организма, анемиям, поносам.

Содержится молибден, в основном, в бобовых и злаковых культурах: шпинате, щавеле, арбузе, а также в грибах. Суточная потребность - 0,5 мг.

Мышьяк концентрируется в почках, печени, селезенке, легких и в стенках желудочно-кишечного тракта. Физиологическая роль мышьяка изучена недостаточно, известно положительное действие мышьяка на обмен веществ.

Содержится в зерновых культурах и овощах. Суточная потребность не установлена.

Никель. Наибольшее количество никеля откладывается в печени и почках, в поджелудочной железе и гипофизе. Биологическая роль его изучена недостаточно. Имеются сведения о том, что он активизирует карбоксилазу, трипсин и другие ферменты. Принимает участие в процессах кроветворения.

Источники - зерновые и бобовые растения, овощи, фрукты, ягоды. Суточная потребность - 0,6 мг.

Титан ускоряет регенерацию белков сыворотки крови, увеличивает число эритроцитов. Отмечается снижение содержания титана в крови больных лейкозом, язвенной болезнью и раком.

Присутствует титан, в основном, в зерновых продуктах и овощах. Суточная потребность не установлена.

Фтор необходим всем тканям организма, но больше всего страдают от его недостатка волосы, ногти, зубы и кости. При недостатке фтора развивается кариес зубов, при избытке - флюороз, который выражается в нарушении процессов окостенения, крапчатости, пятнистости зубной эмали. Фтор оказывает определенное влияние на ферментативные процессы, углеводный обмен и деятельность щитовидной железы. Увеличение количества фтора в воде и пище угнетает функцию щитовидной железы.

Встречается в зерновых культурах, корнеплодах, листовых ово-

цах, фруктах, ягодах и листьях чая. Суточная потребность - 1 мг.

Цинк регулирует деятельность ферментов, оказывает нормализующее действие на углеводный и белковый обмен и рост. Подобно марганцу, цинк оказывает выраженное влияние на функцию полового аппарата, процессы оплодотворения.

Наиболее богаты цинком бобовые растения, зерновые культуры, грибы. Суточная потребность составляет 10-15 мг.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА СБОРА ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ

Химические соединения, называемые действующими веществами, накапливаются в растениях неравномерно в течение года, и даже суток. В разное время года растения могут содержать разные концентрации химических компонентов, а в определенный период времени некоторые химические вещества могут полностью отсутствовать. Поэтому сбор лекарственных растений следует проводить тогда, когда они содержат максимальные количества полезных веществ, и заготавливать только те части растений, в которых они содержатся.

Корни и корневища содержат наибольшее количество действующих веществ ранней весной, до начала роста, или поздней осенью, после увядания надземных частей. Плоды и семена целесообразно собирать в период полного созревания (спелости).

Как правило, в надземных частях растений биологически активные вещества накапливаются максимально в начале цветения и в период полного цветения до начала плодоношения. Поэтому все **надземные части растения** (траву) собирают во время цветения в сухую, ясную погоду, после того как высохнет роса. Растения срезают серпом, ножом, ножницами или скашивают косой на уровне нижних листьев или у основания растения. Не следует выдергивать растения с корнем из почвы. Цветущие верхушки растений чаще всего срывают руками. Растения с толстым стеблем, который, обычно, лишен целебных свойств, подвергают обмолачиванию, а стебли выбрасывают. Собранную траву укладывают рыхло в корзину или кучки, перекладывая сухими веточками.

Почки собирают в момент их сильного набухания, перед появлением зеленых листочков, так как распустившиеся почки лекарственной ценности не представляют. Срезают их вместе с кусочками ветвей. При заготовке сосновых почек острым ножом срезают и 2-3 мм побегов прошлого года.

Листья лучше всего срывать руками. Сбору подлежат вполне развившиеся листья, зеленые, не подверженные и не пораженные заболеваниями. Не следует собирать поблекшие, обсыранные насекомыми листья.

Цветки следует заготавливать в начале цветения, когда они содержат больше действующих веществ, меньше осыпаются, имеют яркую окраску. Цветки обрывают руками вместе с цветоножками или ощипывают отдельно венчики. Собирать следует только в сухую погоду.

Плоды и семена собирают выборочно, по мере их полного созревания. Надземные части растения, зрелые плоды которых легко осыпаются, связывают в снопы, сушат, подвешивая в помещении, а затем обмолачивают и отсеивают.

Кору собирают только с молодых (обычно двулетних) ветвей в период сокодвижения, т.е. набухания почек. Для снятия коры острым ножом делают два поперечных полукольцевых надреза на расстоянии 20-30 см друг от друга и соединяют их с двумя-тремя продольными надрезами. Затем полосы коры слегка отслаивают по направлению к нижнему надрезу и, не доводя до него, оставляют на ветке для провяливания, после чего кора легко снимается. Соstrугивать кору не следует, т.к. при этом на ней остаются ненужные куски древесины. С веток, пораженных лишайниками или имеющих наросты, кору не собирают.

Корни, корневища и клубни заготавливают, как правило, осенью или ранней весной, когда они содержат максимум действующих веществ и набирают больший вес. Корни и корневища выкапывают лопатой, после чего их очищают от почвы и промывают в проточной холодной воде. Необходимо помнить, что корни некоторых растений в воде мыть нельзя: их очищают от земли, снимают ножом верхнюю кожицу и подсушивают, после чего срезают надземные части, а иногда и тонкие боковые корешки.

СУШКА ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ

Сушка, как и правильный сбор, является ответственной частью, от которой зависит ценность и качество собранного сырья. Почти все лекарственные растения должны быть высушены, т.к. этим достигается прекращение всех химических и биохимических реакций внутри растений и предотвращается развитие различных плесневелых грибов и бактерий. Собранное сырье сушат сразу или не позднее 1-2 часов после сбора, в противном случае оно «разгорается», темнеет и портится.

Естественную сушку сырья рекомендуется проводить в тени, на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, т.к. при таких условиях оно полностью сохраняет полезные свойства. Сырье для сушки раскладывают на чистой ровной поверхности ровным слоем, толщиной 1-2 см, и перемешивают 3-4 раза в день. Невысохшее полностью за день сырье на ночь убирают в закрытое помещение.

К сушке на солнце прибегают реже, не допуская пересыхания сырья. В противном случае в листьях разрушается хлорофилл, и растение теряет свои лечебные свойства. Солнечная сушка целесообразна для подземных частей растения, которые предварительно нарезают на части.

Растения, содержащие большие количества алкалоидов, следует сушить очень быстро, используя искусственные сушилки, в которых поддерживается температура не выше 60°C градусов. Применяют искусственную сушку и в тех случаях, когда сырье собирают осенью и в дождливый период. Для этого в домашних условиях используют духовки или русские печи. Чтобы сырье не «запарилось», во время сушки важно контролировать образование в печи влажного пара и вовремя выпускать его.

Сушка окончена, когда корни и корневища, кора и стебли ломаются, а не гнутся, листья и цветки легко растираются в руках, сухие плоды и семена при пересыпании издадут шелестящий звук, а ягоды распадаются на части, не образуя влажных комков. Пересушивать сырье нежелательно, т.к. оно будет быстро ломаться. Если все-таки это произошло, то сырье нужно увлажнить, оставив на ночь на открытом воздухе.

Важно помнить, что при своевременной и правильной сушке сырье сохраняет свой естественный цвет.

ХРАНЕНИЕ ЗАГОТОВЛЕННОГО СЫРЬЯ

В домашних условиях высушенное сырье хранят в мешочках из ткани, коробках, бумажных пакетах и т.д. Сырье, содержащее летучие вещества, хранят в стеклянных или металлических банках с плотно закрывающейся пробкой или крышкой. На каждой упаковке должна быть этикетка с указанием вида сырья и времени сбора.

Помещение для хранения должно быть чистым, хорошо проветриваемым, сухим и темным. Заготовки из ядовитых, сильнодействующих и пахучих растений хранят отдельно от прочего сырья. Сроки хранения корней, корневищ и коры составляют 2-3 года, травы, цветков и листьев - до 2 лет.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ЗАГОТОВКЕ И ХРАНЕНИИ ЯДОВИТЫХ РАСТЕНИЙ

Во время сбора растений, содержащих ядовитые и сильнодействующие вещества, необходимо следить за тем, чтобы их части или пыль с высушенных растений не попадали в рот и дыхательные пути. После сбора, ворошения, при сушке и после упаковки нужно тщательно мыть руки. Хранить такое сырье нужно в запираемых шкафах. На упаковке обязательна пометка, что сырье ядовито.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕЧЕБНЫХ СРЕДСТВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Части растений используют в натуральном виде редко. Обычно из заготовленных лекарственных растений и из их смесей, называемых сборами или чаями, готовят водные настои и отвары, а также настойки, мази и порошки.

НАСТОЙ. Для приготовления настоя лекарственное сырье измельчают в эмалированной или стеклянной посуде и заливают кипятком. После этого ставят емкость на плиту или горячую печь и следят, чтобы настой не кипел.

Через 15 минут настой снимают и фильтруют. Иногда настоем

парят в духовке или печи несколько часов, процеживают и используют так же, как и отвар. Некоторые настои делают на кипяченой воде комнатной температуры, выдерживая их в закрытой посуде от 4 до 12 часов. Следует помнить, что при изготовлении настоя некоторая часть воды испаряется, поэтому после фильтрации добавляют кипяченую воду до необходимого количества получаемого настоя.

Обычно настои и отвары готовят из расчета 1:10, т.е. из 10 весовых частей сырья получают 100 объемных частей настоя или отвара. Из растений, содержащих сильнодействующие вещества, настои и отвары готовят только по рецепту врача в пропорции 1:400. Если по условиям рецепта требуется добавление твердых лекарственных веществ, то их растворяют в процеженном растворе настоя или отвара и после этого вновь процеживают. Сиропы, настойки и прочие жидкости прибавляют к готовому настою или отвару. Настои и отвары - скоропортящиеся лекарственные средства. Их хранят в прохладном месте не более 3-4 дней.

ОТВАР. Для приготовления отвара измельченное сырье заливают кипятком и кипятят на слабом огне 20-30 минут, после чего охлаждают до комнатной температуры, фильтруют и добавляют в отвар кипяченую воду до необходимого объема. Отвары растений, содержащих дубильные вещества, фильтруют сразу же после снятия с огня. Лучше всего отвары готовить ежедневно.

НАСТОЙКА. В домашних условиях настойка обычно готовится на водке или 70-градусном спирте. Измельченное сырье насыпают в бутылку, заливают соответствующим количеством водки или спирта, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре 7-10 суток. После этого настойку процеживают, остатки растений тщательно отжимают и фильтруют через несколько слоев марли или через марлю с ватным тампоном. Профильтрованная настойка должна быть прозрачной. Доводят настойку до соответствующего объема также водкой или спиртом.

При изготовлении из одной весовой части сырья получается 5 объемных частей настойки. Если же сырье содержит сильнодействующие вещества, то настойка готовится из расчета 1:10.

Настойка может храниться продолжительное время при температуре не выше 80°C.

ЧАИ И СБОРЫ готовят из смесей нескольких видов измель-

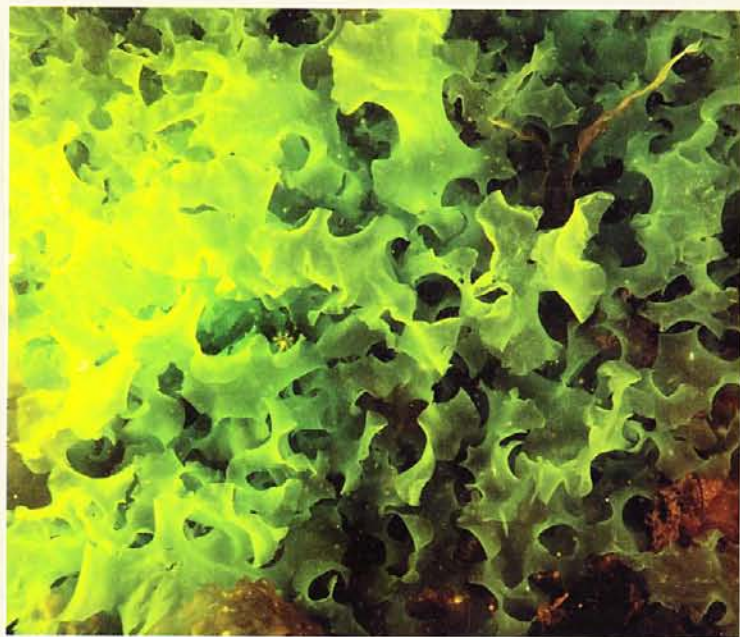
ченного сырья. Некоторые сборы продаются в аптеке. Из сборов готовят настои, отвары и припарки. Различные части лекарственных растений, входящих в их состав, измельчают отдельно. Траву, кору и некоторые корни нарезают, твердые корни и корневища дробят, кожистые листья измельчают в крупный порошок, семена и плоды измельчают в специальной мельнице. Степень измельчения зависит от назначения сборов. Если сбор или чай предназначен для внутреннего употребления или полоскания, то сырье просеивают сквозь сито с отверстиями 4-6 мм. Если сбор предназначен для приготовления ванн, просеивают сквозь сито с отверстиями 2 мм. Сырье, из которого готовят мягчительные припарки, просеивают сквозь сито с отверстиями 1,4 мм. При всех степенях измельчения производят отсеивание пыли сквозь сито с размером отверстий 1 мм.

ПОРОШКИ получают путем измельчения высушенных частей растений в обычной ступке.

МАЗИ получают, смешав порошки с вазелином.



ЛАМИНАРИЯ или МОРСКАЯ КАПУСТА (*Laminaria*)



ОПИСАНИЕ. Морская капуста (ламинария) - крупная морская водоросль семейства ламинариевых, имеет длинное лентообразное, гладкое слоевище в виде мягкой слизистой зеленовато-бурой пластинки, достигает 1-13 м длины. Продолжительность жизни 2-4 года.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. Ламиния распространена в прибрежной зоне Охотского моря, начиная от мыса Горки до бухты Причальной.

ИЗ ИСТОРИИ. В Японии в давние времена один мудрый император издал указ, чтобы каждый японец, каждый день съедал по 100 г морской капусты. За неисполнение - смертная казнь. С тех пор в Японии практически нет больных с заболеванием щитовидной железы. Употребление морской капусты особенно актуально в нашем регионе, т.к., по статистическим медицинским данным, большая часть населения испытывает недостаток в йоде.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. В ламинарии найдены йод, витамины А, В₁, В₂, В₁₂, С, Д, фолиевая кислота, углеводы (полисахарид ламинарин, маннит, альгиновая кислота), бурый пигмент, соли брома, следы мышьяка, соли калия, натрия, кальций, магний, медь, кобальт.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Морскую капусту применяют при лечении атеросклероза, лечении и профилактике эндемического зоба, гипертиреоза, легких форм базедовой болезни, при хронических и острых энтероколитах, проктитах, в качестве слабительного и послабляющего при хронических запорах, а также для улучшения обмена веществ и при подагре.

В онкологической практике обосновано применение порошка из морской капусты, который способствует улучшению общего состояния и психики больных. Имеются данные, что сульфат ламинарии оказывает слабое тормозящее действие на рост саркомы мышей.

Также морскую капусту используют при приготовлении супов, борщей, мясных блюд.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Морскую капусту (ламинарию) не следует употреблять при туберкулезе легких, болезни почек, фурункулезе, геморрагическом диатезе, крапивнице, при беременности, когда применение препаратов йода противопоказано.

ЗАГОТОВКА. Морскую капусту собирают и заготавливают осенью перед заморозками. Собираю, мою и сушу в комнате пучками.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Салат из морской капусты (дальневосточный). Морская капуста маринованная 100-150 г, капуста белокочанная квашеная 100-150 г, картофель 3-4 шт., лук репчатый 1-2 шт., масло растительное 2-3 ст. ложки, соль, зелень.

Для маринования морскую капусту нужно отварить, охладить, нашинковать, затем залить холодным маринадом на 8-10 часов и смешать ее с белокочанной квашеной капустой. Картофель отварить, очистить, охладить и нарезать ломтиками. Репчатый лук очистить, промыть и нашинковать. Подготовленные овощи перемешать, солить по вкусу, заправить растительным маслом. Готовый салат выложить горкой в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рубленая сельдь с морской капустой. Сельдь 250-300 г, хлеб пшеничный 50-100 г, вода 0,5 стакана, лук репчатый 1-2 шт., яблоки 1 шт., яйцо 1 шт., масло растительное 1-2 ст. ложки, морская капуста свежемороженая 100-150 г, уксус 3%-ный 1-2 ст. ложки.

Филе сельди, размоченный в воде пшеничный хлеб, лук, вареную морскую капусту, яблоки пропустить через мясорубку. Измельченную массу перемешать и заправить растительным маслом и уксусом. Для приготовления морской капусты примените трехкратный способ варки, который улучшает ее вкус, аромат и цвет. При подаче на стол уложить в селедочницу и посыпать рубленым крутым яйцом.

Щи морские. Свинина 300-400 г, морская капуста отварная 100-150 г, морковь 2-3 шт., лук репчатый 1-2 шт., сметана 4 ч. ложки, соль, специи, зеленый лук 50 г.

Мякоть свинины отделить от костей, нарезать кубиками и слегка обжарить, затем добавить отварную морскую капусту, морковь, лук, нарезанные соломкой, и продолжать обжаривать в течение 5-10 минут. Морскую капусту можно использовать замороженную, сушеную или консервированную. Сушеную морскую капусту необходимо предварительно очистить от механических примесей, а замороженную вначале следует оттаять в холодной воде, промыть, затем варить. Из костей сварить бульон. В готовый бульон положить обжаренные продукты, соль, специи и варить 10-15 минут. При подаче на стол в тарелки положите сметану и мелко нашинкованный зеленый лук.

Свинина, тушенная с морской капустой. Свинина 300-400 г, морская капуста отварная 100-150 г, капуста белокочанная 150-200 г, томат-паста 1 ст. ложка, лук репчатый 1-2 шт., морковь 2-3 шт., жир 2-3 ст. ложки, уксус 3%-ный 1-2 ст. ложки, сахар 1-2 ч. ложки, соль, специи, зеленый лук по вкусу.

Отварить морскую капусту трехкратным способом, который улучшает вкус, запах и цвет капусты. Затем капусту шинкуют соломкой, добавляют нашинкованную белокочанную капусту, морковь, репчатый лук и все обжаривают в течение 5-10 минут. Затем добавить нарезанную мелкими кубиками обжаренную свинину, томат-пасту, немного бульона или воды, соль, специи и продолжать тушить до готовности. В конце тушения заправить сахаром и уксусом по вкусу. Это блюдо можно готовить с ветчиной, колбасой и другими мясными продуктами. При подаче

посыпать нашинкованным зеленым луком.

Запеканка из морской капусты. Морская капуста отварная 100-150 г, капуста белокочанная 300-400 г, масло сливочное 1-2 ст. ложки, крупа манная 3 стакана, яйцо 1 шт., жир 1-2 ст. ложки, сухари молотые 2-3 ст. ложки, сыр 50 г, сметана 2-3 ст. ложки.

Отварить и нарезать морскую капусту в виде лапши. Белокочанную капусту нашинковать и припустить. Положить морскую капусту и белокочанную в кастрюлю, добавить манную крупу, размешать и варить 10-15 минут на слабом огне. Полученную массу остудить до 40°-50°, добавить в нее сырое яйцо, перемешать и выложить ровным слоем на сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями. Сверху посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу. Готовую запеканку нарезать на порции и при подаче полить сметаной.

Варенье из морской капусты (Смирнова О.Б.). На 8 листьев капусты - 1 кг сахарного песка, 1 лимон.

Июльскую морскую капусту промыть, отварить в скороварке от 10 до 20 минут, снова промыть и прокрутить в комбайне (можно в мясорубке) вместе с лимоном. Одновременно сварить сахарный сироп, затем прокрученную капусту вместе с лимоном варить в сиропе до исчезновения пены и разлить по банкам. Вместо лимона можно добавлять бруснику, для аромата - ванилин и корицу.



ИСЛАНДСКИЙ МОХ (*Cetraria islandica* L.)



ОПИСАНИЕ. Исландский мох - (исландская цетрария) - лишайник, семейства пармелиевых. Многолетнее слоевищное растение напоминает небольшой, неправильной формы, плоский малоразветвленный куст, достигающий в высоту до 10 см., верхняя поверхность слоевища оливково-коричневая или коричнево-зеленая, нижняя - серовато-белая. На концах расширяющихся лопастей находятся плоские, круглые, дисковидные, сначала зеленые, а позднее коричневые, плодовые тела (апотеции). На вкус он горьковатый, слизистый. Имеет способность набухать и при остывании превращаться в студень.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. На всей территории Северо-Эвенского района в больших количествах. Возможны промышленные заготовки до десяти - пятнадцати тонн.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Растение содержит растворимый крахмал (44%), сахар, белки, жиры, кислоты, воск, камедь, пигменты, минеральные соли (до 2%), витамины группы В, минеральные элементы - фосфор, калий, кальций и, кроме того, кислоты, близкие по своей природе к дубильным веществам.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Исландский мох издавна употребляется в народной медицине многих стран, а в неурожайные годы нередко служит продуктом питания для людей. В экстремальных условиях для оленеводов, охотников может служить продуктом питания на длительное время.

Его отвар при охлаждении образует легко усвояемую организмом человека студенистую массу, содержащую 70% углеводов. Отвар лишайника возбуждает аппетит, регулирует деятельность кишечника, восстанавливает силы организма после тяжелых болезней; обладает обволакивающими, противомикробными и ранозаживляющими свойствами. Его принимают внутрь при туберкулезе легких, коклюше, бронхиальной астме, при катаре бронхов, при поносах, при катаре желудка и кишечника, при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, при вялости организма, для возбуждения аппетита, при анемиях.

Из исландского мха выделен сильный антибиотик - усниновая кислота, обладающая бактерицидным действием даже в разведении 1:2000000, в более сильной концентрации убивает туберкулезные бактерии. Натриевую соль усниновой кислоты в спиртовом и масляном растворе применяют наружно при гнойных ранах и ожогах, также как и отвар в виде примочек.

ЗАГОТОВКА. Собирают его все лето, сушат слоевище на солнце и на ветру или в хорошо проветриваемом помещении.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Отвар. Способ 1. Залить 2 чайные ложки лишайника 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, процедить. Остуженный раствор выпить в течение дня глотками. Применяется при туберкулезе легких, коклюше, бронхиальной астме и других болезнях дыхательных органов, при поносах, отсутствии аппетита и как общеукрепляющее средство (В.П. Махлаук).

Способ 2. На 250 мл воды 100 г цетрарии. Кипятить на слабом огне 1 час, процедить. Пить по 1-2 столовые ложки 3 раза в день перед едой при гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (Н.И. Алексейчик, В.А. Санько).

Способ 3. Принимать по 1-2 столовые ложки 4-6 раз в день до еды с молоком при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поносах и хронических запорах, как аппетитное средство, а также при туберкулезе легких и других заболеваниях органов дыхания, истощенным больным. Отвар употребляют при анемиях

(В.Н. Кортиков, А.В.Кортиков). Использование отвара наружно помогает при трудно заживающих ранах и воспалениях сальных желез. Из отвара делают компрессы или используют для промывания (Ю. Заупе).

Студень. В народной медицине слоевище цетрарии употребляют в пищу в виде студня при истощении, сахарном диабете, туберкулезе легких (В.В.Донцов, И.В.Донцов).



ХВОЩ ЗИМУЮЩИЙ, или ХВОЩ КОМАРОВА (*Equisetum hiemale* L.)



ОПИСАНИЕ. Округлые стебли хвощей шершавые, травянистые или ситниковидные, бороздчатые. Перемычки между бороздками снабжены почти невидимыми шипами. Характерная особенность стеблей хвощей - их членистость. В каждом сочленении нижняя часть окружена наружным кольцом верхней части. Хвощи не имеют настоящих цветков и семян, это споровые растения, спороносные колоски напоминают верхушки стеблей спаржи и скоро усыхают у некоторых видов. Подземные побеги растений округлые и иногда вздутые.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. По всей территории Северо-Эвенского района, особенно по долинам рек Охотского побережья.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Содержит кремний, аконитовую кислоту, эквизитин, крахмал, несколько жирных кислот.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Хвощи способствуют мочеиспусканию, если этот процесс замедлен. При наличии паразитов в волосах размалывают стебли хвоща, кипятят и моют волосы. Девушкам для лечения нарушений менструального цикла хвощ кипятят с листьями ив. Можно этот же отвар использовать при

воспалении глаз, поносе. Хвощ используют также для лечения язв кишечника, ожирения, водянки.

Отвар хвоща способствует удалению почечных камней, уменьшает боли в области мочевого пузыря, уменьшает отеки и опухоли. При воспалении горла, ротовой полости отваром хвоща снимают воспаление. Для людей пожилого возраста, склонных к камнеобразованию в почках, показан отвар хвоща как профилактическое средство.

Хвощ может успешно использоваться в питании. Ранней весной пестики хвоща можно использовать для приготовления супов, запекать на горячих камнях, жарить на растительном масле, оленьем, медвежьем жире, засаливать впрок на зиму.

Сырым хвощ есть нельзя потому, что в молодых побегах есть фермент тиаминазы, разрушающий в организме тиамин, или витамин В, поэтому нужна обязательно термическая обработка, при которой этот фермент разрушается.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Хвощ - ядовитое растение. Применение противопоказано при остром воспалении почек, опасно даже при небольшом раздражении. Внутреннее применение требует точной дозировки. Людям с гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями хвощ противопоказан.



РОДИОЛА РОЗОВАЯ, или ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ (*Rhodiola rosea* L.)



ОПИСАНИЕ. Родиола розовая - многолетнее травянистое растение, покрытое буровато-серой корой. Высотой достигает до 0,5 м. Корневище переходит в крупный клубневидный корень. Корневище очень мягкое, внутри белое, водянистое, имеет в верхней части несколько пальцевидных отростков, напоминающих лапу медведя, при высушивании излом становится розовым. При легком соскабливании наружной буроватой поверхности корневища обнаруживаются ткани цвета старой позолоты, что и дало растению его второе название - «золотой корень». Запах только что выкопанного корневища напоминает запах розы. Отсюда и научное название, которое дал этому растению Карл Линней, - родиола розовая. Стебли ветвистые, прямостоячие, заканчиваются густыми желтыми соцветиями. Все они густо покрыты небольшими мясистыми листьями продолговато-яйцевидной формы. Плод - красноватая или желтовато-зеленая листовка. Цветет в июне-июле. Семена созревают в июле-августе. Размножается родиола розовая семенами или отрезками корневищ. Для выращивания нужна плодородная, богатая гумусом, с хорошим дренажем почва. При необходимости вносят органико-минеральные удобрения.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. Родина родиолы розовой - Алтай. В Северо-Эвенском районе встречается по всей территории в долинах рек Таватум, Наяхан, Туромча, Гижига, Омолон, по берегам ручьев.

ИЗ ИСТОРИИ. Китайские императоры посылали за золотым корнем целые экспедиции: настолько высоко он ценился в китайской медицине. На Руси он стал известен более 400 лет назад. Чума и холера обходили стороной те деревни, в которых широко использовали золотой корень, главным свойством которого является укрепление иммунной системы человека. У корейцев заведено правило: если хочешь прожить до глубокой старости без болезней, после 40 лет весной и осенью пропивай настойку золотого корня по 10-15 дней. Население Саян и Горного Алтая используют целебные свойства растения более 400 лет. Водочную настойку корневищ рекомендуют как тонизирующее, общеукрепляющее, повышающее работоспособность средство при переутомлении и различных заболеваниях - головных болях, туберкулезе легких, болезнях желудка и кишечника, сильных маточных кровотечениях. Отваром травы в старину лечили трахому.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Родиола розовая детально изучалась в Томском медицинском институте коллективом фармакологов под руководством профессора А. Саратикова. Было обнаружено, что в корневищах ее содержатся: активные вещества (тирозол, родиолозид), дубильные вещества пирогалловой группы, антрагликозиды, флавоноид кемпферол, эфирное масло, органические кислоты (щавелевая, лимонная, яблочная, галловая, янтарная), значительное количество сахаров (в основном глюкозы и фруктозы), а также свинец, медь, цинк, серебро, никель, кобальт, кадмий, селен, титан, хром, барий и большое количество марганца. Основными полезными компонентами корней родиолы розовой считают циннамоилгликозиды розавин и розавидин, а также фенол спирт - тирозол и его гликозид - салидрозид (родиолозид).

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Родиола розовая обладает стимулирующим действием, усиливает общую сопротивляемость организма, противодействует стрессам, помогает восстановлению сил после перенесенных болезней. Обладает противотуберкулезной, а также противоопухолевой активностью, повышает содержание кислорода в клетках всех органов и тканей. Препараты этого растения помогают нормализовать деятельность центральной

нервной системы при неврозах, неврастении, гипотонии, вегетососудистой дистонии, переутомлении, шизофрении, показаны при астенических состояниях, гипотонии, усиленной умственной работе, легких формах сахарного диабета.

Установлено, что экстракт из корневищ на 40%-ном спирте обладает стимулирующим и адаптогенным действием, аналогичным по действию препаратам женьшеня и элеутерококка. Эксперименты, проведенные в Томском медицинском институте, показали хорошие результаты при лечении импотенции и аменореи экстрактом родиолы розовой. Новогаленовый (очищенный) препарат родозин также оказывает стимулирующее и адаптогенное действие, тормозит развитие лейкоцитоза и повышает защитную реакцию организма при различной интоксикации. Установлено, что родозин менее токсичен, чем экстракт золотого корня.

При приеме препаратов из родиолы розовой важно точно соблюдать дозировку, назначенную лечащим врачом, так как при передозировке могут возникнуть побочные реакции со стороны нервной системы в виде бессонницы или сонливости, головных болей, сердцебиения и болей в сердце, повышенной раздражительности, снижения работоспособности и т. д., так как препарат обладает высокой биологической активностью.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Препараты из родиолы розовой противопоказаны при резко выраженных симптомах нервных заболеваний, истощении корковых клеток головного мозга, гипертонии, вызванной вегетососудистой дистонией, гипертонических кризах, лихорадящих состояниях, атеросклерозе. Также не стоит использовать данные препараты при высокой температуре и в тех случаях, когда вы испытываете сильное эмоциональное возбуждение, поскольку эмоции только усилятся, и препарат не пойдет вам на пользу.

Внимание! Настойка родиолы розовой противопоказана детям до 12 лет.

ЗАГОТОВКА. Поскольку растет родиола очень медленно, на одном и том же месте осуществлять сбор сырья можно только через 10 лет.

Заготавливают родиолу розовую в конце августа, когда созревают семена. Выкапывают только те корневища, которые имеют не менее десяти отростков, обязательно оставляют боковые корни, а вместо выкопанного растения в ямке оставляют семена.

Корневище отряхивают от земли и промывают в холодной, проточной воде, очищают от бурой старой пробки, загнивших участков, срезают стеблевые части и раскладывают в тени для просушивания. Подсохшие снаружи корневища разрезают поперек на части длиной до 10 см. Крупные корневища от старых растений, масса которых может достигать 0,5 кг, разрезают не только поперек, но и вдоль, чтобы процесс сушки проходил быстрее. Сушат при температуре 50-60°C. Можно сушить и при комнатной температуре, разложив куски корневищ тонким слоем и часто переворачивая. Необходимо помнить, что корневища родиолы розовой на солнце сушить нельзя!

Хранят в бумажных или матерчатых мешочках.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Жидкий экстракт родиолы розовой. Выпускается фармацевтической промышленностью, по силе стимулирующего действия превосходит препараты других стимуляторов (лимонника, элеутерококка, аралии, левзеи). Он малотоксичен, обладает большим диапазоном действия, не вызывает привыкания. Принимают его по 5-10 капель 2-3 раза в день за 25-30 минут до еды. Курс лечения 10-20 дней.

Наружно экстракт используют как высокоэффективное ранозаживляющее средство при небольших порезах (смазывание) и ангине (полоскание с добавлением экстракта).

Также эффективна аппликация экстракта родиолы розовой, разведенного водой (1:10), на десны при пародонтозе. Продолжительность процедур 15-20 минут.

Экстракт готовится следующим способом: третью часть емкости (бутылки или банки) заполняют корнем и заливают 40%-ной водкой, настаивают 10-15 дней в темном, теплом месте. Получается экстракт золотого корня, который можно употреблять по 5-7 капель. Оставшиеся после употребления сырье еще раз заливают водкой, и получается настойка.

Настойка. 50 г измельченных корневищ заливают 0,5 л 40%-ного спирта или водки и 2 недели настаивают в темном, теплом месте. Принимают по 20-30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рекомендуем осенью и весной, чтобы избежать простудных заболеваний, пропивать настойку золотого корня 10-15 дней, утром и в обед за 20-30 минут перед едой по 15-20 капель. Наружно

настойку употребляют во время простуды, перед сном намазывают ступни ног, горло, грудь, тепло одеваются и в постель. Результаты очень хорошие.

Чай. Чай из золотого корня, в отличие от напитков, приготовленных из других растений, обладает очень сильным стимулирующим центральную нервную систему действием. В этом отношении он, пожалуй, не уступит, а то и превзойдет кофеин, содержащийся в чае и кофе, поэтому пить его ежедневно в течение продолжительного времени не следует.

Для приготовления напитка берут одну чайную ложку измельченного корня на литр воды, кипятят 7-10 минут, настаивают 30-40 минут. Можно добавить по вкусу сахар или мед. Напиток из золотого корня имеет отличные вкусовые качества, аромат его очень тонкий, приятный и напоминает запах розы. Вкус слегка вяжущий, а цвет варьирует от розовато-коричневого до густого багряного.

Очень популярен чай из золотого корня с добавлением следующих лекарственных растений: бадана (черные листья), листьев земляники, ежевики, малины и смородины черной, цветков зверобоя, лапчатки кустарниковой, травы чабреца, взятых в равных количествах. Для этого две-три столовые ложки сухой смеси трав заливают 1 л кипятка и настаивают 1 час.

Чай обладает тонизирующими свойствами, восстанавливает нарушенный обмен веществ в организме. Его хорошо пить во время тяжелой физической или умственной работы, при простуде, расстройствах желудочно-кишечного тракта и других болезненных состояниях организма. По своему стимулирующему действию он не уступает, а может быть, превосходит действие настойки.

Масляный раствор витамина А и настойку родиолы розовой (1:1), накладывают на 3-4 часа ежедневно (4-7 процедур на курс лечения) для лечения пародонтоза, после удаления зубного камня (при гингивите).

Из золотого корня получен тонизирующий безалкогольный напиток «Золотой Алтай» или «СЭВ-кола».

Не следует забывать о том, что силы организма не бесконечны. Стимулирующие препараты лучше принимать в тех случаях, когда необходимо поддержать тонус организма, но уже через пять дней постоянного применения может появиться противоположный эффект, поэтому каждые пять дней нужно делать перерыв на неделю.

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Sanguisorba officinalis* L.)



ОПИСАНИЕ. Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, с толстым горизонтальным корневищем и длинными тонкими мочковатыми корнями. Стебель большей частью одиночный, ребристый, внутри полый, голый, прямостоячий, высотой до 1 м. Листья прикорневые, длинночерешковые, крупные, непарноперистые, верхние мелкие, сидячие. Цветки мелкие темно-пурпурные, собраны в овальные головки, длиной 1-3 см, на длинных цветоносах. Цветет с июля по август.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. По долинам рек: Широкая, Студеная, Вархалам, по всем притокам р. Омолон.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Корневища содержат до 40% дубильных веществ пирогалловой группы, также содержится галловая и щавельная кислоты, пигменты, крахмал, следы эфирного масла, галлотаниды, щавелевокислый кальций, витамин С, каротин, сапонин, сангвискорбин, стерины. В листьях обнаружено эфирное масло и аскорбиновая кислота до 1,8 %.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Корневища с корнями обладают

вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, бактерицидным и протистоцидным действием.

Препараты кровохлебки (жидкий экстракт, порошок санальбин, отвар корней) применяют как вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное и противомикробное средство при поносах, дизентерии, холецистите, геморроидальных, маточных и легочных кровотечениях, чрезмерно обильных менструациях на почве воспалительных процессов придатков, геморрагической метростазии, фибромиомы матки, почечных кровотечениях - внутрь. При воспалительных процессах слизистых оболочек рта, носа, гриппе, ангине, трихомонадном воспалении влагалища препараты применяют наружно.

В Болгарии кроме вышеперечисленных заболеваний, применяют кровохлебку при кишечных катарах с кровавым стулом и при воспалении вен ног. В народной медицине России, Польши, Франции, Китая широко применяется в виде отваров для лечения головных болей, особенно при кровавых выделениях изо рта у больных туберкулезом легких, для заживления ран, различных кровотечениях как вяжущее и т.д.

Всем, кто живет в тайге и тундре (геологам, оленеводам, охотникам), кровохлебка может пригодиться, чтобы остановить внутреннее кровотечение, обильные менструации. Для этих целей можно использовать все растение: и стебель, и корень, заваривая как чай.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Аптечный экстракт кровохлебки пьют по 30-50 капель 3-4 раза в день.

Отвар. *Способ 1.* ½ чайной ложки измельченного корневища настаивают на одном (сильная доза) или двух (более слабая доза) стаканах воды в течение 8 часов, затем кипятят и процеживают. Принимают по 2-3 ст. ложки в день после еды.

Способ 2. 10 г корней кипятят в 200 г воды 10 минут. После остывания отвар фильтруют и принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Способ 3. 1 ст. ложку корней кровохлебки заливают стаканом кипятка, кипятят 30 минут, затем дают остыть, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

Кроме этого корни кровохлебки съедобны в отваренном виде. Листья используют для салатов, сушат как заварку к чаю.

САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ, или ДЕКОП (*Comarum palustre* L.)



РАСПРОСТРАНЕН на всей территории Северо-Эвенского района по берегам озер и ручьев.

ИЗ ИСТОРИИ. По преданию, в Россию сабельник завезли монголо-татары, которые лечили им многие болезни. Очень много в народе ходит легенд и рассказов о чудесном исцелении декопом.

В старинных рецептах русских врачей упоминается сабельник болотный при лечении проказы, чумы, холеры, тифа. При этом называли его по-разному: брылена, волчье тело, гребник, заячьи ушки, золотник, краска, машница, огнецвет, ожевник, пятилистник большой, пятипалочник, пятиперстная трава, раковник, растопырка, роза болотная, серебряк, суставка, сухолом. Названия обычно соответствовали местностям, где произрастал сабельник болотный.

Шаманы Охотии, Камчатки, Сахалина, Курил, Командор из уст в уста передают старинные рецепты приготовления настоев, спиртовых настоек, мазей из декопа, применяемых для лечения очень многих заболеваний.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Известно, что сабельник болотный обладает высокой антигистаминной активностью, корректирует уровень гистамина в организме, поэтому применяют в народной

медицине как противоаллергическое средство при бронхиальной астме, при аллергии, связанной с перенасыщением организма синтетическими лекарствами, при красной волчанке, ревматоидном инфекционном полиартрите, склеродермии, гломерулонефрите.

Коренные малочисленные народы Севера с успехом применяют сабельник при лечении туберкулеза различных органов, при желтухе; в виде обкладывания кашицей из свежих листьев лечат опоясывающий лишай, при невралгических болях, тромбозах, при нарушении обмена веществ, фурункулезе, при маточных кровотечениях, при хронических и острых воспалительных процессах; как жаропонижающее, потогонное, мочегонное средство.

Отвар корневищ принимают внутрь при длительных поносах, связанных с болезнями поджелудочной железы; при ревматизме различной этиологии, при геморрагическом васкулите, при гематурии, связанной с плохой свертываемостью крови.

Для больных гемофилией длительный, годами, прием внутрь спиртовой настойки или водного отвара из всех частей растения дает возможность избежать кровотечений из различных органов, образований внутренних гематом, воспалительных процессов в суставах, суставных контрактур.

Изучение опыта традиционной медицины стран Восточной Азии показало, что сабельник болотный обладает также мощным противоопухолевым свойством. В Японии, Китае, Корее, Монголии сабельник болотный включен в официальную фармацию как ценное противоопухолевое средство и применяется в комплексе компонентов или же в отдельности. Наборы лекарственных трав для лечения трех наиболее часто встречающихся злокачественных заболеваний рака желудка, молочной железы, женской и мужской половой сферы различны, но обязательно в них присутствует сабельник болотный.

ЗАГОТОВКА. Траву собирают во время цветения, срезая на уровне земли и обязательно в фазу роста луны, а корни - в августе или сентябре в фазу убывания луны. Сушат в тени под навесами или в помещении с вентиляцией.

Я заготавливаю сабельник болотный на озерах, удаленных на 15-20 км от населенных пунктов. Летом при цветении сабельника заготавливаю верхнюю часть, вяжу в пучки и развешиваю в квартире или сарае, открыв форточки. Корни заготавливаю в сентябре, сушу плетями, когда высохнут, ломаю на мелкие кусочки и засыпаю в бумажные или тряпичные мешочки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Настой. 1 вариант. 20 г измельченного корневища или надземной части заливают одним стаканом кипящей воды, выдерживают в термосе 1 час, процеживают. Настой принимать внутрь по ¼ стакана 3-4 раза в день за час до еды.

2 вариант. 1 столовую ложку измельченных корневищ заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, держат на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 1 час, процеживают. Остывшее сырье отжимают и приготовленный настой доводят до первичного объема, добавляя кипяченой воды. Принимать внутрь по 1 столовой ложке 3-5 раз в день за 30 минут до еды.

Настойка. 10 корневищ и стеблей сабельника заливают 1 л водки. Настаивают в темном месте в плотно закрытой посуде в течение 40 дней. Затем сырье отжимают, настойку процеживают. Применяют при различных заболеваниях органов по 1 столовой ложке за час до еды 3-5 раз в день. При раке желудка за 5 минут перед употреблением настойки выпить 1 чайную ложку расплавленного горячего сливочного масла.

Автор готовит настойку из корней сабельника болотного так: 1/3 емкости (банка или бутылка) засыпаю корнем и заливаю водой, настаиваю в темном, теплом месте, постоянно взбалтывая, до 40 дней. Применяю после ванны перед сном, натираю суставы, затем тепло одеваюсь и ложусь в постель. Очень помогает при артритах и суставных болях, на себе испытывал. Растирания должны быть в комплексе с приемом сабельника внутрь. Завариваю стебли на ночь в термосе и пью по 1 стакану 3 раза в день. Хочу предупредить, что болезни мы зарабатываем годами, поэтому сабельником надо лечиться 2-3 месяца, а то и полгода, до полного облегчения, и каждый год весной и осенью делать профилактику по 15-20 дней.

Горячие подушечки используют для припарок как обезболивающее и противовоспалительное средство. Для этого 3 столовые ложки свежих или высушенных листьев травы заливают в эмалированной посуде 1-2 стаканами теплой воды, нагревают до кипения, после чего помещают листья в марлевый мешочек.

Мазь. Свежие листья, стебель с соцветиями во время цветения разминают до образования кашицы, заливают оливковым маслом, выставляют на солнце в прозрачной стеклянной посуде, завязав горлышко марлей в 2-3 слоя. Настаивают на солнце 40

дней. Затем отжимают, и полученную мазь сливают в отдельные баночки. Употребляют как ранозаживляющее средство при гнойных поражениях тканей и костей. При поражении десен и ангинах смазывают 1 столовой ложкой такой мази ротовую полость на полчаса.

При мастопатии и раке молочной железы готовят мазь из настоянного на солнце сабельника на оливковом или подсолнечном масле так: 100 г масла подогревают до 60-70°C, предварительно отдельно растопить 30 г воска (обязательно пчелиного). Затем все тщательно размешивают и охлаждают при частом перемешивании до образования однородной консистенции. Раскладывают по баночкам с плотно закрывающимися крышками.

Наиболее полный эффект лечения мазью будет получен при обязательном приеме внутрь спиртовой настойки сабельника.

Такое же комплексное лечение применяют при инфекционном ревматоидном полиартрите. При болях и опухолях в суставах используют водные примочки из сабельника на 2-3 часа перед нанесением мази на ночь. Целлофан не рекомендуется использовать, лучше подойдет бумага для компрессов.

Появился крем нового поколения «Сабельник», который можно приобрести в аптеке. Крем для тела разработан с учетом результатов последних исследований в области профилактики и лечения суставных заболеваний при помощи средств народной медицины. За основу крема был взят забытый рецепт русских врачей-травников, широко применявших корни и стебли сабельника при лечении радикулита, остеохондроза, ревматизма и других суставных заболеваний, в том числе ревматоидного артрита. Система микрокапсул увеличивает проникающую способность крема, позволяя без потерь доставлять активные компоненты к очагу заболевания. Особенно эффективен при снятии хронической боли, вызванной погодными и другими факторами, а также в местах отложения солей. Рекомендуется применять на ночь для лучшего сна. Эффектность крема подтверждена клиническими испытаниями.

В книге народного целителя Лидии Костиной «Лечение сабельником», описывается использование сабельника болотного при раковых болезнях различной локализации, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, заболеваниях органов пищеварения, органов дыхания, ревматических болезнях, нервных и т. д., Очень ценный материал.

СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ, или ДИКАЯ ПЕТРУШКА
(*Aegopodium podagraria*)



РАСПРОСТРАНЕНИЕ. Сныть распространена в устьях рек: Таватум, Уйкане, Наяхан, Малая Гарманда. Размножается семенами. Может успешно культивироваться на огородах.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Листья сныти содержат аскорбиновую, лимонную и яблочную кислоту, холин, углеводы, глюкозу, фруктозу, минеральные соли, каротиноиды; корневище - эфирное масло, сапонины, крахмал, смолы.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Используется как витаминное, улучшающее деятельность желудка и кишечника, мочегонное, мягчительное, противовоспалительное, ранозаживляющее, обезболивающее средство.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Свежие измельченные листья употребляют для обезболивающих компрессов при подагре и ревматизме (В.П. Махлаюк).

Сок травы втирают в область больных суставов при ревматизме, подагре (Н.И. Алексейчик, В.А. Санько)

Настой из травы сныти. *Способ 1.* Заливают 2 столовые ложки измельченных верхних частей растения 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 минут, остужают 45 минут, процеживают. Употребляют в течение дня равными порциями при рожистом воспалении и экссудативном диатезе (Л.В. Пастешечков).

Способ 2. На 2 стакана кипяченой воды 3 чайные ложки травы сныти. Настаивают 2 часа, процеживают. Применяют по 0,5 стакана 4 раза в день до еды при подагре, ревматизме, а также при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях почек и мочевого пузыря (В.П. Махлаюк).

Способ 3. На 400 мл кипятка 15 г сырья. Настаивают 2 часа, процеживают. Пьют по 100 мл 4 раза в день перед едой при гастритах, мочекаменной болезни, гиповитаминозах (Н.И. Алексейчик, В.А. Санько).

Автор использует дикую петрушку, как приправу в уху, супы, салаты.



**ИВАН-ЧАЙ, или КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ,
или КОПОРСКИЙ ЧАЙ**
(*Chamaenerion angustifolium* (L.) Moench



РАСПРОСТРАНЕН по всей территории Северо-Эвенского района, особенно на горелых сопках. Второй вид, произрастающий в Магаданской и Камчатской областях (обычен он и на Аляске), - иван-чай широколистный. Он отличается от иван-чая узколистного лежачими, восходящими на верхушке, а не прямыми, как у иван-чая узколистного, стеблями, сизыми листьями, малоцветковыми соцветиями. На щебнистых склонах иван-чай широколистный может произрастать на высоте 2000 м, но особенно обычен он на галечниках вдоль рек. Розовую кипень его цветков на фоне сизых стеблей и листьев можно видеть повсюду на Северо-Востоке Азии, даже на острове Врангеля.

ИЗ ИСТОРИИ. С.П. Крашениников (1948) писал: «Кипрей, который растет по всей Европе и Азии, занимает третье место в камчатской экономике. С ним варят рыбу и мясо, а свежие листья употребляют вместо чая. Основную его часть составляет сердцевина. Разрезав стебель, выскабливают его раковинами и сушат на солнце. Камчадалы употребляют кипрей во всякие

«толкуши» и в сыром виде вместо закусок. Из вареного кипрея получают сладкое и густое сусло для приготовления кваса. Из него делают и довольно крепкий уксус. Камчатское вино также лучше, если сладкая трава вместо простой воды затирается в кипрейном сусле». Употребляли камчадалы иван-чай и как лекарственное растение: «Когда у больных при повышенной температуре пересыхает во рту, дают пить кипрейное сусло». Вера камчадалов, особенно камчадалок, в это растение была беспредельна: «Женщины, желающие иметь детей, едят пауков, некоторые роженицы едят и пупок (спинки или теши лососевых рыб) с кипреем, чтобы поскорее забеременеть». Подати и налоги с камчадалов взимались также сладкой травой (борщевиком) и кипреем.

Жители приполярной полосы Якутии тоже не обошли вниманием это растение. Например, А.И. Аргентов (1862) писал: «Листья этой травы нижнеколымские юкагиры собирают, сушат и запасают впрок. Стертые в порошок листья кипрея употребляют в барабаны (стряпню) и разные толкуши; сверх того ими вместо пшеничной муки заправляют уху, которая от этого делается вкуснее».

Данные об использовании иван-чая узколистного местным населением Чукотки довольно скудны. В.Н. Васильев (1935) писал, что в Анадырском крае он употребляется вместо чая. По данным Хультена (1968), корни и сердцевина стеблей в сыром виде употребляются в пищу сибирскими эскимосами, листья заменяют русским чай, так как предпочитают иван-чай широколистный. Листья и стебли иван-чая широколистного эскимосы и чукчи не только употребляют в свежем виде как приправу к квашеной икре, к свежему китовому или моржовому жиру и вареному мясу, но и заготавливают на зиму, плотно укладывая в бочонки и заливая водой. Зимой в замороженном виде его используют как приправу к мясным блюдам.

Приморские чукчи и эскимосы используют листья иван-чая широколистного и как компонент сложного блюда, в которое, кроме него, входят корни копеечника, молодые побеги горца трехкрылоплодного, листья арктической ивы. Все это уваривается до кашицеобразной массы. Перекладывается в мешок из свежей шкуры от ластов лахтака или молодого моржа, плотно зашивается, чтобы не проникал воздух, и в таком виде хранится зимой. С нерпичьей печенкой или жиром эту массу зимой

едят в мороженом виде. Иногда ее размораживают, добавляют свежую кровь (оленью или морских зверей), растирают и получают тесто. Добавив жир, сахар и свежий бульон, получают блюдо, считавшееся прежде самым изысканным, под названием «ныпсих так». Готовилось оно только к ритуальным праздникам, например к «празднику кита», «празднику зимней охоты» (Меновщиков, 1974).

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Молодые листья, побеги и корневища содержат витамин С, дубильные вещества, слизистые вещества, 18% протеина, жиры, клетчатку, железо, марганец, медь, кобальт, фосфор и другие микроэлементы.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Используют при головной боли, бессоннице, для повышения защитных функций организма как регулятор деятельности желудочно-кишечного тракта, при злокачественных опухолях, как успокаивающее, вяжущее, антимикробное и противовоспалительное средство, при глазных заболеваниях, заболеваниях кожи и слизистых оболочек, при ангине, отите, язве желудка, гнойных ранах.

Наличие в листьях иван-чая большого количества микроэлементов, стимулирующих кроветворение (железа, меди, марганца), делает перспективным использование этого растения при нарушении обмена веществ, анемии, малокровии. Содержание витамина С в листьях иван-чая в 3 раза больше, чем в апельсинах и, следовательно, его можно использовать в качестве противцингового средства.

Наружно иван-чай используют для промывания ран, язв, в стоматологии, в виде припарок при отитах, ушибах, в виде порошка для лечения инфицированных ран (Молчанов и др. 1989).

Из соцветий иван-чая получен ханерол, испытываемый в медицине как высокоактивное противоопухолевое средство (Минаева, 1991).

Корневища иван-чая богаты крахмалом и сахаристыми веществами. Как утверждает В.В. Телятьев (1969), сырые или в отварном виде они могут отчасти заменить картофель, путем сбраживания из них получают спирт. А, по мнению А.К. Кошечева (1980), свежие корни вместе с молодыми побегами в сыром и вареном виде можно употреблять вместо спаржи и цветной капусты.

ЗАГОТОВКА. Заготавливают в июле, во время цветения, листья и цветы. Осенью, после подсыхания надземных побегов,

собирают корневища, моют, очищают от кожицы, режут небольшими кусками и несколько раз вымачивают в воде. Затем сушат и измельчают в ступках.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ. Все части иван-чая могут использоваться разнообразными способами.

М.Л. Рева (1982) описывает применение *муки* из высушенных корневищ, только перед сушкой их необходимо вымачивать в воде для удаления дубильных веществ (известно, что в корневищах иван-чая их на 20%, больше, чем в коре дуба). Мука из иван-чая добавляется при выпечке хлеба и коржей, усиливая их сладкий вкус.

Для приготовления *салата* из молодого иван-чая необходимо опустить в кипяток на 1-2 минуты 50-100 г молодых побегов вместе с листьями, дать стечь воде и нашинковать. Добавить 50 г зеленого лука, 2 столовые ложки тертого хрена, соль, сметану, перец и лимонный сок по вкусу.

Щи готовятся так: 100 г зелени иван-чая, 100 г крапивы, 100 г щавеля, 200 г картофеля, морковь, лук, яйцо, сметана. Зелень тушат, морковь и лук пассируют, в кипящий бульон кладут картофель, добавляют овощи и зелень. Для приправы используют яйцо и сметану.

Поджаренные корневища являются суррогатом кофе.



Приготовление копорского чая.

Копорский чай получил свое название от Копорского уезда. Откуда возами его везли некогда в Петербург. Приготавливался он из листьев иван-чая, а технологию его изготовления, подобную производству натурального черного чая, возродил инженер В. Одинцов (1989). Процесс включает в себя сбор листьев во время цветения, завяливание в течение суток при периодическом ворошении, скручивание в трубочку, пока листья не потемнеют от выступившего сока. Для ферментации скрученные листья укладывают слоем в 5 см в эмалированную миску и прикрывают мокрой тканью, ставят в теплое место (24-27°C) на 6-12 часов для созревания. В завершение процесса ферментации травянистый запах изменится на насыщенный цветочно-фруктовый. Одинцов предостерегает: чтобы кипрей не приобрел запаха низкосортного перекипяченного чая, важно не передержать его при ферментации. На это может повлиять и высокая температура. Завершается процесс приготовления этого изысканного чая, не уступающего заморским сортам, сушкой. Ферментированные листья мелко режут, расстилают на противнях, застеленных пергаментом, слоем в 1-1,5 см и сушат при температуре 100°C около 1 часа, периодически проверяя готовность на ощупь. Хорошо просушенный чай имеет цвет черного настоящего чая, но с более насыщенным и крепким ароматом, чайники при сдавливании ломаются, но не рассыпаются в труху. Когда этой кондиции достигнет основная масса чая, температуру сушки уменьшают, а тягу, умеренную в процессе сушки, резко увеличивают. При слишком высокой температуре и передержке чая в сушилке может появиться примесь запаха сухой бумаги. Затратив такой труд, нельзя не хранить чай по всем «одинцовским» правилам: в стеклянной банке с полиэтиленовой крышкой в темном месте. Товарной кондиции, утверждает Одинцов, копорский чай достигает только через месяц хранения, а в дальнейшем его свойства, как и настоящего чая, еще больше увеличиваются. Тех, кто не испытывает непреодолимого желания провести все стадии получения чая, Одинцов успокаивает: высушенные цветки также дают прекрасный напиток. Применение: в заварной чайник засыпают 2-3 столовые ложки сухого чая, заливают кипятком, настаивают не менее 45 минут. Пьют как чай 2-3 раза в день. Особенно вкусный чай, с неповторимым привкусом и ароматом, получается из одних цветов иван-чая.

ДУДНИК СКАЛЬНЫЙ, или ДИКИЙ СЕЛЬДЕРЕЙ (*Angelica saxatilis* Turcz. Ex Ledeb)



ОПИСАНИЕ. Стебли этого растения 1-1,5 м высотой, прямые, полые, грубые, со многими маслянистыми ходами. Листья перисто-тройчатосложные, листовые черешки при основании вздутые и образуют охватывающую стебель влагалище. Листочки яйцевидные, зубчатые, без волосков. Соцветие - зонтик без оберток. Цветки - зеленовато-белые. Плоды ребристые без крыльев.

РАСПРОСТРАНЕН по долинам рек, ручьев, по всему побережью Северо-Эвенского района.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ: не изучен.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Малые народности Севера используют корни дудника как наружное средство при болях, воспалениях, порезах, отравлении крови и разного рода инфекциях. Сибирские эскимосы вдыхают дым жареных корней как средство от морской болезни. В Китае женщины используют для лечения болезненных менструаций, мужчины - как тонизирующее средство.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Замечена тенденция увеличения сахара в моче при использовании дудника, поэтому он противопоказан людям, страдающим диабетом.

ЗАГОТАВЛИВАЯ дудник, необходимо отличать его от ядовитой цикуты, или веха. Они оба имеют белые зонтики, а у некоторых растений схожа форма листьев. Корень цикуты имеет большие поперечные камеры, разделенные перегородками.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Дудники - «таежные овощи». Очищенные от кожицы молодые побеги можно есть в свежем виде, а черенки листьев и молодые стебли после вываривания в кипятке (для ослабления резкого запаха) поджаривать с луком на масле. Из черешков листьев можно готовить щи, супы. Цветочные почки обычного дудника лесного, отваренные в соленой воде и поджаренные, считаются изысканным блюдом, а отваренные в сахарном сиропе и подсушенные заменяют сладости. Листья с черешками заготавливают впрок в сушеном виде (для заправки блюд) и солят (для супов и щей) (Черепнин, 1987).

Будучи в тайге на рыбалке, дудник используем как приправу к ухе, супам, борщам. На зиму заготавливаю семена, сушу их и зимой использую в разных блюдах как пряность по 4-5 штук.

Зрелые плоды дудника можно использовать как добавку к чаю.

Производные из корней находят применение как вкусовые добавки к алкогольным напиткам. В парфюмерии применяют для ароматизации кремов, масел, мыла и шампуней.

Данные взяты из книги А.Н. Беркутенко и Э.Г. Вирек «Лекарственные и пищевые растения Аляски и Дальнего Востока России».

КУРИЛЬСКИЙ ЧАЙ (*Dasiphora*)



ОПИСАНИЕ. Кустарник высотой до 50 см с многочисленными стеблями и ярко-желтыми цветками. Листья сложные с 5-7 продолговато-яйцевидными листочками. Растение часто образует заросли. Растет по долинам и галечнико-песчаным берегам горных рек.

РАСПРОСТРАНЕН по всей территории Северо-Эвенского района в больших количествах.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. В листьях и корнях растения обнаружены танины, флавоноиды (кверцетин и рамнозид), алкалоиды, сапонины, эфирное масло, дубильные вещества, смолы, фенольные кислоты (кофейная, феруловая, эллаговая и паракумаровая) (Федосеева, 1979), производные урсоловой и термонтовой кислоты (Ганенко, Семенов, 1989).

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Растение используют в народной медицине как кровоостанавливающее, противовоспалительное, успокаивающее, обезболивающее, противодиарейное средство, при желудочно-кишечных и женских заболеваниях; наружно - при лечении нарывов, ран, а также в виде полосканий при ангине, стоматите и других заболеваний полости рта (Телятьев, 1987).

Экспериментально доказана антимикробная активность курильского чая (Вичканова и др., 1986) и Р-витаминное действие суммы флавоноидов, выделенных из наземной части растения (Триль, 1983). Кроме того, по наблюдениям детских врачей, курильский чай оказывает положительное действие при лечении дисбактериоза (в том числе стафилококковой этиологии), нормализует обмен веществ, обладает мочегонным и, в то же время, лечашим ночное недержание мочи. Прием настоев курильского чая не вызывает запоров, благоприятно действует при лечении цистита, дуоденита, а также используется как седативное средство при стрессовых ситуациях.

ЗАГОТОВКА. Заготавливают в июле во время цветения, срезая верхушки с цветами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ. Свое название растение получило потому, что в прошлом листья и цветки сушили и использовали как чай народы, проживающие на территории от Урала до Курильских островов.

Я рекомендую такой способ приготовления чая из цветков: заварить в термосе из расчета 2-3 столовых ложки смеси на 1 литр воды и пить 3 раза в день по стакану.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Taraxacum officinale* Wigg.)

ОПИСАНИЕ. Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных с толстым стержневым корнем. Листья собраны в прикорневую розетку. Цветы золотисто-желтые. Корни, стебли и листья обычно содержат белый, очень горький млечный сок.



РАСПРОСТРАНЕНИЕ. Возле поселений, на огородах, по долинам рек всего Северо-Эвенского района.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Корни одуванчика содержат тритерпеновые соединения: тарасерол, тараксол, таракастерол, инулин до 40%, холин, витамины А, В1, В2, аскорбиновую кислоту, слизь, смолы. Кроме того, в корнях содержатся калий, кальций, марганец, цинк, медь, никель, бром.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. В народе одуванчик применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, как нормализующее обмен веществ средство, одуванчик снижает уровень холестерина в крови. Применяется также для улучшения деятельности пищеварительного тракта как желчегонное средство, при болезнях почек, селезенки, при венерических заболеваниях, туберкулезе легких, геморрое, кожных заболеваниях, при болезнях глаз, для лечения ожогов, обморожений, язв, гноящихся ран и при сахарном диабете.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ. Одуванчик используется для приготовления супов, щей, салатов, приправ к мясным и рыбным блюдам; порошок корня употребляют как суррогат кофе, как примесь к выпечке лепешек в полевых условиях; из цветов получается очень вкусное варенье.

МЕРТЕНЗИЯ, или ЧУКОТСКИЙ ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ
(*Mertensia*)



ОПИСАНИЕ. Мертензия - стелющееся растение с мясистым стеблем, листочки овальные, блестящие, цветы мелкие, голубые.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. По берегам всего охотского побережья, особенно в устьях рек Широкая, Таватум, Уйкане, М.Гарманда. Любит засоленные почвы.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ мало изучен, но, учитывая, что растение любит морскую воду, состав богат микроэлементами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ. На Чукотке мертвензию заготавливают в бочки, солят, квасят и используют зимой с юколой, мясом, рыбными блюдами. Готовят супы, борщи, салаты. На зиму можно ее сушить, порезав мелко, поместив в стеклянную посуду, и добавлять в мясные, рыбные блюда.

Мертвензию можно заготавливать в 16-ти или 25-ти килограммовые контейнеры и поставлять в оленеводческие бригады.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ
(*Achillea millefolium* L.)



ОПИСАНИЕ. Растение тысячелистника имеет прямые, покрытые прижатыми волосками стебли 45-120 см высотой. Узко продолговатые листья с тонко рассеченными сегментами (отсюда одно из названий - тысяча листиков) расположены вдоль стебля, при основании образуют прикорневую розетку распростертых по земле листьев. Белые или серовато-белые цветки многочисленные и мелкие, собранные в разветвленные головки (одну или более) в форме щитка или полузонтика. Корни слабые, разветвленные.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. Чаше всего встречается на огородах. Хорошо растет на полях сел Гарманда, Гижига, Тополовка Северо-Эвенского района.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Тысячелистник используется как тонизирующее и стимулирующее средство, вызывающее потоотделение и уменьшающее жар. Он также считается мочегонным, вяжущим, стимулирующим менструальную функцию, раноза-

живляющим. Дает облегчение при геморроидальных узлах компресс из листьев тысячелистника.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Ядовитое растение. Внутреннее применение всех видов тысячелистника, как и всех ядовитых растений, требует осторожности. Длительное употребление растений и передозировка вызывает головокружение и кожные сыпи. Необходимо точно соблюдать дозировку.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта отвар тысячелистника употребляют как успокаивающее и облегчающее средство. Из листьев тысячелистника, после паровой обработки, готовят салаты, борщи, супы.

Из тысячелистника и брусники можно готовить в полевых условиях напитки для длительного употребления и хранения; предварительно прокипятив до 10 минут и настояв 5-6 часов, затем разлив в имеющуюся посуду.

ЧАБРЕЦ, или ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ (*Thymus serpyllum* L.)



РАСПРОСТРАНЕНИЕ. Наяханские горячие ключи.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Эфирное масло, урсоловая и олеиновая кислоты, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, антоцианы.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Отхаркивающее, болеутоляющее, смягчительное средство при бронхитах, ОРЗ, коклюше, полиартритах, при радикулитах, невритах, атеросклерозе мозга, катаракте; в стоматологии - при стоматитах. Имеются данные, что использование чабреца усиливает потенцию, стимулирует антибактериальную активность.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ. Оленеводы, охотники используют чай утром, желателно с медом, для профилактики простудных заболеваний.

Настойку на водке можно рекомендовать охотникам, оленеводам всегда иметь при себе и использовать в экстремальных условиях: очень быстро разогревает кровь.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Tanacetum vulgare* L.)



ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ, или МОКРИЦА (*Stellaria media* L.)



ОПИСАНИЕ. Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с сильным камфорным запахом, до 50 см высоты, с горизонтальным корневищем. Стебель крепкий, прямостоячий. Листья очередные, перисто-рассеченные на линейно-ланцетные зубчатые доли. Цветочные корзинки округлые, плоские, ярко-желтые. Плод - мелкая, продолговатая семянка. Цветет в июле-августе.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. По всей территории Северо-Эвенского района, по долинам рек, возле поселений, на огородах. Возможны промышленные заготовки.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. В листьях и цветочных корзинках пижмы содержится эфирное масло, главные компоненты которого - бициклические терпеновые кетоны, туйон, спирт туйон, камфора, борнеол, пенен, танацетовая, галловая, кофейная кислоты. В листьях и цветках обнаружены флавоноиды, дубильные и горькие вещества, аскорбиновая кислота. Кроме того, в соцветиях обнаружены калий, кальций, магний, железо, марганец, медь, цинк, алюминий, никель и свинец.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Используется при аскаридозе, энтеробиозе, гипацидных гастритах, колитах, гепатитах, язвенной болезни желудка. Наружно промывают долго незаживающие раны, язвы, делают компрессы при подагре, ревматизме, вывихах, ушибах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Все растение ядовито, особенно соцветия. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки. При отравлении пижмой первая помощь заключается в промывании желудка водной смесью активированного угля, 0,1% раствором перманганата калия и приеме обволакивающих средств.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Пижма используется при консервировании мясных, рыбных, овощных блюд; из корней получают зеленый краситель; применяют как инсектицид от блох, клопов, тараканов; народы Севера обкладывают пижмой мясные туши для предохранения их от разложения.

ОПИСАНИЕ. Стебли звездчатки до 30 см высотой, очень слабые, полеглые. Листья по форме от яйцевидных до продолговатых. Цветки диаметром 2-3 мм, состоят из 5 лепестков.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. Звездчатка средняя распространена по всей территории Северо-Эвенского района, особенно возле поселений, на огородах.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Растение содержит сапонины, витамин Е, аскорбиновую кислоту, каротин, флавоноиды, липиды, минеральные вещества (особенно калий). В свежей траве мокрицы содержится до 114 мг/% витамина С, а в листьях до 20 мг/% каротина.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Свежая трава применяется для лечения хронических заболеваний печени, при воспалительных заболеваниях бронхов и легких. Отвар мокрицы употребляют для ванн при отечности ног и в виде примочек при лечении диатеза.

Настойку из мокрицы применяют для растирания при артритах, радикулите, растяжении сухожилий (Юдина, 1988).

Мокрицу используют для приготовления салатов, борщей, освежающих напитков. Свежую траву можно использовать все лето, а зимой сухой травой приправлять супы, борщи.

ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ (*Rumex confertus* Willd)



ОПИСАНИЕ. Щавель конский - многолетнее травянистое растение семейства гречишных, с коротким, толстым, слаборазветвленным, многоглавым корневищем. Стебли прямостоячие, чаще одиночные, голые, бороздчатые, высотой до 1,5 м и толщиной до 2 см, ветвистые в верхней части. Листья очередные, розеточные и нижние стеблевые удлинено-треугольно-яйцевидные с сердцевидным основанием, тупые, по краю волнистые, длиной до 25 см и шириной до 12-13 см, верхние - меньшего размера, яйцевидно-ланцетовидные. Все листья черешковые, верхние - на коротких черешках. При основании черешков образуется пленчатый раструб красноватого цвета, охватывающий стебель. Листья снизу, особенно по жилкам, коротко опушенные. Цветки мелкие, зеленоватые, с простым шестилепестным околоцветником, собраны небольшими мутовками в узкое, длинное и густое метельчатое соцветие. Плоды трехгранные, овальные, коричневые орешки длиной 4-5 мм, заключенные в три разросшиеся доли околоцветника.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. По всей территории района, особенно растет вблизи поселений, огородов.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Лекарственным сырьем служат корневища (товарное название сырья «Корень конского щавеля»). Щавель конский употребляется в виде отваров и порошка для лечения колитов, энтероколитов, геморроя. Щавель конский оказывает в малых дозах вяжущее действие, в больших дозах - слабительное.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Препараты щавеля противопоказаны при мочекаменной болезни почек.

ЧЕМЕРИЦА (*Veratrum*)

ОПИСАНИЕ. Чемерица арктическая - многолетнее травянистое растение семейства лилейных. Корневище вертикальное, короткое, длиной до 5-7 см, утолщенное, с многочисленными шнуровидными, слаборазветвленными, светлыми корнями. Стебель прямой, толстый, высотой 7-170 см, у основания одетый разрушающимися темно-бурыми листовыми влагалищами, в верхней части так же, как в соцветии, коротко опушенный.



Листья чемерицы многочисленные, очередные, продольно-складчатые, снизу коротко-волосистые, нижние - широкоэллиптические, коротко заостренные, длиной 15-25 см, шириной 10-15 см. Верхние листья уменьшенные, ланцетовидные. Цветки собраны в метельчатое соцветие длиной 20-60 см; околоцветник беловатый или желтовато-зеленый, диаметром около 2,5 см. Плод - яйцевидная, трехгранная коробочка, длиной 2,5 см, шириной 1 см.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. Чемерица растет в больших количествах по долинам рек Таватум, Студеная, Наяхан, Гижига.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ. Чемерицу арктическую используют только наружно в виде спиртовой настойки как болеутоляющее средство при невралгии, артритах и ревматизме. Можно приготовить мазь на основе растительного масла или вазелина: осенью заготовить корни чемерицы, измельчить или пропустить через мясорубку и залить растительным маслом, настоять 15-20 дней, применять при артритах и ревматизме.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Чемерица и все лекарственные средства из нее очень ядовиты. Злоупотребление наружным применением чемерицы также может вызвать тяжелые отравления, вплоть до смерти.



ЩИТОВНИК АВСТРИЙСКИЙ, или ШИРОКИЙ (*Dryopteris austriaca dilatata*)



ОПИСАНИЕ. Щитовник австрийский – многолетнее споровое растение семейства многоножковых, с толстым корневищем, плотно усаженным остатками черешков листьев прошлых лет. Черешки и главные жилки листьев густо покрыты крупными ланцетовидными светло-бурыми пленками. Пластинка листа заостренная, длиной 40-100 см, темно-зеленая, удлинненно-эллиптическая, дваждыперистая. Доли первого порядка линейно-ланцетовидные, заостренные, с короткими черешками; доли второго ряда продолговатые, на конце закругленные, по краю острозубчатые. Молодые листья улиткообразно свернуты, густо покрыты пленками.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. В больших количествах на Таватуме, р. Большая Гарманда, по долинам рек.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ. Молодые побеги щитовника отваривают, затем жарят с луком, картошкой, засаливают на зиму, затем замачивают и делают салаты, жарят с грибами, картошкой, сушат и заготавливают на зиму впрок.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. В листьях и корнях содержатся ядовитые вещества.

СЕВЕРНЫЕ ЦВЕТЫ





КУСТАРНИКИ И ДЕРЕВЬЯ

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ, или ЛАБРАДОРСКИЙ ЧАЙ (*Ledum palustre* L.)



ОПИСАНИЕ. Вечнозеленый кустарник из семейства вересковых, с резким опьяняющим запахом. Молодые побеги покрыты рыжевато-коричневым «войлоком». Листья кожистые, очередные, линейные, продолговатые, с завернутыми вниз краями, зимой не опадающие. Цветет в июне. Цветки белые, собранные в зонтиковидные многоцветковые кисти на концах веточек. Плод - поникшая продолговатая, многосемянная коробочка. **ВНИМАНИЕ!** Все растение ядовито.

РАСПРОСТРАНЕН на всей территории Северо-Эвенского района по долинам рек, в лесотундре, тундре. Возможны промышленные заготовки.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Багульник содержит танин, называемый ледитаниновой кислотой, галловую кислоту (горькое вещество), воск, смолу, соли и аскорбиновую кислоту. Есть дан-

ные, что в биохимический состав багульника входят также стеароптен, валериановая и летучие кислоты ериколин и ерицинол.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. На первом месте стоит употребление багульника в качестве отхаркивающего, противовоспалительного и антисептического средства при бронхолегочных заболеваниях. Для этих целей багульник применяют как в виде ингаляций, так и внутрь в виде водного настоя. С.Е. Шпиленя и С.И.Иванов (1989) рекомендуют больным бронхиальной астмой пребывание на болотах с багульником в течение 1-1,5 часа во время цветения, а В.И.Попов и др. (1990) советуют таким больным держать небольшой пучок багульника в спальном комнате.

В тибетской медицине багульник используют при туберкулезе с кровохарканьем, болезнях печени, в виде ванн - при гинекологических заболеваниях (Растительные ресурсы, 1986). Полезен багульник при спастических энтероколитах (Гесь и др., 1974). Клинические исследования, проводившиеся в Монголии, показали, что препараты багульника, применяемые больными с сердечно-сосудистой недостаточностью, повышали мочеотделение, уменьшали отеки и нормализовали работу сердца (Хайдав и др., 1985). В нанайской медицине багульник употребляется при заболеваниях желудка (Фруентов, 1979). Известно, что прием багульника внутрь уменьшает процессы брожения в желудке (Уткина, Шарапова, 1950).

Не менее популярен багульник при лечении ревматизма и подагры, особенно в народной медицине. Например, якуты употребляли при ревматизме настой из сухих листьев и натирали больное место настоек веток на спирте (Макаров, 1989). В народной медицине Белоруссии (Гесь и др., 1974) при ревматизме пьют водный отвар цветков и натираются настойкой цветков на водке.

Очень широко в прошлом багульник использовался наружно как сильное болеутоляющее средство в виде мази и пластыря, а при заболеваниях кожи - сваренный в масле. Якутская народная медицина рекомендует отвар багульника для ращения волос (Макаров, 1989). Эффективно использование багульника наружно при укусах насекомых, при ушибах и отморожениях и даже при болях в пятках и подошвах (Поляковская, 1986). При простуде листья настаивают в растительном масле и капают в нос при насморке (Шретер, 1975). Рекомендуется багульник и при воспалительных процессах глаз, для ускорения заживления

поврежденного эпителия роговой оболочки глаз (Пашинский, 1990; Фруентов, 1974).

Все растение можно использовать для дубления кож, для окраски шерстяных тканей в коричневый цвет. В быту багульник известен как инсектицид. Его используют от моли, клопов, мышей.

Шаманы использовали наркотические свойства багульника при проведении различных обрядов и ритуалов. В закрытой яранге собирались люди, и шаман, танцуя, бросал незаметно в костер листья багульника, люди очень быстро входили в полусонное состояние от вдыхания эфирных масел багульника.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Багульник болотный содержит ядовитое вещество ледол, поэтому внутренне применение требует большой осторожности, так как неправильная дозировка может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, а также судороги и параличи.

ЗАГОТОВКА. Заготавливают в июле, сушат в безлюдных проветриваемых помещениях.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Чай из цветков багульника болотного: заваривают в термосе из расчета 25 г на 1 литр воды, пьют по полстакана 3-4 раза в день при простуде, туберкулезе легких, удушье, инфекционных заболеваниях, как антисептическое средство при эпидемиях. Для того чтобы усилить действие чая при простуде, рекомендую пить его с медом.

Масло багульника болотного: □ емкости (удобнее использовать небольшие баночки) заполняют листьями багульника и заливают оливковым маслом. Настаивают 15-20 дней, часто встряхивая. Используют при простудных заболеваниях носа, ушей (отиты): закапывать 2-3 раза в день по 1-2 капли.

Из багульника получен препарат «ледин» с противокашлевым эффектом. Его действие наступает через 15-20 минут после приема внутрь и продолжается в течение 2,5-3 часов. В случае возможных аллергических реакций препарат следует отменить. (Задорожный и др., 1988).

Данные, которые здесь приводятся, взяты из книги А.Н. Беркутенко и Э. Вирек «Лекарственные и пищевые растения Аляски и Дальнего Востока России».



РОДОДЕНДРОН ЗОЛОТИСТЫЙ (*Rhododendron aureum georgi*)



ОПИСАНИЕ. Растение - патриарх, ровесник мамонтов. Рододендрон золотистый занесен в Красную книгу как редкое, исчезающее растение. Растение ядовитое.

РАСТЕТ по берегам рек и озер.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Цветки и листья содержат ядовитые гликозиды андромедотоксин, рододендрин, ериколин, арбутин, много дубильных веществ, органические кислоты, эфирное масло.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Мочегонное, потогонное, успокаивающее, обезболивающее, сердечно-сосудистое, бактерицидное.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Все рододендроны ядовиты: их применение возможно только под контролем врача.

При передозировке могут возникнуть отравления, признаками которого являются сильное слюнотечение, позывы на рвоту, сильные боли по ходу всего пищеварительного тракта, состояние опьянения, угнетение сердечно-сосудистой системы, дыхания, снижение артериального давления. Препараты оказывают раздражающее действие на мочевыводящие пути, противопоказаны при заболеваниях почек.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Напиток из цветков рододендрона: 50 г лепестков рододендрона, 60 г меда, 1 л воды. Лепестки перебирают, промывают, пропускают через мясорубку, заливают охлажденной кипяченой водой и настаивают 5-6 часов. Настой процеживают и растворяют в нем мед. Используют как успокаивающее, общеукрепляющее средство (А.К. Кошечев, А.А. Кошечев).

Альпинисты используют листья рододендрона вместо чая, считая, что он помогает при подъеме на высоту, снимает одышку (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков).

Настой из листьев рододендрона принимают по 1 столовой ложке 2-3 раза в день при сердечной недостаточности (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков).

МОЖЖЕВЕЛЬНИК СИБИРСКИЙ (*Juniperus sibirica* burgsd)



ОПИСАНИЕ. Вечнозеленый карликовый кустарник. Листья линейные, шиловидные, жесткие. Цветки двудомные.

РАСПРОСТРАНЕН по долинам рек Таватум, Наяхан, Гижига.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. В плодах обнаружено эфирное масло, уксусная, яблочная и муравьиная кислоты, сахар, глюкоза, фруктоза, пектиновые и смолистые вещества.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ. Применяются ягоды можжевельника в качестве мочегонного, дезинфицирующего мочевые пути (при болезнях почек, камнях и песке в почках, при болезнях печени), а также отхаркивающего и улучшающего пищеварение средства.

Наружно можжевелевое масло используют при ревматических болях в суставах и мышцах, в виде втирания.

Во Франции считается, что все части можжевельника полезны для здоровья. Издавна находит применение как хорошее диуретическое средство. Успешно используют ягоды для лечения

больных артритом с нарушением функции почек.

В Германии, кроме указанных выше заболеваний, плоды используются при болезнях желудка, печени, заболеваниях кожи (чесотке, лишаях, сыпях).

В качестве чая, как мочегонное, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: 100 г высушенных ягод сварить в 400 мл воды до мягкости, процедить и в виде сиропа с сахаром принимать ежедневно 3 раза в день по 1 чайной ложке до еды.

При подагре и ревматизме используют ванны с можжевельником (200 г высушенных ягод кипятить в 2 л воды).

Весной для улучшения состава крови рекомендуется ежедневно жевать натошак одну ягоду, а на другой день - две и дойти на 15-й день до 15 ягод, снижая затем до 5.

Также применяют в малых дозах можжевелевые ягоды как дезинфицирующее, диуретическое средство при почечной и желчекаменной болезни, а также при анемии.

В Болгарии ягоды можжевельника используют как хорошее спазмолитическое, противовоспалительное и диуретическое средство. Применяется в качестве мочегонного при хронических (не острых) воспалениях почек и мочевого пузыря.

В народной медицине Сибири *масло из ягод* можжевельника применяют для втираний при параличе конечностей, невралгии, подагре. *Настойка из ягод* - при заболеваниях мочеполовой сферы, отвар - при цинге, *настойка из коры и корней* - при артритах, а *отвар* коры пьют как возбуждающее при половом бессилии. Ветви и ягоды используются при водянке, лихорадке и нервных заболеваниях. *Водный отвар и спиртовую настойку корней* используют при туберкулезе, бронхите, кожных заболеваниях.

Кроме того *ветви можжевельника* при сжигании дезинфицируют помещение, где находится инфекционный больной. Заготавливают *веники* для бани. Используют при радикулитах и невралгии.

В народе можжевельник служит препятствием для злых духов, приворотов, гаданий. Поэтому его вешают над кроватью в квартире или доме.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Необходимо учитывать раздражающее действие ягод на паренхимы почек, поэтому при острых нефритах они противопоказаны. Употребление ягод требует точной дозировки и противопоказано при беременности.

ШИПОВНИК или **РОЗА ИГЛИСТАЯ**
(*Rosa acicularis*)



РАСПРОСТРАНЕН по всей территории Северо-Эвенского района, особенно по бассейнам рек Таватум, Студеная, Наяхан, Гижига, Авеково. Большие запасы крупного шиповника, который можно заготавливать, находятся вблизи с. Тополовка и с. В. Парень.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Плоды содержат сахара, флавоноиды, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты,

витамины В2, С, К, Р, каротин и другие соединения.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Шиповник используется как тонизирующее, общеукрепляющее, обезболивающее, мочегонное, желчегонное, слабительное, вяжущее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, противовоспалительное, противомикробное средство. Стимулирует функции половых желез.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Чрезмерно увлекаться шиповником небезопасно для здоровья. Препараты шиповника противопоказаны при тромбофлебитах, эндокардитах и недостаточности кровообращения, а также при кожных заболеваниях. Не рекомендуется использовать шиповник при гиперацидных гастритах. Длительное применение шиповника может привести к гепатиту. Во избежание разрушения эмали зубов аскорбиновой кислотой, содержащейся в плодах, необходимо полоскать рот после каждого приема настоя из шиповника. Кроме того, настой шиповника необходимо тщательно процеживать через марлю или густое сито, чтобы устранить волоски, повреждающие слизистую оболочку пищеварительного тракта.

ЗАГОТОВКА. Цветки и листья заготавливают в начале цветения, корни - осенью и ранней весной, плоды в августе-сентябре.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ. Применяют плоды, семена, цветки, листья и корни.

Настой из плодов. Способ 1. Вечером засыпать в термос 2 столовые ложки плодов, залить 2 стаканами кипятка. На следующий день выпить в 3 приема за 20-40 минут до еды. Применяется при лечении невротозов, астении, малокровии, болезни обмена веществ, гипертонической болезни и атеросклероза (Е.А. Ладынина).

Способ 2. На 1 литр кипятка 150-200 г сушеных или свежих плодов шиповника. Настоять 24 часа, процедить. Пить по 100 мл 2-3 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе, болезнях почек, мочевого пузыря, бронхитах, туберкулезе, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока (Н.И. Алексейчик, В.А. Санько).

Отвар из плодов. На 0,2-0,5 л воды 20 г (4 чайные ложки) измельченных плодов варить 10 минут в эмалированной закрытой посуде, настаивать 24 часа, отвар процедить, отжать, добавить сахар или мед.. Употреблять до еды по 0,5-1 стакану 2-3 раза в

день (детям рекомендуется по 0,25-0,5 стакана на прием) при гиповитаминозах, заболеваниях печени (А.Я. Губергриц, Н.И. Соломченко).

Масло из плодов шиповника. Может быть приготовлено в домашних условиях. 20 г измельченных плодов (семена смолоть в кофемолке) варить 15 минут в 0,75 л растительного масла и настаивать на водяной бане 5 часов. Отжать. Закапывать в нос 6-8 раз в день при остром и хроническом гайморите (Л.П. Камрат и др.).

Отвар из цветков шиповника. Способ 1. На 200 мл воды 100 г цветков. Кипятить 30 минут, настаивать 6 часов, процедить. Пить по 50 мл 2-3 раза в день при гиповитаминозах, простудных заболеваниях и общей слабости (Н.И. Алексейчик, В.А. Санько).

Способ 2. Залить 10 г цветков 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15-20 минут, настоять, процедить. Принимать для промывания глаз (В.И. Завражнов и др.).

Отвар из корней шиповника. Способ 1. На 200 мл воды 40 г сухих измельченных корней. Кипятить 15-30 минут, настаивать 5 часов, процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день в течение 7-20 дней при заболеваниях печени, почечнокаменной, гипертонической болезнях, воспалении мочевого пузыря, параличах. Отвар рекомендуется для ванн при порезах, параличах нижних конечностей (Н.И. Алексейчик, В.А. Санько).

Способ 2. На 0,5 л горячей воды 1,5 стакана измельченных корней. Настаивать сутки. Первые 3 дня применять по 1 столовой ложке, потом по 0,25 стакана при ревматизме (Л.П. Камрат и др.).

Способ 3. На 200 г воды 2 столовые ложки мелко нарезанных корней. Кипятить 15 минут, настоять. Пить 3 раза в день по 1 стакану ежедневно в течение недели и больше. Отвар из корней считается средством, растворяющим всякие камни в организме или расщепляющим их на отдельные песчинки (М.А. Носаль, И.М. Носаль).

Чай. Сушеные плоды, корнеплоды и листья смешать. Залить 50 г смеси 400 мл кипятка, настаивать 10 минут. Пить как чай. Поливитаминный напиток. Особенно полезен ранней весной до появления овощей (Н.И. Алексейчик, В.А. Санько).

Кроме того, из лепестков и плодов шиповника можно приготовить очень вкусное, ароматное и полезное варенье.

КЕДРОВЫЙ СТЛАНИК, или СОСНА ВОСТОЧНО-СИБИРСКАЯ СТЛАНИКОВАЯ (*Pinus sibirica*)



ОПИСАНИЕ. Крупный хвойный кустарник семейства сосновых. **РАСПРОСТРАНЕН** широко по всему Северо-Эвенскому району.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. В отличие от других представителей семейства сосновых, состав стланика до начала 80-х годов досконально не изучался, кроме хвои. Управление Дальстроя в 1933-1934 г.г. установило, что хвоя стланика содержит много витамина С (до 350 мг/%). В 1983 году в Дальневосточном НИИ лесного хозяйства (г. Хабаровск) изучалось эфирное масло дальневосточных хвойных пород. Было установлено, что в состав кедрово-стланикового эфирного масла входит тридцать три компонента. Один из них - хамазулен, обладающий противоопухолевыми свойствами; пеucedанин проявляет капилляроукрепляющее, коронарорасширяющее, противоопухолевое действие, оротосен - стабилизирующее.



Достаточно хорошо изучен химический состав кедрового масла из орешков. В состав орешков входят легко усваиваемые организмом белковые соединения. Четырнадцать аминокислот, 70% из которых относятся к незаменимым. Масло кедровых орешков содержит в значительном количестве витамины Е и Р, обладающие высокой физиологической активностью и антиокислительными свойствами. Установлено, что чем ниже окисленность внутренней среды человека, тем больше его продолжительность жизни. В кедровых орехах содержится до 64-67 % жирного масла, а в стланиковых орешках эта цифра достигает 70-72 %.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Измельченная хвоя, употребляемая в виде настоя, является хорошим витаминным, противогинготным средством. Ванны из отвара веточек с хвоей полезны при ревматических болях, радикулитах, неврологических болях, людям холерического типа характера. Эфирное масло, полученное из хвои, показано при лечении заболеваний сердца, легких, нервной системы, улучшает кровообмен, ускоряет заживление ран, обладает жаропонижающими, противовоспалительными, капилляроукрепляющими, противоопухолевыми свойствами.

Кедровые орехи в народной медицине Сибири применяются при лечении нервных расстройств, туберкулеза легких, при болезнях почек и мочевого пузыря, гипертонической болезни, как общеукрепляющее и регулирующее обмен веществ, средство.

Масло орехов используется в народной медицине при желудочных заболеваниях, туберкулезе легких, малокровии, атеросклерозе и кожных заболеваниях.

Охотники в Сибири давно заметили: после обильного урожая кедра значительно увеличивается приплод у соболя, белки и других животных, охотно поедающих кедровые орешки. Это наблюдение послужило поводом употреблять орешки кедровые, лучше вперемешку с медом (в соотношении приблизительно 3:1), для укрепления половой сферы человека. Это свойство орехов стало понятно, когда было установлено, что кедровые орешки очень богаты витамином Е - токоферолом, что означает на русском языке «продолжающий наследство».

В экстремальных условиях кору, хвою, шишки можно есть, прикладывать к ранам, язвам, порезам, т.к. стланик обладает мощными финтоцидными и ранозаживляющими свойствами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Для лечебных целей используется хвоя, шишки, орешки, их скорлупа, почки, пыльца, эфирное масло из хвои и масло из орешков.

Вытяжка из нарубленных свежих игл. Хвою лучше всего собирать зимой, т.к. она содержит в этот период наибольшие концентрации витамина С. Измельчить как можно мельче иглы и залить горячей (80-100°C), настоять 18 часов. Вытяжку хранить на холоде не дольше 2-3 дней. Соотношение сырья и воды 1:2. Витаминность вытяжки при хранении снижается ежедневно на 20-25%. Для лечения уже начавшейся цинги принимают 100-150 г в сутки, а для профилактики 40-100 г в сутки. Не стоит значительно превышать указанные дозы (С. Частухина, 1995).

Кедровый бальзам. В трехлитровую стеклянную банку насыпать 1 кг высушенных орехов, засыпать 1 кг сахара, залить 1 л водки. Настаивать в теплом месте, периодически встряхивать трое суток, затем слить получившуюся коричнево-красную жидкость, оставшиеся орехи еще дважды залить 1 л водки и настаивать, как в первый раз, слить полученный экстракт. После этого все три извлечения смешивают, разливают в бутылки темного стекла и хранят в темном месте (Г. Свиридонов, 1987). Показан такой бальзам как общеукрепляющее и регулирующее обмен веществ средство, а также как достаточно действенное лекарство в профилактике атеросклероза. Принимать его желателно вечером за 3-4 часа пред сном в дозе, не превышающей 20 мл, полутора-двухмесячными курсами с перерывами такой же продолжительности, чтобы не вызывать привыкания к бальзаму, т.к. с привыканием будет понижаться его эффективность.

Настой от гипертонии. 5 шишек кедрового стланика средней величины опустить в емкость с 0,5 л водки, добавить 1 столовую ложку настойки валерианы и 10 кусков сахара, настоять в теплом месте две недели. Принимать по 1 столовой ложке на ночь.

Кедрово-стланиковое масло. Набить мелкими веточками с хвоей скороварку, объемом 6 литров, налить 3-4 литра воды. Снять клапан крышки и надеть на его место резиновую трубку, на другой конец - стальной наконечник и опустить его в бутылку с отколотым дном. Бутылку поставить в бак (кастрюлю) с холодной водой так, чтобы горлышко возвышалось над водой на 10 см, а кончик трубки не касался бы дна бака. При закипании

воды огонь убавить, кипятить 3-4 часа. Масло конденсируется в горлышке бутылки над водой. Снимают его шприцом или пипеткой. За одну варку получают около 10-15 см кубического эфирного кедрового масла. Количество и качество зависит от времени сбора хвои, скорости выкипания, утечки пара и т.д.

Настой из почек на молоке. 50 г. почек залить 0,5 литра молока, варить 20 минут. Выпить за день глотками (детям за два дня) при песке, камнях, в почках и мочевом пузыре.

Настойка. Скорлупу нескольких орехов, лучше паданки, засыпать в 0,5 л непрозрачную емкость (не утрамбовывая), залить водой до верха, настоять в теплом месте 10 дней. Принимать от 35-40 капель по чайной ложке 3-4 раза в день при заболевании крови и геморрое (С. Частухина, 1995 г.).

Отвар из смолистых почек. 3 столовые ложки на 0,5 л воды. Применяется в виде ингаляций при бронхите, трахеите.

Отвар из скорлупы орехов. Старинное средство сибирских знахарей для удаления волос на руках и ногах женщин. Отвар должен быть очень горячим.

Общеукрепляющее средство. 5 столовых ложек измельченных свежих иголок стланика, 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника, 2 ст. ложки луковой шелухи смешать и залить 2 литрами воды. В эмалированной посуде кипятить на слабом огне 20 минут, укутать одеялом, настаивать 10-12 часов, процедить охладить. Хранить в холодильнике. Употребляют теплым или комнатной температуры по 0,5-2 литра в сутки как общеукрепляющее средство, при сосудистых заболеваниях.

Молодые побеги стланика, свежие и сухие, заваривают как чай. Используют для снятия физической усталости.

Хвойный напиток с медом. 100 г. свежей хвои кедрового стланика мелко измельчить и залить литром кипящей воды, довести до кипения и снять с огня. Отвар настоять закрытым 1-2 часа, процедить и пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день, растворив в напитке чайную ложку меда. Напиток полезен при гриппе и других респираторно-вирусных инфекциях, сопровождающихся такими неприятными симптомами, как першение в горле, насморк, слезящиеся глаза.

Ванны с настоем хвои и почек кедрового стланика. 200 г хвои и почек кедрового стланика настаивать в ведре воды 4 часа, подогреть и использовать для ванн или компрессов при ревматизме и подагре как болеутоляющее средство.

РЯБИНА (*Sorbus*)



ОПИСАНИЕ. Дерево до 10 м высотой, реже кустарник семейства розоцветных. Плоды шаровидные, красные, кислые, горьковатые, слегка терпкие на вкус. После первых заморозков становятся вкусными, несколько сладкими. Цветет в мае - начале июня. Плоды созревают в сентябре, оставаясь на дереве до глубокой зимы. Заготавливают зрелые плоды, собираемые с сентября, после первых заморозков.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. По всей территории Северо-Эвенского района, особенно по долинам рек Широкая, Таватум, Наяхан, Гижига, Авеково. На Тайгоносе на «кекурах» растет на небольших кустах крупная рябина камчатская - «рябина сладкая», так ее называют местные жители.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. В плодах рябины найдено значительное количество каротина, аскорбиновой кислоты, витамина Р, эфирное масло, яблочная, лимонная кислоты, горькие и дубильные вещества; в листьях - аскорбиновая кислота.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Применяют как общеукрепляющее, поливитаминное средство, для профилактики и лечения авитаминозов, для лечения склероза сосудов головного мозга. В русской народной медицине используют плоды рябины как повышающее аппетит средство. Свежий сок и сухие плоды применяются при лечении дизентерии и цинги. Массу из ягод рябины в народной медицине используют для сведения бородавок, при лечении геморроидальных шишек.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Настой для лечения склероза сосудов головного мозга кипятят на малом огне 200г коры в 0,5 л воды, в течение 2 часов. Применяют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Из веток рябины в любое время года рекомендую готовить очень вкусный со своеобразным запахом **чай**.

До 25 июля готовлю рябиновые веники с добавлением в них веточек жимолости, красной смородины, можжевельника. Такой веник оказывает общетонизирующее действие на организм человека.



ОЛЬХА КУСТАРНАЯ (*Alnus*)



РАСПРОСТРАНЕНА на всей территории Северо-Эвенского района.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. В Якутии отваром коры лечат золотуху и чесотку. Наружно отвар коры применяют для полоскания горла и ротовой полости для укрепления десен.

Соплодия ольхи применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при острых и хронических энтеритах и колитах, при коликах. Препараты из шишек, листьев и коры употребляются для лечения простудных заболеваний и подагры. В Восточном Забайкалье кору ольхи кустарной употребляют при лечении конъюнктивитов (Варлаков, 1932).

При простуде, для сильного потоотделения, больного кладут на слой свежих ольховых листьев и накрывают толстым слоем таких же листьев, а сверху одеялом. Такой метод считается полезным для больного со слабым сердцем. Этот метод применяется также при остром ревматизме, артритах, подагре, суставных ревматических болях.

Очень полезны веники из ольхи, которые я заготавливаю до 25 июля с добавлением туда полыни, ромашки, багульника, пижмы. Такой веник полезен при простуде, ломоте в суставах.

Геологами в полевых партиях для снятия нагрузки с ног готовились успокаивающие ножные ванны из листьев ольхи. Очень помогают тем, кто много ходит.

В экстремальных условиях помните, что у ольхи съедобны кора и шишки.

Коренные народы Севера используют древесину для изготовления нартов, кору - для покраски кухлянок, чижей, рукавиц.

Дубление оленьей кожи: хорошо просушенную кору ольхи измельчают и заливают теплой водой. К раствору прибавляют немного золы, не больше, чем сыплют соли на такое количество супа. В результате получается красный раствор, через час готовый к использованию. Оранжевый цвет кухлянок, в которые одеты взрослые и дети коряков, происходит от ольхи. Этот естественный краситель выдерживает нашу суровую погоду и не теряет цвета.



БЕРЕЗА КАМЕННАЯ, или ЭРМАНА (*Betula ermanii*)



РАСПРОСТРАНЕНА по долинам рек и ручьев. В большом количестве по долинам рек Широкая и Таватум.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. В почках найдены эфирное масло, аскорбиновая кислота, сапонины, горечь, дубильные вещества, смола, виноградный сахар. В листьях содержится эфирное масло, аскорбиновая кислота, каротин, никотиновая кислота, гликозиды, дубильные вещества, эфирные масла, тритерпеновые спирты, инозит. Почки и листья обладают фунгицидными свойствами. В коре найден бетуллол, придающий коре белый цвет и предохраняющий от проникновения различных грибов. В состав березового сока входит сахар - фруктоза и глюкоза, яблочная кислота, белок и неизученное ароматическое вещество.

ПРИМЕНЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ. Используют почки, листья, березовый деготь, березовый сок, кору, гриб-чагу.

Для любителей бани рекомендую веник березовый, который помогает при болях, ломоте в мышцах, оказывает успокаивающее действие. В веник добавляю полынь, тысячелистник, ромашку.

Настой и отвар почек обладает мочегонным, антисептическим, желчегонным свойствами. При применении отвара резко уменьшаются отеки даже в тех случаях, когда другие сердечные и мочегонные средства не помогали, при назначении отвара следует учитывать, что березовые почки могут вызвать раздражение почек слизистыми веществами, поэтому необходимо наблюдение врача, анализы мочи.

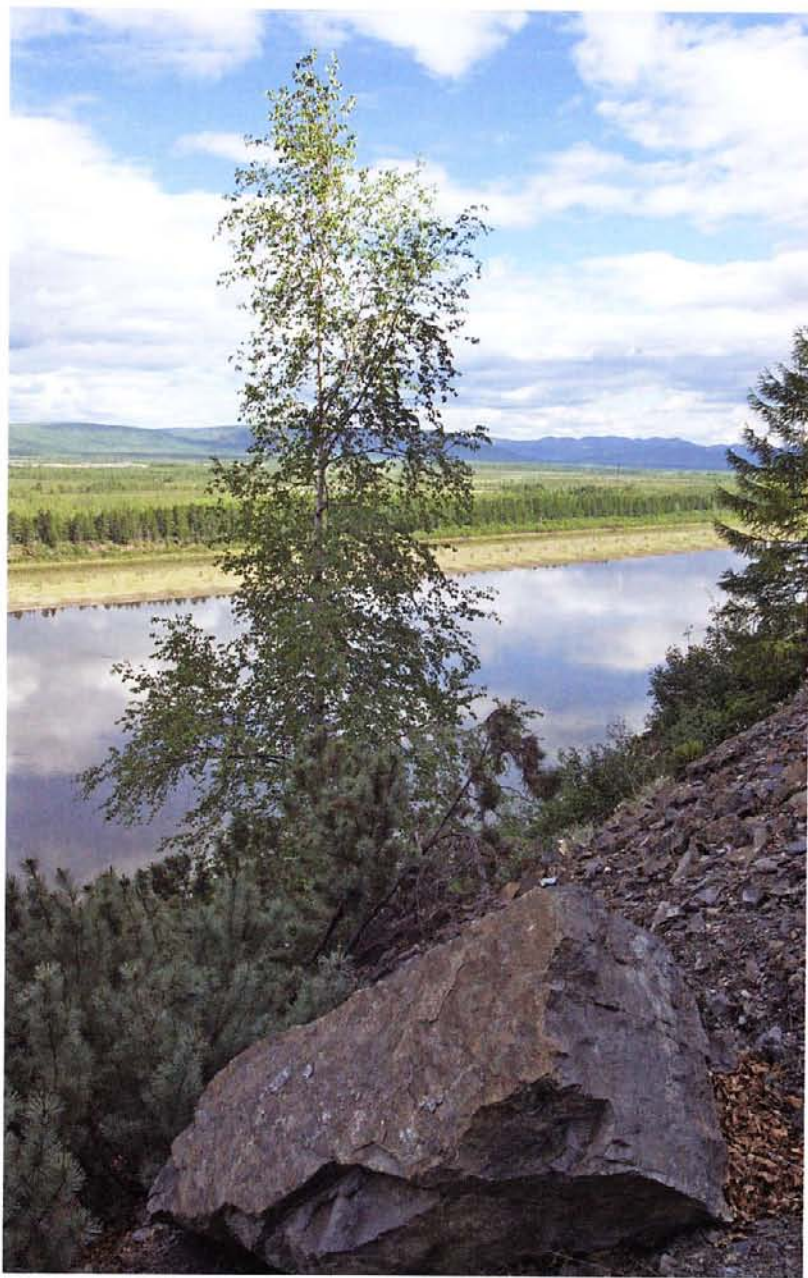
Настойка из почек используется при лечении острых и хронических форм экземы, при лечении ран, эрозий кожи, пролежней, при раздражении кожи гнойными выделениями и пр.

Настой и отвар из листьев березы применяют как мочегонное средство: мочевыделение возрастает с 400 мл до 2,5 л, исчезают отеки, уменьшается одышка. Настой из молодых листьев применяют при расстройствах нервной системы как стимулирующее средство.

В Болгарии настой или отвар листьев березы рекомендуют как диуретическое средство при атеросклерозе, заболевании почек и ревматизме. Отвар готовят так: 6-8 г листьев заваривают 500 мл кипятка, кипятят 15-20 минут, процеживают и принимают в течение дня. Считается более сильным мочегонным средством отвар почек березы (3-4 г на 500 мл).

Во Франции используют молодые листья, сок, почки, корень. Рекомендуют применять листья березы как диуретическое при воспалении мочевого пузыря (10-50 г на 1 л кипятка с добавлением 1 г бикарбоната). Почки березы принимают в виде экстракта. Настой из листьев оказывает стимулирующее и успокаивающее действие, и рекомендуется при почечной колике и желтухе. Корень используют как антиревматическое и противолихорадочное средство.

В Польше также применяют молодые листья при водянке, как мочегонное и потогонное средство, при воспалении почек и мочевого пузыря, при неврозах и др. заболеваниях в виде настоя из расчета 5 г (столовая ложка) листьев березы на 250 г (стакан)



кипятка, томить, процедить и принимать 2 раза в день по 100 г.

В отечественной народной медицине используют наружно для принятия ванн из березовых листьев, рекомендуется при суставном ревматизме и подагре. При ревматизме также рекомендуется использовать свежие и сухие распаренные листья в виде компрессов и припарок, а настой при пролежнях, ожогах, при потливости ног.

Кора березы находит применение при лечении золотухи, ран и язв: «чтобы мясо гнилое из язвы выело, то толченную березовую кору надо всыпать в рану гнилую», - записано в старинном русском лечебнике.

Наружно рекомендуются компрессы из смятых свежих листьев, наложенных на область больных суставов при ревматизме, или ванны из отвара листьев.

Березовый сок применяется при подагре, артритах, ревматизме, цинге, отеках, анемии после ранения, длительно незаживающих ранах и трофических язвах, при фурункулезе, ангине, как мочегонное и общеукрепляющее средство.

Березовый сок собирают весной, делая надсечки коры березы в начале сокодвижения. Сок быстро портится, приобретая неприятный запах и прокисая. Применяют только свежий сок по 1 стакану несколько раз в день. Березовый сок находит применение при некоторых заболеваниях легких, бронхитах, туберкулезах, как общеукрепляющее средство в чистом виде или в виде сиропа по 1 стакану 2-3 раза в день. Применяют также при фурункулезе, подагре, заболевании суставов, экземе, лишаях. В косметических целях соком березы обмывают лицо при угрях и пигментных пятнах. Хранят в холодном месте в закрытом виде.

Из почек перегонкой добывалось масло, применяемое при лечении гонореи.

Березовый деготь используется для лечения проказы и чесотки. Березовый деготь, полученный при сухой перегонке коры, обладает бактерицидным и ранозаживляющим действием, входит в состав различных мазей.

Из древесины березы получают деготь путем сухой перегонки. В состав дегтя входят фенол, крезолы, диоксibenзолы и другие соединения. Деготь обладает противомикробными свойствами, оказывает также губительное действие на некоторых представителей членистоногих (чесоточный клещ, вши) Применяют в виде 10-30-% мазей для лечения паразитных и грибковых забо-

леваниях кожи, экземы, при чешуйчатом лишае.

Мазь Вишневского. Состав: дегтя 3 части, ксероформа 3 части, масла касторового 100 частей. Лечение ран, трофических язв, пролежни.

Мазь Вилькинсона. Состав: корбаната кальция 10 частей, серы очищенной 15 частей, дегтя жидкого 15 частей, мази нафталиновой 30 частей, воды 4 части. Применяют при чесотке и грибковых заболеваниях кожи.

Мазь серно-дегтярно-нафталиновая. Состав: серы очищенной 15 частей, дегтя березового 15 частей, мыла зеленого 30 частей, нафталиновой мази 40 частей. Применяют для лечения чесотки.

Карболен - активированный древесный березовый уголь, тонкоизмельченный, фармакологически индифферентный порошок, нерастворимый в воде, черный, без запаха и вкуса. Содержит 73% активированного угля, 10% сахара, 12% крахмала, 5% поваренной соли. Применяют в медицине при метеоризме, колитах, повышенной кислотности желудочного сока по 1-2 таблетки 3-4- раза в день. Также используют его как адсорбент при отравлении ядами, бактерицидными токсинами, при отравлении тяжелыми металлами. Хорошо истолченный в порошок березовый уголь показан при дизентерии, диспепсии, метеоризме и как антиспазматическое средство. При пищевых интоксикациях (колбасные яды, грибы) назначают по 20 - 30 гр. на прием в виде взвеси в воде или в следующем составе: активированный уголь 2 части, танин и жженая магнезия по 1 части. Две столовые ложки смеси всыпают в один стакан теплой воды на один прием.

Березовый гриб - чага. Гриб собирают весной и осенью: чагу рубят топором, рассекают на куски, сушат в сушилках при температуре не выше 50°C. Чага содержит гумминоподобной чаговой кислоты до 60%, полисахаридов 6-8%, щавелевой кислоты до 4,5%, стероидные и другие соединения.

Препараты чаги принимаются как симптоматическое средство больными с различными опухолями, но под наблюдением лечащего врача. Гриб - чагу можно найти по распадкам от Наяхана до Таватума и по долинам рек Широкая, Таватум.

Настой березового гриба чаги готовят следующим образом: гриб обмывают, затем замачивают кипяченой водой так, чтобы тело гриба было погружено в воду, и настаивают 4-5 часов. Под влиянием обработки гриб становится более мягким и легко из-

мельчается либо на терке, либо пропускается через мясорубку, либо в ступе. Воду, в которой настаивался гриб, используют для настоя. Одну часть измельченного гриба заливают 5 частями (по объему) воды, оставшейся после замачивания гриба, подогретой до 50 градусов (заливать гриб более горячей воды не рекомендуется). Настаивают в течение 48 часов, воду сливают, остаток отжимают через несколько слоев марли. Полученную после этого густую массу разбавляют водой до первоначального объема. Приготовленный раствор, таким образом, может храниться 3-4 дня, настоей принимают при анацидных гастритах, а также при опухолях как общеукрепляющее средство.

При опухолях назначают взрослым в количестве не менее 3 стаканов в течение суток дробными порциями. При опухолях, расположенных в малом тазу, в дополнение к приему внутрь назначают теплые лекарственные микроклизмы (50-100 мл) на ночь.

Настой чаги не токсичен. Но его назначение ограничено при заболеваниях, при которых нельзя вводить большое количество жидкости. В этих случаях настоей гриба можно употреблять взамен чая и других напитков или же применять настоей двойной крепости (2 объемные части гриба на 5 частей воды).

При лечении настоем гриба больному назначают преимущественно молочно-растительную диету, ограничивают прием мяса и жиров и исключают консервы, копчености колбасу, острые и пряные приправы. Нельзя внутривенно вводить глюкозу и применять пенициллин.

Густой экстракт гриба чаги предварительно разводят в воде следующим образом: флакон с экстрактом погружают на 8-10 минут при вынутой пробке в подогретую до 60-70 градусов воду для разжижения. Берут 2 чайные ложки экстракта, и разводят в 150 мл подогретой кипяченой водой. Принимают разведенный экстракт чаги по 1 столовой ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Суточная доза густого экстракта чаги составляет 3,3-3,5 гр.

Лечение препаратами чаги следует проводить курсами по 3-5 месяцев с короткими перерывами на 7-10 дней между каждым курсом. При длительном непрерывном применении препарата чаги у некоторых больных наблюдается повышенная возбудимость вегетативной нервной системы. Эти явления постепенно исчезают при уменьшении дозировки или отмене препарата.

ЛИСТВЕННИЦА ДАУРСКАЯ (*Larix*)



ОПИСАНИЕ. Хвойное дерево высотой до 45 м, с буровато-серой корой и нежной, опадающей на зиму хвоей. Широко распространена по всей территории Северо-Эвенского района.

Древесина у лиственницы твердая, прочная, не гниет. Хорошо обрабатывается, меньше чем у других хвойных пород, разбухает от сырости и ссыхается от жары. За эти свойства она всегда высоко ценилась как строительный материал для кораблей; сваи из нее применялись при строительстве зданий на болотистых и прибрежных почвах. Достаточно вспомнить Венецию, которая стоит на лиственничных сваях, завезенных в Италию из Сибири более 400 лет назад. В Северо-Эвенском районе из лиственницы построено село Крестики. Получились чудные, красивые и теплые домики. Я думаю, что этот опыт надо распространить на все села района - строить только из лиственницы. Это долговечно,

практично и очень полезно для здоровья.

Из коры лиственницы получают высококачественные дубильные вещества, а также пектины, широко применяемые в пищевой промышленности. Кора лиственницы – естественный краситель, и ее народы Севера применяют для окраски кухлянок, чижей, рукавиц. Дает красивый розовый цвет, долговечна.

Из лиственничной живицы делают скипидар, канифоль, уксусную кислоту, сургуч, искусственную камфару и другие вещества.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

В медицине используют получаемый из лиственничной смолы «венецианский» терпентин, содержащий до 16% скипидара. Применяют его при ревматизме и подагре в виде полосканий и мазей, а также при хронических заболеваниях дыхательных органов и мочевого пузыря.

Водный отвар смолистых выделений и порошок коры лиственницы употребляют при грыже.

Из свежих веток делают ванны при ревматизме и подагре.

Настойку коры принимают при расстройстве менструаций, при поносе, отравлениях.

В Якутии **измельченные сучки** дерева варят в воде в течение 2-3 суток, осадок после выпаривания воды из отвара используют при головных болях, болях в области сердца, энцефалите, параличе, ревматизме, болезнях почек и печени, при раке желудка (Макаров 1989).

Защитить здоровье капилляров и мембран клеток способны особые вещества - флавоноиды, содержащиеся в растениях. Наиболее известны флавоноиды гингко-билоба (Китай, Япония), пикногенол, содержащийся в коре андской сосны (Франция), и дигидрокверцетин, выделенный из сибирской лиственницы (Россия). На основе уникального флавоноида дигидрокверцетина российскими учеными и разработан препарат КАПИЛАР. Капилар - препарат, разработанный в соответствии с учением А.С. Залманова. Выдающийся врач, предвидя продолжение дела своей жизни, писал: «Изменение стенок капилляров должно стать основой медицины будущего». КАПИЛАР защищает мембраны клеток и улучшает работу капилляров, восстанавливает микроциркуляцию крови во всем организме; нормализует обмен веществ на клеточном уровне. Его мощнейшее антиоксидантное действие во много раз повышает уровень витаминов А, С, и Е.

Жевательная смолка из лиственницы предупреждает появление кариеса, пародонтоза, стоматита, укрепляет зубы и десны, обладает антисептическим и общеукрепляющим действием. Рекомендую собирать смолу из лиственниц, немного подогреть и жевать по кусочку взрослым и детям каждый день. Многие проблемы зубов снимутся.

Еще одно полезное для здоровья блюдо, употребляется вместо хлеба - это так называемый **лиственничный взвар**. Для его приготовления от древесины, в виде небольших лент, отделяют белый сочный слой камбия. Затем его варят в воде и, разбавив кислым молоком, едят.

Лиственничная губка. Твердое плодовое тело многолетнего древесного гриба, паразитирующего на стволе лиственницы, достигает веса до 2-3 кг.



Плодовое тело гриба содержит агарциновую эбуриколовую кислоты, д-глюкозамин (фумаровую, рициоловую, лимонную и яблочную, органические кислоты); 30 % смол (с возрастом гриба содержание смол увеличивается); жирное масло, фитостерин, глюкозу и манит.

В медицинской практике лечебные средства из лиственничной губки применяются как слабительное и кровоостанавливающее средство и для уменьшения изнурительного потоотделения у туберкулезных больных. Агарин в небольших дозах при приеме внутрь вызывает снотворное и успокаивающее действие.



ЯГОДЫ

БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Vaccinium vitis-idaea*)



РАСПРОСТРАНЕНА по всей территории Северо-Эвенского района, большие запасы на Таватуме, Наяхане, Ирбычане. Можно делать промышленные заготовки до 20 тонн.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. В ягодах брусники содержится 87% воды, 0,7% белков, от 8 до 8,7% углеводов, 1,6% клетчатки, 2-3% органических кислот, 0,3% пектиновых веществ и 0,2% соли. Из минеральных веществ: натрий, калий, кальций, марганец, фосфор и железо, а также стронций, барий, свинец, цинк, медь.

Количество витамина С колеблется от 8 до 30 мг/%, Р-активных веществ - 400-600, каротина - 0,12, витамина В2 - 0,13, Е - 1, В9 - 0,03 мг/%.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Брусника во все времена широко использовалась в диетическом и лечебном питании. Ее используют при лечении больных лихорадкой как жаропонижающее и жаждоутоляющее средство, при лечении туберкулеза легких и заболеваниях желудка с недостаточной кислотностью; также

применяют при ревматизме, подагре, авитаминозах, для повышения аппетита, улучшения пищеварения и повышения общего тонуса организма.

ЗАГОТОВКА. В домашних условиях бруснику хранят в кадках и бочках, заливают водой (моченая брусника), замораживают (мороженая) или же засыпают сахаром (брусника в сахаре). Благодаря наличию бензойной кислоты, обладающей противогнилостными свойствами, ягоды брусники хранятся хорошо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Настой из листьев брусники. *Способ 1.* Чайную ложку листьев заливают 2 стакана кипяченой воды, настаивают, укутав, 1 час, процеживают. Принимают по 2 стакана 3-4 раза в день при подагре, затыжном суставном ревматизме.

Способ 2. 20 г листьев заливают 200 мл кипятка; настаивают в течение часа. Принимают по одной столовой ложке 3-4 раза в день перед едой. Рекомендуют при заболевании почек, мочевого пузыря.

Способ 3. Столовую ложку листьев брусники заваривают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 4-5 раз в день при желчнокаменной болезни.

Настой брусничного листа с водкой. 100 г брусничного листа заливают 2,5 л крутого кипятка; настаивают 2 часа, процеживают и добавляют в отвар 250 мл водки. Отвар ставят на огонь и томят 15 минут, не доводя до кипения. Принимают по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 6 месяцев. Рекомендуются при ревматизме, камнях и песке в почках и мочевом пузыре. При полиартрите пьют до тех пор, пока не появится осадок в моче, а дивижения не станут более свободными и раскованными.

Настой из брусники и шиповника. В равных частях ягоды брусники и плоды шиповника. Столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, кипятят 10 минут, настаивают, укутав, 4 часа. Принимают по 2 стакана 2-3 раза в день. Рекомендуются в качестве витаминного средства.

Настой из брусники, крапивы, шиповника. Плоды брусники - 2 части, листья крапивы - 3 части, плоды шиповника - 3 части. Измельченное сырье хорошо перемешивают; 4 чайные ложки смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают 3-4 часа, процеживают и пьют по стакану 3-4 раза в день для лечения авитаминоза.

Настой из листьев и веточек брусники. Столовую ложку травы брусники заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 4-5 раз в день при гриппе и простуде.

Отвар из листьев брусники. Способ 1. Горсть брусничных листьев заливают 3 стаканами воды и кипятят 10 минут. Пьют по 1 стакану 3 раза в день. Рекомендуются при почечнокаменной и желчекаменной болезни, а также при диабете.

Способ 2. 10 г листьев на 1 стакан воды, кипятят в течение 10 минут, принимают по 1 стакану 2 раза в день при камнях в почках, подагре, ревматизме, пиелонефрите, цистите.

Способ 3. 2 чайные ложки листьев брусники заливают стаканом кипятка, кипятят 15 минут, затем охлаждают и процеживают. Принимать в течение дня при отеках.

Способ 4. Столовую ложку измельченных листьев брусники заливают 1 стаканом кипятка и варят 10-15 минут, затем дают остыть и процеживают. Детям школьного возраста дают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день, дошкольникам - по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды. Чай из листьев брусники используют как мочегонное средство.

Способ 5. 20 сухих листьев брусники заливают 200 мг кипятка, кипятят 5 минут, настаивают, процеживают. Пьют по 2 стакана 3 раза в день при лейкозах.

Отвар из листьев и ягод брусники. В равных частях ягоды и листья брусники; 2 столовые ложки смеси заваривают 2 стаканами кипятка и кипятят 10 минут на слабом огне, затем охлаждают и процеживают. Применяют для лечения недержания мочи у детей. Половину полученного отвара ребенок выпивает в течение дня в несколько приемов, а вторую часть перед сном.

Отвар из брусники, шиповника и крапивы. Плоды брусники - 1 часть, плоды шиповника - 3 части, листья крапивы - 3 части. Столовую ложку смеси заваривают двумя стаканами кипятка, кипятят на слабом огне 10 минут, настаивают 4 часа в плотно закрытой посуде в прохладном темном месте, процеживают. Пьют по 2 стакана 3 раза в день в качестве витаминного средства.

Отвар из брусники, шиповника, малины и смородины. Листья брусники - 1 часть, плоды шиповника - 1 часть, листья малины - 1 часть, листья смородины - 1 часть. 2 столовые ложки смеси заваривают 1 стаканом кипятка, кипятят в течение 10 минут на слабом огне, настаивают в плотно закрытой посуде до

охлаждения, процеживают и добавляют сахар по вкусу. Пьют 2 стакана 2 раза в день в качестве витаминного и общеукрепляющего средства.

Отвар из брусники, шиповника, малины, смородины, крапивы. Плоды брусники - 1 часть, плоды шиповника - 1 часть, плоды малины - 1 часть, плоды смородины черной - 1 часть, листья крапивы двудомной - 1 часть. Заваривают из расчета 2 столовые ложки на 2 стакана кипятка, кипятят на медленном огне 10 минут. Настаивают 30 минут. Пьют по 1 стакану 2 раза в день через 1 час после еды в качестве витаминного средства.

Брусничная вода получается при вымачивании ягод брусники. Ее используют в качестве легкого слабительного средства.

Брусничная водичка. Существуют разные способы получения брусничной водички. Основным условием каждого способа является то, что ягоды не повреждаются и через свою оболочку отдают часть сока.

Способ 1. Спелую подготовленную бруснику засыпать в кадку, залить охлажденной кипяченой водой, в которую до кипячения добавлен сахар из расчета 300-400 г на 1 л воды.

Способ 3. Наполнить кадку или стеклянную банку спелой брусникой, залить охлажденной кипяченой водой, закрыть плотно крышкой или полиэтиленовой пленкой и поставить в прохладное место. Через месяц можно пить слегка красноватую, чуть кисловатую воду, которую за слабые показатели окраса и вкуса называют не водой, а водичей. (Сибирский способ).

Способ 2. В подготовленную кадку засыпать спелую промытую бруснику, залить охлажденной водой, которая кипятилась вместе с 3-5 веточками перечной мяты. Выдержать 3-4 недели и использовать как освежающий напиток, повышающий аппетит и улучшающий пищеварение. (Удмуртский способ).

Морс брусничный. Способ 1. стакан промытой брусники заливают двумя стаканами холодной воды и доводят до кипения, добавляют 5-6 чайных ложек сахара и томят 15 минут на слабом огне, затем процеживают. Принимают по 1-1,5 стакану. Рекомендуются при простудных заболеваниях.

Способ 2. Промытые ягоды размять деревянным пестиком и отжать сок. Оставшуюся мезгу залить горячей водой и кипятить 5 минут. После процеживания в отвар добавить отжатый сок и сахар. Напиток можно хранить два дня. На 150 г брусники - 120 г сахара, 1 л воды.

Напиток брусничный. *Способ 1.* Готовить также как морс брусничный, только вместо сахара взять 150 г меда на 1 литр напитка.

Способ 2. Вымытую бруснику (4 стакана) варить 10 минут в 2 стаканах воды, протереть через сито, прибавить 1 стакан сахара, довести до кипения и прибавить сок из 2 лимонов.

Сок брусничный. *Способ 1.* В брусничный сок добавляют сахарный или медовый сироп. Принимают по 1 столовой ложке 6-8 раз в день. Рекомендуются для отделения мокроты при кашле.

Способ 2. В 2 стакана сока брусники добавляют 1 столовую ложку меда. Пьют 3 раза в день в качестве укрепляющего, тонизирующего средства при простуде, кори, диабете, а также при гастритах с пониженной кислотностью, артритах обменного происхождения, ревматизме, подагре. Сок брусники обладает сильным мочегонным действием, поэтому он полезен при заболевании почек и мочевого пузыря, печени и желчного пузыря. Назначают его при гипертонии, отравлениях и диатезах, а также для симптоматического лечения рака кожи и опухолей желудка.

Сироп из брусники. *Способ 1.* Вымытую бруснику перемешать с сахаром, засыпать в стеклянную банку и закрыть пергаментной бумагой, оставить на 24 часа, отлить сироп и снова засыпать сахаром.

Способ 2. 2,5 стакана воды (630 г), 0,5 стакана (120г) столового уксуса, 10 столовых ложек сахарного песка, 0,3 чайной ложки соли; из пряностей - гвоздика, корица, душистый перец. Сироп, без уксуса, прокипятить в эмалированной посуде, а потом добавить уксус. Если вместо столового уксуса использовать уксусную эссенцию (ее понадобится 15 г), следует добавить еще 2 неполных стакана воды (460 г). Заливку охладить и залить в банки. Под крышку, если она не желтая, положить лист пергамента или тонкую пленку, иначе маринад со временем потемнеет. Литровые банки пастеризовать 15 минут, двухлитровые - 25, трехлитровые - 30 минут. Можно банки пастеризовать в кипящей воде 3 минуты после начала кипения. Потом крышку закатать.

Чай брусничный. Для приготовления 5-6 порций брусничного чая берут 2-3 столовые ложки сухих листьев брусники, заливают их 1 литром кипятка, добавляют сахарный песок по вкусу. Чай пьют холодным или горячим. Рекомендуются в качестве витаминного средства.

Чай брусничный с медом. Стакан брусники разминают, заливают 1 л воды и кипятят 5 минут. Дают настояться 10 минут, процеживают и добавляют 150 г меда. Пьют как витаминное средство.

Чайный бальзам с брусникой. *Способ 1.* Листья брусники - 2 части, чай зеленый - 1 часть. Стаканом кипятка заваривают 1-2 чайные ложки смеси. Настаивают 10-15 минут. Пьют с медом или сахаром. Используют в качестве витаминного средства.

Способ 2. Листья брусники - 1 часть, цветки жасмина - 1 часть, чай черный - 1 часть. Составляющие бальзама смешивают и растирают деревянным пестиком до образования однородного порошка. Приготовленную таким образом «заварку» заливают 200 мл кипящей воды и настаивают 8-10 минут, накрыв чайник салфеткой. Используется как витаминное средство.

Способ 3. Листья брусники - 10 г, траву зверобоя - 10 г, листья толокнянки - 10 г, плоды шиповника - 15 г, плоды можжевельника - 5 г, почки березы - 5 г, цветы василька - 10 г, кукурузные рыльца - 5 г, чай черный - 250 г. Травы смешивают с чаем и заваривают из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан воды; настаивают 8-10 минут. Принимают при заболевании почек. Полезно добавлять в бальзам мед.

Способ 4. Листья брусники - 2 части, листья березы - 2 части, листья земляники - 4 части, цветки липы - 3 части, чай черный - 2 части. Травы смешивают с чаем. Заваривают традиционным способом и пьют как обычный чай. Рекомендуются как общеукрепляющее средство для взрослых и детей; в качестве лечебного средства его используют при мочекаменной и почечнокаменной болезни.

Способ 5. Листья брусники - 1 часть, листья мяты - 1 часть, чай зеленый - 3 части. Заваривают и пьют как обычный чай. Рекомендуются в качестве успокаивающего средства.

Способ 6. Листья брусники - 1 часть, чай зеленый (можно черный) - 5 частей, траву зверобоя - 2 части, листья толокнянки - 2 части, плоды шиповника - 3 части, цветки василька - 2 части, кукурузные рыльца - 1 часть. Заваривают из расчета 3 г смеси на 1 стакан кипятка; настаивают 10-15 минут. Пьют с медом при подагре, мочекаменной болезни, нефрите (без обострения).

Способ 7. Чай зеленый (или черный) - 5 частей, листья брусники - 2 части, траву зверобоя - 2 части, траву чабреца - 1 часть, листья мать-и-мачехи - 2 части, траву душицы - 2 части, лис-

тья эвкалипта - 0,5 части, плоды аниса - 2 части, листья подорожника - 2 части, листья шалфея лекарственного - 2 части. Заваривают и пьют, как в предыдущем рецепте. Применяют при туберкулезе легких, костей, лимфатических узлов, суставов в стадии нерезкого обострения или затухания; при истощении после инфекционных болезней, операций и травм.

Свежие ягоды брусники разминают и используют в виде масок при жирной коже лица. Маску накладывают на 15 минут; смывают сначала теплой, потом холодной водой. Можно протирать кожу брусничным соком.

Из брусники готовят кисели и сиропы, квас и варенье, пастилу и начинку для конфет, ее подают в виде гарниров к жареным мясным блюдам, едят в свежем и моченом виде. Брусничные напитки хорошо удаляют жажду и повышают аппетит. Их рекомендуют при гастритах с пониженной кислотностью, при повышенном кровяном давлении, при подагре, простудных заболеваниях и ревматизме.

Брусника свежая с сахаром. Промытые ягоды засыпать сахарным песком и перемешать. Подать на стол как десерт. На 1 стакан ягод - 2 столовые ложки сахара.

Брусника моченая. 1 кг ягод залить 1 л сиропа (для варки 1 л сиропа требуется 1 столовая ложка сахара, 5 г соли, 1 г корицы, 0,5 г гвоздики). Довести до кипения, охладить и залить подготовленную бруснику. На стол подавать в качестве приправы к мясным, крупяным и овощным блюдам, а также в качестве десерта.

Брусника в собственном соку. Промытые ягоды засыпать в емкость (желательно деревянную бочку) слоем 10 см, утрамбовать до появления сока, затем насыпать следующий слой (10 см) - и так до заполнения емкости. На ягоды положить гнет и хранить в холодном месте.

Варенье из брусники. Ягоды промыть в холодной воде и залить кипятком на 2 минуты. Воду слить через сито, ягоды всыпать в горячий сироп и варить до готовности. На 1 кг брусники - 1,5 кг сахара, 1 стакан воды.

Варенье из брусники с яблоками. Бруснику промыть, яблоки очистить от кожицы и сердцевинки, нарезать дольками и вместе с ягодами поместить в горячий сироп. Варить на небольшом огне до готовности. На 0,5 кг брусники - 0,5 кг яблок, 1,5 кг сахара, 1 стакан воды.

Варенье из брусники с корицей и гвоздикой. Промытую и ошпаренную кипятком бруснику высыпать в таз для варки варенья, засыпать сахаром, добавить воду, корицу, гвоздику. Варить на очень слабом огне до готовности. На 1 кг брусники - 1,5 кг сахара, 1 стакан воды, 1 чайную ложку порошка корицы, 4 гвоздики.

Варенье из брусники по-белорусски. Чтобы варенье получилось вкусное и нежное, подготовленные ягоды предварительно залить кипятком и выдержать в нем 2-3 минуты. После этого их откинуть на сито, затем поместить в таз для варенья, залить сиропом и варить до готовности. В конце варки добавить гвоздики. На 1 кг ягод - 1,2 кг сахара, 3 стакана воды, 3-4 гвоздики.

Кисель брусничный. Промытые ягоды измельчить пестиком, сок отжать, мезгу залить горячей водой (5 стаканов воды на 1 стакан мезги), довести до кипения. В отжатый отвар добавить крахмал, перемешать, довести до кипения, добавить отжатый сок и разлить на порции. На 120 г брусники - 140 г сахара, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты.

Брусничный квас. Бруснику перебирают, промывают и разминают. Из измельченных ягод через марлю отжимают сок. Мезгу заливают водой, доводят до кипения, настаивают в течение 2-3 часов, затем процеживают. В теплом отваре растворяют сахар, добавляют ранее отжатый сок, дрожжи, лимонный сок и ошпаренную, для удаления горечи, цедру лимона. Квас выдерживают для брожения в теплом месте 12-16 часов, охлаждают. Хранят в холодильнике. На 1 кг брусники - 2 стакана сахарного песка, 10 г дрожжей, 1 лимон, 5 л воды.

Брусничный коктейль. 1-2 столовые ложки сиропа развести в половине стакана охлажденной кипяченой воды, добавить 100 г клубничного или другого мороженого, несколько свежих ягод брусники, смешать. В каждый стакан положить несколько ягод.

Брусника в маринаде. *Способ 1.* Приготовить маринад: воды 3 стакана, сахара 10 столовых ложек, соли, корицы, гвоздики, душистого перца, уксуса 8 столовых ложек; довести до кипения, охладить и залить бруснику в емкости, предварительно пастеризованные 15 минут.

Способ 2. К 1 кг приготовленных ягод брусники добавить 0,5 кг яблок, разрезанных на 4 части и бланшированных в кипящей воде 2-3 минуты, смешать с брусникой и разложить в стеклян-

ные банки, залить охлажденным маринадом, пастеризовать 15-20 минут. Для приготовления маринада взять 3 стакана воды, 0,5 стакана столового уксуса, 1 стакан сахара, 0,5 чайной ложки соли, корицу, гвоздику и перец. Варить до готовности, охладить и разлить в банки.

Способ 3. Маринованная брусника хороша в сочетании с грушами или яблоками (на 1 кг брусники - 0,5 кг яблок или груш). Разрезанные на 4 части груши или яблоки бланшировать в кипящей воде (груши 4-5 мин, яблоки 1-3 мин) и охладить в холодной воде. Можно перемешать или уложить в банку рядами.

Мармелад из брусники и яблок. Бруснику перебрать и вымыть. Ягоды (3,5 кг) выложить в кастрюлю, добавить 1 кг яблок, очищенных от кожуры и семян и нарезанных тонкими дольками, влить стакан воды и поставить на огонь. Варить до тех пор, пока брусника не разварится и яблоки не станут мягкими, после чего протереть через дуршлаг, чтобы удалить семена и кожицу. Добавить 1 кг сахара и варить мармелад в неглубокой кастрюле с широким дном, непрерывно помешивая деревянной ложкой или лопаткой.

Яблоки печенье с брусникой. Подобрать яблоки одинаковой величины, вымыть, вынуть сердцевину. Образовавшиеся углубления заполнить брусникой, обсыпанной сахаром. Уложить на противень и запекать в жарочном шкафу. При подаче посыпать сахарной пудрой. На 300 г яблок - 70 г сахара, 70 г брусники, 5 г сахарной пудры.

Ватрушки с брусникой. Отобранную бруснику промыть и разварить с небольшим количеством сахара. Когда ягоды начнут развариваться, прибавить 2 столовые ложки сметаны и уварить до нужной густоты. Остудить на блюде. Приготовленный фарш разложить на кружки теста. Выпечь. Подавать горячими. Отдельно подавать сметану.

Соус брусничный. Промытую бруснику (250 г) залить холодной водой (0,5 л), прокипятить 10-15 мин, воду слить, ягоды протереть через сито, развести слитым отваром, добавить сахар (100 г), молотую корицу (на кончике ножа), 50 г рислинга и прокипятить 5 минут. После этого влить разведенный крахмал и довести до кипения. Соус подавать к жареным мясным блюдам, блюдам из птицы.

Брусника с хреном. Маринованную бруснику (750 г) смешать с натертым хреном (250 г) и подавать к блюдам из птицы и телятины.

Рыбный салат с брусникой. Вареные и сырые овощи нарезать тонкими ломтиками и смешать с зеленым консервированным горошком, брусникой или клюквой. Сварить филе трески, охладить и нарезать на небольшие кусочки. Все смешать. Добавить салатную заправку, соус «Южный» и осторожно перемешать. Заправленный салат горкой уложить в салатник. Оформить кусочками рыбы, дольками крутого яйца, помидорами зеленью. Филе вареной трески 160 г, картофель 80 г, свежие или соленые помидоры 60 г, морковь 40 г, зеленый горошек 40 г, брусника (или клюква) 40 г, зеленый салат 20 г, зеленый лук 20 г, яйцо 1 шт, салатная заправка 80 г, соус «Южный» 20 г, зелень, специи.

Суп из брусники. Отобрать 5 стаканов брусники, промыть, насыпать в кастрюлю, залить водой, прибавить немного лимонной цедры и кусочек корицы. Разваренную бруснику протереть через сито. В другой варить 1 стакан саго до закипания при постоянном помешивании. Когда саго достигнет прозрачности, всыпать бруснику, сахар и добавить сок 1 лимона. Подавать с гренками, поджаренными на масле.

Удлинение срока хранения свежей брусники. Зрелые здоровые ягоды, свежесобранные, насыпать в небольшой дубовый бочонок (вместимостью 25 л), залить чистой водой (лучше всего охлажденной кипяченой), плотно закупорить и опустить в колодец или чистый водоем с проточной водой. До засыпки ягод бочонок или другой сосуд тщательно вымыть горячей водой с кальцинированной содой, ошпарить крутым кипятком и накрыть марлей для охлаждения. Ягодами заполнить уже остывшую посуду.



ГОЛУБИКА (*Vaccinium uliginosum*)



РАСПРОСТРАНЕНА по всей территории Северо-Эвенского района, большие запасы в Верхней Парени, Старте, Крестиках, Тополовке. Можно делать промышленные заготовки до 15-20 тонн.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. В ягодах голубики содержится до 7,7% углеводов (из которых 7% составляют моно- и дисахариды), 1% белка, до 1,2% клетчатки, 1,6% органических кислот (лимонной бензойной и яблочной) и 0,4-0,5% пектиновых веществ. На 100 г ягод приходится 6 мг натрия, 51 калия, 16 кальция, 7 магния, 8 фосфора и 17 мг железа. Количество витамина С - от 20 до 63 мг/%, витамина В1 - 0,02 мг/%, РР - 0,28 мг/%, Р - от 550 до 480 мг/%, каротина - 0,25 мг/%.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Ягоды голубики обладают приятным кисло-сладким вкусом, но без особого аромата. Их употребляют в пищу в свежем, сушеном и переработанном виде. Используют ягоды в пищевой промышленности, а также в медицине как противощинготное средство, общеукрепляющее и способствующее нормализации обменных процессов. Сок голубики применяют

при лихорадочных состояниях, нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта, а также для усиления выделения желудочного сока. Листьями голубики и ягодами (по 100 г за раз) можно лечить сахарный диабет в начальной стадии, но строго под наблюдением лечащего врача.

Кроме этого, в народной медицине используют отвар из листьев голубики при заболеваниях сердца, как слабительного и глистогонного средства. Ягоды голубики болотной оказывают противовоспалительное, жаропонижающее и общеукрепляющее действие. Считается, что голубичный сок восстанавливает зрение, и поэтому его дают пить летчикам.

Среди народов Крайнего Севера голубика пользуется большой популярностью. Она употребляется свежая и в качестве общеукрепляющего средства вместе с другими ягодами, рыбой, жиром нерпичьим или же оленьим.

ЗАГОТОВКА. Лечебные свойства листьев голубики зависят от времени сбора. Их нужно собирать до начала созревания ягод, так как в этот период листья содержат мартиллин, который называют также и «овощным инсулином».

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Отвар из сушеных ягод. Способ 1. 20 г сушеных ягод голубики, залить 200 мг кипятка. Принимать по 2 стакана 3 раза в день, как вяжущее при поносах, энтеритах, гастритах.

Способ 2. 4 столовые ложки листьев голубики (собранные до начала созревания ягод), поместив в 2 литра холодной воды, довести до кипения и кипятить до тех пор, пока вода не выкипит до половины. Принимать по 1 стакану три раза в день для лечения начальной стадии диабета (В.Ф.Востоков).

Настой ягод голубики. 2 столовые ложки сухих ягод настаивают в 2-х стаканах кипятка 1-2 часа. Пить как чай перед едой при сахарном диабете.

Из ягод голубики готовят кисели, компоты, варенье и джемы, соки и морсы, желе и пастилу, пюре.

Варенье из голубики. Ягоды перебрать. Вымыть, залить 70-% горячим сахарным сиропом, выдержать в нем 3-4 часа и после этого варить до готовности. **Варенье из голубики и малины** получается более вкусным и ароматным, чем из одной голубики. На 200 г голубики - 800 г малины, 1 или 1,5 кг сахара и 1-2 стакана воды.

Голубика в собственном соку. Ягоды истолочь деревянным

пестиком и через марлю или сито отжать сок (можно использовать для приготовления различных блюд и оставить на хранение). В стерилизованные путем кипячения в воде банки заложить ягоды, залить соком, закрыть стерилизованными крышками и пастеризовать в воде при температуре 65°C.

Голубика, протертая с сахаром. Вместе с черной смородиной может храниться в прохладном месте без пастеризации. Ее хорошо подавать к утреннему чаю. Голубика, протертая с сахаром и пастеризованная при 70°C хорошо сохраняется в домашних условиях.

Желе из голубики. Для приготовления желе из голубики можно использовать свежий или консервированный сок. В горячем сахарном сиропе растворить набухший в воде желатин, довести до кипения, добавить сок голубики, разлить в формы и охладить. На 2 стакана сока - 20-30 г желатина, 1 стакан сахарного песка и 1 л воды.

Мусс из голубики. Еще одно блюдо на праздничном столе. Готовить его не сложнее, чем желе. Желатин предварительно выдержать в воде, затем растворить сахар и желатин в подогретой воде, прилить отжатый из ягод сок, процедить, разлить в вазочки и охладить. На 1 л воды - 1 стакан ягод и 1 стакан сахарного песка.

Компот из голубики лучше готовить в смеси с яблоками и черной смородиной.

Голубику с молоком обычно готовят для детей, сдабривая небольшим количеством сахара.

Для приготовления пирогов с голубикой ягоды предварительно истолочь в ступке деревянным пестиком.

Голубика с творогом. Ягоды, пропущенные через мясорубку, подавать с творогом или сметаной.



ВОДЯНИКА или ВОРОНИКА или ШИКША (*Empetrum*)



РАСПРОСТРАНЕНА на всей территории Северо-Эвенского района, особенно на южной стороне сопки долины р. Вархалам.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ водяники изучен недостаточно. Но в настоящее время известно, что в плодах содержится провитамин А (каротин), витамин С (до 90 мг %), бензойная и уксусная кислоты, дубильные и красящие вещества, смолы и марганец.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Ягоды водяники слабокислые, не очень приятного вкуса, но хорошо утоляют жажду. В народной медицине издавна используется как успокаивающее средство при эпилепсии, нервных расстройствах, гипертонии, бессоннице, головной боли, а также при нарушении обмена веществ. Имеются данные о противовоспалительном и противодиабети-

ческом действиях этой ягоды. Также используют как противогинготное и мочегонное средство. В северных районах водяника высоко ценится как антицинготное и диетическое средство. Чукчи листья и стебли используют при расстройствах желудка. Заваривают и пьют как чай.

ЗАГОТОВКА. Собранные осенью и весной из-под снега ягоды водяники нельзя хранить в бочках из хвойных пород, так как цвет ягод в них изменяется. Укупоренные герметически в стеклянную тару, ягоды не подвергаются процессам квашения, так как содержат бензойную кислоту.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.

Количество блюд из водяники не очень велико, так как едят ее в основном в свежем виде, а также употребляют в виде напитков и приправ. Из ягод получают пищевой краситель для кондитерских изделий, вин, безалкогольных напитков и других продуктов. Едят свежей, с молоком и простоквашей, готовят из них варенье, напитки, повидло, мармелад, используют в качестве приправы к блюдам из рыбы и мяса.

Водяника мороженая. Собранную поздней осенью водянику рассыпать на чистый льняной полог, отобрать лесной мусор, листья, ветки, хвою и заморозить. Замороженную водянику ссыпать в кадки и хранить в холодном месте в кладовках, амбарах. Используют для приготовления различных блюд и напитков.

Водяника с простоквашей. 1 л простокваши влить в эмалированную миску, высыпать туда 2 стакана промытой водяники, добавить 100 г меда, перемешать, вынести на холод. Через сутки принести в комнату, дать застывшей простокваше отделиться от миски, вынуть ее и вынести на мороз в холодную кладовку для длительного хранения. Заготовить нужное количество ледяных кругов с ягодами и использовать по мере надобности. Перед использованием ледяную простоквашу принести в комнату, поместить в миску, настругать ледяную стружку, взбить до пены проволочной метелкой и подать с горячими оладьями.

Водяника мороженая с молоком. Готовить так же, как и с простоквашей в зимний период. Подавать с горячими оладьями, выпеченными из смеси овсяной и пшеничной муки.

Водяника моченая. Водянику, собранную поздней осенью, промыть колодезной водой или ключевой, ссыпать в подготовленные бочки (без щелей), залить ключевой водой и поставить в холодную кладовку.

Сок из водяники. Промытые ягоды отжать, сок слить в прокипяченные полулитровые банки и хранить в холоде.

Чай фруктовый с водяникой. Сушеные выжимки водяники перемешать в равных количествах с сушеной малиной, черникой, черной смородиной и сушеной морковью. Использовать для заварки как обычный фруктовый чай промышленного приготовления. На 1 стакан кипятка - 1 чайная ложка сушеной фруктовой смеси.

Компот из водяники. Взять равные части клюквы, водяники, смородины, малины, сухих яблок и чернослива, ягоды вымыть, залить 50-% сахарным сиропом и варить до готовности.

Кисель из водяники. Ягоды водяники (2 стакана) промыть в холодной воде, ссыпать в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить 10-15 мин. Затем воду слить, из ягод отжать сок, добавить в него воды, чтобы объем разведенного сока получился около 1 л, довести до кипения, добавить 4 столовые ложки сахара или меда и крахмал (50 г), разведенный в холодной воде, перемешать, не доводя до кипения. Разлить в стаканы и слегка посыпать сахарной пудрой. Подавать в горячем и холодном виде.

Варенье из водяники. Не отличается высокими вкусовыми качествами и поэтому его готовят с яблоками и грецкими орехами. Используют как успокаивающее и нормализующее сон средство. На 1 кг водяники взять 0,5 кг свежих яблок, очищенных от кожуры. Сначала сварить водянику в сахарном сиропе и за 10 минут до конца варки добавить яблоки, нарезанные дольками, корицу или цедру лимона. На 1,5 кг ягод - 1,5 0- 2 кг сахара.

Мусс из водяники на манной крупе. 1 стакан промытых ягод потолочь пестиком в кастрюле, залить 1 л ключевой воды, довести до кипения. Отвар слить, добавить в него 100 г сахара и 100 г манной крупы, прокипятить в течение 10 минут при постоянном помешивании, охладить до 40°C, добавить 0,5 стакана малинового сока (или сиропа) взбить и подавать в креманках или пиалах.

Желе из водяники. Промытые ягоды бланшировать в кипятке, отжать сок, довести до кипения, влить размоченный в воде в течение 30 минут желатин, добавить 1 г лимонной кислоты и кипятить 2-3 минуты. Разлить в вазочки, формы, охладить и подавать при пониженном аппетите.

Джем из водяники. Промытые ягоды водяники варить до

размягчения, воду отлить, ягоды протереть через крупное сито. Кашицу отделить, а протертую массу перемешать с сахаром (1:1) и уваривать до нужной густоты. Во время варки добавить 1 г лимонной кислоты на 1 кг джема.

Мармелад из водяники. В сок с водяникой добавить сахар, прокипятить, влить в растворенный желатин, добавить ванильный сахар, варить до готовности. Разлить в формы и охладить.

Пастила из водяники. На 1 кг отжимок из ягод водяники и 1 кг сахара добавить 1 стакан яблочного сока с ванильным сахаром и варить до получения густой массы, которую вылить на листы фанеры. Подсушить в нежарко натопленной русской печи, разрезать на дольки ножом и хранить на деревянных лотках.

Квасные колобки (лепешки) из водянки. Выжимки после получения сока перемешать с солодом и сушеной малиной, сформировать небольшие лепешки, просушить в протопленной русской печи и использовать для приготовления кваса путем добавления воды, дрожжей, сахара (с последующим брожением).

Приправа из водяники к рыбе. В тяжелых условиях и на Севере рыба в повседневном питании приедается и надоедает. Рыбные блюда с водяникой лучше усваиваются, не приедаются и легче переносятся при однообразном питании.

Подливка из водяники для запеканок и каш. Бланшированные ягоды, яблочное пюре, гвоздику, корицу и сахар варить до готовности. Вместо ягод можно взять сок водяники (1 стакан), яблочное пюре (0,5 стакана), сахар (1-2 столовые ложки), корицу, гвоздику по вкусу. Сваренные приправы настаивать в банках или бутылках и хранить в прохладном месте.

На Чукотке для укрепления здоровья в длинные зимние месяцы делают толкуши: измельчают в равных долях ягоду водяники, мороженую рыбу, тюлений жир и все это подают на стол, очень вкусно и питательно, сам пробовал.

ЖИМОЛОСТЬ (*Lonicera*)

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. В Северо-Эвенском районе распространена жимолость камчатская съедобная. Большие запасы по долинам рек Наяхан, Гижига, В.Парень. Возможны промышленные заготовки до 5-7 тонн.



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Плоды жимолости содержат 13-16% сухих веществ, 8% сахаров, от 1 до 5% органических кислот, до 1,5% пектинов и до 0,3% дубильных веществ; 400-1800 мг/% Р-активных соединений (антоцианов, катехинов, лейкоантоцианов), 0,3% провитамина А, до 3% витамина В2, 3% витамина В1 и до 150 мг/% витамина С. Количество магния достигает 21 мг/%, натрия - 35, калия - 70, фосфора - 35, кальция - 19 и железа - 0,8 мг/%. Кроме того, они содержат медь, марганец, кремний, алюминий, стронций, барий и йод (0,9 мг/кг).

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Свежие ягоды съедобных жимолостей используют как общеукрепляющее, улучшающее деятельность печени и желудка, а также при ряде кожных и глазных заболеваний. Большое содержание в плодах витамина С и В позволяет использовать это растение в диетпитании для профилактики атеросклероза и гипертонии, при желудочно-кишечных и других заболеваниях.

Обладает также вяжущим, мочегонным, противовоспалительным, антисептическим действием. Свежие ягоды рекомендуют при лечении малярии, расстройств кишечного тракта и малокровии. Плоды жимолости на Дальнем Востоке и Камчатке

считаются противоязвенным средством и лучшим лекарством от водянки (В.Н. Кортиков, А.В. Кортиков).

ЗАГОТОВКА. Лекарственным сырьем являются плоды, кора, ветки, листья, цветки. Время сбора - июнь.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Настой из ягод жимолости. На 200 мл кипятка 20 г плодов. Настаивать в термосе 4 часа. Пить по 50 мл 3 раза в день при гипертонической болезни, гастритах, колитах с поносами, малокровии, гиповитаминозах (Н.И. Алексейчик, В.А. Санько).

Настой из листьев жимолости. На 200 мл кипятка 10 г листьев. Настаивать два часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день при отеках, поносах, болезнях почек, мочевого пузыря. (Н.И. Алексейчик, В.А. Санько).

Поливитаминозное средство. 120 г жимолости, 50 г сливок, 10 г орехов, сахар по вкусу. Ягоды перебирают, моют, дают воде стечь, заливают сливками, посыпают поджаренными грецкими орехами или фундуком.

Плоды жимолости съедобной едят в свежем виде, из них варят компоты, варенье, сироп, готовят сок, вина, джем, пекут пироги и используют как пищевой краситель.

Жимолость сушеная. Немного недозревшие ягоды сушить на солнце на чистых листах фанеры или на бумаге. Для ускорения процесса сушки ягоды уложить на противни и сушить в печи при температуре 40-60°C. Если сушка на солнце длится 7-10 дней, то в печи 6-10 часов.

Жимолость, протертая с сахаром. Ягоды (1 кг) перемешать с сахаром (1,5) и измельчить на мясорубке. После этого смесь прогреть до полного растворения сахара и поставить на хранение в прохладное место без герметичной укупорки.

Жимолость в сахаре. Свежесобранные, спелые ягоды уложить в стеклянные банки, пересыпать сахарным песком, осторожно перемешать. Сверху засыпать сахарным песком и закрыть пергаментной бумагой.

Сок из жимолости. Впрок заготавливают с сахаром и без сахара. Отжать с помощью обычной соковыжималки. Для большого выхода сока ягоды предварительно бланшируют в течение 3-5 минут. Такой сок удобнее хранить не в банке, а в стерилизованных бутылках в прохладном месте. Вместо пробки на горлышко бутылки надеть стерильную резиновую соску и продавить ее во внутрь бутылки. Хранить в прохладном месте. В первую очередь

использовать сок из тех бутылок, в которых началось брожение, выдавило пробку, и она встала торчком. Сок можно использовать для приготовления сиропа, вин, желе, мармелада, мусса и напитков.

Компот из жимолости. Отобранные зрелые ягоды промыть, подсушить на воздухе, уложить в стеклянные банки, заполняя их на 2/3 объема, залить горячим сахарным сиропом, закрыть крышками, пастеризовать в горячей воде при 85°C и закатать крышки. Сироп приготовить путем растворения 400 г сахара в 1 л воды. Кипятить сироп 10-15 минут.

Компот из жимолости диетический. Отобранные и просушенные ягоды залить соком из этих же ягод без сахара, пастеризовать полулитровые банки при 85-80°C в течение 15 минут.

Кисель из жимолости. Готовый сок развести водой в пропорции 1:1. Разбавленный сок довести до кипения и прилить к нему разведенный крахмал из расчета 1 столовую ложку крахмала на 1 стакан воды.

Варенье из жимолости. Приготовить не перезревшие и свежесобранные ягоды, залить их горячим сиропом и выдерживать в нем 3-4 часа. Когда ягоды пропитаются сиропом, варить их только 5-7 минут, чтобы не разварились. После этого можно сделать перерыв на 5-8 часов и повторно варить до готовности. В готовом варенье ягоды не всплывают. Такое варенье можно хранить без герметического укупоривания. Для предупреждения засахаривания при последней варке добавить 1 г лимонной кислоты на 1 кг варенья. Оптимальное соотношение сахара и ягод в пропорции 1:1.

Джем. Одновременно в кастрюлю заложить 1,5-2 кг сахара, 1 кг ягод жимолости и прилить 1-2 стакана воды, варить до готовности при постоянном помешивании. Банки закрыть пергаментной бумагой, гранить в прохладном месте.

Пастила из жимолости. Выжимки после получения сока перемешать с сахарным песком из расчета в пропорции 1:1, оставить на 3-5 ч для растворения сахара или нагреть в течение 10-15 минут. Полученную массу раскатать в виде сочня на фанерном листе, посыпать сахаром, подсушить в русской печи или духовке, нарезать ромбами.

Желе из жимолости. Сок жимолости развести водой в пропорции 1:1, добавить размоченный желатин (5г на 1 стакан сока), кипятить 3-5 минут и разлить в вазочки или креманки.

МОРОШКА (*Rubus chamaemorus*)



РАСПРОСТРАНЕНА по всей территории Северо-Эвенского района, но в небольших количествах.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. В плодах морошки 83,3% воды, 0,8% белков, от 3 до 7% сахаров и от 30 до 200 мг/% аскорбиновой кислоты. Кроме того, содержит пектиновые вещества (0,3-2%), клетчатку (3,8%), органические кислоты (лимонная, яблочная, салициловая (до 1,3%)), дубильные вещества, каротиноиды (7,9%), фитонциды, лейкоцианы (94мг/%), лекоантоцианы (175 мг/%), магний (15 мг/%), кальций (0,35 мг/%), железо (0,2-4 мг/%), алюминий (0,28 мг/%), фосфор (до 114 мг/%) и кремний (0,05 мг/%).

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. В северных районах морошка служит хорошим противогинготным средством, а в законсервированном виде вместе с плодоножками оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее и мочегонное действие; находит применение в лечебном и диабетическом питании. Ослабленным и больным дают морошку с сахаром и медом. При отсутствии аппетита принимают сок, разведенный водой из расчета 1:1. Настой листьев употребляют при лечении кашля и других простудных заболеваний, а также закрепляющее средство при поносах.

ЗАГОТОВКА И ХРАНЕНИЕ. Свежие зрелые ягоды морошки не рекомендуют хранить без переработки более 2-3 дней. Недозрелые ягоды можно хранить до 2 недель. За это время они

приобретают свойства созревших ягод. Ягоды в собственном соку сохраняются до 1,5-2 месяцев, не сквашиваясь. После этого срока происходит молочно-кислое брожение, увеличивается содержание молочной кислоты, и в таком виде морошка может храниться до 2 лет. Бочки, кадки с морошкой рекомендуется хранить на льду при температуре не выше 5-10°C. Хорошая стойкость морошки при хранении позволяет готовить из нее различные блюда в течение всего года.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Ягоды морошки пряно-кисловатого вкуса, ароматные, используются в пищу в свежем, моченом, маринованном, пареном виде. Из ягод можно готовить кисели, компоты, варенье, наливки, мармелад, начинки для пирогов и ватрушек. Листья морошки используют в качестве чайной заварки.

Морошка моченая. В хорошо промытые кадки засыпать не перезревшую морошку, залить охлажденной кипяченой водой, влить небольшое количество сахарного сиропа и поставить на хранение в погреб.

Морошка в сахаре. В трехлитровые банки высыпать свежесобранные ягоды, засыпать сахаром и оставить на сутки. На следующий день добавить сахар с таким расчетом, чтобы ягоды были полностью покрыты.

Морошка с медом. Спелые ягоды залить медом, дать остыть 10-12 часов, разлить в вазочки и подать к чаю.

Пюре из морошки. Бланшированные ягоды протереть через сито, добавить сахарный песок, перемешать, оставить на 4-6 ч, затем разлить в прокипяченные бутылки и укупорить промасленной бумагой. Хранить на холоде. Пюре из морошки дают детям как продукт, богатый микроэлементами, витаминами и другими биологически активными веществами.

Сок морошки с сахаром. Промытые ягоды морошки ошпарить кипятком, протереть через сито, добавить сахар из расчета 500 г на 1 ложку сока. Для длительного хранения сок необходимо пастеризовать.

Сок морошки без сахара. Промытые ягоды бланшировать в горячей воде и пропустить через соковыжималку. Сок пастеризовать, разлить в прокипяченные бутылки. Закрывать пробками, залить смолой или воском и хранить в прохладном месте.

Сок из плодов морошки содержит фитонциды и обладает сильным бактерицидным действием. Он не теряет эти свойства

при разведении водой и при 6-7 месячном хранении.

Компот из морошки. Отобранные ягоды залить теплым 50-% сахарным сиропом и выдержать в нем 3-4 часа. Затем сироп слить, кипятить 5-7 минут и горячим залить уложенные в банки ягоды. Можно готовить и другим способом, не заливая сиропом. В этом случае отобранные ягоды уложить в прокипяченные пол-литровые банки, засыпать сахаром (по 100 г на банку), дать постоять в прохладном месте 3-4 часа, залить горячей водой, закрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде в течение 15 минут.

Кисель из морошки. При приготовлении киселя ягоды нужно растолочь пестиком, прокипятить, процедить через сито, снова довести полученный сок до кипения, добавить крахмал и сахар по обычным нормам.

Желе из морошки. Ягоды раздавить пестиком, добавить 1 стакан воды, прокипятить в течение 1-3 минуты, процедить отвар, добавить сахар и размоченный в течение 10 минут желатин, довести до кипения, разлить в формочки и поставить на холод. Перед употреблением формочки поместить в теплую воду на 1 минуту и выложить желе на тарелку.

Мармелад из морошки. Отобранные ягоды (2 кг) бланшировать в кипятке, протереть через сито, добавить сахар (1 кг) и 1 стакан воды, варить до готовности, разложить в стерильные банки и упаковать пергаментной бумагой или полиэтиленовыми крышками.

Пастила из морошки с яблоками. 1 кг яблок и 1 кг морошки измельчить на мясорубке, добавить 2 кг сахара и варить до консистенции густой сметаны. Полученную массу вылить на фанерные лотки, выстланной бумагой, разровнять слоем толщиной 1 см и сушить (в русской печи или в духовке) при малом огне в течение 1-2 дней.

Сироп из морошки. Отобранные ягоды (1 кг) соединить с 1 кг сахара, добавить 1 л соды и варить в течение 20 минут. Полученный сироп слить и использовать для приготовления киселя, мармелада и мусса.

Варенье из морошки. Ягоды залить горячим 65-% сиропом, оставить на 3-4 часа, затем сироп слить, уварить, снова соединить с ягодами и довести до кипения. На 1 кг морошки - 1-2 кг сахара.

Пироги с морошкой. Ягоды бланшировать кипятком, протереть через сито, добавить 1-2 столовые ложки сахара на 1 кг ягод, перемешать и использовать в качестве начинки для пиро-

ЧЕРНАЯ И КРАСНАЯ СМОРОДИНА, или ДИКУША ПЕЧАЛЬНАЯ (*Ribes nigrum*, *Ribes rubrum*)



ОПИСАНИЕ. Размножается семенами и вегетативным путем: черенками, отводками, делением кустов, участками корневищ, укоренением ветвей. Хорошо растет на приусадебных участках, огородах.

РАСПРОСТРАНЕНА по долинам рек Наяхан, Омолон, Кедон.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Ягоды смородины черной содержат до 85% воды, 0,9% золы, 1% белков, 8% углеводов, 3% клетчатки, 2,3% органических кислот (лимонной, яблочной, виннокаменной, янтарной, салициловой, фосфорной), 0,5% пектиновых веществ, 0,4% дубильных веществ, до 130 мг/% красящих веществ Р-витаминной активности; витамина К - 1,8 мг/%, витамина Е - 0,86 мг/%, витамина С - 200-400 мг/%, витамины В1, В2, РР и каротин. Кроме того, в смородине сравнительно много различных микроэлементов (мг/%): калия 372, натрия 32, кальция 36, магния 35, фосфора 33 и железа 1,3.

Химический состав смородины красной по некоторым показателям беднее. Так, белка в смородине красной 0,3-0,6 %, клетчатки 2,5 %, золы 0,5-0,6 %, витамина С 25-40 мг/ %.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Свежие ягоды смородины черной отличаются высокими вкусовыми качествами, большим содержанием витаминов и микроэлементов. Углеводы в ней представлены, в основном, моносахарами, поэтому смородина черная нормализует обменные процессы. Ягоды с молоком, медом, небольшим количеством сахара способствуют повышению аппетита, стимулируют деятельность желудка и кишечника, усиливают выделение пота и мочи, действуют общеукрепляющее. Ароматный чай из листьев смородины тоже обладает потогонным действием, способствует выведению из организма пуриновых веществ, мочевой кислоты, поэтому рекомендуется при подагре, ревматизме и мочекаменной болезни. Лист смородины используют как пряность при засолке овощей и грибов. Содержащиеся в нем фитонциды и дубильные вещества предохраняют консервируемый продукт от порчи и придают ему своеобразный аромат и вкус.

Свежий сок смородины черной употребляют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока. Ягодный сок с медом или сахаром пьют при сильном кашле и охриплости. Водянку, золотуху у детей, простудные заболевания лечат водным настоем или отваром листьев. Настой листьев полезно пить при подагре, ревматизме, камнях в почках и мочевом пузыре. Его применяют также в детской практике для ванн при рахите и диатезе. Почки при необходимости используют как дезинфицирующее и витаминное средство даже зимой. Листья могут служить источником витаминов ранней весной. Ягоды смородины красной используют в свежем и переработанном виде, они являются хорошим источником витаминов, хорошо утоляют жажду, поднимают аппетит, активизируют деятельность кишечника, обладают потогонным действием.

Женщинам рекомендуют заваривать листья и побеги черной смородины и принимать с этим настоем ванны по 15-20 минут.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.

Из смородины варят варенье, готовят соки, мармелад, джемы, начинки, морсы, вина, ликеры, настойки, сиропы; с ней пекут пироги, торты и многое другое.

Черная смородина цельная. Перебранные и промытые ягоды уложить в стеклянные полулитровые банки, пастеризовать в кипящей воде 10-12 мин. Для сохранности ягоды лучше заливать кипящей водой, подкисленной аскорбиновой кислотой.

Черная смородина цельная без сахара. В тех случаях, когда противопоказано употребление большого количества сахара, черную смородину можно консервировать и хранить без сахара. Для этого свежесобранные ягоды поместить в прокипяченные и высушенные в духовке банки или бутылки, закупорить прокипяченными пробками, залить сургучом и хранить на холоде. Такая смородина сохраняет вкус и аромат свежих ягод.

Черная смородина, протертая с сахаром. Промытые и просушенные ягоды растереть с сахаром в эмалированной посуде деревянным пестиком. На 1 кг ягод - 2 кг сахара.

Красная смородина, протертая с сахаром. Ягоды растолочь деревянным пестиком или пропустить через мясорубку, разложить в чистую сухую посуду (стеклянные банки) и поставить на хранение в прохладное место. На 1 кг ягод красной смородины - 2 кг сахара.

Черная смородина с сахаром. Промытые ягоды обдать на дуршлаге кипятком, засыпать сахарной пудрой, перемешать и



подать. На 150 г ягод - 15 г сахарной пудры.

Черная смородина со сливками. *Способ 1.* Подготовленные ягоды ошпарить кипятком на сите, засыпать сахарным песком, выдержать 10-15 мин. Перед подачей залить сливками. На 200 г ягод - 200 г сливок, 20 г сахара.

Способ 2. Промытые ягоды всыпать в стакан, залить холодными сливками, добавить сахарную пудру и сразу же подавать. На 1 стакан сливок - 50-60 г смородины и 15-20 г сахарной пудры.

Пюре из черной смородины. Ягоды измельчить на мясорубке и смешать с сахаром, нагреть до 80°C и сразу же разложить по банкам, которые предварительно необходимо стерилизовать. Для более длительного хранения дополнительно пастеризовать после закупорки 30 мин. На 1 кг ягод черной смородины - 1 кг сахара.

Пюре из красной смородины. Измельченные ягоды смешать с сахарным песком, подогреть до 70-80°C, сразу же расфасовать в банки, закрыть их крышками, пастеризовать 20 мин (0,5 л) или 30 мин (1 л) в кипящей воде, закатанные банки поставить на хранение. Пюре использовать в качестве приправ к другим блюдам. На 1 кг ягод красной смородины - 1 кг сахара.

Чай из смородины по-уральски. В большой чайник положить 2 горсти свежих листьев смородины, залить кипятком, дать постоять 2-3 мин и разлить в стаканы. Добавить из маленького чайника заварку обычного чая, молоко и сахар по вкусу. Такой чай отличается приятным ароматом и вкусом, хорошо утоляет жажду, снимает усталость и способствует выведению из организма шлаков.

Чай витаминный № 1. Взять равные части сухих плодов черной смородины и шиповника. Для заварки положить 1 столовую ложку смеси, залить 2 стаканами кипятка и настоять в закрытой посуде в темном месте в течение 1 ч. Процедить через марлю и пить 0,5 стакана 3-4 раза в день. Для улучшения вкуса можно добавить сахар.

Чай витаминный № 4. Смешать 3 части сухих плодов шиповника, 1 часть плодов черной смородины, 3 части листьев крапивы и 3 части столовой моркови. Для заварки взять 1 столовую ложку, залить 2 стаканами кипятка, прокипятить 10 мин и настоять в закрытой посуде 4 часа. После этого процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Это чай хорошо хранится в термосе.

Чай витаминный № 11. Смешать равные части плодов ши-

повника и листьев малины, смородины и брусники. Для заварки взять 1 столовую ложку смеси, залить 1 стаканом кипящей воды, прокипятить 10 мин., настоять в плотно закрытой посуде (можно в термосе) до охлаждения, процедить, добавить сахар или мед по вкусу и пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Чай витаминный № 12. Смешать 3 части плодов шиповника, 1 часть плодов черной смородины и 2 части листьев крапивы, заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 ч в закрытой посуде (термосе), процедить и пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Витаминные чаи рекомендуется после продолжительных болезней, при переутомлении, при выполнении тяжелой физической работы, при заболеваниях печени и желудка, а также при других состояниях, сопровождающихся пониженным содержанием в организме витамина С.

Сок из красной смородины с сахаром. Ягоды растолочь, отжать сок, добавить сахар, дать постоять до растворения сахара и использовать для приготовления напитков и других блюд. На 200 г красной смородины 2 столовые ложки сахара.

Сок из черной смородины. Выбрать спелые, не помятые ягоды (50 г), вымыть, обдать кипятком, высыпать на сложенную в 2 ряда марлю и, надавливая ложкой (из нержавеющей стали или серебряной), отжать сок. Смоченный водой сахар (2 чайные ложки) варить до момента кипения. Полученный сироп охладить и в охлажденном виде перемешать с ягодным соком в соотношении 2/3 ягодного сока на 1/3 сахарного сиропа.

Компот из красной смородины. *Способ 1.* Ягоды промыть, отжать сок, выжимки залить горячей водой и прокипятить 10 мин. процедить, добавить сахар и смешать с ранее полученным соком. На 1 стакан ягод красной смородины - 0,5 стакана сахара, 1 л воды.

Способ 2. Подготовленные ягоды залить сахарным сиропом, довести до кипения, добавить лимонную кислоту и еще раз довести до кипения. Если ягоды предполагается в дальнейшем использовать для украшения различных блюд, то необходимо консервировать их с веточками. На 1 кг ягод красной смородины - 1 кг 50-% сахарного сиропа, 1 г лимонной кислоты.

Компот из красной смородины на черносмородиновом соке. Отобранные и промытые ягоды уложить в стеклянные, пастеризованные в кипящей воде 10-15 минут, банки, залить 60-% сахарным сиропом на смородиновом соке, закатать и пос-

тавить на хранение. На 300 г красной смородины - 1 стакан сока черной смородины, 1 стакан сахарного сиропа.

Компот из красной смородины с яблоками. Яблоки нарезать кусочками, ягоды вымыть и отобрать, уложить в кастрюлю, залить сиропом. Выдержать в нем 10-12 часов, довести до кипения и охладить. На длительное хранение разлить в пастеризованные банки. На 1 кг ягод красной смородины - 1 кг яблок, 2 л 50 %-ного сахарного сиропа, 1 г лимонной кислоты.

Компот из черной смородины. Отобранные и промытые в холодной воде ягоды уложить в подготовленные стеклянные банки, залить сиропом и пастеризовать в течение 15 мин. На 300 г ягод черной смородины — стакан 60-% сахарного сиропа.

Компоты из смородины черной будут также вкуснее в смеси с другими фруктами и ягодами.

Морс из черной и красной смородины. На 2 стакана смородины — стакан сахара, 2 л воды.

Черносмородиновый напиток с молоком. В бокал налить холодное молоко, добавить сироп, воду и перемешать. Для более сильного охлаждения можно добавить пищевого льда. На 1 порцию - 3 столовые ложки черносмородинового сиропа, 0,5 стакана холодного молока, ¼ стакана холодной кипяченой воды.

Черносмородиновый напиток с желтком. Желток взбить, добавить сироп и морс, положить лед и перемешать до вспенивания. Подавать сразу. На 4 порции - 0,5 стакана сиропа смородины, 1 стакан черничного морса, 4 яичных желтка, 8 кубиков пищевого льда.

Напиток «Ароматный». 5 столовых ложек черносмородинового сока, 2 чайные ложки ванильного сиропа и 2 столовые ложки крепкого чая смешать в одной посуде, добавить 0,5 стакана кипяченой воды и 1 чайную ложку сахара, выдержать до растворения сахара и подавать в холодном виде.

Напиток «Полдень». На 4 порции - 0,5 стакана сока черной смородины, 3 стакана охлажденного молока, 1 столовую ложку сахарной пудры и 5 кубиков пищевого льда. В смеситель налить сок черной смородины, охлажденное молоко, добавить сахарную пудру и тщательно перемешать. Перед подачей добавить пищевой лед.

Квас из черной смородины. На 3 л воды взять 1 кг смородины, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки изюма, 10 г дрожжей. Из ягод получить сок, в холодной воде растворить сахар, влить

туда сок, добавить растворенные в воде дрожжи и оставить смесь на 10-12 часов. На следующий день квас процедить, разлить в литровые банки или бутылки (прокипяченные), положить в них по 3-5 изюмин, закрыть крышками и поставить в холодное место на 1 день.

Кисель из смородины и клюквы. Сок соединить с кипящей водой и туда же всыпать крахмал, разведенный холодной водой. Довести до кипения, разлить в стаканы, посыпать сахарной пудрой и подавать в горячем виде. На 4 порции киселя - 90 г смородины, 90 г клюквы, 40 г картофельного крахмала, 1 г лимонной кислоты и 3,5 стакана воды.

Коктейль из красной смородины с сахаром. Сырое яйцо растереть с сахаром, добавить холодное молоко, смородиновый сок, перемешать и охладить. Подавать с кубиками пищевого льда. На 1 л сока красной смородины - 1 л холодного пастеризованного молока, 2 сырых яйца, 2 столовые ложки сахара, 10 кубиков пищевого льда.

Черносмородиновый коктейль «с поплавком». В миксере взбить половину мороженого, сироп и молоко в течение 1-2 мин. Перед подачей на стол в фужер с коктейлем положить оставшийся кусочек мороженого в качестве «поплавка». На 1 порцию - 2 столовые ложки черносмородинового сиропа (готового), 50 г мороженого, ½ стакана пастеризованного молока.

Черносмородиновый газированный коктейль. В миксере взбить смесь мороженого, сиропа и воды в течение 1-2 мин. Подавать с кубиками льда. На 1 порцию - 2 столовые ложки черносмородинового сиропа, 50 г мороженого, 0,5 стакана газированной воды (нарзана).

Коктейль «Марсианка». В миксер влить 0,5 стакана сока черной смородины, 1 стакан кефира, 2 чайные ложки сахарной пудры, перемешать, вылить в бокал и добавить 3-4 кубика пищевого льда.

Коктейль «Опера». Фрукты положить в фужер, влить сок ананаса, лимонный сироп и черносмородиновый морс. На 4 порции - 1 стакан черносмородинового морса, ¼ стакана сока ананаса, ¼ стакана лимонного сиропа, 50 г консервированных фруктов ассорти.

Крюшон детский из черной смородины. Консервированные фрукты выложить на блюдо, засыпать сахаром, закрыть крышкой и оставить на 15-20 мин. После этого добавить лимонный

сироп, черносмородиновый морс, минеральную воду, перемешать и сразу же подавать. При разливе в стаканы положить несколько ягод консервированных ассорти. На 2 л крушона - 1 л черносмородинового морса, 1 столовая ложка лимонного сиропа (промышленного изготовления), 1 стакан сахарного песка, 300 г консервированных фруктов ассорти, 1 бутылка минеральной воды (нарзана).

Черносмородиновый джулеп. В небольшом количестве воды растворить сахар, опустить 3 веточки мяты, размять ее ложкой и удалить. стакан наполнить на 4/5 толченым льдом, влить сок смородины, лимонный сок, сверху добавить взбитые сливки и ягоды смородины. На 40 г смородинового сока - 20 г лимонного сока, 10 г сахарного сиропа, лед, ягоды черной смородины (1 чайная ложка)

Черносмородиновый фραπε с орехами. В миксере смешать сок, молоко и мороженое, влить в фужер, сверху украсить измельченными орехами и взбитыми сливками. На 1 порцию - 2 столовые ложки готового сиропа, 75 г мороженого, ¼ стакана холодного молока, 1 столовая ложка измельченных орехов, 2 столовые ложки сливок.

Пунш их красной смородины. В бокал положить фрукты или ягоды, добавить смородиновый сок и сок лимона, засыпать сахарным песком и залить нарзаном. Готовить пунш непосредственно перед подачей на стол. На 40 г консервированных фруктов или клубники, малины - 2 столовые ложки сока красной смородины, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка сахара, 0,5 стакана нарзана.

Мусс из красной смородины. Ягоды красной смородины растолочь пестиком, залить холодной кипяченой водой, перемешать, отжать сок и поставить его в прохладное место. Выжимку залить 3-мя стаканами воды, прокипятить в течение 5 мин, процедить и на полученном отваре заварить манную кашу, всыпая ее в кипящий отвар постепенно и помешивая. После 20 мин медленного кипения всыпать сахар, дать вскипеть и снять с огня. В сваренную массу влить отжатый заранее сок, взбить венчиком до состояния густой пены. Когда масса увеличится в объеме в 2 раза, разлить ее в вазочки и вынести в холодное место. Подавать можно с холодным молоком. На 1 стакан ягод красной смородины - 1 стакан сахара, 1/3 холодной кипяченой воды, 3 столовые ложки манной крупы.

Желе из красной смородины. Из ягод отжать сок, растворить в кипящей воде сахар, соединить полученный сироп с соком смородины, ввести набухший в воде желатин, довести смесь до кипения, добавить лимонную кислоту. Полученное желе профильтровать и разлить в вазочки или креманки для охлаждения. На 4 порции - 50-60 г смородины, 60 г сахара, 10-12 г желатина, 0,4-0,5 г лимонной кислоты и 2 стакана воды.

Желе из красной смородины без желатина. Ягоды размять пестиком, выжать сок, положить в него сахар из расчета 1,25 стакана сахара на 1 стакан сока. Растереть ложкой, пока сахар не растворится. Полученную массу разлить в стеклянную мелкую посуду, накрыть пергаментной бумагой, пленкой или фольгой и завязать. Посуда должна быть чистой и сухой.

«Солнечное желе». Очень спелую смородину (1 кг) или клубнику, или малину (500 г) перебрать, промыть, очистить, и протереть через сито. Сварить из сахара и воды сироп (400 г сахара и 50 г воды). На каждый стакан протертого ягодного пюре взять 1,5 стакана сахарного сиропа. В чуть остывший сироп добавить, помешивая, ягодное пюре, разлить в небольшие баночки (наливать как можно полнее, так как желе сильно уплотняется) и поставить на солнце на 4-6 дней, прикрыв баночки марлей. Укупорить баночки с желе следующим образом: вырезать кружок бумаги, смочить водкой, наложить на желе, а сверху обвязать пергаментной бумагой. Хранить в холодном месте, но не на морозе.

Повидло черносмородиновое с яблоками. Для изготовления пюре яблоки и ягоды сварить, отдельно протереть через сито, составные части смешать и варить до готовности. На 1 кг пюре из черной смородины - 1 кг пюре из яблок, 1 кг сахара.

Пастила из черной смородины. Для приготовления пюре ягоды проварить в небольшом количестве воды (1-2 стакана), протереть через сито, смешать с сахаром, взбить деревянной лопаточкой или мутовкой, снова уварить, разложить на чистую фанеру тонким (в 1 см) слоем и высушить. На 1 кг пюре из черной смородины - 0,5 кг сахара.

Джемы, пюре, повидло и пастилу из черной смородины готовят так же, как и из других ягод. Благодаря большому содержанию пектиновых веществ, все эти изделия получают высокого качества.

Варенье из черной смородины, сваренное в 1 прием.

Ягоды бланшировать 2-3 мин в кипятке, залить сахарным сиропом и варить до готовности в 1 прием. На 1 кг черной смородины - 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Варенье из черной смородины. Вымытые ягоды погрузить в кипящую воду на 3 мин, затем поместить в горячий 70-% сахарный сироп и приступить к варке. Варить до появления пены. Пену удалить, сделать перерыв на 5-6 ч и после этого варить до полной готовности. На 1 кг ягод черной смородины - 1,75 кг сахара.

Варенье из красной смородины. Подготовленные ягоды залить сахарным сиропом, выдержать в нем 10-12 ч и после этого варить до готовности. На 1 кг ягод красной смородины - 1,5 кг сахарного песка, 2,5 стакана воды, ванилин по вкусу.

Для получения разнообразных вкусовых оттенков варят варенье с яблоками и черникой, голубикой и клюквой.

Смородиновый «снег». Яичные белки взбить, постепенно добавляя в них сахарную пудру, положить ягоды. Полученный крем с ягодами разлить в вазочки и поставить на холод. На 5 стаканов ягоды красной смородины - 3 белка, 150 г сахарной пудры.

Сливочное мороженое с черной смородиной. Ягоды смородины залить кипящей водой, выдержать в ней 1-2 мин, воду слить, ягоды растолочь деревянным пестиком и соединить с готовым мороженым. На 4 порции мороженого - 50-60 г ягод смородины.

Смородиновый крем. Взбить яичные белки, добавить сахарную пудру и после этого добавить смородину. Полученный крем разлить в вазочки и на 30 мин поставить на холод.

Смородина с творогом. Смородину вымыть, добавить полстакана воды, сахар и варить 2-3 мин. Творог развести молоком, добавить сахар и яичные желтки, взбить. Белок слегка посолить, взбить отдельно, соединить с взбитым творогом. После этого ягоды, творог и измельченное печенье уложить слоями в салатницу, поставить на холод и перед подачей на стол украсить свежими ягодами. На 500 г смородины - 200 г сахара, пачка печенья, 400 г творога, молоко, 1 яйцо, соль по вкусу.

Торт с засахаренными ягодами. Тонкую лепешку из песочного теста смазать повидлом и накрыть второй такой же лепешкой. Сверху уложить засахаренные ягоды черной смородины,

слоем около 2 см, на них выложить такой же слой безе. На несколько минут поставить в горячую духовку. На 100 г песочного теста - 500 г черной смородины, 390 сахарного песка, 250 г яичных белков, 35 г пшеничной муки и 75 г повидла.

Суп из смородины. Взять 2-3 стакана ягод, 50 г манной крупы, 20 г сливочного масла, немного корицы, соли и сахара. Растворить в воде сахар, довести до кипения и добавить корицу. Потом опустить туда подготовленные ягоды. Варить до готовности и протереть через сито. Отвар снова довести до кипения, засыпать крупу, добавить сливочное масло и подавать такой суп в горячем или холодном виде.

Маринованная смородина. Спелые ягоды черной смородины уложить в стеклянные банки и залить маринадом. Маринад приготовить из 2 стаканов воды, 0,5 стакана 5-% уксуса, 400 г сахара и специи (4-6 штук душистого перца, гвоздики и корицы). Воду, сахар и специи прокипятить, охладить, процедить, добавить уксус и залить ягоды подготовленным маринадом. Банки стерилизовать в кипящей воде в течение 3 мин.

Пектиновая заготовка из смородины и крыжовника. В кастрюлю всыпать подготовленные ягоды (1 кг), добавить 1 стакан воды и прогреть 10 мин при 70°С, протереть через сито, добавить сахар по вкусу. Так же готовить крыжовник. Все соединить и перемешать, разложить в полулитровые стеклянные банки и стерилизовать в горячей воде.

Соус из черной смородины. Для жареной дичи хорошо подавать соус из черной смородины. Для его приготовления взять 350 г черносмородинового джема, смешать с таким же количеством готового яблочного соуса, добавить 150 г измельченного репчатого лука, прокипяченного с 2 столовыми ложками винного уксуса, цедрой лимона и апельсина, прокипяченной в портвейне (100 г), добавить сок 1 лимона и 1 апельсина, 1 столовую ложку горчицы. 0,3 г красного молотого перца, столько же молотого имбиря и гвоздики. Перемешать.

Черносмородиновый соус (сложный). Ягоды вымыть холодной водой, поместить в эмалированную кастрюлю, засыпать сахаром, раздавить деревянным пестиком и варить на слабом огне 2-3 мин. Подавать к горячим оладьям, блинам, запеканкам и густым кашам. На 1 кг ягод - 1 кг сахара, 0,5 л воды.

Огурцы солят со смородиновым листом: на 10 кг огурцов 1 кг листьев черной смородины. Уложить слоями.

КНЯЖЕНИКА (*Rubus arcticus*)



ОПИСАНИЕ. Многолетнее травянистое растение или небольшой кустарничек семейства розоцветных высотой до 25 см, с тройчатыми листьями и розово-красными цветками. Плод собранный, темно-красная костянка с сизоватым налетом (напоминает малину).

РАСПРОСТРАНЕНА по берегам рек по всему Северо-Эвенскому району.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ: около 7% сахара, 2% лимонной кислоты, дубильные, красящие и ароматические вещества, витамин С.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Настой ягод используют больным как жаропонижающее средство, для утоления жажды. Отвар и настои из ягод применяют внутрь и для полоскания при кашле, катарах верхних дыхательных путей, бронхиальной астме и некоторых других заболеваниях.

Из листьев (в них содержатся дубильные вещества) делают настои, которыми полощут горло и пьют при диарее. На Камчатке листья прикладывают к ранам, чтобы ускорить заживление.

Едят ягоды не только свежими: из них варят компоты и варенье, делают настойки и наливки. Молодые листья, высушенные на солнце, заваривают в кипятке и пьют как чай.

МАЛИНА САХАЛИНСКАЯ (*Rubus idaeus*)



РАСПРОСТРАНЕНА на всей территории Северо-Эвенского района. Произрастает на сухих щебенистых и травянистых склонах.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. Свежие плоды содержат углеводы, органические кислоты, дубильные вещества. В листьях содержатся макро- и микроэлементы, особенно много марганца - листья малины являются концентраторами этого микроэлемента.

ЗАГОТОВКА. Используют плоды, листья, цветки и даже корни. Плоды собирают в пору биологической зрелости, подвяливают на солнце, удаляют цветоложе, сортируют и сушат в духовке при температуре на выше 50°C (оптимальная температура - 35-40°C).

Цветки и листья собирают во время цветения и сушат под навесом на свежем воздухе. Корни выкапывают осенью.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Настой плодов или чай употребляют как жаропонижающее и потогонное средство при простудных заболеваниях. Плоды входят в состав потогонных сборов. Также используют плоды при упадке сил и ревматизме, при атеросклерозе, авитаминозах и гипертонической болезни. Сироп из плодов употребляют при болях в желудке, для улучшения работы сердца. Отвар веточек принимают при простудных за-



болеваниях, гриппе, бронхите, ревматизме. Настоем цветков и листьев лечат ангину, кашель, расстройство желудка, рожу, воспаление глаз. Необходимо отметить, что лечебными свойствами обладают только дикорастущие виды малины, сортовая малина этих свойств не имеет.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. При нефритах и подагре употребление плодов малины противопоказано!

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Сбор. Листья малины - 20 г, листья крапивы двудомной - 20 г, листья березы - 20 г, корни одуванчика - 20 г. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 2-3 минуты, настоять, укутав 30-40 минут, процедить. Принимать по ½ стакана 3-5 раз в день за 30 минут до еды. Сбор помогает избавиться организму от токсинов и шлаков. Примечание: лист крапивы двудомной можно купить в аптеке (этот вид крапивы в нашем районе не растет); можно использовать листья березы каменной.

Настой плодов. 40 г на 1 стакан кипятка, настоять 15-20 минут, процедить и выпить за один раз.

Сбор потогонный. 20 г на стакан кипятка сухих плодов малины и шиповника в соотношении 1:1 по стакану 3 раза в день.

Отвар из однолетних стеблей малины и веток черной смородины в соотношении 1:2. 2 столовые ложки измельченной смеси, заливают 1 стаканом воды, кипятят на слабом огне 10 минут и настаивают 1 час. Пьют по 2-3 стакана в день как чай. Используют как потогонное средство.

Настой из сухих листьев малины. 1 ложку сырья, заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 10 минут. Пьют по 1 стакану 3 раза в течение дня за 30 минут до еды как вяжущее средство.

Отвар корней малины. Одну чайную ложку измельченных корней малины заливают стаканом кипятка и кипятят 4-6 минут. Пьют по ¼ стакана за 20 минут до еды и на ночь. Курс лечения 3 недели, потом перерыв месяц, а затем лечение повторяют. Отвар показан при бронхиальной астме, геморрое.

Отвар плодов малины. **Способ 1.** 30 г на 1 стакан. Отвар принимают как потогонное по 2 стакана за один прием.

Способ 2. 40 г сухих плодов залить 0,4 л воды кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день как антисклеротическое средство при атеросклерозе, а также при ревматизме, заболеваниях суставов как противовоспалительное.

Мазь из свежих листьев малины. 1 часть сока из свежих листьев малины, 4 части коровьего масла или вазелина. Смешать. Используют мазь для лечения угрей.



ГРИБЫ



РАСПРОСТРАНЕНИЕ. На территории Магаданской области известно более двухсот пятидесяти видов грибов, из них около ста пятидесяти съедобные. Основные виды съедобных грибов, произрастающие в Северо-Эвенском районе, - белые грибы, подосиновики, подберёзовики (обабок), грузди, различные подвиды маслята. Внешний их вид всем хорошо известен.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ. В сырых грибах присутствует белок и другие вещества, содержащие азот, жиры (до 0,40 %), сахара и другие углеводы, алкалоиды, ароматические вещества и др.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Из плодовых тел грибов выделено вещество, которое имеет тонизирующие и противоопухолевые свойства. Экстрактом из молодых тел грибов смазывают обмороженные части тела для ускорения заживления. Полезно употреблять грибы при стенокардии, для повышения жизнедеятельности организма в целом.

ЗАГОТОВКА И ХРАНЕНИЕ. Собирают грибы в конце июля и до осенних заморозков (начала сентября). Используют свежими, сушат, солят, маринуют.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.

Рассортируйте собранные грибы по видам (обязательно удалите червивые и незнакомые), тщательно очистите и промойте, положив грибы в ведро или большую кастрюлю с водой. Грибы легче воды и поэтому всплывают; чтобы полностью покрыть их водой, положите на них фанерный кружок с грузом. Через несколько минут вытащите грибы из воды, почистите, удалите у ножек нижнюю часть с остатками грибницы, соскоблите со шляпок размокшие листья. Очищенные грибы сразу же опускайте в чуть подсоленную воду. После чистки переложите грибы в кастрюлю с немного подсоленной горячей водой и отварите. Когда вода закипит, продолжайте нагревание при медленном кипении (для шляпок - 8-10 мин., для ножек - 15-20 мин.). При отваривании грибов добавьте по вкусу соль, перец душистый, лавровый лист. Если пряности добавили в воду при варке, в тару их не закладывайте. Сразу же после отваривания отделите грибы от лишней воды, откинув их на дуршлаг. Если грибы сварены правильно, грибной сок (жидкость, стекающая через сито) будет почти прозрачным. Из этого сока можно сварить суп, а грибы законсервировать на зиму. Грибы надо закрывать герметично, чтобы избежать ботулизма.

Маринованные грибы. *Способ 1.* Грибы (опята, маслята, подберезовики, подосиновики, белые) опускают на 2-3 минуты в кипящую подсоленную воду, отбрасывают на дуршлаг или сито и промывают холодной водой, отделяют верхний слизистый слой. Варят в маринаде до готовности (20-25 минут). Маринад: стакан 8-% уксуса, стакан воды, столовая ложка соли, гвоздика 2 шт., душистый перец 5 горошин, 1 лавровый лист, лимонная кислота на кончике ножа, сахар 1 чайная ложка. Пену при варке снимать. При готовности грибы опустятся вниз, а маринад станет светлым. Когда пена перестанет появляться, добавить сахар, уксус. Готовые грибы быстро охлаждают, раскладывают в хорошо промытые банки и заливают до самого верха охлажденным маринадом. Банки закрывают пергаментом и завязывают шпагатом. Закатывать банки нельзя!

Способ 2. Опята перебирают, отделяют от грязи, отваривают 5-10 минут в крепко подсоленной воде, отбрасывают на дуршлаг или сито. Затем кладут в кипящий рассол из расчета: на 5-литровую кастрюлю 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксусной кислоты, гвоздика, душистый перец

горошком. В маринаде варить 3-5 минут. Раскладывают по банкам и закрывают крышками. Хранить в холодном месте.

Засолка грибов. Для этого вида заготовки используют, в основном, пластинчатые грибы. Солить можно как в смеси, так и отдельно. Такие грибы, как грузди, подгруздки, обладающие в засоле прекрасным, только им присущим ароматом, нужно солить отдельно. Другие грибы солят в смеси.

Грибы (грузди, опята, сыроежки) вымачивают в течение 1-2 дней в холодной подсоленной воде (столовая ложка на литр воды). За это время воду дважды меняют. Грибы отварить 10-15 минут. В банку уложить специи (укроп, душистый перец, чеснок, гвоздику, смородиновые листья), затем грибы. Залить горячим рассолом из расчета 1 столовая ложка с горкой соли на 1,5 литра, дать постоять 10 минут, рассол слить, опять прокипятить, опять залить и сверху добавить чайную ложку уксуса. Я советую, чтобы грузди вкуснее получались, становились хрустящими, не темнели и не плесневели, не использовать гнет.

Компонент	Количество
Соль	30 г
Лист смородины	6 шт.
Гвоздика	3 шт.
Корица	2 шт.
Перец душистый	5 шт.
Лавровый лист	2 шт.
Чеснок	3 шт.

Засолка грибов горячим способом. Белые грибы, подосиновики, подберезовики, маслята, опята после обработки варят в подсоленной воде со специями (на 1 кг грибов - 2 столовые ложки соли, лавровый лист, листья черной смородины, несколько горошин перца, гвоздика) в течение 20-30 минут. Когда грибы опустятся на дно, а раствор станет прозрачным, отвар сливают, грибы хорошенько промывают в холодной воде, откидывают на дуршлаг, дают обсохнуть. После этого их солят так же, как и при приготовлении холодным способом, добавляя в емкость специи и соль (40-60 г на 1 кг отварных грибов), и закрывают под гнет. Такие грибы можно есть уже через 2 недели после соления.

Засолка грибов холодным способом. Способ 1. Грузди, подгруздки перед засолкой грибы обрабатывают и вымачивают.



На дно посуды выкладывают различные специи: на 10 кг грибов - 1 грамм душистого перца, 2 грамма лаврового листа, укроп, листья черной смородины, лист вишни, дуба, хрена, перец, гвоздика. На пряности шляпками вниз кладут грибы слоями, толщиной 5-8 см, и каждый слой пересыпают солью из расчета 40-60 грамм на 1 кг свежих грибов. Когда все заполнено, сверху посыпают пряностями и закрывают под гнет. Грибы, засоленные таким способом, готовы к употреблению через 40-50 дней.

Способ 2. На 10 кг смешанных грибов (подберезовиков, маслята, сыроежек и др.) 500 г крупной соли, лист хрена, стебли укропа с соцветиями (или зрелые семена укропа), чеснок, листья черной смородины, лавровый лист и черный перец горошком по вкусу.

Подготовленные грибы перед засолом необходимо вымачивать в холодной воде в течение 2-3 дней, меняя воду не менее трех раз в сутки. Емкость с грибами должна находиться в прохладном месте. Перед засолом воду слить, процеживая через большое сито, решето или дуршлаг. Дать стечь воде.

В чистую, ошпаренную эмалированную посуду выкладывать слоями пряную зелень (лист хрена, листья черной смородины, зубчики чеснока, укроп с соцветиями или его созревшие семена) и грибы (слой грибов - 6-7 см), посыпать солью вразброс.



При желании можно добавлять пряности (лавровый лист, черный перец горошком). Такими слоями заполнить емкость так, чтобы верхним слоем была зелень. Если емкость оказалась не заполненной до верха, то в дальнейшем можно добавлять подготовленные для соления грибы, укладывая такими же слоями. Сверху кладут гнет.

Самый лучший гнет - гладкий гранитный булыжник. Гнет из чугуна, известкового или доломитового камня или кирпича могут стать причиной серьезных отравлений, т.к. они частично растворяются в грибном рассоле. Такой гнет можно использовать, например, положив его в эмалированную кастрюлю. Груз должен быть достаточно тяжелым, чтобы мог вытеснить воздух, оставшийся между грибами, устранить пустоты.

Под грузом грибы через 1-2 дня осадут и дадут сок. В случае появления плесени на поверхности появившегося рассола, ее необходимо удалить, а гнет промыть чистой водой. Засоленные таким способом грибы будут готовы к употреблению через 30-40 дней. Этот метод один из лучших способов засола грибов. Грибы получаются плотные, хорошо сохраняются в прохладном месте при температуре от 0 до 10°С, не допуская их замораживания, т.к. грибы могут потерять свои вкусовые качества.

Засол отваренных грибов. Этим способом солят грибы, содержащие горечь или ядовитые вещества: грузди перечные и некоторые виды сыроежек.

На 1 кг отваренных грибов - 45-60 г крупной соли, чеснок, стебли укропа с соцветиями, лук, хрен, можно добавить эстрагон.

Грибы, подготовленные к засолу, проваривают в слегка подсоленной воде 20-40 мин. Затем воду сливают, а грибы промывают в холодной воде и откидывают на решето или сито, дают стечь воде. Подготовленные таким способом грибы укладывают в эмалированную посуду и солят, используя в качестве приправы чеснок, лук, хрен, эстрагон или стебли укропа. Грибы такой засолки можно употреблять в пищу через 6-8 дней после посола.

Этим же способом солят трубчатые грибы (белые, подосиновики, подберезовики, маслята). Их отваривают в течение 10-15 минут и солят так же, как указано выше. Воду, в которой варились грибы, выливать не следует, а, уварив ее наполовину, охладить, разлить по бутылкам, плотно закупорить и использовать в качестве бульона для супов и соусов. Бульон следует хранить в прохладном месте.

Засол бланшированных грибов. На 1 кг свежих грибов - 40-50 г соли, чеснок, корни петрушки, хрена, укроп или сельдерей, листья дуба, смородины, вишни. Грузди, подгруздки, сыроежки и некоторые другие грибы можно солить после бланширования. Для этого очищенные и промытые грибы в решете опускают на 5-8 минут в кипящую воду, затем быстро охлаждают, промывая в холодной воде, укладывают в посуду и солят, добавляя приправы. Посоленные таким способом грибы готовы к употреблению через 7-10 дней.

Засолка рубленых грибов. На 1 кг грибов - 40 г соли, 13 г лука, перец по вкусу. Смесь из белых, опять, подберезовиков и других грибов без млечного сока отварить в течение 20 мин. Затем грибы переложить в холодную воду для остывания. Остывшие грибы подсушить на решете или в мешке из редкой ткани, мелко порубить и пересыпать смесью соли, перца и рубленого репчатого лука. Грибы тщательно перемешивают и укладывают в посуду как можно плотнее. Сверху положить гнет.

Смешанный засол грибов. Подготовленные грибы разных видов замочить на 2 дня с вымачиванием. Затем воду слить, грибы промыть в холодной воде и откинуть на решето. Поместить в большую кастрюлю и отварить в течение 10-15 минут на среднем огне, помешивая для равномерного прогревания. Снять с

огня, откинуть на решето и дать грибам остыть в таком виде. Затем грибы солить холодным способом.

Засолка груздей. На 10 кг грибов - 500 г соли, 1 небольшой лист или корень хрена, немного укропа (эти грибы в пряностях не нуждаются). Грузди отсортировать от других видов, очистить от лесного сора, удалить старые и червивые, обрезать ножки, очищенные от земли, но не выбрасывать, так как они идут в засол вместе со шляпками. Тщательно промыть, опустить в емкости (тазы, ведра, большие кастрюли) и залить холодной водой.

Вымачивать грибы следует в прохладном помещении во избежание закисания, при котором грибы частично теряют присутствующий им аромат и делаются дряблыми. При вымачивании в прохладном помещении воду нужно менять 1-2 раза в сутки, а в более теплом - 2-3 раза. После вымачивания грибы откидывают на сито или решето и укладывают в большую кастрюлю или ведро, прослаивая грибы праной зеленью и солью. Верхний слой - зелень. Сверху кладут гнет. Емкость накрывают тканью и ставят в прохладное место.

Квашение грибов. Квашеные грибы полезнее соленых, так как образующаяся при квашении молочная кислота разрушает толстые оболочки клеток грибов, которые плохо перевариваются в желудке человека. Для этого вида переработки пригодны все пластинчатые грибы, особенно грузди перечные, которые при обычной засолке сквашиваются очень медленно.

На 1 кг грибов - 1 столовая ложка сыворотки или кислого обезжиренного молока. Для заливки: на 1 л воды - 70 г соли, 20 г сахара.

Грибы чистят, проваривают в течение 20-30 мин. в 2-% растворе соли (на 1 л воды - 20 г соли), откидывают на решето, дают воде стечь и охлаждают. Охлажденные грибы укладывают в стеклянные банки или в другую посуду, заливают кисло-сладкой заливкой и ставят гнет. Процесс квашения длится 2-3 недели в зависимости от температуры помещения.

Хранить соленые и квашеные грибы следует в прохладном помещении при температуре 5-6°С, но не ниже 0°С. При низкой температуре грибы потеряют свои вкусовые качества и будут крошиться, а при температуре выше 60°С будут плесневеть.

Консервация соленых и квашеных грибов. Консервируют для удобства в стеклянных банках небольшой емкости. Для этого грибы с рассолом переложить в кастрюлю и довести до кипе-

ния на слабом огне, помешивая для равномерного прогревания грибов. Для рассола: на 1 л воды - 1 ст. ложка соли. Чистые, стерилизованные паром банки сразу заполнить грибами с рассолом. Если его оказалось мало, то долить свежим. Банки прикрыть стеклянными крышками (если металлические, то лучше вложить в них вкладыши из фольги во избежание коррозии) и стерилизовать в кипящей воде в течение 15-20 минут с момента закипания воды. Банки ставить в подогретую до 40-50°С воду. Рассол должен покрывать грибы на 3 см, иначе они испортятся при хранении. Банки закупорить и, перевернув, оставить на некоторое время для проверки герметичности, после чего поставить банки с грибами на хранение в прохладное темное помещение.

Солянка грибная. *Способ 1.* 3 кг грибов (отваренных и промытых), 1 кг лука, 1 кг моркови, растительное масло. Овощи мелко нарезать, перемешать с грибами, которые я советую тоже нарезать помельче (чтобы тушились побыстрее), солью, залить растительным маслом и тушить до готовности. Перед окончанием добавить приправы и специи. Уложить в стерилизованные банки, закатать и укутать.

Способ 2. Овощи нарезать кубиками, все перемешать, залить 10 чайными ложками столового уксуса (если нет 9-%, можно 1 чайную ложку эссенции), посолить и тушить 1 час. Затем добавить измельченные грибы и потушить еще 1-1,5 часа. Разложить в горячие стерилизованные банки и закатать. Капуста 3 кг, помидоры 1,5 кг, лук 1 кг, морковь 1 кг, грибы отварные, 300 гр. растительного масла, 10 ч ложек 9-% уксуса, лавровый лист, перец горошек (душистый и черный).

Грибная икра. В любой рецепт икры можно добавлять обжаренные морковь, печень куриной или другой птицы, баклажаны. Причем данные ингредиенты после обжарки пропустить через мясорубку с мелкими отверстиями 2-3 раза или взбить в миксере. Когда смешиваешь эту массу с икрой, получается очень вкусно. Самая вкусная икра получается, если ее готовить из смеси разных грибов.

Грибной салат. *Способ 1.* Отварить 3-4 белых гриба, порезать. Отдельно сварить вкрутую 3-4 яйца. На большом количестве растительного масла (не меньше 0,5 стакана) поджарить до золотистого цвета две мелко нарезанные луковицы. Грибы и яйца смешать с луком, посолить. Украсить зеленью.

КРАСНЫЙ МУХОМОР (*Amanita muscaria*)



ОПИСАНИЕ. Необходимо отметить, что мухоморы бывают различных видов: мухомор красный, мухомор леопардовый, мухомор вонючий, мухомор порфиновый, мухомор серо-розовый. Внимание! В лечебных целях используется только красный мухомор.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Красный мухомор содержит яд, и поэтому его применение требует предельной осторожности и под наблюдением опытных специалистов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Способ 1. Лично я собираю мухомор, режу на мелкие кусочки и плотно наполняю им баночки с крышками, затем ставлю в холодильник и жду 15-20 дней, когда он пустит собственный сок, после этого он готов к употреблению. Использую при лечении остеохондрозов, ревматизмов, артритов и очистки кожи. После бани или ванны, распарив тело, натираю больные места на 15-20 минут, затем смываю. Делаю 10-15 процедур. Чтобы закрепить результат через 2-3 месяца процедуру повторяю.

Кашица из мухомора. Нужно взять несколько мухоморов, мелко порезать, сложить в глиняный или керамический горшочек, а сверху придавить чем-нибудь тяжелым. Через двое суток, когда крошево даст сок, кашицу можно использовать. Мазь на-

Способ 2. Выложить в салатник слоями, смазывая каждый из них (или через один) майонезом, отварной рис с приправами, мелко нарезанные крабовые палочки, тертый сыр (лучше всего подойдет копченый колбасный) и вареные яйца. Лук, морковь и грибы обжарить в оливковом или подсолнечном масле, и выложить сверху. Сверху можно украсить свежей зеленью.

Жульен из грибов. Запекается в порционных формах - котлетницах. За неимением таковых, я готовлю так: пассировать лук (1/2 часть грибов) в масле, порезать свежие шампиньоны, обжарить там же, немного посолить, разложить в порционную посуду, залить сливками (сметаной, майонезом) и запечь в духовке до корочки. Подавать горячим и кушать чайными ложками. Блюдо самостоятельное и гарнира не требует.

Жареные грибы. Грибы промыть, нарезать средними кусочками, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем слегка обжарить на растительном масле, добавить любые приправы и залить сметаной. Тушить под крышкой 10-15 мин. Я советую к жареным со сметаной грибам добавлять лука.

Жареные грузди в сметане. 1 кг груздей вскипятить в соленой воде, промыть в дуршлаге, поджарить на масле в сотейнике. Затем залить 2 стаканами сметаны, посыпать сверху сухарями, запечь в духовке.

Мочанка. Грибы замочить, отварить. Обжарить ребрышки или деревенскую колбасу с солью и приправами. Тушить до готовности вместе с грибами. Соединить с предварительно обжаренным отдельно луком и залить смесью теплой кипяченой воды с мукой (количество муки - в зависимости от объема и желаемой густоты). После закипания снять с огня. Подавать блюдо теплым, по вкусу можно добавить сметану или соус. Рекомендую добавлять сосиски, корейку, можно предварительно выжарить шкварки.

Картофельные пирожки, начиненные грибами. Картофель отварить и размять, добавить яйцо и перемешать. Раскатать в блин немного полученной массы, сверху положить начинку (подойдет любая начинка, которая сочетается с картофелем) и завернуть пирожком. Обжарить лучше всего на сливочном масле, т.к. получается поджаристая корочка.

С капустой и грибами вкусно получаются тонкие блинчики, кислые щи, в которые я советую для вкуса добавить сметаны, перца и горчицы.

кладывать надо следующим образом: на рану наложить марлю, сверху - влажную кашицу. Сверху надо положить пленку, чтобы сок не впивался бинтом, и перевязать плотной повязкой. Одна особенность есть у этого лекарства - долго держать его нельзя, только часа два- три, а потом снимать повязку на такое же время. Прекрасно заживляет свежие раны и застарелые язвы.

Сметанная мухоморовая мазь. Растереть свежий мухомор со сметаной в соотношении 1:1 (например, 200г мухомора, 200 г сметаны). Эту мазь следует прикладывать на тряпочке к больному месту при лечении ревматизма, паралича, радикулита, ишиаса. Больное место тщательно укутать, мазь накладывать на ночь. Необходимо отметить, что растирать и резать лекарственные травы и грибы следует только в неметаллической посуде, желательно не использовать металлических ножей. Хранить мазь надо в стеклянной банке в холодном месте не более недели.

Красный мухомор используется от многих болезней, особенно от рака желудка, предстательной железы и т.д. Советую прочитать книгу травника Александра Кородецкого «Мухомор - целитель и другие ядовитые лекари».



ГЛАВА ВТОРАЯ

ЖИВОТНЫЙ МИР СЕВЕРО-ЭВЕНСКОГО РАЙОНА

СЕВЕРНЫЙ ОЛЕНЬ

РОГА СЕВЕРНОГО ОЛЕНЯ. У этого вида оленей самцы и самки имеют рога, которые могут достигать значительных размеров, они относительно крупнее, чем у других видов оленей нашей северной фауны. Однако в целом ствол и отростки относительно тонкие, а масса рогов не превышает 11-12 кг. Очень часто они невелики и слабы, не имеют характерного изгиба назад и вперед и представляют собой почти прямой или слабоизогнутый ствол с небольшим числом отростков. Вообще же, рога северного оленя весьма разнообразны по длине ствола, его изгибу, количеству и величине отростков, степени и числу лопатообразных расширений, раскидистости и т. п. В связи с этим и строение пантов северного оленя весьма разнообразное. В.Г. Гепнер и др. (1961) считают возможным выделить рога «лесного» типа - с относительно небольшим стволом и большим числом отростков, расположенных по всей длине рога или по большей части ее, и рога «тундрового» типа - с длинным и тонким стволом, большими глазными и ледовыми отростками - «лопатами», но почти на всем протяжении лишенном отростков, кроме двух в концевой части.

У взрослых самцов диких северных оленей рога отпадают по окончании гона (ноябрь-декабрь), у двухлеток и трехлеток, не принимавших участия в гоне, - в начале или середине зимы. Новые рога начинают расти в апреле, и к концу мая их длина



обычно уже превышает длину ушей. У северных оленей наиболее интенсивный рост рогов наблюдается в июне. Процесс их формирования и окостенения заканчивается в июле - первой половине августа, а в первой половине сентября заканчивается их «очистка от бархата» (кожи). Взрослые самцы в зимнее время года бывают без рогов.

У самок северного оленя рога того же типа, что и у самцов, однако меньше и легче. По мнению П.П. Тарасова (1956), наличие рогов у самок облегчает им защиту лунок, выкопанных в снегу в поисках корма, от других особей. Но среди важенок встречаются и комолье (т.е. безрогие), например, на Алтае и в Саянах их количество достигает 25-33%, а у других самок они могут быть недоразвиты (имеют вид спиц без отростков) (Машковцев, 1940; Шапошников, 1955). Взрослые самки сбрасывают рога в первые дни после отела, а домашние яловые важенки в феврале - апреле. Формирование и «очистка» рогов происходят медленнее и продолжается до октября.

У оленят первого года жизни на втором месяце начинают расти «шишки», а из них - рога (Размахнин и др., 1985). К осени они имеют вид простых, несколько изогнутых вперед «спичек», но иногда уже в первый год может появиться развилка на вершине рога или появиться небольшой надглазничный отросток. В

сентябре - октябре с первых рожок счищается кожа, а в апреле - мае следующего года сбрасываются и сами рога. Через 7-12 дней на их месте начинают расти новые - уже вторичные рога. Они имеют надглазничный отросток, а у третьих рогов - появляется и второй отросток, так называемый ледяной. До 4-5 лет строение рогов северного оленя все время усложняется за счет появления новых отростков, их раздвоения и т. п.

ИЗ ИСТОРИИ. Сведения об использовании пантов и другого сырья от пантовых оленей уходят в глубину веков. О них впервые упоминается в книге «Джуд-Ши» тибетского врача Цо-Жен-Шонну, который около 3 тысяч лет назад систематизировал разрозненные данные индийской, древнеегипетской и китайской лечебных школ и, тем самым, создал основы тибетской медицины. В 1596 г. известный врач Ли-Ши-Чжень составил Китайскую Сводную Фармакопею, обобщив всю обширную медицинскую литературу 400-летнего периода. В ней имеется специальный раздел, посвященный пантам, которые входят в состав более 400 рецептов. Эта сводка не раз переиздавалась в ряде юго-восточных стран и до сих пор служит настольной книгой для многих местных врачей.

Вообще следует отметить, что медицина юго-восточных стран, основанная на многолетних эмпирических наблюдениях, отличается большим своеобразием, которое выражается, прежде всего, в том, что к ряду препаратов здесь относятся не только как к сырью, из которого можно приготовить лекарства, но и как к реликвии, амулету, представляющему собой весьма ценный подарок. Например, лобовые панты, поставляемые на экспорт, расцениваются не только как лекарственное сырье, но и как штучный подарочный товар. Именно этим объясняются исключительно строгие требования к внешнему виду пантов.

В Советском Союзе изучение пантов было начато в 1931 г. в лаборатории профессора С. М. Павленко. Результатом явилась разработка метода получения из пантов ценного препарата, получившего название «Пантокрин». Это лекарственное средство нашло широкое применение в лечебных учреждениях СССР. Многочисленные фармакологические испытания и клинические исследования позволили рекомендовать его при различных заболеваниях. «Пантокрин» был признан также и медициной юго-восточных стран, и сейчас, наряду с пантами, экспортируется в другие государства.



ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПАНТОВ.

Панты являются укрепляющим средством для организма, благоприятно влияют на мускулы, кости, развивают умственную способность, восстанавливают и повышают общую жизнеспособность организма. Особенно эффективным считается действие препаратов из пантов при подагре, глухоте, конвульсиях с ознобом, застоем крови, влагалищных кровотечениях, сперматорее, при камнях в мочевом пузыре и др.

В клинике нервных болезней препарат из пантов «Пантокрин» назначают при неврастенических состояниях и вегетативных неврозах. Была доказана эффективность применения «Пантокрина» при внутренних заболеваниях различной локализации и этиологии, связанных с выраженной астенической реакцией на фоне основного заболевания. С особым успехом применяется пантокрин при различных функциональных расстройствах пищеварительной системы, связанных с астенической реакцией

организма. Исследования профессора Н.Л. Альбова доказали положительное влияние при лечении этим препаратом хронических артропатий, сердечных заболеваний (особенно при явлениях ослабления сердечно-сосудистого и вегетативного тонуса), гипертоний на почве раннего климакса, при гипотониях различной этиологии и некоторых инфекционных заболеваниях.

Использование пантокрина дало особенно хорошие результаты при лечении вяло текущих гнойных процессов у ослабленных больных, а также у больных, сильно истощенных существующим заболеванием, с ослабленной сердечной деятельностью и патологическими явлениями со стороны легких, нервной системы и т. п. В этом случае «Пантокрин» являлся стимулом, мобилизующим скрытую силу организма для борьбы с заболеванием. Также этот препарат оказывает положительное на заживление ран.



Подводя итоги первых экспериментов по применению «Пантокрин», профессор С.М. Павленко (1936) сделал вывод, что препарат обладает тонизирующим действием, занимая одно из первых мест среди подобных лечебных препаратов. Физиологический тонус является результатом функционального состояния и сложных взаимодействий разнообразных тканей, органов и систем организма. Процессы обмена веществ, функциональная настройка сердечно-сосудистого аппарата, желудочно-кишечного тракта и особенно нервной системы являются основными факторами, определяющими тонус организма в отдельные моменты его жизни. «Пантокрин» обладает ярко выраженным действием на основные физиологические системы, что оказывает благоприятное терапевтическое действие при различных заболеваниях.

О лечении больных старческими психозами с использованием «Пантокрин» писал А.К. Михайлов (1971). Автор отметил способность «Пантокрин» нормализовать функции нервной системы, тонизировать деятельность желудочно-кишечного тракта с усилением секреторной и ферментативной функции желез пищеварительных органов, усиливать диурез, повышать азотный и углеводистый обмен, активизировать регенеративный процесс при заживлении ран и язв.

Более поздними исследованиями И.И. Брехмана и Ю.И. Добрякова (1969) было установлено, что «Пантокрин» по природе своего действия на организм относится к адаптогенам. Он увеличивает сопротивляемость организма к вредному воздействию различных факторов физической, химической и биологической природы. Исследования показали весьма низкую токсичность препаратов из пантов как при однократном, так и при продолжительном применении. Установлено также их антистрессовое действие. Большая серия работ, проведенных этими авторами, убедительно показала, что определяющая роль в биологическом воздействии принадлежит самой ткани панта, а содержащаяся в них кровь дополняет эту активность. Целебное свойство препаратов из сухих рогов 4-5 раз ниже, чем у препаратов из пантов.

При существующей технологии производства пантокрин в осадке остается так называемый жмых. Приготовленный из него жидкий экстракт в 30-% концентрации в дозе 0,22 мл / 20 г увеличивает работоспособность, так же как и препарат из самих

пантов (Брехман и др., 1968). По данным А.Б. Силаева и др. (1971), в жмыхе остается до половины липидов и большая часть биологически активных веществ. Биохимическими исследованиями установлено, что при производстве пантокрин экстрагируется лишь небольшое количество действующих веществ, и образующийся жмых сохраняет некоторые фармакологические свойства, которыми обладали исходные панты.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Повышенное артериальное давление, выраженный атеросклероз, сердечная недостаточность, понос, тяжелые поражения почек, склонность к тромбозам, злокачественные новообразования.

ЗАГОТОВКА. Пантовка. Добыча молодых неокостеневших рогов самцов оленей называется пантовкой. Под этим подразумевается также комплекс мероприятий по срезке пантов в оленеводческих хозяйствах.

Панты могут быть двух видов - лобовые или срезные. К лобовым относятся панты, полученные от убитого оленя и законсервированные вместе с частью черепной коробки, а к срезным пантам относятся такие, которые получены путем спиливания (срезки) с живого или убитого рогача.

Добыв оленя, охотник должен сам решать, какого вида панты он будет консервировать. Лобовые панты стоят дороже, так как в их массу, кроме массы самих пантов, входит и масса костей черепа, с которыми он их консервирует. Раньше лобовые панты пользовались на внешнем рынке большим спросом, сейчас он снизился. Подготовка и консервирование лобовых пантов более трудоемкий процесс, поэтому если панты пойдут на личные нужды или внутренний рынок, то есть смысл их срезать (спилить) у добытого рогача и консервировать как срезные. В этом случае панты любой ножовкой (с не очень крупными зубьями) отпиливают на расстоянии 1 см от розетки, прилегающей к верхнему краю костного лобового выроста (стаканчика).

Если решено получить лобовые панты, то их оставляют на голове со шкурой, но без нижней челюсти. Шкуру отделяют до костных стаканчиков, оставляя ее полосой в 7-8 см со всех сторон. Череп очищают от мяса и удаляют мозги. Дальнейшую более тщательную очистку и обработку можно провести в том месте, где будут консервироваться панты (зимовье, охотбаза, пантоварный пункт или дома).

При разделке оленя надо постараться как можно быстрее до-

ставить панты к месту их консервирования - при этом должно пройти не более 12-15 часов. Если же один пантов обломлен или панты срезаны, то В. Филь (1968) рекомендует заварить обломанное место или место среза сразу же после снятия пантов.

Если в указанный срок доставить панты к месту консервирования невозможно, необходимо их заварить на месте, используя костер. Для этого в закипевшую, но снятую с огня воду, 5-6 раз опускают оставшуюся при пантах черепную кость (до коронок), а затем отростки и вершину ствола панта и держат в воде по 8-10 сек. Затем заваривают весь пант со стволом 4-5 раз по 5-6 сек. с интервалом между заварками в 1-2 мин. Для приготовления настоя используют подходящую емкость: большой котелок, ведро, бак и т.п. В случае отсутствия посуды подходящего размера можно использовать несколько мелких емкостей. При этом приходится поливать кипятком поочередно части пантов несколько раз. После варки все кровоточащие места, трещины и срезы рекомендуется обмазать глиной и повесить панты сушить вниз верхушками. Располагают их в затененном, обдуваемом ветром месте. В течение 6-8 часов панты охлаждаются и обсохнут снаружи.

Разовая заварка пантов позволяет продлить срок их доставки к месту консервирования на целые сутки. Только что заваренные, еще теплые панты до того, как остынут и высохнут, везти нельзя, так как кожа на них становится мягкой и легко подвергается механическим воздействиям. При перевозке панты надо оберегать от мух, а также от ударов и трения о твердые предметы. Лучше всего доставлять их на руках, но можно и приторочить на выюк или поверх рюкзака.

В случае если у охотника нет времени приступить к консервированию пантов в указанные сроки, но есть возможность поместить их в холодильник, можно воспользоваться последним. Установлено, что свежедобытые или свежесрезанные панты могут храниться (не подвергаются разложению) при температуре минус 4-6°С в течение 10-15 дней, а при температуре минус 10°С и ниже более длительное время - до 2-3-х месяцев. В морозильной камере панты размещают по отдельности, не допуская их примерзания друг к другу, а также оттаивания и повторной заморозки. Размещать панты желательнее комлем (основанием) вверх или с некоторым уклоном, чтобы предупредить вытекание крови из среза. Оттаивание проводят при комнатной

температуре в течение 10-12 часов, после чего приступают к консервированию.

Некоторые охотники из свежих (сырых) пантов сразу делают настойку, не прибегая к консервированию (см. ниже «Панты как лекарственное средство»).

Консервирование. В свежих добытых или срезанных пантах содержание влаги может достигать 70-80%, поэтому если не принять мер по их сохранению и консервированию, то при высоких температурах и повышенной влажности они довольно скоро начнут портиться. За длительную историю использования пантов в народной медицине наработан ряд способов их консервирования. В руководстве по тибетской медицине описаны пять основных способов: воздушная сушка пантов, разрезанных на куски; заварка пантов целиком в кипятке с последующей сушкой; пропаривание пантов над котлом с кипящей водой с последующей сушкой; заварка пантов в подсоленной воде с последующей сушкой; заварка с добавлением чая, бадана и последующая сушка (Варлаков, 1931; Размахнин, 1989). В последние годы к ним добавились такие способы, как сушка (без заварки) в электрокалориферах, сушка путем сублимации (в вакууме) и некоторые другие.

Разнообразие способов консервирования пантов объясняется тем, что они разрабатывались и применялись в различных природно-географических зонах Азии. Первый и второй способы консервирования, которые, по мнению тибетских врачей, способствовали наиболее полному сохранению биологически активных веществ пантов, использовали в основном в горно-степных районах Монголии, отличающейся сухостью воздуха и частыми горячими ветрами. Третий способ применяли китайцы и корейцы во влажных районах Маньчжурии и Приморья. Четвертый и пятый практиковали монголы и буряты в районах Северной Монголии и в Забайкалье. Правда, добавление в заварочную воду соли или чая, бадана, богатых дубильными веществами, несколько снижало качество пантов, но зато содействовало высокой степени консервирования. Сушка пантов с активным вентилированием в сушильных помещениях без заварки широко применяется в северном оленеводстве.

Из всего этого разнообразия способов можно выбрать любой, что определяется наличием достаточного времени и оборудования. В условиях зимовья наиболее простым будет многократное

погружение пантов в медленно кипящую воду (95-98 °С) на 30-35 секунд. После такой варки панты подвешивают для сушки на ветру, и на второй-третий дни варка продолжается. Далее проводят еще две-три варки, чередующиеся с перерывами в один - два дня, затем сушат в течение 20-30 дней, после чего панты считаются готовыми. Именно такой способ консервирования считается охотничьим. Если же охотник проводит консервирование на охотбазе или дома, в его распоряжении может быть духовка печи, газовой или электрической печки, в этом случае процесс консервирования можно ускорить, применяя так называемую жаровую сушку. Ее надо применять и в том случае, если партия пантов достаточно велика.

Горячая вода при варке пантов используется для того, чтобы воспрепятствовать развитию микроорганизмов, вызывающих разложение органических веществ. Удаление воды из пантов происходит медленно путем испарения на ветру или в сушильной камере. Для ускорения процесса сушки и применяют увеличение температуры. Впервые такой прием стал применять оленевод П. М. Довбня. Ниже приведена схема данного способа.

Варка	Время варки,сек.	Время охлаждения,мин.
1	50-40	2
2	40-30	1,5
3	30-20	1,5
4	20-15	1
5	15	0,5
6	8	0,5
7	8	0,5
8	8	0,5
9	8	0,5
10	8	0,5
11	8	0,5
12	8	0,5
13	8	0,5
14	8	0,5
15	8	0,5

Продолжая использовать заварку пантов, влагу из них он стал удалять в русской печке при температуре 120-330 °С, постепенно снижая ее до 80 °С. Первое время часть пантов извлекалась из печи подгорелыми, вздутыми, с полопавшейся кожей. В дальнейшем было установлено, что оптимальная температура



130 °С должна снижаться за 5-6 часов до 80 °С, при этом панты высыхают быстро и без повреждений кожного покрова. Со временем такой способ консервирования пантов прочно вошел в оленеводческую практику. Через 12 часов после первой варки, обычно на следующий день, панты ставят для сушки в русскую печь при температуре 120-130 °С. Сушку прекращают, когда температура снижается до 80 °С. После двух сушек в печи в течение 2-3 дней панты сушат при комнатной температуре или на солнце, после чего производят подтяжку верхушек пантов. Суть подтяжки заключается в придании им ровной (без складок кожи) формы.



Применяя способ консервирования П. М. Довбни, многие пантовары Приморья и Алтая постепенно совершенствовали отдельные процессы этой технологии. Так, например, Н. А. Наконечный в 1949 г. установил, что часть дефектов появляется в период сушки пантов при температуре +130°С, и пришел к выводу, что более рациональна сушка в печи при + 100°С с последующим снижением ее в течение 5-6 часов до 60°. На основании опыта приморских пантоваров Всесоюзная научно-исследовательская лаборатория пушного звероводства и пантового оленеводства в 1955 г разработала временную инструкцию по консервированию пантов пятнистого оленя способом комбинирования заварки с горячей сушкой, приведенной в следующей таблице.

Она и до настоящего времени является основным практическим руководством для пантоваров. В 1964 году сотрудники Владивостокской конторы В/о «Медэкспорт» несколько упростили эту инструкцию, и характеристика основных технологических процессов консервирования пантов стала выглядеть иначе.

Основные технологические процессы консервирования пантов

День после срезки пантов	Наименование технологического процесса	Кол-во погружений в воду, раз	Время варки, сек.	Продолжительность охлаждения, мин.
	10-15	17-20	-/-	
2-й	Короткая заварка	7 7-8	20-35 20-35	2-3 -/-
3-й	Первая сушка в печи			
5-й	Вторая сушка в печи			
8-й	Третья сушка в печи			
11-й	Подварка верхушек Сушка в печи	20	70-15	1-0,5
12-й	Сушка в печи			

В середине 60-х годов в некоторых оленесовхозах стали постепенно переходить от печной сушки к электрокалориферной, так как процесс сушки в печи вообще-то довольно трудоемок и не поддается автоматическому регулированию температуры. Впервые электрокалорифер применил пантовар М. Н. Ладынский в зверосовхозе «Кедровский». Он состоит из электромотора с нагревательным элементом и вентилятором и деревянного шкафа, размеры которого могут быть разные. Наиболее распространены электрокалориферные сушки пантов с размерами - высота 1 м, ширина 0,8 и длина 3 м. Шкаф состоит из 3-4 отделений с дверцами, открывающимися наружу. В каждом отделении 3 полки, оборудованные вставными рамками (стеллажами). На деревянной рамке крепятся ленты из прочной материи шириной 2 см, они образуют квадратные ячейки размером до 10 см. Шкафы оборудованы терморегуляторами. После размещения пантов на стеллажах терморегулятор устанавливается на заданную температуру, дверцы закрывают и включают электрокалорифер.

Общая продолжительность процесса	Температура		Примечание
	воды	печи	
1,5	95-98 -/-		Погружение до седла
			Погружение целиком
0,5			Погружение до седла
10-11		75-65	
5		80-60	
16		65-40	
13-14		65-55	Подваривается в воде верхушка панта(1/3)
10		10	В случае необходимости подварка повторяется

Подготовка пантов к консервированию. Независимо от принятого способа консервирования панты после их предварительной оценки проходят подготовку к консервированию. Панты моют с мылом и мягкой щеточкой в теплой воде и насухо вытирают полотенцем, не допуская попадания воды на срез панта. Затем по самому краю среза пантов каждый из них обертывают в 2-3 оборота узкой матерчатой лентой (до 1 см шириной), по всей окружности она крепится вбиванием в ствол панта небольших гвоздиков длиной 10-15 мм на расстоянии 1 см друг от друга. Это делается для того, чтобы в процессе варки и сушки кожа не оголила комель панта, так как она усыхает

Основные технологические процессы консервирования пантов при электрокалориферной сушке

День после срезки пантов	Наименование технологического процесса	Кол-во погружений в воду, раз	Время варки, сек.	Продолжительность охлаждения, мин.
Первый не позже 3 часов	Первая заварка	1	50	0,5-1,5
		1	45	
		1	40	
		1	35	
		1	30	
		1	25	
		1	20	
		1	15	
Через 12-14 час после 1-й	Вторая заварка	Тоже	Тоже	0,5-1,5
Через 12-14 час после 2-й	Третья заварка	Тоже	Тоже	-/-
3-й день	Первая сушка пантов			
5-й день	подварка верхушек	14-15	30	
	2-я сушка в печи			
6-й день	подварка верхушек	14-15	30	
	3-я сушка			
9-й день	подтяжка верхушек	14-15	30	
	4-я сушка			
	Окончательная подсушка пантов			

быстрее, чем сам ствол панта. Одной лентой обматывают пару пантов (срезных): с одного конца один пант, с другого конца второй. Взяв ленту в руки посередине, можно опускать в котел сразу два панта.

Труд пантоваров при наличии такого способа значительно облегчается - отпадает необходимость заготовки и подноски дров, топке печей, упрощается урегулирование и контроль температурного режима, создаются лучшие санитарно-гигиенические условия, снижаются затраты на консервирование пантов на 25,8% (Гнедеков и др., 1972). Основные технологические процессы консервирования пантов с применением электрокалориферной сушки показаны в таблице, приведенной ниже.

Общая продолжительность процесса, час	Температура		Примечание
	воды	электрокалорифера	
0,75-1,0	98		Одновременно проходят заварку 3 пары
0,75-1,0	98		-/-
-/-	98		
10		70	
	90		до середины панта
10		70	
	90		
10		70	
		65	
			В комнате, оборудованной вентилятором с t 25-30° С

После обивки пантов ликвидируют некоторые дефекты. Разрывы кожи пантов сшивают нитками «в елочку» и в этом месте туго обматывают бинтом. Сломанные панты скрепляют деревянными шпильками (вроде шин) и тоже забинтовывают. После окончания консервирования шпильки, бинты и нитки удаляют. Подготовленные, обитые лентой панты подбирают в связки по 4-5 пар в одну связку таким образом, чтобы края срезов всех пантов были примерно на одинаковом уровне.

Лобовые панты отделяют от головы с частью черепа. Для этого разрезают кожу головы от угла рта вдоль челюсти ниже глаза и уха на 5 см, прорезают в этом направлении и шейную часть кожи. Уши обрезают у основания, ниже глаз делают поперечный разрез кожи, после чего ее отделяют от черепа и заворачивают кверху между костными стаканами (лобными выростами, на которых расположены панты). Носовые кости необходимо перепилить ножовкой поперек на расстоянии 7 см от углов глаз. От нижнего угла этого распила по прямой линии через середину глазниц до челюстного сустава кости черепа с обеих сторон прорубают стамеской - после этого черепная коробка с пантами легко отделяется от головы.

Внутри черепной коробки необходимо вырубить решетчатую кость и сгладить стамеской все выступы костей черепа. После этого черепную коробку вываривают 20–30 минут в кипящей воде и тщательно очищают от всех мясных остатков. Затем разворачивают поднятую кверху кожу и плотно натягивают ее на черепную коробку. Лишнюю кожу обрезают на расстоянии 2 см от края коробки. Сшивают внутренним швом разрезы глаз и ушей, после чего края кожи на боках и затылке прошивают через край шпагатом и слегка сдвигают под черепной коробкой. В коже прорезают отверстия для отростков затылочной кости, которые необходимо сохранять целыми при разделке головы. Чтобы кожа плотно осела, черепную коробку опускают 3 раза в кипяток, на 10-15 сек. Перед консервированием лобовые панты также моют с мылом в теплой воде и насухо вытирают полотенцем.

Саму варку производят в чистой, медленно кипящей воде, при температуре 97-98 °С. Не допускается добавлять в воду соль, кислоту и другие вещества, если не применяют специальный способ с добавками (см. выше). Лобовые панты варят каждую пару отдельно, а срезанные панты - можно связками по 4-5 пар в

каждой. Варят сразу три связки, поочередно опуская каждую из них в воду таким образом, чтобы панты не прикасались к стенкам и дну варочного котла и не царапали друг друга.

Первое погружение в воду производят на одну треть или до половины пантов на 60 секунд. Когда все три связки пройдут первое погружение в воду, в том же порядке их опускают в кипяток второй раз на 50 сек. и т.д. (см. схемы). Начиная с шестого погружения (10 секунд), панты опускают в воду до уровня среза. Седьмое и все последующие погружения производятся на 10 секунд. Варка прекращается, когда на срезе пантов появятся пенистые выделения. При последнем погружении панты опускают в воду целиком.

После окончания варки панты развешивают на вешалках внутри пантоварки или на улице. Через 10-12 часов производят вторую варку согласно схеме принятого способа.

Сушка. Проводят, как указывалось выше, в русской печи или калорифере. Охотник для одной-двух пар пантов может использовать духовки любого типа печек. Перед сушкой осматривают панты. Если на них есть разрывы кожи, царапины и т.п., то до начала сушки эти места замазывают тестом, приготовленным из белой муки и белка куриного яйца. На поврежденные и слабые участки пантов можно накладывать повязку восьмеркой из узкой марли (бинта) шириной 1,0 - 1,5 см. У лобовых пантов предохранительная марлевая повязка накладывается на стыке кожи стакана с венчиком пантов. На верхушки ствола и отростков пантов (лобовых и срезных) обязательно надевают бумажные колпачки, выложенные внутри слоем ваты. Надевают их не очень плотно, так, чтобы кожа пантов под ними не подпревала.

В период сушки панты систематически осматривают и в случае необходимости меняют их местами. Прошедшие сушку панты осматривают и марлей или ватой снимают выступивший на них жир. Если образуются вздутия кожи, их прокалывают тонкой деревянной иглой. Нельзя передерживать панты в сушилке больше 6-8 часов. В этом случае могут образоваться неустраняемые морщины кожи на верхушке ствола,

На следующий день перед второй сушкой подсохшие верхушки пантов размачивают в воде, подогретой до 50 °С, в течение 15-20 минут, опуская их в воду на глубину 5-6 см. Подтяжка верхушек производится 4-6 раз, пока они не станут плотными и округлыми, без морщин.

После второй сушки с пантов снимают обивку из матерчатой ленты и досушивают их до постоянной массы в помещении на вешалках при температуре 30-40°С. После этого их можно перенести в складское помещение с комнатной температурой и нормальной влажностью воздуха.

По мере накопления пантов, полностью прошедших консервирование, их подготавливают к сдаче. Панты взвешивают, сортируют и моют. После мойки их слегка подсушивают (в печи или электрокалорифере) и упаковывают в ящики.

Средний выход консервированных пантов (в % от массы сырых) составляет у пятнистого оленя: двухконцовые - 32, трехконцовые с глубиной раздвоения 3 см - 34, трехконцовые с полным раздвоением - 36, четырехконцовые - 40, лобовые - 50% (Ряшенко, 1976). Примерно такие же цифры характерны и для других видов оленей.

До 1968 г. панты принимались по внешней оценке согласно ГОСТ 3573—47, но со стороны В/О «Медэкспорт» было предъявлено дополнительное, не предусмотренное ГОСТом требование, которое заключалось в том, что панты на распиле должны иметь коричневато-красный цвет, а не осветленные и не черно-коричневые тона. Было высказано предположение, что



нежелательный цвет пантов на разрезе появляется в результате сушки в электрокалориферах. Это побудило В. И. Гнеденкова и др. (1972) провести целую серию опытов, чтобы установить влияние некоторых технологических процессов на качество пантов.

В результате было выяснено множество подробностей, касающихся технологии консервирования пантов. Оказалось, что вид сушки (печной, электрокалориферный, электроламповый), замораживание пантов перед консервированием, количество заварок, длительность разовой сушки в нагревательных шкафах не влияют на цвет пантов на разрезе и их качество. Основным фактором, определяющим цвет пантов на разрезе, является наличие в них крови перед консервированием. Лучший цвет пантов на разрезе (красновато-коричневый) получается при сушке с постоянной температурой + 70°С. Отклонение ее в ту и другую сторону приводит к появлению нежелательного оттенка табачного цвета. Лучшее сохранение крови в пантах при срезке и доставке их на пантоварку, а также исключение заварок из технологии консервирования обеспечивает повышение выхода сухих пантов более чем на 1,0%. Отдельные положения этих исследований были учтены при разработке нового ГОСТа на панты пятнистого оленя.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Препараты готовят как из консервированных, так и из сырых пантов сразу после их добычи в полевых условиях. Следует помнить, что изготовление любых лекарственных препаратов для продажи без специального разрешения запрещено законом.

Лекарственные формы препаратов из пантов, рекомендуемые древней медициной, весьма различны, для каждого заболевания рекомендовались разные способы изготовления и дозировки. Наиболее распространенными являются пилюли, в состав которых входят панты, обжаренные в масле, пантовая настойка на вине, олений роговой клей, оленье масло из сухих рогов, различные настойки в смеси с отварами различных лекарственных растений и другими ингредиентами. Кроме того, широко применяются порошок из пантов, свежая кровь оленей, как правило, в сочетании с растительными компонентами.

В странах Юго-Восточной Азии панты реализуются в аптеках и магазинах в натуральном законсервированном виде или целиком, в виде порезанных на кусочки и пластины, помещенные в целлофановые пакеты. Поэтому каждый человек, покупая пант или часть его, приготавливает из него различные лекарства по своему усмотрению. В последние годы появились новые препараты, типа «Пантокрин» в различных модификациях в смеси с другими лекарственными средствами (с медом, женьшенем и т. д.). В КНР, например, выпускают таблетки, содержащие сухой экстракт из пантов. Во Вьетнаме получили распространение небольшие брикеты из разваренных пантов с добавлением экстрактов из местных лекарственных растений и препарат из экстракта пантов с добавлением масла момордики (Брехман, 1974).

Российская медицинская промышленность выпускает только три лекарственных формы «Пантокрин» - спиртовой экстракт, таблетки и ампулы для инъекции.

Препараты из пантов обладают очень широким спектром действия, а также в ряде случаев имеют противопоказания, поэтому лечение должно проводиться по предписанию и под контролем врачей. Нарушение рекомендации, передозировка препарата могут привести к тяжелым последствиям. Нельзя готовить препараты из испорченных при хранении и консервировании пантов, что может стать причиной тошноты и аллергических реакций (Размахнин, 1989).





Настойка из сырых пантов. Рецепт привлекателен тем, что не требует длительного процесса консервирования пантов. При использовании этого рецепта многие охотники в Приморском крае измельчали пант вместе с кожным покровом (так меньше теряется кровь), но делать этого нельзя, так как в коже содержатся вещества, нейтрализующие некоторые биологические стимуляторы панта.

Свежие панты аккуратно, чтобы не терялась кровь, ножом очищают от кожи с волосяными покровом и режут на мелкие куски. Прodelывать это лучше над широкой, но не глубокой посудой, чтобы выбежавшую кровь можно было использовать вместе с кусочками панта. 1 л 70° спирта-ректификата или водки и 360 г свежемелкоизмельченных пантов поместить в стеклянную емкость темного цвета. Настаивают в темном месте при комнатной температуре в течение 1 месяца, периодически (1 раз в 2-3 дня) энергично взбалтывая содержимое. После окончания процесса настаивания настой процеживают через 2-3 слоя марли. При использовании водки, после израсходования настойки, панты можно залить водкой еще раз в количестве 0,5 л. Применять настой по 1 чайной ложке 2 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 5-7 дней, затем сделать такой же по продолжительности перерыв, после чего серию приема повторяют 2-3 раза, в зависимости от самочувствия.

Настойка из консервированных пантов. Приготавливается таким же способом, как из сырых пантов, только на 1 л спирта-ректификата достаточно 120 г сухого панта. Острым ножом с него удаляется кожа с волосяным покровом. Чтобы облегчить операцию, пант можно распарить на пару. Удобно порезать его на кусочки, а потом смолоть в кофемолке или электромясорубке.

Хранят все настойки в холодильнике, не допуская заморозки, в течение 3-х лет.

Спиртовая настойка. Консервированные панты очистить от кожи и волосяного покрова, измельчить в порошок. 50 г порошка засыпать в сосуд с 500 мл 60-% этилового спирта. Сосуд плотно закупорить и на 10-12 дней поместить в темное и теплое место, систематически взбалтывая содержимое. Затем профильтровать через 3-4 слоя марли. Приготовленный экстракт хранить в темном месте при комнатной температуре.

Настойка на виноградном вине. Старожилы южных районов Сибири изготавливают пантовую настойку на виноградном марочном крепленом вине. Для этого пантовый мелкоизмельченный порошок в количестве 120 г экстрагируют (настаивают) в течение 12-15 дней в 3 л виноградного вина. Принимают внутрь по 100 мл настойки в течение одного месяца.

В целях профилактики и как общеукрепляющее средство китайские врачи рекомендуют применять настойки из пантов один раз в год, лучше всего зимой или весной, людям с 45-летнего возраста. Очень эффективно действуют экстракты и отвары из пантов для наружного применения при лечении пролежней, вялотекущих инфицированных ран, при переломах и других повреждениях кожного покрова.

Отвар из пантов. Данный рецепт применяют в некоторых районах Горного Алтая (Залесский, 1930). Очищенные от кожи и волоса 350 г свежего панта измельчают и помещают в скороварку, заливая их 1,5 л чистой воды, при малом огне и слабом кипении выдерживают 8-10 часов. После этого отвар ставят в прохладное место. Образовавшееся студенистое вещество употребляют по 2 чайных ложки на стакан воды. Ежедневную дозу увеличивают на 1 чайную ложку в день, но не более 15. Курс лечения до 20 дней.



ПЕНИС И СЕМЕННИКИ.

Сведения об использовании этого вида сырья в тибетской медицине наиболее скудные. Однако известно, что мужские половые органы пантовых оленей (пятнистого оленя, марала, изюбря) широко используются в народной медицине стран Юго-Восточной Азии, прежде всего как средство, возбуждающее половую деятельность мужчин. Из этого сырья готовят также препараты, вызывающие задерживающуюся менструацию у женщин.

Употребляются пенисы в виде порошка в смеси с другими лекарственными средствами или их запекают очень небольшими кусочками в курином яйце.

ЗАГОТОВКА И КОНСЕРВИРОВАНИЕ. При разделке оленя пенис отделяют от стенки живота, осторожно подрезая ножом места наиболее прочных связок. Пенис вырезается вместе с крайней плотью (препуциумом), при этом на конце пениса надо оставить пучок волос (кисточку), как доказательство происхождения товара (это условие обязательно для сохранения сортности продукции). Отрезают пенис под самый корень в промежуности. Затем осторожно отделяют оба семенника, стараясь не повредить, связки семенных канатиков. Последние перерезают ножом на расстоянии 5-6 см от тела семенника.

После этого пенис и семенники тщательно очищают от наружных оболочек и излишков мышц, жира и соединительной ткани. Эту операцию удобно проводить, предварительно растянув пенис с помощью изогнутых ножниц. Затем в теле пениса на расстоянии 3-5 см от обреза (нижняя часть) кончиком острого ножа, а лучше ланцетовидным скальпелем, делают сквозной разрез длиной 1,5 см. В этот разрез вставляют семенные канатики семенников, чтобы они вышли с другой стороны примерно на 1 см. При этом один семенник вставляют с одной стороны разреза, а другой - с противоположной. Для удобства лучше пользоваться узким пинцетом: его просовывают в разрез, подхватывают семенной канатик и продергивают через него. В полевых условиях можно воспользоваться кусочком изогнутой крючком проволоки. Концы канатиков необходимо зафиксировать, связав их шелковой нитью или бельевой прищепкой из алюминия.

В таком виде пенис с семенниками необходимо расправить и растянуть на рамке или дощечке, для чего концы пениса надо

закрепить мелкими гвоздиками. При этом натяжение должно быть достаточным для того, чтобы в процессе сушки не происходило искривления или деформации тела пениса, что снижает товарный вид продукции. Семенники и пенисы в процессе сушки не должны соприкасаться друг с другом, иначе неизбежно подпаривание и порча продукции. Поэтому их располагают на рамках или дощечках на расстоянии 10-15 см друг от друга.

Если нет возможности провести обработку и сушку пенисов с семенниками сразу после заготовки, то их можно заморозить, но при температуре не ниже минус 20°С. Замораживать надо поштучно, при этом пенисы должны быть выпрямленными. Они не должны подвергаться оттаиванию и повторной заморозке, так как при этом снижается их качество. Общий срок хранения в замороженном виде не должен превышать 4-х месяцев. Размораживают пенисы и семенники, разложив их на эмалированные противни или другую подходящую посуду в теплом помещении на ночь. Разморозку проводят при комнатной температуре (примерно 20°С). Затем их промывают в чистой холодной проточной воде, отбрасывают на дуршлаг для стекания воды или обсушивают чистым полотенцем. После этого обрабатывают, как было описано выше, и сушат.

Сушка может проводиться как в вертикальном, так и в горизонтальном положении. Ее проводят при температуре от 20 до 35°С в хорошо проветриваемом с помощью вентилятора помещении, при скорости движения теплоносителя 2-4 м/сек. В следующее таблице показан температурный график сушки пенисов с семенниками, рекомендуемый Г.Я. Брызгаловым и др. (1990).

**График сушки пенисов с семенниками
(по Г.Я. Брызгалову и Д.Д. Доржиеву, 1990),
при относительной влажности воздуха 60-70%.**

Дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
t°С	35	30	30	30	25	25	20	20	20	20

Пенисы считаются готовыми, когда ткани его тела и семенников отвердеют, а содержание влаги стабилизируется в пределах 14%. Продолжительность сушки обычно занимает 7-10 дней по 8 часов ежедневно. При правильном консервировании



тело пениса приобретает красивый прозрачно янтарный цвет с легким красноватым оттенком. Семенники твердеют и приобретают блестящий от коричневого до темно-коричневого цвет. Запах пениса и семенников - естественный, специфический.

Высушенные пенисы с семенниками протирают марлевой салфеткой, а затем слегка, но очень тщательно и аккуратно смазывают растительным маслом, желательно кедровым или оливковым. При их отсутствии можно применить соевое или подсолнечное масло, но в этом случае надо чаще контролировать сырье при хранении.

В следующей таблице приведены наиболее часто встречающиеся дефекты консервированных пенисов с семенниками северных и других оленей.

*Дефекты консервированных пенисов с семенниками северных оленей
(по Г.Я. Брызгалову и Д.Д. Доржиеву, 1990)*

Дефекты	Причины возникновения
Искривление тела пениса, чрезмерная сморщенность семенников	<ol style="list-style-type: none"> 1. Неправильный режим сушки. 2. Недостаточное растягивание тела пениса. 3. Обе причины вместе.
Белые пятна, участки или полосы на теле пениса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Длительное (свыше трех месяцев) хранение сырья в складах зимой при естественной температуре (происходит выморозка и обесцвечивание). 2. Вымачивание в воде

Пенис с семенниками считается штучным товаром. После высухания масла и образования пленки сырье упаковывают по 25 штук в пергаментные или пластиковые пакеты или связывают в пучки. При определении качества консервированных сушкой пенисов с семенниками можно пользоваться критериями, приведенными в следующей таблице.

Технические требования к консервированным пенисам с семенниками

(по Г.Я. Брызгалову и Д.Д. Доржиеву, 1990)

Сорт	Общие требования	Внешний вид	Цвет и запах	Содержание влажности %
А. 100% стоимость	Получены от убитых на мясо самцов оленей в августе- декабре в возрасте 2-х лет и старше. Семенники и тело пениса пропорционально развиты. Концентрация твердая, масса характерная для вида.	Пенис с двумя семенниками, без порывов, порезов и др. повреждений органов, тело пениса прямое, наличие на конце препуциума кисточки из волос обязательно.	Пенис прозрачный, янтарно- красного или янтарного цвета. Семенники от коричневого до темно-коричневого цвета. Запах специфический.	12-14
В. 50% стоимости	Те же, и от самцов от 1 до 2 лет. Масса примерно в 1,5 раза меньше, чем сорта А. Получены от убоя самцов в период с января по июль.	С наличием небольших повреждений целостности органов, или с потерей одного семенника; отсутствие кисточки, или незначительное искривление тела пениса.	Те же	12-14
С. 25% стоимости	Те же, и от самцов от 0,5 до 1 года. Масса примерно в 2 раза меньше, чем в сорте А.	Значительные повреждения целостности органов или с потерей обоих семенников, чрезмерное искривление тела пениса или семенников.	Темные или белые участки общей площадью, не превышающие 3 поверхности тела пениса или семенника. Отсутствие специфического запаха.	12-14
Не стандартные	Пенисы от кастрированных самцов, больных или переболевших. С клиническими признаками заболевания или аномалиями развития половых признаков (экстерьер, рога).	Пенисы Отдельные части или куски.	Черного цвета с наличием плесени. Белые участки на площади более 1/2 поверхности пениса или семенника.	17

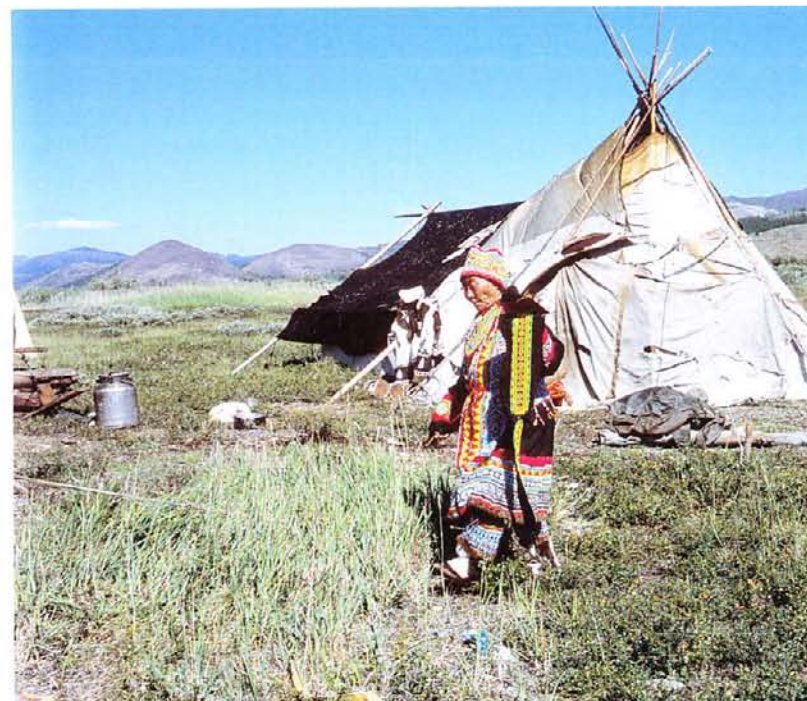
СУХОЖИЛИЯ НОГ (ЖИЛЫ).

Сухожилия передних и задних ног (глубокие пальцевые сгибатели) пантовых оленей, как одно из средств тибетской народной медицины, находят широкое применение в странах Юго-Восточной Азии. Их используют и местные охотники Сибири и Дальнего Востока для лечения суставов ног. Тибетские врачи превращают сухожилия ног в желеобразное вещество и применяют его в качестве тонизирующего средства для восстановления утраченной бодрости, а также для укрепления некоторых больных органов. Кроме того, волокна сухожилий оленей являются надежным перевязочным материалом для хирургических операций, в т.ч. и в современной медицине (Юдин и др., 1974). Именно поэтому больше ценятся наиболее длинные сухожилия. Сухожилия ног можно заготавливать не только от пантовых оленей, но и от всех других видов и подвидов оленей. Заготовку можно вести как от самцов, так и от самок.

Заготовка и консервирование. При заготовке сухожилия вырезаются от самого копыта до скакательного сустава на задних конечностях и до запястного сустава на передних конечностях. Сухожилие заключено в облегающую влагалищную сумку, из которой его освобождают, разрезая остроконечными ножницами. Затем сухожилия тщательно очищают от прирезей мяса и соединительной ткани и протирают чистой марлевой салфеткой. Вымачивание и мойка сухожилий в воде не допускается, поскольку продукция при этом теряет качество и ухудшается ее товарный вид.

Для сушки сухожилия необходимо растянуть на чистой доске или фанере шириной 30-35 см. Чтобы во время сушки не происходило деформации, сухожилия надо зафиксировать маленькими (сапожными) гвоздиками. Вбивают их, отступив 0,5-1,0 см от концов сухожилий. При такой фиксации сухожилия высыхают прямыми, имеют хороший товарный вид. Сухожилия можно высушить, растягивая их на сетке или решетке из индифферентного материала (Брызгалов и др., 1990). Размеры рамки 60x50 см, размеры ячеек 20x20 мм. Остов рамки можно выполнить из проволоки диаметром 5,0 мм, а сетку - 2,5-3,0 мм.

Сушат при комнатной температуре и относительной влажности воздуха 65-70%. Важно активное вентилирование воздуха, не менее 1-2 м/сек. Сушка длится не менее 2-3 суток. В случае необходимости сухожилия ног до обработки можно заморозить.



При этом температура должна быть не ниже -20°C , а длительность - не превышать 3-4 месяцев. Замораживают их поштучно, не допуская смерзания между собой, стремясь сохранить их естественную форму. Не допускается оттаивание и вторичное замораживание, а также выморозка сухожилий, так как при этом теряется их качество и они обесцениваются. Оттаивание проводят при комнатной температуре (20°C) в течение 10-12 часов, обтирают чистой марлевой салфеткой для снятия влаги и приступают к обработке и сушке.

Правильно обработанные и высушенные сухожилия оленей в конце сушки приобретают твердую консистенцию и упругость, цвет их становится прозрачным янтарно-желтым. По окончании сушки сухожилия необходимо слегка и равномерно протереть растительным маслом. Для сдачи жилы складывают в пучки по 100 штук и туго перевязывают шнуром. При реализации этого сырья руководствуются техническими требованиями, приведенными в следующей таблице.

Технические требования к сухожилиям ног оленей
(по Г.Я. Брызгалову и Д.Д. Доржиеву, 1990)

Сорт	Характеристика	Цвет, запах	Длина, масса
А. 100% стоимости	Сухожилия (глубокие пальцевые сгибатели) передних и задних конечностей от взрослых оленей, хорошо просушенные, прямые, твердые и упругие, очищенные от прирезей, посторонних тканей, целых, без порывов, порезов и других повреждений.	Прозрачные, янтарно-желтого цвета. Без запаха.	Длина более 20 см., масса более 5 г.
В. 50% стоимости	Те же требования, кроме того, сухожилия от молодняка. Непрямые.	Те же.	Длина не менее 15 см, масса более 3 г.
С. 25% стоимости	Плохо очищенные от прирезей, с нарушением целостности (порывы, порезы, расчленение на волокна). Куски сухожилий.	Темного или белого цвета. Запах затхлый.	Не нормируются.

Приготовление **общетонизирующего средства** (рецепт охотников Сибири и Дальнего Востока). Сухожилия ног заливают холодной водой и выдерживают 3-4 часа, после чего ставят на слабый огонь, доводят до кипения и кипятят 6-8 часов. В самом

начале воды должно быть на 5-7 см выше сухожилий. В процессе кипения она будет испаряться, и ее надо периодически добавлять, но так, чтобы она только покрывала сухожилия. В процессе медленного кипения сухожилия превращаются в густое желеобразное вещество. Для ускорения процесса свежие жилы можно покрошить ножом на мелкие кусочки или смолоть на мясорубке. Консервированные (сухие жилы) перед варкой необходимо предварительно вымочить в течение суток в холодной воде. Полученный отвар ставят в прохладное место и употребляют 2-3 раза в день по чайной ложке за 20-30 минут до еды в течение 10-15 дней.

Для длительного сохранения отвара его можно смешать со спиртом или водкой в соотношении 1 часть на 3-4 части отвара.

При лечении суставов этим отваром систематически смазывают больные места или делают прохладные компрессы.

ДРУГИЕ СУБПРОДУКТЫ. Хочу отметить, что на сегодняшний день перерабатывается на лекарства кровь, жир, penisы, рога оленей, эмбрионы (зародыши) оленух; делаются вытяжки из печени, селезенки, разных желез.

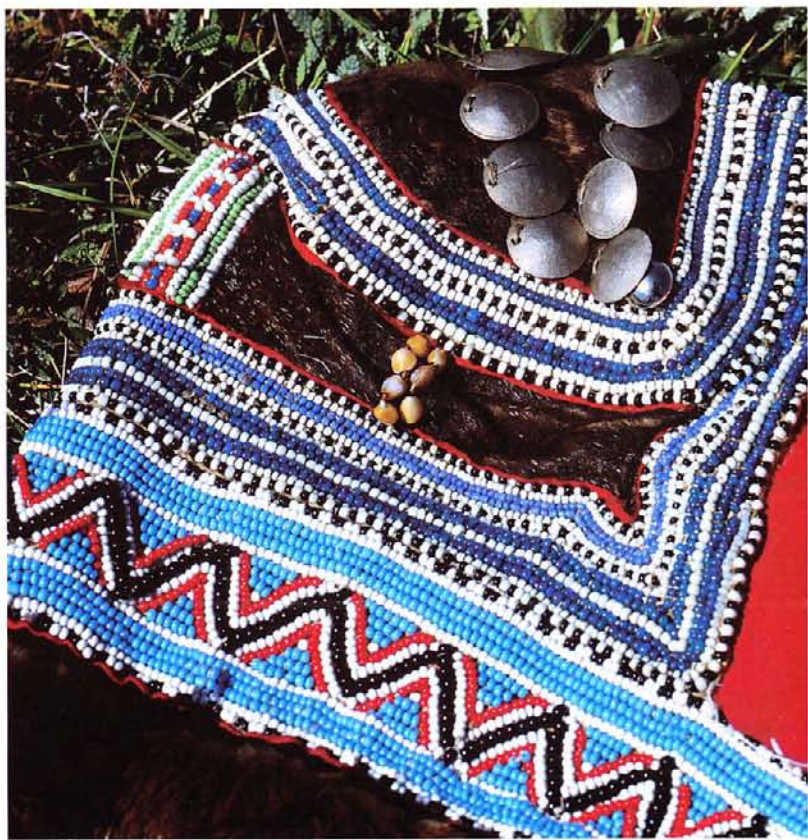
Рекомендую всем после 45 лет, особенно северянам, употреблять весной и осенью «**Цыгапан**» - это натуральная биологически активная добавка к пище из рогов северного оленя. В ее составе 10 витаминов, 21 металл и около 20 аминокислот.

Кроме того, из оленьей крови выпускается «**Пантогематоген**». В его состав входит оленья кровь, 28 химических элементов, 30 макро- и микроэлементов, 10 окисей металлов, аминокислоты, витамины, эфирные масла. Показано при лечении язвенных болезней костно-туберкулезных процессов, тромбофлебитов, ревматизма, эпилепсии, бесплодия.

Кислая кровь - чукотское народное средство от расстройства желудочно-кишечного тракта и дистрофии. Готовится она так: кровь убитого оленя собирается в кожаный мешок. Туда же помещаются копытца, уши, грибы и один из отделов желудка - сычуг (очищенный от остатков корма). Примечательно, что берется не весь сычуг, а лишь внутренняя оболочка. В ней, как известно, содержатся ферменты, соляная кислота и т.п. При отсутствии доступа воздуха кровь со всем содержимым мешка подвергается частичному ферментативному перевариванию. Через месяц или полтора «кислая кровь» готова.

ШКУРА СЕВЕРНОГО ОЛЕНЯ, КАМУС.

Учитывая то, что волос северного оленя полый, шкура находит применение в изготовлении одежды для оленеводов, таежников, охотников. Это верхняя и нижняя кухлянки, брюки, спальные мешки, меховые палатки, куртки, чижы, прикроватные коврики. Обрезая мех со шкур, можно шить очень теплые и легкие одеяла для детей и взрослых. Из шкуры после обработки шьют очень крепкие и ноские кожаные куртки. Из камуса северного оленя шьют головные уборы (малахай), рукавицы, мужские и женские торбасы. Одежды получаются теплые, легкие, практичные и очень ноские, выдерживают очень низкие температуры до 70°С ниже нуля. На Севере олений спальный мешок (кукуль), торбаса, малахай, рукавицы ничем не заменишь.









МЕДВЕДЬ БУРЫЙ

ШКУРА БУРОГО МЕДВЕДЯ.

Шкура бурого медведя бывает разных оттенков и цветов: от соломенного до темно-коричневого. Шкуру используют в палатках оленеводы, охотники, туристы в зимний период для утепления пола, чтобы не класть спальные мешки на мерзлую землю; в охотничьих домиках - для утепления нар и кроватей. В быту можно использовать шкуру для украшения интерьера. Выделанные шкуры медведя ценятся дорого.

МЕДВЕЖЬЯ ЖЕЛЧЬ.

Наибольшей популярностью в народной и тибетской медицине пользуется желчь медведей. В нашей стране обитает три вида медведей: бурый, белогрудый и белый. Два последних занесены в Красную книгу, и добыча их запрещена, хотя ряд специалистов считает, что придание статуса редкого вида для белогрудого медведя сделано поспешно и в ряде районов он мог бы еще быть объектом строго контролируемого промысла.

Из всех видов наиболее ценной считается желчь белогрудого медведя, хотя в размерах она и уступает таковой бурого медведя. Об использовании желчи белого медведя в литературе сведений нет, хотя в принципе она тоже может служить источником для лекарственных средств.

Свежая медвежья желчь - желеобразное, липкое, красновато-желтое вещество, темнеющее при высыхании. На вкус она горькая и обладает особым ароматом. Наибольшую лекарственную ценность представляет желчь, полученная от медведей, добытых в осенне-зимний период. В другие сезоны года желчь по консистенции более жидкая или при консервировании плохо сгущается. Особые качества медвежьей желчи в осенне-зимний период связаны с обменом веществ зверя, залегающего в спячку, и с качеством запасов жира, содержащего в это время больше, чем обычно, непредельных жирных кислот.

При сдаче желчи она сортируется по размерам (по массе) на крупную (масса от 61 г и выше), среднюю (масса от 41 до 60 г) и мелкую (масса от 20 до 40 г). Наличие дефектов снижает заготовительную стоимость. Плохая сушка и загрязненность медвежьей желчи относятся к малому дефекту, разрывы (до 1 см) желчного пузыря и даже незначительная утечка содержимого являются большим дефектом.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Как средство народной медицины медвежья желчь широко используется в странах Юго-Восточной Азии, Китае, Индии, Таиланде, Бирме, Японии и других. Ее применяют для лечения заболеваний печени и желудка, при лечении желтухи, дизентерии, воспаления глаз, злокачественных нарывов и язв, при остановке паренхиматозного кровотечения. Лекарственные формы использования самые различные - порошки, мази, настойки, капли.

Обработка и консервирование. Желчный пузырь от добытого зверя можно извлечь сразу, как только сделан длинный разрез шкуры по брюху от анального отверстия до нижней губы, или после снятия шкуры до грудной клетки. По мнению ряда специалистов, извлекать желчный пузырь можно и непосредственно в процессе потрошения туши. Однако надо помнить, что, согласно опыту народной медицины, желчь, изъятая из туши через 2-3 часа, плохо сгущается и теряет свои лечебные свойства. Для извлечения желчи ножом вскрывается брюшина по средней линии живота: она оттягивается пальцами вверх, чтобы не повредить внутренности, и затем сам пузырь отделяется от печени. Чтобы не повредить при этом желчь, желчную протоку пережимают большим пальцем и отрезают часть печени вместе с желчным пузырем. Стенки желчного пузыря, состоящие из трех оболочек (слизистой, мышечной и серозной) достаточно прочны, но все же при отделении пузыря от печени нужно проявить осторожность и действовать в основном пальцами рук. После отделения желчного пузыря и протоки последний перевязывают мягким шнуром или шпагатом, а при достаточной длине желчного протока его можно завязать простым узлом. Тут же следует удалить кусочки печени, если они еще остались на желчном пузыре или протоке. Дальнейшую обработку можно сделать в зимовье, охотбазе или дома.

В разных местностях и районах используют различные способы консервирования желчи. Все их можно отнести к двум основным - пассивному способу (завяливание), получившему наибольшее распространение в связи с простотой выполнения, или активному, он же, по выражению В. Янковского (1970), «классический» тибетский способ.

«Пассивный» способ: поверхность желчного пузыря и протоки тщательно и осторожно очищают от жира, крови, и за шнурок, которым перевязана протока, его подвешивают сушить или

в отапливаемом помещении (в холодное время года) или в тени на сквозняке (в теплые сезоны года). Необходимо проследить, чтобы в процессе сушки желчный пузырь не соприкасался с предметами, имеющими специфический запах. При этом способе испарение влаги из желчи через поры пузыря продолжается в течение 20-40 дней. Для более равномерного прохождения процесса и частичной защиты от пыли некоторые охотники подвешивают над желчью экран - кулек из чистой бумаги, при этом он должен своей широкой частью как бы прикрывать висющую желчь, но касаться ее не должен. Консервацию считают законченной, когда содержимое на ощупь приобретает консистенцию пластилина. В процессе завяливания (сушки) желчному пузырю пальцами стараются придать удлиненную и уплощенную каплевидную форму.

Однако В. Янковский (1970), большой знаток охотничьего ремесла, считает, что он слишком прост и не может служить правильному сохранению этого сырья, особенно в случае длительного хранения, так как при сушке-завяливании некоторые обстоятельства могут привести к потере ценных веществ более чем наполовину. Поры желчного пузыря неизбежно дают течь, и низ его становится маслянистым на ощупь и блесит. В. Янковский советует использовать «активный» способ сохранения, которым всегда пользовались старые охотники и аптекари из стран Азии.

«Активный» способ: желчный пузырь извлекается так же, как и при «пассивном» способе, затем желчный пузырь осторожно подвешивают в тепле, но не близко к его источнику, чтобы он оттаял. На угли печки или слабый огонь устанавливают небольшую металлическую посуду (алюминиевую кружку или поварешку). Корейские промысловики всегда с собой для этой цели носили медную чашечку типа глубокого блюда (пиалы), так как при такой форме желчь, когда она готова, легче выбирать ложкой или ножом.

У оттаявшего желчного пузыря в месте сужения срезают шейку и содержимое его выливают в подготовленную посуду. Темная, зеленовато-коричневая жидкость начинает пузыриться, медленно кипеть и испаряться. Этого опасаться не следует, так как испаряется только содержащаяся в желчи вода. Постепенно масса густеет, и когда она достигает состояния тягучей мастики, чашку снимают с огня. Пока желчь выпаривается необходи-

мо обработать пустой желчный пузырь. Его слегка подсушивают над огнем, осторожно соскабливают и снимают излишки пленок с приставшим мясом и жиром, мнут руками до состояния полусухого эластичного мешочка. Затем загустевшую, и присохшую и затвердевшую на стенках посуды желчь выбирают ложкой или ножом и скатывают из нее шарик или колбаску, затем закладывают в подготовленный желчный пузырь, после чего пузырь вместе с помещенной в него затвердевшей желчью придают форму плоской котлетки, излишки кожи отрезают, выход завязывают крепкой нитью. Масса примерно равна 3-5 г. При таком способе пузырь с желчью долгие годы не подвергается ни усыханию, ни плесени, ни порче.

В. Размахнин (1988) рекомендует *третий способ* - технологию консервации, применяемую на заводах медицинской промышленности. Для консервации свежей желчи по этому способу необходимо профильтровать ее через 2-3 слоя марли, затем добавить к ней 10% (от объема желчи) 96-% этилового спирта, 1% спиртового раствора фурацилина и 1% ароматической отдушки (фруктовая эссенция). Эту смесь пастеризуют при температуре 60°С в течение 30 минут, а затем разливают в стерильные флаконы. Из этой же смеси можно приготовить сгущенную желчь.

Сгущенная желчь. Описанную выше смесь фильтруют, а затем упаривают на огне в эмалированной или из нержавеющей стали посуде при температуре 60-70°С в течение 12-16 часов. Выпаривание продолжают до десятикратного уменьшения объема массы сырой желчи. Сгущенную таким образом желчь разливают в стерильные флаконы. При хранении в прохладном и защищенном от света месте консервированная или сгущенная желчь сохраняет свои лечебные свойства в течение 2,5-3 лет.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Наиболее часто в настоящее время охотники готовят из желчи средство, применяемое при желудочно-кишечных расстройствах и заболеваниях, хроническом гастрите, холецистите и кратковременных расстройствах пищеварения. Готовят его следующим образом: среднюю по величине (примерно 50 г) консервированную (сухую) желчь измельчают в порошок или режут на маленькие кусочки, помещают в бутылку темного стекла и заливают 0,5 л водки. Настойку выдерживают в темном месте при комнатной температуре не менее недели, содержимое периодически взбалтывают. 5-7 капель настойки разбавляют хо-



лодной кипяченой водой (не более трети стакана) и принимают внутрь натощак 2 раза в день в течение 2-5 дней в зависимости от самочувствия. Иногда бывает достаточно одного приема.

Желчью можно лечить болезни суставов (артриты), которые обычно проявляются в пожилом возрасте. Для этого 20-30 г сгущенной желчи растворяют в 0,5 л 60-% спирта. Настойку выдерживают в течение недели, периодически встряхивая. Хранят в темном месте. Применяют ее наружно в виде компрессов, растираний, как обезболивающее и рассасывающее средство. Таким образом, можно снимать ревматические боли, облегчить мучения при радикулите и отложении солей в суставах.

При хроническом гастрите и холецистите используют настой-

ку следующего состава: 5 г сухой желчи растворяют в 0,5 л 40-% спирта или в водке. Принимают по чайной или столовой ложке три раза в день перед едой в течение 2-3 недель.

В ряде районов Сибири и Дальнего Востока используется мазь из желчи для лечения пролежней, наружных язв и ран. Чтобы приготовить эту мазь, берут свежий желчный пузырь и до самого верха наполняют его жиром с окопачной оболочкой. Через сутки при периодическом помешивании жир полностью растворяется желчью и получается желтая сметанообразная мазь. Поврежденные участки кожи аккуратно смазывают тонким слоем этой мази. Хранят ее в затененном и прохладном месте.

МЕДВЕЖИЙ ЖИР. Медвежий жир официальной медициной специально не изучался, хотя он, как и жир других диких зверей, издавна считается эффективным средством в народной медицине многих регионов Сибири, Дальнего Востока, Бурятии, Китая, Тибета и других. Поэтому многие охотники заготавливают медвежий жир для собственных нужд.

Как-то мне попала в руки книга одного американского натуралиста, который пять лет наблюдал за медведем гризли. В книге описано, что ел медведь, сколько и когда. Интересно то, что каждый год гризли повторял одни и те же маршруты, употребляя рыбу, ягоды, кедровые шишки и примерно 20 лекарственных растений, которые содержат много полезных веществ и химических элементов. Напрашивается вывод, что медвежий жир является просто кладовой витаминов, микроэлементов, минералов, кислот.

Как-то в 80-е годы, находясь в оленеводческой бригаде на Чукотке, я сильно простыл. Меня на ночь напоили горячим оленьим бульоном, натерли медвежьим жиром и уложили в олений кукуль. Утром я почувствовал себя прекрасно и после повторной такой процедуры выздоровел совсем. После этого меня заинтересовали свойства медвежьего жира. Размышляя, я пришел к выводу, что медведица выкармливает медвежат молоком, которое содержит все питательные элементы и витамины, необходимые для развития живого организма, а, в свою очередь, молоко образуется в организме за счет отложенного на зиму жира.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Используют, в основном, для лечения различных кожных заболеваний, легких, дыхательных путей, различных кожных болезней, ран и ожогов. Применяют его и как общеукрепляющее средство (Мальцев, 1989). Также приме-

няют при лечении туберкулеза, воспаления легких и верхних дыхательных путей, для улучшения слуха.

Заготовка. От одного бурого медведя средних размеров можно получить до 20-30 кг жира. При этом в практике различают подкожный жир (сало) и внутренний жир. Жир медведя чисто белого цвета, иногда с легким желтоватым оттенком, легкоплавкий. При хранении вытопленный жир разделяется на две фракции - жидкую (верхнюю) и более густую (нижнюю).

Очень важно умело заготовить медвежий жир. При съеме шкуры надо стараться как можно меньше оставлять жира (и прирезей мяса) на шкуре: это с одной стороны увеличит выход жира, а с другой - облегчит в дальнейшем первичную обработку и выделку. Сняв шкуру и выпотрошив медведя, пальцами рук тщательно отделяют весь внутренний жир и тут же опускают его в посуду с холодной водой. Вымачивание в ней продолжают до тех пор, пока сменяемая вода не будет оставаться прозрачной. Затем внутренний жир режут на мелкие кусочки, складывают в емкость, затем кипятят на водяной бане до тех пор, пока все кусочки жира полностью не растопятся. Чтобы облегчить вытопку жира, можно пропустить его через мясорубку. Вытапливать можно и без водяной бани, но на слабом огне. По окончании вытопки жир через марлю разливают по бутылкам и банкам. Для длительного хранения их хорошо закупоривают или закатывают консервными крышками.

Точно так же можно поступить и с подкожным жиром (салом), но поскольку он имеет более плотную консистенцию, чем жир внутренний, некоторые охотники засаливают его наподобие свиного сала. Для этого его срезают с туши пластами, нарезают на крупные куски одинаковых размеров и укладывают в небольшой деревянный или фанерный ящик. При этом каждый слой обильно пересыпают солью. Через два дня заново натирают солью и засыпают ею все свободное пространство между кусками. На каждые 10 кг сала берут не менее 1 кг соли. Ящик выносят в темное прохладное и сухое помещение. Зимой сало лучше держать на морозе. Для более длительного хранения, а также на лето, сало можно поместить в 3-х литровые стеклянные банки, закатать их консервными крышками и поместить в холодильник или погреб. В таком состоянии медвежье сало можно хранить не менее двух лет.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Примерно пять лет назад я провел на себе эксперимент: 10 дней три раза в день по 1 столовой ложке употреблял медвежий жир. На третий, четвертый и последующие дни у меня появился необыкновенный прилив сил и энергии. Думаю, что медвежий жир можно пропивать по 10-15 дней людям после тяжелой болезни, упадке сил.

Лечение туберкулеза. В растопленный на слабом огне медвежий жир добавить молоко в равных пропорциях и прокипятить. Пить эту смесь в течение двух месяцев. Доза в начале лечения - 1/8 стакана в день. С целью профилактики такое лечение нужно проводить 1-2 раза в год (Г. Ковалевич, 1992).

При лечении **воспаления легких и верхних дыхательных путей** медвежий жир пьют так же, как при лечении туберкулеза. К смеси жира и молока можно добавить меду по вкусу.

Улучшение слуха. Для этого делают смесь медвежьего (или барсучьего) жира с куриным и смешивают с луковым соком, после чего по несколько капель закапывают в ухо, повторяя несколько дней до улучшения слуха.

При лечении **ран, ожогов, царапин** и других повреждений кожного покрова внутренний медвежий жир наносят тонким слоем на поврежденные участки тела и повторяют несколько раз до заживления.

При лечении ран можно применить старинный русский рецепт (мазь Парацельса): берут 1 фунт жира дикой свиньи, 3 фунта медвежьего жира и варят в красном вине. Затем выливают в посуду с холодной водой, после остывания смесь вычерпывают с помощью ложки и прибавляют к ней по 1/8 лота чихрицы костяной, красного сандала и порошка кровавика. Этой мазью раны обрабатывают несколько раз до заживления.



НАСТОЯЩИЕ ТЮЛЕНИ залива Шелихова

Наиболее важными для местных жителей морскими млекопитающими являются тюлени. Численность тюленей, обитающих в Охотском море, весьма велика. По аэровизуальным учтам настоящих тюленей, проведенным Мо ТИПРО в апреле 1968 г., численность тюленей в зал. Шелихова составляла: акиба - 136 тыс. голов (бельков - 16%); лахтака - 87 тыс. (щенков - 5%). Акиба встречалась почти повсеместно. Залежки лахтака располагались у северо-западного побережья полуострова Тайгонос. Ларга попадалась редко, ее численность не превышала 5 тыс. голов, включая бельков (Федосеев и др., 1970).

В добыче местного населения зал. Шелихова преобладает акиба, далее идут ларга и лахтак, в зависимости от условий весенней охоты в прибрежных льдах, при благоприятном расположении весенних льдов охотники добывают в большом количестве лахтака.

Пространственная структура и численность настоящих тюленей в зале Шелихова подвержены как сезонной, так и межгодовой динамике. Учитывая более чем пятнадцатилетнее отсутствие судового промысла тюленей, их численность, по экспертной оценке, к настоящему времени удвоилась.

ПРАВИЛА ДОБЫЧИ МОРСКОГО ЗВЕРЯ регламентируются «Правилами охраны и промысла морских млекопитающих»

утвержденными приказом МРХ СССР № 349 от 30 июня 1986 г. Согласно этим правилам, все морские млекопитающие являются лимитированными объектами промысла. Их добыча может производиться различными организациями в пределах установленных лимитов. Билеты на право добычи морских млекопитающих выдаются органами рыбоохраны. Народностям Крайнего Севера, из числа проживающих в сельской местности, разрешается добыча морских млекопитающих в организованном порядке на участках, отведенных органами рыбоохраны, для личного потребления и хозяйственных нужд с соблюдением Правил и в пределах выделяемых для них части общего лимита добычи.

ЗАГОТОВКА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОРСКОГО ЗВЕРЯ. На Чукотке в с. Мейныпильгино мне приходилось наблюдать следующее явление. Летом вслед за неркой нерпа заходит в Пикульнейское озеро и обитает там до поздней осени, забывая, что надо возвращаться в море, и в октябре, когда река замерзает, она по льду возвращается в море. В это время каждая семья села заготавливает себе нерпу на зиму.

Мясо замораживают тушами или же рубят кусками, окунают в воду и, заморозив, складывают в ящики. Жир режут кусками и солят, как сало. Кушают с картошкой, с юколой или просто так. Очень вкусно и питательно, сам пробовал. Что интересно, в этом селе очень редки случаи заболевания туберкулезом.

Шкура нерпы очень практична. В с. Лаврентия шьют очень красивые теплые и ноские куртки, шляпы мужские, женские и мужские полусапожки.



КОЛЬЧАТАЯ НЕРПА, АКИБА



Длина тела 1,1-1,4 м, масса 40-80 кг. Тело короткое, бочкообразное. Голова небольшая, округлая, с короткой мордочкой. На передних лапах хорошо развиты когти. Окраска тела серая, с многочисленными расплывчатыми белесыми кольцами, собранными в группы по краям спины и на боках. Цвет основного фона и выраженность кольчатого рисунка сильно варьируют. Это самый массовый представитель семейства настоящих тюленей, широко распространенный вдоль побережья Охотского моря.

Наибольшие скопления отмечаются в весенний период во время размножения, спаривания и линьки. Щенка - ранней весной в марте-апреле. Спаривание происходит с середины апреля до середины мая. Период линьки растянут и продолжается обычно с конца апреля до середины июля (Федосеев, 2000). После окончания линьки и распадом льдов большими группами, состоящих из десятков и сотен животных (косяками) совершает трофические миграции в районы нереста сельди и мойвы. С отходом массовых видов рыб сельди, мойвы и корюшки, акиба

более равномерно распределяется вдоль побережья и массовых скоплений в июле-октябре не образует. Лежбищ со строго определенных характером места залегания нет. Залегают одиночно или небольшими группами на берегу у заплеска. Осенью образует лежбища более многочисленные, выбирая галечные, песчаные и мелкокаменистые берега и косы. Разгар осенних лежбищ - сентябрь-октябрь, до начала льдообразования.

ЛАРГА

В западной половине Тихого океана ларга встречается у берегов Приморья и Татарского пролива. В Охотском море ларга распространяется повсеместно, населяет воды Курильских островов. Поднимается к северу вдоль берегов Восточной Камчатки до Берингова пролива и южной части Чукотского моря.

Тело стройное, длина 1,6 - 1,8 м, масса 80 - 100 кг. Шея умеренно длинная, морда вытянутая. У взрослых животных волос короткий, жесткий, состоит в основном из ости. Окраска варьирует: характерен светлый общий фон, с большим количеством пятен, мелких темно-серых (до черного), очень густо разбросанных по спинной поверхности тела, более редко - по брюшной.



С распадом льда в Охотском море ларга распределяется вдоль всего побережья. Основные концентрации тюленей привязаны к устьям нерестовых рек и прибрежных районов, где отмечаются скопления проходных и пелагических рыб. В этот период образует постоянные или временные береговые лежбища.

Численность зверей на лежбищах подвержена сезонной динамике и связана с ходом красной рыбы и других прибрежных гидробионтов.

Более значительные изменения в распределении и численности ларги в районах обитания отмечаются по годам. В летнее время держится в приустьевых пространствах рек северной части Пенжинского залива. Численность в это время в заливе Шелихова составляет десятки тыс. голов. Осенью образует береговые лежбища в районе м. Крайний, о-ва Третий и Крайний, бухты к югу от м. Наклонный, м. Поворотный и бухты Тайгонос, о. Халпили, о. Речная Матуга, о. Уйкана, м. Вархаламский (скалистые острова).

КРЫЛАТКА ИЛИ ПОЛОСАТЫЙ ТЮЛЕНЬ

Имеет среднюю величину и своеобразную окраску. Длина тела 150-190 см, масса 70-90 кг. У взрослых самцов общий фон темно-коричневый, часто почти черный. На этом фоне располагаются белые полосы шириной 10-12 см. Одна полоса кольцом перепоясывает тело, другая кольцеобразно охватывает область крестца, наконец, полосы в виде овалов окружают основание передних ластов. Самки имеют ту же окраску, но фон у них светлее. Как правило, больших скоплений не образуют и лежат одиночно или группами по 2-3 особи. Предпочитают открытые участки моря. Питаются преимущественно рыбой.



ЛАХТАК, ИЛИ МОРСКОЙ ЗАЯЦ

Широко распространен вдоль побережья Охотского моря, кроме южной части Камчатки, Курильской гряды, восточного Сахалина. Наиболее благоприятные места обитания находятся в прибрежной акватории глубоко изрезанной береговой линии с мелководными лиманами и заливами.

Длина тела 1,8-2,4 м, масса 230-320 кг. Туловище примерно одинаковой толщины по всей длине. Голова сравнительно небольшая, с вытянутой мордой, почти без шейного перехвата.

В вершине залива Шелихова местами нагула и осенних лежбищ являются районы предустьевых акваторий рек Тылхой, Пенжина и Талояки. На полуострове Тайгонос летние лежбища образует в районе м. Поворотный (бухта Тайгонос), губы Внутренней (о. Телан), залива Среднего.

В октябре в заливе Шелихова у берегов появляется молодой лед, и тюлени с береговых лежбищ переходят на лед.





ГЛАВА ТРЕТЬЯ

РЫБНЫЕ БОГАТСТВА СЕВЕРО-ЭВЕНСКОГО РАЙОНА

КЕТА

Тело удлинненное, несколько сжатое с боков. Хвостовой плавник крупный, средне-выемчатый, его лопасти заострены. Чешуя относительно крупная, овальная. В море и устьях рек кета имеет серебристую окраску. Кета - довольно крупная рыба, минимальная длина 47,0 см, максимальная - 83 см, вес тела, соответственно, 1,18 и 10,35 кг. Кета - второй по численности вид тихоокеанских лососей в Северо-Эвенском районе, за последние 40 лет наблюдений её подходы достигали, в отдельные годы, 1,5 млн. штук.

В брачном наряде голова и туловище сверху черные, горло белое, брюхо ярко-черное, бока буро-зеленые с 6-8 яркими малиновыми крупными поперечными пятнами неправильной формы.

У самок в брачном наряде пропорции тела и головы почти не изменяются. У самцов сильно увеличиваются челюсти, на которых разрастаются крупные зубы. Разросшаяся верхняя челюсть нависает в виде мощного крюка над нижней частью. Тело становится еще более плоским за счет развития.

Подходы производителей кеты к нерестовым рекам Охотского побережья отмечены во второй-третьей декадах июня. Массовый заход в реки начинается в первой декаде июля. Пик хода, как правило, приходится на первую-вторую декаду августа, заканчивается нерестовая миграция кеты в основном в конце августа - первой-второй декадах сентября.



Кета «серебрянка»



Самец кеты в «брачном наряде»

КИЖУЧ

Голова крупная, верхняя челюсть часто слегка изогнута книзу. Тело удлиненное, слегка уплощенное с боков; хвостовой стебель короткий и высокий. Спинной плавник расположен почти на вертикали середины тела. Хвостовой плавник крупный, усеченный. Чешуя среднего размера, овальная. Кижуч - один из самых крупных лососей района, но крайне малочислен, ловится единично. Максимальный вес самцов может достигать 8,7 кг, самок - 7,0 кг.

В море и устьях рек кижуч имеет характерную серебристую окраску, голова сверху и спина зеленоватые. На голове сверху, спине и боках выше боковой линии, основании спинного плавника и верхней лопасти хвостового плавника имеются редкие темные пятнышки неправильной формы.



У самцов в брачном наряде заметно удлиняются и искривляются рыло и нижняя челюсть, за головой появляется высокий горб, у самок изменения пропорций тела незначительные. Голова чернеет, спина и бока тела темно-красные с крупными размытыми вертикальными пятнами.

В реки материкового побережья Охотского моря кижуч начинает заходить в первой декаде августа, наиболее многочисленны его подходы в третьей декаде августа - первой декаде сентября. Нерестовый ход растянут по времени, подходы основной массы кижуча прекращаются к концу сентября, но отдельные особи продолжают входить в реки до декабря.

МАЛЬМА

Рыло заостренное, удлиненное, рот большой, конечный. Хвостовой плавник усеченный или слабо выемчатый, его основание закругленное. Чешуя очень мелкая. Голова сверху и спина темно-синие, бока тела голубоватые, брюхо серебристо-белое. Вырост на конце нижней челюсти и выемка на конце рыла хорошо выражены.

В период нереста окраска рыб яркая. У самцов более сильно, чем у самок, изменяются пропорции головы и туловища. На конце нижней челюсти у них вырастает большой крюк, входящий в крупную, глубокую вырезку на конце рыла. Голова, спина, спинной и хвостовой плавники черные, по краю хвостового плавника проходит узкая ярко-красная кайма, нижний луч плавника - молочно-белый. Пятна на теле ярко-красные с узким синим ободком. У крупных самцов и самок на нижней половине спинного и у основания лучей хвостового плавника мелкие красные крапины. Запасы мальмы в реках Северо-Эвенского района невелики (реки Наяхан, Гижига).



Мальма в брачном наряде

ГОЛЕЦ ЛЕВАНИДОВА



Рыло удлиненное, глаза и рот большие, вырост на конце нижней челюсти и выемка на конце рыла слабо развиты. Хвостовой плавник средневыемчатый, у крупных рыб усеченный; его основание в форме трапеции. Чешуя очень мелкая. Ротовая полость



белая или желтоватая у незрелых и нерестующих рыб. Голова и туловище сверху серо-зеленые, хвостовой и анальный плавники коричневые, парные плавники оранжевые. Бока тела и брюхо серебристо-белые. По краю хвостового плавника узкая светло-коричневая кайма. Голец Леванидова достигает длины 67,0 см, веса 2,2 кг.

Катадромная миграция гольца Леванидова начинается в первой декаде мая и продолжается до середины июня. Анадромная миграция начинается в конце июля и продолжается, вероятно, до конца августа. Первыми из моря возвращаются крупные зрелые гольцы, которые будут размножаться в этом же году осенью, затем идут незрелые и пропускающие нерест особи и завершают миграцию мелкие незрелые гольцы, заходящие в реки на зимовку. Запасы крайне малы, возможны поимки отдельных экземпляров, например, на реке Наяхан.

ВОСТОЧНОСИБИРСКИЙ ХАРИУС

Спинной плавник очень длинный (его основание содержится 3,5-4,6 раза в длине тела) и высокий; в задней части он заметно выше, чем в передней, и в сложенном состоянии у крупных рыб может заходить за жировой плавник и достигать хвостового. Хвостовой плавник большой, сильно выемчатый, его нижняя лопасть у взрослых рыб заметно крупнее и длиннее верхней. Чешуя относительно крупная, очень плотно сидящая. Средний размер 31 см, а масса 0,32 кг.

Окраска взрослых рыб однотонная, с возрастом темнеет, причем самки обычно светлее самцов. У крупных рыб голова сверху и с боков, спина, спинной и жировой плавники темно-коричневые с фиолетовым оттенком или совсем черные с зеленоватым отливом.

Восточносибирский хариус обитает в реках (от истоков до устья) и в их придаточных системах, озерах различного типа.

Запасы в Северо-Эвенском районе относительно невелики и сосредоточены, в основном в р. Омолон, где он может добываться, как любительским, так и, в небольших количествах, промышленным ловом. Также хариус обитает в реках Туромча, Черная, Кегали, Кедон, В. Парень, Некучанских озерах.

ЛЕНОК

Рыло удлиненное, составляет почти треть длины головы, мясистое, нависает над нижней челюстью, рот полунижний. Верхняя челюсть короткая, широкая. Тело прогонистое, низкое. Хвостовой стебель хвостовой плавник средневыемчатый, его лопасти закруглены. Парные плавники короткие. Чешуя мелкая, округлая, плотно сидящая. Средний размер 44 см, масса 0,95 кг.

Общий фон тела золотисто-бурый или золотисто-коричневый, голова сверху и спина темнее, чем бока тела. На голове сбоку, спине, боках тела, спинном и жировом плавниках округлые, небольшие черные пятна.

Ленок населяет верховые русловые участки и крупные притоки горного и предгорного типов, высокогорные ледниковые, тектонические и пойменные озера с холодной чистой водой. Весной после ледохода он мигрирует на нерест в горные притоки, откуда после размножения скатывается вновь в основное русло. Преодолевает очень мелкие перекаты (ночью), днем образует небольшие стаи из 20-30 рыб на глубоких плесах непосредственно перед перекатами. В середине осени ленок начина-



ет зимовальную миграцию на глубокие участки реки. Запасы ленка в Северо-Эвенском районе относительно невелики и сосредоточены в р. Омолон, Б.Ауланджа, М.Ауланджа, где он может добываться как любительским, так и, в небольших количествах, промышленным ловом.

ЩУКА

Имеет большую голову с сильно вытянутым и сплюснутым рыльцем. Нижняя челюсть длиннее верхней, зубы расположены на многих костях ротовой полости, самые крупные на нижней челюсти.

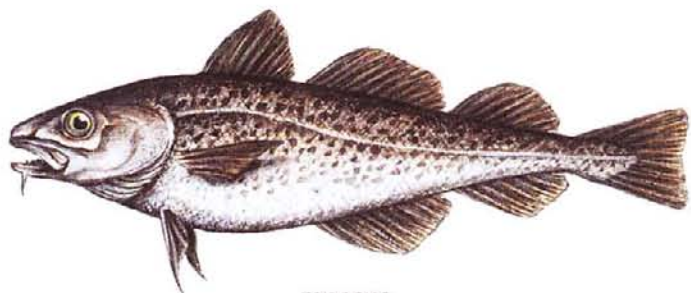
Населяет пойменную систему реки и озера. Ведет одиночный образ жизни, ярко выраженный хищник.

Запасы щуки в Северо-Эвенском районе относительно невелики и сосредоточены в реках Омолон, Парень, Гижига, Черная и озерах Пареньское, Ложниковское, Мельниковское, Некучанские, Кегалинские, где она может добываться, как любительским, так и, в небольших количествах, промышленным ловом.



ТРЕСКА, НАВАГА

Треска подходит к берегам на нерест в конце февраля, 15-20 дней можно заготавливать, начиная от мыса Вархаламский и до мыса Горки. В хорошие подходы треской можно обеспечивать на 2-3 месяца больницы, детские сады, каждую семью. По рассказам стариков, раньше треску заготавливали ежегодно и в больших количествах в Вархаламской губе. В настоящее время хорошие подходы трески в море возле устья р. Уйкане.



треска



навага

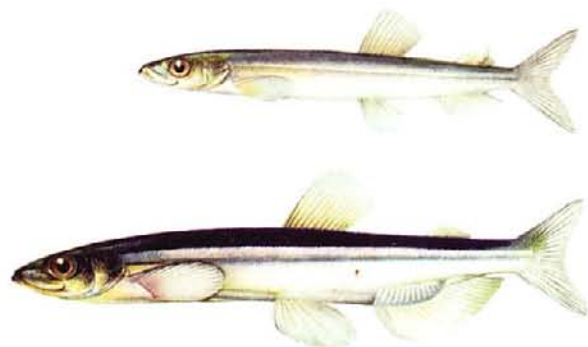
КОРЮШКА

Подходит на нерест в устье р. Авеково в конце мая. Можно заготавливать 15-20 тонн. Ее можно засаливать, вялить, готовить домашние консервы.



МОЙВА

Подходит к побережью п. Эвенск в июне месяце, иногда в больших количествах. Можно замораживать в небольшие брикеты, солить, но особенно вкусны домашние консервы.





ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

МИНЕРАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ СЕВЕРО-ЭВЕНСКОГО РАЙОНА

КАМНЕЦВЕТНОЕ СЫРЬЕ

В Северо-Эвенском районе имеется ряд проявлений поделочных камней, которые находятся на полуострове Тайгонос, в бассейнах рек Омолон, Вархалам, Туманная.

На экспертную оценку были представлены образцы камнецветного сырья Северо-Эвенским муниципальным предприятием «Тайгонос». Оценка производилась с целью определения перспективности сырья, его декоративных качеств, конъюнктурных возможностей, выбора направления его дальнейшего применения.

Яшмы пестроцветные, в том числе художественные, представлены красными, пестрыми, коричневыми, зеленоватыми разностями различных оттенков. Текстуры пятнистые, массивные, нередко с причудливыми концентрическими и пейзажными рисунками. Площадь окантованного моноблока позволяет отнести сырье к высшему и первому сорту согласно требованиям действующего для яшм ГОСТа. Минимальная толщина выпиленной пластины может достигать 2 мм. Представленные на оценку яшмы представляют собой высокодекоративный и высококачественный поделочный, а частично и ювелирно- поделочный материал.

Сфера применения достаточно широка: от производства высококачественной облицовочной плитки, изготовления художественных сувенирных изделий до использования в ювелир-

ном направлении. Находит применение при изготовлении изделий на местном производстве.

Кристаллические сланцы. Цвет серый, темно-серый, черный. Текстура массивная, полосчатая. Слюда, входящая в состав породы, и вкрапленность пирита придают сланцам характерную неординарную игру цвета типа «искры». Минимальная толщина пластины может достигать 4 мм. Усредненный площадной моноблок установить не удалось, хотя на оценку представлялась пластина размером 11x20см. Сланцы являются высоко декоративным облицовочным и поделочным сырьем и могут быть использованы в изделиях как самостоятельно, так и в сочетании с другим камнецветным материалом. Сфера применения аналогичная яшмам, за исключением ювелирного направления. Находит применение при изготовлении изделий на местном производстве.

Габбро. Цветовой индекс - серый, темно-серый, черный. Породы мелкозернистые, среднезернистые, крупнозернистые, порфиридовидные, как правило, массивные. Минимальная толщина выпиленной пластины достигает 2-3 мм. При наличии соответствующей блочности порода является хорошим облицовочным сырьем. Сфера применения - изготовление качественной облицовочной плитки и других сопутствующих основному производству товаров народного потребления. Находит применение при изготовлении изделий на местном производстве.

Жадеитит. Порода светло-зеленая, светло-серая, белая с пятнами сочного, зеленого жадеита. Минимальная толщина выпиленной пластины 2-3 мм. Является высокодекоративным поделочным и облицовочным сырьем. Однако такого рода жадеитит является прямым поисковым признаком и вмещающей породой для достаточно редкого и ценного ювелирного жадеитита, выявление которого многократно повышает стоимость проявления. Находит применение при изготовлении изделий на местном производстве.

Окаменелое дерево (Чайбуха). Стволы и ветки литофицированной лиственницы, хорошо сохраненные. Наложившаяся лимонитизация древесных остатков придает мягкий, «теплый» шоколадный оттенок и подчеркивает отчетливость годовых колец. Хорошее коллекционное и поделочное сырье.

Горный хрусталь. В бассейне реки Омолон расположено месторождение горного хрусталя. Кристаллические агрегаты



горного хрусталя формируют как одиночные кристаллы, так их сростки. Размер одиночных кристаллов достигает величин 6х6х40 см. Грани матовые, блестящие. Материал прозрачен и полупрозрачен. Является высокодекоративным и дорогостоящим ювелирно-поделочным и коллекционным сырьем. Нельзя исключать возможность применения горного хрусталя как пьезосырья в радиоэлектронном производстве, но такой вывод можно сделать только после проведения специализированных исследований и испытаний.

Флюорит. В бассейнах рек Гижига и Ирбычан находятся месторождения флюорита. Цвет от бледно-зеленого до черного. Формирует почкообразные агрегаты и кристаллические формы. Размер кристаллов от 1 до 7 см. Кристаллы кубической формы на подложке и их сростки с матовыми и блестящими гранями, прозрачные и полупрозрачные. Является редким, высокодекоративным и дорогостоящим коллекционным материалом. «Натечные» почкообразные формы могут использоваться как ювелирно-поделочное сырье.

8. Демантоид. Цвет травяно-зеленый, прозрачен. Размер кристаллов 1-2 мм. Отдельные прозрачные кристаллы размером 2 мм и более являются граночным сырьем 2 класса. Демантоид пользуется очень большим спросом на мировом и российском рынке драгоценных камней.

Молибденит. В верховье реки Наяхан обнаружено месторождение молибденита. Таблички молибденита восьмиугольной формы в единичных, обособленных кристаллах и их сростках как на породной подложке, так и без нее. Размер кристаллов достигает 4 см в поперечнике. Кристаллы отличной сохранности с целыми блестящими гранями являются превосходным коллекционным материалом, пользующимся высоким спросом как на внутреннем, так и на зарубежном рынках.

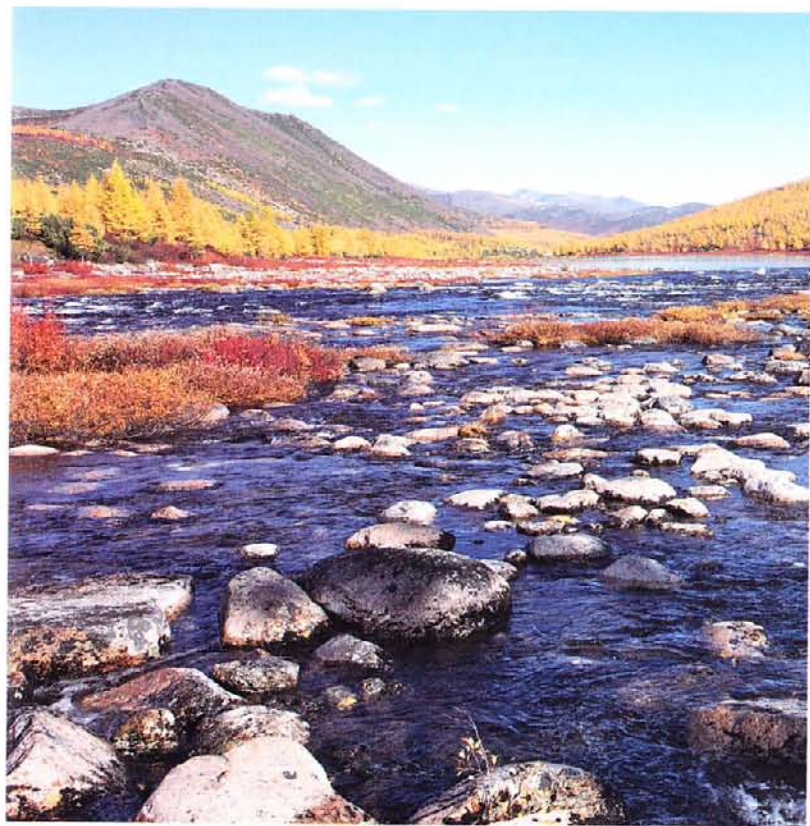
Нефритоид. Травяно-зеленый мелкозернистый нефритоид массивной текстуры позволяет производить выпилку пластины толщиной до 3 мм. Имеет отличные декоративные показатели и может быть с успехом использован в декоративно-поделочном производстве. Является прямым поисковым признаком на ювелирный нефрит, спрос на который превышает предложения на внутреннем камнецветном рынке.

Пренит. Зеленая, темно-зеленая до черной спутанноволокнистая агрегатная порода представляет собой превосходный

декоративный материал. Используется как в поделочном, так и ювелирном производстве. На современном камнецветном внутреннем рынке спрос на него не изучен.

На полуострове Тайгонос также имеются месторождения **базальта, берилла, андрадита и агата.** На полуострове Елистратова существует месторождение **янтаря** красного, красно-желтого, прозрачного цветов. Зерна диаметром до 1 см. В бассейне реки Туманная находится месторождение **аметиста**, где имеются уникальные образцы друз и кристаллосырья.

Запасы перечисленного камнесамоцветного сырья детально не разведаны, изучены на стадиях геолого-поисковых и съемочных работ, поверхностными горными выработками с предварительным подсчетом объемных и других характеристик.



СТРУКТУРА КАМНЕПЕРЕРАБАТЫВАЮЩЕГО ПРЕДПРИЯТИЯ



Основные направления деятельности цехов:

«Тяжелое» производство - выпуск облицовочной плитки, ритуальных памятников;

Сувенирное производство - выпуск различной сувенирной продукции;

Сопутствующее производство - горно-добычные и транспортные работы, изготовление упаковочной тары, фурнитуры, инкрустационные работы, работы по обеспечению производства.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДПРИЯТИЯ

1. Предприятие имеет своей целью переработку местных камнецветных ресурсов, обладающих высокой кондиционностью и декоративностью, создание конкурентоспособного камнеобрабатывающего производства, выпускающего широкий спектр товаров народного потребления.

2. В Северо-Эвенском районе произведена предварительная геологическая и объемная оценка проявлений камнецветного сырья, определены наиболее перспективные разновидности природного камня. Это относится к разнообразным пестроцветным и художественным яшмам, нефритоидам, пренитам, габброидам, аметистам, декоративная и ювелирная ценность которых достаточно велика. В целом минерально-сырьевая база района не ограничивается вышеназванным сырьем и может быть расширена за счет агатов, горного хрусталя, флюорита, окаменелой древесины, кайнотипных базальтов и т.д. Имеющиеся запасы качественного камнецветного сырья могут обеспечить дол-

говременный производственный цикл работы предприятия.

3. Представляется перспективным развитие производства в трех направлениях:

создание «тяжелого» производства по выпуску высококачественной декоративно-облицовочной плитки из пестроцветных яшм и черного пятнистого габбро, а также ритуальных памятников из габбро;

расширение сувенирного производства, специализирующегося на выпуске шкатулок, ваз, канцелярских наборов и др. видов продукции, а также бижутерии.

выход на потребительский рынок с определенными объемами каменного сырья.



ГЛИНЫ

Глина содержит все минеральные соли и микроэлементы, в которых нуждается человеческий организм, а именно: кремнезем, фосфат, железо, азот, кальций, магний, калий и т.д., причем в хорошо усваиваемой форме. Глина содержит также очень редкий радиоактивный элемент - радий. Возможно, с этим связано противоопухолевые свойства глины.

Лучше лечиться глиной той местности, где живет больной, хотя при лечении конкретных заболеваний используют глины определенных цветов.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ. В Северо-Эвенском районе перспективны и пригодны для разработки тополовские глины, площади вокруг Таватумских источников, площади восточного побережья Тайгоноса.

Эвенское месторождение желтых глин объемом 422 тысячи м³. Возможно строительство механизированного кирпичного завода производительностью 3-5 млн. штук кирпичей в год, а также добыча глины для использования в медицинских целях.

Тополовское месторождение легкоплавких белых глин более 2,5 млн. т. Можно использовать для изготовления керамических изделий, в косметике, в народной медицине, как энергетическое средство.

Вархаламское проявление глин (ручей Перекатный) 2-2,6 млн. т., не изучено.

Ирбычанское месторождение пестроцветных ленточных глин 25000 м³, не изучено.

Междуречье Таватум - Хииндя в подножье морского берега - зеленоватые пластинчатые глины. Запасы не изучены.

В урочище Таватум есть съедобные глины. «Земляная сметанка», как их называет народ, образовалась в результате преотложения продуктов выветривания вулканических пород. В далеком прошлом такие глины использовались для питания, теперь же, в основном, их используют для приготовления медицинских препаратов.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. Глинолечение - один из высокоэффективных естественных природных методов лечения. Применяется в медицине с давних времен: еще Авиценна в «Каноне врачебной науки, подробно описал свойства глины, ее воздействие на все живое и способы лечения глиной различных заболеваний.

В настоящее время глиной успешно лечат самые разнообразные заболевания, в том числе рак (примочками на больной орган и приемом внутрь). Установлено, что глина оказывает сильное противоопухолевое действие, которое распространяется как на доброкачественные (зоб, миома, мастопатия и др.), так и на злокачественные опухоли (рак, лейкозы).

В официальной медицине глинолечение применяется при хронических и подострых болезнях суставов, позвоночника, мышц, периферических нервов, травмах, переломах, хронических и подострых заболеваниях женской половой сферы.

В народной медицине глина используется намного шире: рак самой различной локализации, лейкозы, доброкачественные опухоли, аденоиды, полипы, зоб, воспаление и уплотнение лимфатических узлов, малокровие, головная боль, атеросклероз, параличи, нервные расстройства, эпилепсия, болезни мозга; женские и мужские болезни половой сферы, а также болезни сердца и желудка.

Для лечения используют разные сорта глины. Наиболее ценная из них - голубая кембрийская глина. В царские времена ее даже покупали за золото и вывозили в другие страны.

Белой глиной лечат заболевания, связанные с недостатком энергии или, наоборот, с ее переизбытком. Если есть повышенная утомляемость или излишняя нервозность - используйте белую глину. Она гармонизирует состояние нервной системы, лечит заболевания соединительной ткани. Кроме того, белая глина используется для лечения ожирения, заболеваний желудочно-кишечного тракта, для улучшения состояния волос и ногтей.

Красную глину применяют при слабости сердечно-сосудистой системы, пониженном давлении, ухудшенном кровообращении в конечностях, ощущении зябкости, варикозном расширении вен. Показаниями к использованию этой глины являются худощавость, недостаточная проводимость нервных стволов, сухая кожа, запоры, сухость во рту, постоянное чувство жажды.

Желтая глина применяется при отечности, различных видах водянки, задержке мочи, неправильной работе половых органов, проявлениях повышенной тревожности. Она хорошо помогает при лечении последствий инсульта, при параличах, заболеваниях желудка и кишечника с пониженным содержанием ферментов, мигрени, заболеваниях костей, при которых

образуется «лишняя» костная ткань - пяточные шпоры, остеохондроз и т. д.

Черная глина применяется при различных видах нарушения сердцебиения, повышенном артериальном давлении, повышенной температуре, при воспалительных заболеваниях кожи и внутренних органов. Она хорошо используется в косметологии, помогает при старении или утолщении кожи, лечит вялую и проблемную кожу. Маски для омоложения лица и ванны для тела лучше всего делать именно из черной или темно-коричневой глины.

Голубая или зеленая глина используется при лечении различных видов ожирения, пониженной функции щитовидной железы, хронических воспалительных процессов без повышенной температуры. Применяется при слабости мышечной ткани, малой подвижности, при всех заболеваниях лимфатической системы, артрозах и других заболеваниях суставов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

Внимание! Использование любого рецепта должно быть обязательно оговорено с лечащим врачом.

Аппликации и компрессы. Из размяченной глины делают плитки толщиной 1,5-2 см. Их рекомендуется накладывать на область печени, мочевого пузыря, конечностей. Для увеличения действенности компресс лучше всего накрыть пленкой или полотенцем, сложенным в несколько слоев. Чтобы усилить теплоотдачу и уменьшить водопотерю, следует дополнительно укрыться шерстяным одеялом. Лечебная процедура длится 2-3 часа.

На гнойных очагах аппликации следует менять каждые полчаса. Смесь может быть холодной (до 50°C), прохладной (25-27°C) и теплой (37°C). Глиняные компрессы с температурой выше 42°C ставят на область поясницы, а 48-50°C - на область суставов.

При лечении заболеваний поджелудочной железы (панкреатиты хронические) накладывают глиняные примочки толщиной 2 см (соответствующие температуре тела) на надчревную область на 1-2 часа по 1-2 раза в день. Курс лечения 10-12 дней. Одновременно пить глиняную воду в течение 12-24 дней.

При воспалении половых органов, затвердении в яичках, импотенции, болезнях предстательной железы (простатитах) накладывают холодные глиняные плитки на промежность на 2-3 часа 1-2 раза в день.

Холодные плитки из глины накладывают на грудь и спину на

2 часа для лечения бронхиальной астмы. Проводят по 2-4 сеанса в день. Курс лечения 6 дней, после чего делать перерыв на 12 дней, затем лечение повторяют. Параллельно с глинолечением рекомендуется употреблять вовнутрь белую глину утром и вечером за полчаса до еды.

Для лечения плевритов на грудь и на спину накладывают холодные глиняные плитки на 2 часа 2-3 раза в день. Уже через несколько сеансов глинолечения дыхание у больных становится менее болезненным, а это значит, что спайки между плевральными листками начинают рассасываться.

При туберкулезе легких ставят глиняные примочки на грудь 2 раза в день. 2 раза в день растирать грудь ватным тампоном, смоченным жидкой глиной, смешанной с натертым чесноком (или камфорным маслом). Растирать грудь лучше кругообразными движениями.

Ежедневно пить **глиняную воду** и делать примочки на больные места советуют при лечении доброкачественных опухолей, воспалений и уплотнений лимфатических узлов. Капать в нос из пипетки глиняную воду утром и вечером и полоскать горло 2 раза в день холодной водой для лечения аденоидов и полипов. Для лечения сахарного диабета рекомендуют пить глиняную воду небольшими глотками 5-6 раз в день; при изжоге, язвенной болезни желудка, кишечных коликах, энтероколите, поносе рекомендуются пить глиняную воду 2 раза в день - утром и вечером до еды по 1 чайной ложке, постепенно увеличивая дозу до 4 чайных ложек в день. Для лечения инфекционных болезней пьют глиняную воду по 1 ч ложке каждые полчаса.

Очень полезны **ванночки на глиняной воде**. Следует в течение 20-30 минут подержать кисти рук, подошвы ног полностью в сосуде, наполненном очень жидким раствором глины. Его можно использовать 2 или 3 раза. Желательно, чтобы глинистый раствор предварительно постоял на солнце.

Полезны глиняные ванны с лекарственными травами с дальнейшим растиранием сустава ватным тампоном, пропитанным глиняной водой, для лечения болезней костей и суставов (остеопороз, атеросклероз, остеомиелит, артрит, артроз, ревматизм). Рекомендуется также пить глину (очищенную) по 1 чайной ложке 2 раза в день.

Если **глину развести водой**, положить на тряпочку и натереть зубы, десны перестанут кровоточить, исчезнет желтый налет.

При мытье головы глинистой водой исчезает перхоть, и начинают хорошо расти волосы.

Маска из глины на лицо, очищает кожу, сглаживает морщины.

В глине нет бактерий, она поглощает вокруг себя жидкие и газообразные токсины, запахи, газы и убивает болезнетворные микробы. Морковь, свекла, редька, картофель не гниют всю зиму, если их погрузить на несколько секунд в глиняную «болтушку», а потом подсушить.

ТЕРМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Минеральный источник ХИИМ. Минеральная вода. Левый борт долины реки Широкая, в 19 км от ее устья. Из трещин, протяженностью 20-25 м, в биотитовых гранитах Хигиндинского массива выходит шесть струй минеральной воды с дебитом до 0,25 л/сек и температурой 28-33С. Вода аналогична Тальскому источнику, относится к кремнистым термам (Силинский, 1977).

Минеральный источник БЕРЕЗОВЫЙ. Минеральная вода. Истоки ручья Хандалак. В биотитовых гранитах среди торфяников течет небольшой ручей; в его русле на протяжении 130 м - слабо входящие струи минеральной воды; периодически выделяется газ, состав воды хлоридно-натриевый. Дебит источника - 4л/сек. Температура - 14-22С. Присутствуют грязи (Силинский, 1977).

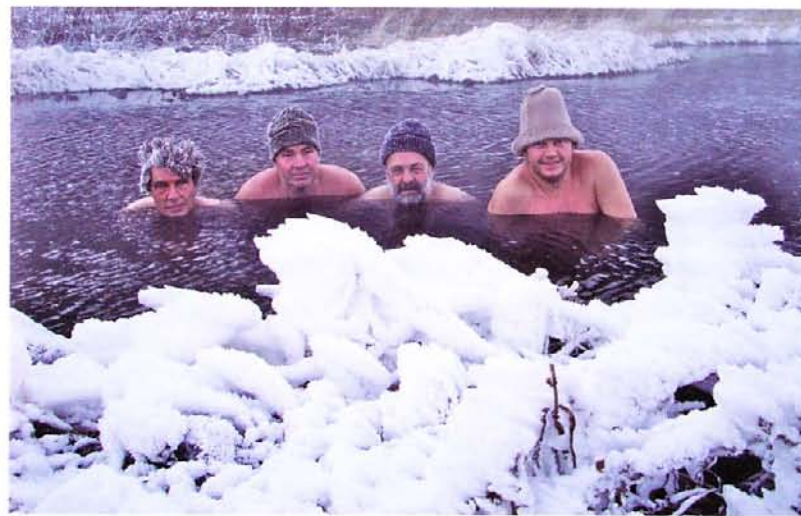
Минеральный источник ШИРОКИНСКИЙ. Минеральная вода. Левый приток долины ручья Хопкинди, левый приток р. Широкой. В гранитах Хигиндинского массива, на протяжении 700 м, обнаружено около 40 струй минеральной воды с дебитом 0,01-0,35 л/сек и температурой от 12 до 56°С. Вода аналогична Мотыклейскому источнику, относится к хлоридно-натриево-кальциевым термам (Силинский, 1977).

Термальный минеральный источник ТАВАТУМ. Минеральная вода. Левый борт долины р. Таватум, в 3,5 км от устья ручья Горячего (Хоксичана). На участке, размером 90х90 м, сложенном андезитами и кластолавами таватумской свиты, выходы минеральной горячей воды примыкают к трещинам и аллювиальным галечникам, дебит - до 19 л/сек, температура - 60°С. Вода относится к высокоминерализованной, кремнекислой, содержит литий, бор, ванадий, марганец, вольфрам и другие элементы (Силинский, 1977).

ПРОЯВЛЕНИЕ. Термальные минерализованные воды. Верхнее течение р. Наяхан. Каньонообразный участок долины сложен биотитовыми гранитами, прорывающимися кислые вулканисты; выходы горячей воды (25-58°С) примыкают к крутопадающим трещинам субширотного простирания в гранитах, длиной около 350 м, шириной около 30 м. Суммарный дебит - 19 л/сек. По степени минерализации и химическому составу вода близка к воде Тальского термального источника (Силинский, 1981).

ЧАЙБУХИНСКИЙ минеральный источник. Правый борт долины р. Чайбуха. В водах Чайбухинского источника содержится 1400 мг/л железа, что в 14 раз выше условной минеральной промышленной концентрации; кроме того, существенно содержание алюминия, бериллия и мышьяка. Дебит - 0,5 л/сек, температура - 4,8°С, рН - 2,2, минерализация - 9-10 г/л. Воды сульфатные железистые, вмещающие породы - палеогеновые лавы основного состава (Иевлев, 1986).

ТАЙГОНОССКИЙ минеральный источник. Западный берег п-ова Тайгонос. В водах Тайгоносского источника повышены условные минеральные промышленные концентрации алюминия, кобальта и бериллия. Дебит - 1,0-1,5 л/с, температура 2°С, рН - 2,8, минерализация 6,2 г/л, по химическому составу воды хлоридно-сульфатные и кальциево-натриево-алюминевые. Вмещающие породы - юрские лавы (Иевлев, 1986).





ТАВАТУМСКИЕ ТЕРМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Таватумское месторождение термо-минеральных вод находится в долине ручья Хоксичан - левого притока р. Таватум, в 7,5 км от берега Гижигинской губы. Расстояние до поселка Эвенск составляет 76 км. На месторождении действует летний лагерь отдыха для детей района на 100 мест. Кроме того - «дикарями» ежегодно сюда приезжают десятки человек отдыхающих. В последние годы вошел в практику организованный вывоз желающих пенсионеров на отдых на 1-2 недели.

Впервые Таватумские термоминеральные источники были кратко описаны в 1935 году В.Г. Беляевым, заведующим Таватумской школой. В докладной записке, представленной им в Наяханское краеведческое бюро, В.Г. Беляев указал, что температура источников равна 57°C , вода в них кисло-горько-соленая, выбросы воды составляют 25 л/мин.

Сведения о геологическом строении района получены в 1937-1938 г.г. Колтовским Г.Г. Им описаны и исследованы Таватумские термоминеральные источники.

В 1963 году решением магаданского облисполкома было намечено произвести разведку Таватумских источников путем бурения гидрогеологических скважин. Разведочной партией «Дальпроекта» были пробурены две скважины, глубиной 150 и 125 м. В левом борту ручья Хоксичан вскрыты напорные термоминеральные воды. Высота напора над уровнем земли в скважине №1 составляла 10,2 метра. Предполагалось обеспечивать горячей водой теплично-парниковое хозяйство отделения Таватум совхоза «Буксунда».

Таватумское месторождение термальных вод по геологическому строению и гидрогеологическим условиям сходно с Мотыклейскими источниками.

В 25 км к западу от Таватумских термальных источников находится еще три группы источников - Широкинские, Березовские, Хиимские, которые также обладают бальнеологическими свойствами.

По происхождению воды Таватумских источников представляют собой разгрузку вод глубокой циркуляции, образовавшихся в результате нагрева на большой глубине и смешения метаморфизованных морских вод и пресных инфильтрационных вод.

В 1982-1984 годах гидрогеологические исследования прово-

дила Северо-Эвенская геологоразведочная экспедиция по предложению Северо-Эвенского райисполкома, по результатам которых были получены следующие данные: из скважин изливаются на поверхность азотные, высокоминерализованные, хлоридные, натрий-кальциевые, кремниевые, бромные высокотемпературные воды. Содержание азота в составе газов достигает 100%.

Состав воды как в скважинах, так и в источниках левобережной группы, практически одинаков: хлор - 96-99% экв., натрий - 50-55% экв., кальций - 40-50% экв. Наиболее высокая минерализация воды - в скважинах, где она составляет 15,2 г/л. Реакция воды - от слабо-кислой до слабощелочной (pH -5,9 -7,1).

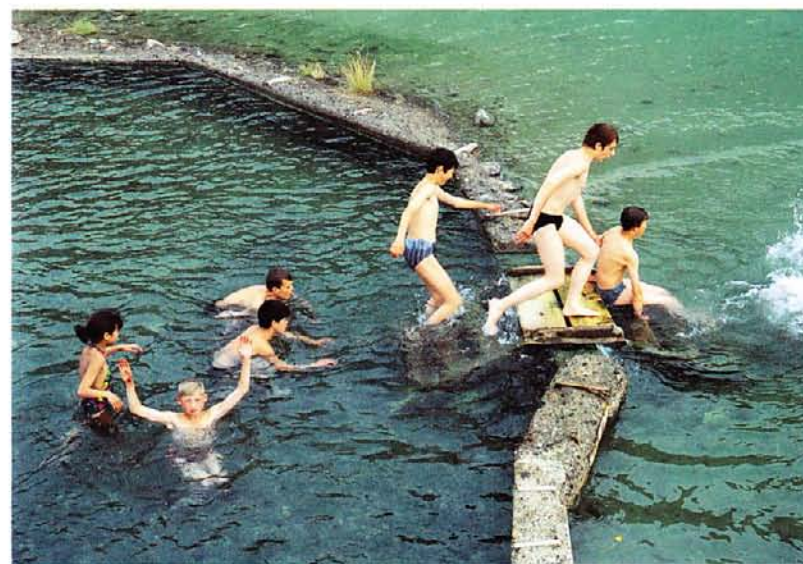
Содержание компонентов, определяющих бальнеологическую ценность воды, измеряется в следующих пределах: кремнекислом - от 40 до 78 мг/л, брома - от 22,9 до 43,1 мг/л. Токсичные компоненты в концентрациях, приближающихся к предельно допустимым, не выявлены.

Температура воды, изливающейся из скважин, составляет от 56 до 29°C. В санитарном отношении воды в скважине «здоровые». Состав вод предопределяет их агрессивность к железу и бетону. Этим обусловлено состояние обсадных труб в скважи-

нах. Сопоставление результатов многочисленных лабораторных анализов, наблюдений за дебитом и температурой воды, включая данные ранних этапов исследований (30- 60 годы 20 столетия), позволяют сделать вывод о стабильности гидродинамического режима, устойчивости химического состава и температуры термоминеральных вод.

Московский ЦНИИКиФ в справке о кондициях квалифицировал воды Таватумских источников как высокотемпературные, хлоридные, кальциево-натриевые (катионы в порядке возрастания), кремнистые высокотемпературные, которые могут быть использованы в виде ванн для лечения заболеваний суставов, костей, мышц, нервной и сердечно-сосудистой систем, гинекологических, кожных и некоторых других. Возможность использования вод для питья не устанавливалась.

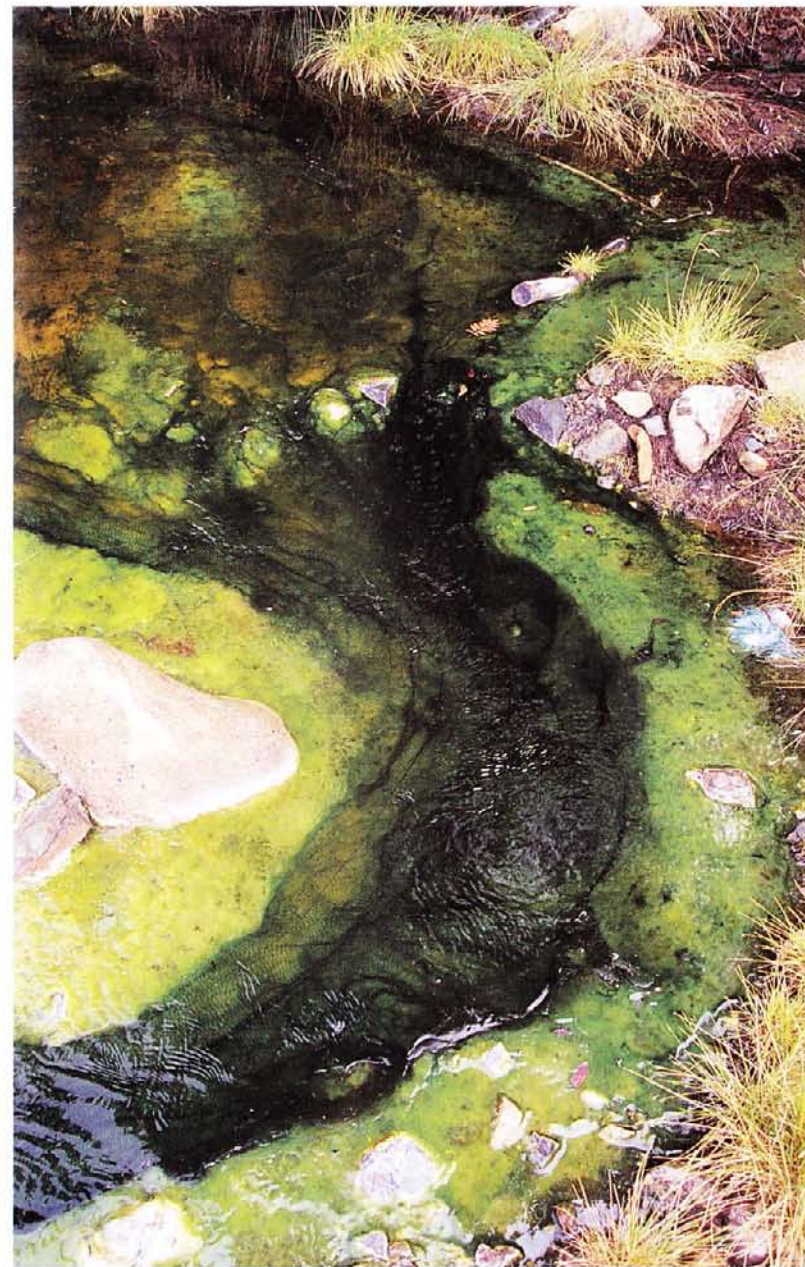
Выбросы лечебных термальных вод по категории В+С2 составляют 1415м³ в сутки; теплоэнергетических - 135 м³ в сутки, т.е. воды могут использоваться для отопления жилых и служебных помещений, о чем имеется соответствующее заключение института «Красноярскгипросовхозводстрой». Для дальнейшей эксплуатации месторождения необходимо бурение новой сква-



жины, на глубину 200 м, в непосредственной близости от разведочных, оборудовать ее запорным устройством и обсадить антикоррозионными трубами; существующие скважины необходимо зацементировать на глубину 20-30 м. Использование месторождения термальных вод также поможет решить вопрос хозяйственно-питьевого водоснабжения, поскольку существующий водовод не обеспечивает соблюдение требований санитарных норм.

Для организации бальнеологических лечебниц и организации туризма на территории района необходимо более детальное изучение таких перспективных минеральных источников, как Широкинские, Березовские, Хиимские, Наяханские.

В районе сотни озер с глубиной, достигающей 10 и более метров. Миллионы лет в них шло накопление грязи. Особенно интересны озера, заросшие сабельником болотным, который в народной медицине лечит болезни суставов. Изучение и использование грязей озер Северо-Эвенского района послужит развитию туризма в районе.





ГЛАВА ПЯТАЯ

РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В СЕВЕРО-ЭВЕНСКОМ РАЙОНЕ

В Северо-Эвенском районе можно организовать охотничье-рыболовный туризм (в том числе спортивная охота, геологический туризм или совмещенные туры). По желанию туристов, есть возможность организовать культурно-этнографический тур.

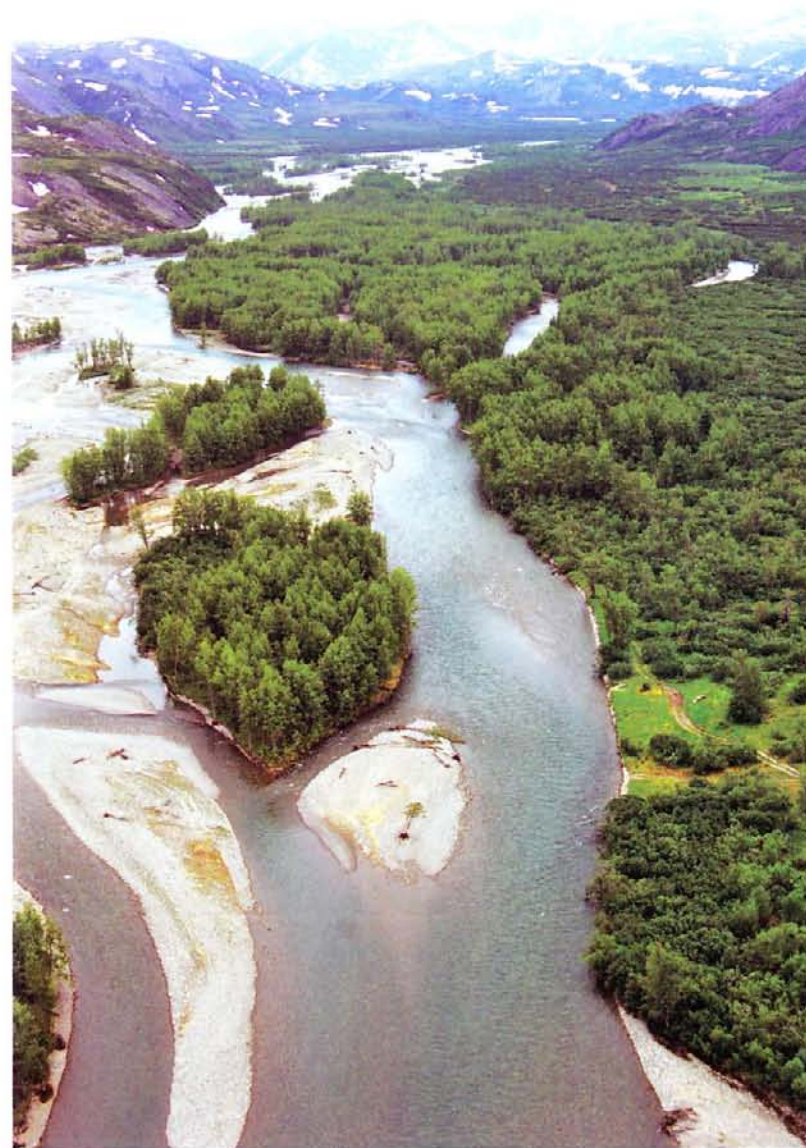
В настоящее время на территории района нет специализированной туристической фирмы: вопросами туризма занимается отдел физкультуры, спорта и туризма администрации Северо-Эвенского района, который может оказать помощь в проведении туристического отдыха всем заинтересованным лицам.

Территория района является одной из самых богатых и перспективных на Северо-Востоке России. Вместе с тем, из-за отдаленности и сложной транспортной схемы, район до конца не исследован. Ландшафт изменяется от равнинной тундры до горных вершин с альпийскими лугами, изрезан множеством рек, непроходимой тайгой. Бывалые путешественники сравнивают нашу территорию со Швейцарией.

Путешествуя по району, можно воочию наблюдать в естественных природных условиях жизнь большого количества разнообразных диких животных и птиц (популяции лося, бурого медведя, снежного барана на нашей территории относятся к одним из самых крупных на земле). С июля по октябрь идет массовый ход рыбы лососевых пород по рекам и ручьям района.

На территории Северо-Эвенского района в 80 км от поселка Эвенск на реке Гижига расположено одно из старейших поселений российского Северо-Востока, основанное в 1752 году -

село Гижига, Гижигинского уезда. В 20 км от п. Эвенск на реке Наяхан в 1922 году был уничтожен последний отряд Белой гвардии, возглавляемый есаулом Бочкаревым, тем самым поставлена точка в гражданской войне (стоит памятник). В том же месте стоит первая радиомачта, установленная на Дальнем Северо-Востоке России, занесенная в реестр национальных памятников государства. В краеведческих музеях в п. Эвенск и с. Гижига имеются редкие экспонаты, рассказывающие о традиционных промыслах, культуре и быте народностей, исконно населяющих территорию.





Достопримечательностью района являются три водных термальных источника. Маршруты туров проходят по живописным местам, старинным маршрутам казаков, осваивавших территорию Дальнего Северо-Востока, по местам древних стоянок человека и по местам, оставшимся в памяти нашего народа под названием «ГУЛАГ».

Доставка в труднодоступные районы до места начала сплава или проведения охоты на волка, снежного барана, лося возможна малой авиацией: Ан-2, Ми-8 (самолет, вертолет). Лучшее время проведения отдыха с 15 июля по 20 октября. Сплавы - до 10 октября. Охота - с 25 августа.

Более подробное описание некоторых туристических маршрутов приведено ниже:

Туристический маршрут **ЭВЕНСК - ТАВАТУМ - Р.ШИРОКАЯ** (пеший, моторная лодка, катер, автотранспорт). Общее расстояние 120-150 км в одну сторону. Предусматривает посещение лежбищ морских животных, птичьих базаров, отдых на термальных источниках, ловлю краба, морской рыбы, в т.ч. лососевых пород, охоту на водоплавающую дичь, лицензионную охоту на медведя, наблюдение за животным миром. Продолжительность 7 суток.

Туристический маршрут **ЭВЕНСК - НАЯХАН** (автотранспорт, сплав на резиновых лодках). Общее расстояние в одну сторо-

ну 200 км. Предусматривает отдых на термальном источнике, посещение бывшего лагеря заключенных ГУЛАГа, ловлю рыб лососевых пород, лицензионную охоту на медведя, наблюдение за животным миром. Продолжительность 7 суток.

Туристический маршрут **ЭВЕНСК - РЕКА ОМОЛОН** (передвижение автотранспортом 300 км, моторной лодкой 300 км). Длина 600-800 км в одну сторону. Маршрут проходит по живописным перевалам водораздела красивейшей реки Колымского региона - Омолон. При желании возможны сплавы на резиновой лодке как по реке Омолон, так и по реке Гижига. Рыбная ловля, охота. Продолжительность 10 суток.

Туристический маршрут **ЭВЕНСК - СЕЛО ГИЖИГА** (автотранспортом 130 км до реки Гижига и сплав 200 км на резиновой лодке, далее 80 км на моторной лодке или катере до п. Эвенск). Во время сплава рыбалка, охота, наблюдение за животным миром, посещение старейшего села в регионе, посещение лежбищ морских животных, птичьих базаров (гнездовья). Продолжительность 10 суток.

Туристический маршрут **ЭВЕНСК - ЗАКАЗНИК НА ПОЛУОСТРОВЕ ТАЙГОНОС** (по морю на катере). Наблюдение за животным миром, посещение живописных районов, связанных с тектоническими разломами земной коры, скальными породами из редких разноцветных камней. Продолжительность 10 суток.



«ТАВАТУМСКИЙ» ТУР. Любители туризма могут совершить увлекательное путешествие к Таватумским горячим источникам, которые являются одной из достопримечательностей Северо-Эвенского района. Во время пребывания (в течение недели) на горячих источниках вас окружит вниманием и заботой персонал муниципального предприятия «Оздоровительный комплекс Таватум». Здесь имеются спальные помещения, столовая, клуб.

Самыми примечательными и привлекательными объектами здесь для туристов, конечно, станут два бассейна - один с горячей, другой с теплой водой. Недалеко от них, в 35 метрах, находится сам источник термальных вод. Купание в минеральной воде хорошо освежает организм и доставляет удовольствие. Эту процедуру можно повторять каждый день по два-три раза. Температура воды в источнике около 60°C. Вода относится к хлоридно-кальциево-натриевым с повышенной минерализацией и может быть использована при лечении ревматизма, болезней суставов и костно-мышечной системы. Лечебные качества воды Таватумских горячих ключей еще не изучены полностью, но о них ходят легенды, и местное население давно использовало воду для лечения опорно-двигательной системы.

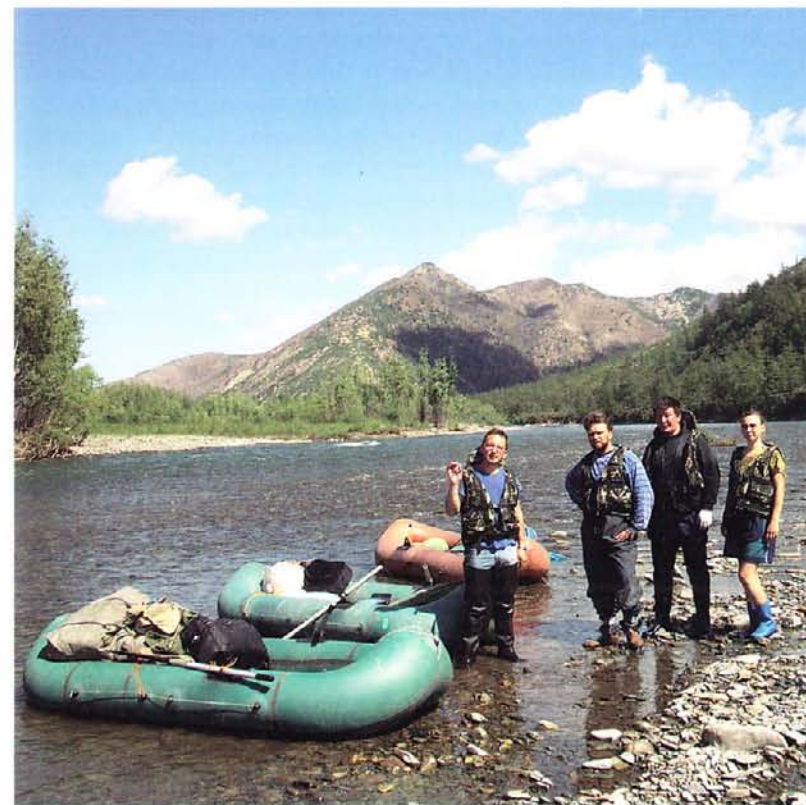
Тур пешеходный. Протяженностью 100 км, можно спокойно преодолеть за 2-3 дня и еще неделя отдыха на горячих ключах. Желательно такое путешествие совершить в августе-сентябре, когда его можно совместить с охотой на водоплавающую дичь, рыбалкой на мальму, кету, горбушу, сбором ягод и грибов. Следует отметить, что жилья по маршруту движения нет.

Маршрут от Эвенска до Таватума проходит по отрогам Колымского нагорья, близко подступающим к побережью Гижигинской губы Охотского моря. Высота окружающих сопок не превышает 800 метров над уровнем моря. По ходу маршрута открываются великолепные виды на Охотское море. Морское побережье на большом протяжении обрывистое. В бухтах и заливах осушка дна моря во время отливов превышает 1 км. Перепад уровня приливов и отливов - более 9 метров. Промежуток времени между приливом и отливом моря летом 7-8 часов, осенью 3,5-4 часа. Отлив и прилив моря - интересное явление природы. Особенно интересно наблюдать за приливом, который происходит быстро, с глухим характерным шумом, можно его записать даже на пленку. Суша буквально на глазах покрывается водой.

Поэтому идти по осушенному дну моря у прижимных берегов опасно.

Экскурсией от горячих ключей до рыболовецкой базы на побережье Охотского моря в устье реки Таватум заканчивается маршрут. После полноценного отдыха на горячих ключах, увлекательной охоты и рыбалки в окрестностях оздоровительного комплекса и долине р. Таватум до поселка Эвенск можно добраться по уже знакомой дороге пешком или на самолете, для которого имеется посадочная площадка.

Поход на Таватум можно совершить в любое время года, за исключением весенних и осенних паводковых периодов. Лыжный поход зимой можно совершить за более короткое время. Купание зимой среди снегов, в целебной воде горячих источников - необыкновенное удовольствие!



«ПАРЕНЬСКИЙ» ТУР. Любителей путешествовать, желающих ощутить себя первопроходцем, тех, кто не боится трудностей походного быта и любит романтику дальних странствий - приглашаем посетить Северо-Эвенский район Магаданской области и принять участие в Пареньском туре. Вам представится уникальная возможность провести 10 дней вдали от цивилизации, на лоне северной девственной природы, еще не затронутой человеческой деятельностью.

Маршрут начинается в п. Эвенск, откуда вертолет МИ-8 доставит вас в среднее течение р. Парень. На протяжении этого полета, длящегося около часа, перед Вами откроется необозримая панорама северной природы: причудливо изрезанный морской берег, прилегающая к нему заболоченная равнина, покрытые лесом речные долины, поросшие кустарником склоны сопок и суровые скальные вершины горных хребтов.

Прибыв на реку Парень, вы, наконец, вдохнете свежего воздуха и отдохнете от шума и суеты современного мира. На реке можно с удовольствием половить хариуса.

Далее маршрут продлится сплавом на надувных лодках по своенравной реке Парень, протекающей среди южных отрогов Колымского нагорья (хребет Гыдан) по совершенно не заселенной живописной горно-таежной местности, лишь изред-



ка посещаемой пастухами-оленоводами, ведущими кочевой образ жизни. На протяжении всего тура Вы будете дышать абсолютно чистым горным воздухом и пить прозрачную, как горный хрусталь, воду, что само по себе сегодня является большой редкостью в нашем цивилизованном мире. Наиболее интересной частью маршрута является изобилующий небольшими порогами и перекатами каньон, протяженностью около 30 км, прорезанный рекой в руинах древних вулканических построек, сплав по которому доставит вам массу острых ощущений при полной гарантии личной безопасности.

Любителей животного мира могут увидеть бурых медведей и самых крупных в мире лосей колымского подвида, часто встречающихся в тополево-чозениевых зарослях, покрывающих пойму реки. Любители рыбной ловли смогут продемонстрировать свое мастерство в ловле хариуса, кунджи и гольца, в большом количестве водящихся как в реке, так и в горных озерах, расположенных в ее бассейне. С середины августа в реке появляются идущие на нерест тихоокеанские лососи: кета и горбуша, а на склонах речной долины можно в изобилии собирать дикорастущие ягоды и грибы.

Любители фотографии смогут сделать великолепные пейзажные снимки, а если повезет, то и уникальные снимки диких животных среди девственной природы Севера.



ТУР «САМОЦВЕТЫ». Совершить тур «Самоцветы» - это редкая возможность посетить месторождения камнецветного сырья и Государственный заказник «Тайгонос», посмотреть удивительную способность природы творить чудеса, ознакомиться с одним из наиболее живописных, интересных и пока слабо изученных уголков Северо-Востока Азии.

Маршрут начинается в п. Эвенск, откуда на катере КЖ через 14 часов Вы прибудете на полуостров Тайгонос и сойдете в устье реки Хаттаннан. На протяжении всего времени, пока идете до полуострова, Вы можете любоваться морскими просторами, необозримой панорамой разнообразных и по-своему прекрасных ландшафтов морского берега.

Прибыв на полуостров, Вы сможете продолжить свой путь (1,5-2 часа) пешком вверх по реке до базового места стоянки. Южная часть полуострова площадью 350 тыс. га, является Государственным заказником, созданным с целью сохранения уникальной природы и воспроизводства ее животного мира. Наиболее редким животным является снежный баран, который занесен в Красную книгу. Климатические условия прибрежной части типичны для морского климата. К северу они становятся континентальными. Рельеф местности среднегорный, сильно расчленен многочисленными пиками, оврагами и ручейками. Тем не менее из-за сухой местности, пешие походы совершаются легко. Растительность, в основном, - по долинам рек.

Преобладает кустарниковая: кедровый стланик, березка, ивняк, в прибрежных частях появляется рябина. Животный мир разнообразен. Кроме снежного барана, в изобилии обитает камчатский подвид бурого медведя, водятся лось, россомаха, волк, норка, выдра, лиса и другие виды охотничье-промысловых животных. Здесь же проходят олени маршруты.

В морской акватории полуострова - большие скопления нерпы. На пляжных местах побережья можно встретить лежбища, непуганого морзверя, который во время нереста лососевой рыбы, в погоне за ней, заходит далеко в реки.

Месторождения цветного камня находятся недалеко от побережья. Их проявления видны на склонах сопок, скал и обрывистых берегах. Много камнецветного сырья лежит прямо на пляжных зонах, занимая площадь в несколько десятков километров, где его добыча сводится к простому ручному сбору. Распространенными видами камнецветов полуострова являются яшма и ее подвиды, янтарь, кристаллические сланцы, габбро, жадеит, демантоид, нефритоид, пренит.

Имеется возможность посещения стоянки древнего человека.

В целом, полуостров Тайгонос представляет уникальную по своей красоте территорию. Крутые горные склоны, дикая нетронутая цивилизацией природа, непуганый животный мир произведет на вас неизгладимое впечатление и сохранится надолго в вашей памяти, на фотографиях, видеопленках!





ЭТНОГРАФИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ. Имеется возможность посещения оленеводческих бригад, где желающие смогут познакомиться с жизнью и бытом оленеводов-кочевников, поучаствовать в процессе выпаса оленей, в ночном окарауливании стада. Туристам интересно будет увидеть традиционные жилища оленеводов, их национальные одежды, возможно приглашение для выступления перед туристами национального танцевально-ансамбля, а также участие в соревнованиях по национальным видам спорта. По нашему мнению, этот вид туризма был бы интересен иностранным туристам,

В поселке Эвенск обширной экспозицией историко-этнографического плана располагает местный краеведческий музей.

ГЕОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ. Для любителей геологических наблюдений возможна организация тура с посещением интересных геологических объектов. В первую очередь это открытые, но еще не разрабатываемые рудные месторождения золота, серебра, меди, молибдена и других металлов.

Следует отметить, что плотность населения в районе чрезвычайно низкая (менее одного человека на 25 квадратных ки-

лометров), поэтому турист вполне может испытать себя как первооткрыватель богатств земных недр. Далее может быть предложена возможность собственноручно произвести шлиховое опробование водотоков с помощью старательского лотка. Существует большая вероятность нахождения золотого песка.

Геологический тур может быть совмещен с любым другим туром, например, с посещением оздоровительного комплекса «Таватум».



НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТУРИСТОВ.

Если Вы попали в экстремальную ситуацию, остались без еды, необходимо помнить, что поддержать силы организма можно с помощью растений. В лиственнице для питания можно использовать внутренний слой коры, свежие шишки, хвою, в кедровом стланике - шишки, внутренний слой коры, хвою, в ольхе кустарной - кору, шишки, в рябине - ягоды, кору, веточки. Корни иван-чая, кровохлебки лекарственной можно вымочить, а затем сварить. Молодые побеги иван-чая, дудника скального (дикий сельдерей), сныти сибирской (дикая петрушка), хвоща зимующего, или Комарова, едят в сыром и вареном виде. Исландский мох можно варить, из сухого - делать муку и печь лепешки с добавлением муки, круп. Ламинарию (морскую капусту) можно употреблять в сыром виде, особенно с икрой сельди, также можно отварить. У мертензии морской (чукотский лавровый лист) отварить можно стебли в соленой или морской воде. Ягоды шиповника едят в любом виде (свежие, вяленые, заваренные). В одуванчике съедобно все - цветы, стебли, корни.

Чаи для поддержания сил можно заваривать из стеблей и корней родиолы розовой (золотой корень), из стеблей сабель-

ника болотного (декоп), из стеблей и корней иван-чая, из веточек курильского чая, из стеблей чабреца (тимьян ползучий), из веточек багульника болотного, из листьев рододендрона золотистого, из плодов и корней шиповника, из веточек лиственницы даурской, кедрового стланика, рябины, жимолости, смородины, малины, из листьев морозники, малины, смородины, брусники, голубики, княженики.

Из шишек ольхи кустарной заваривают чай при расстройствах желудка. Раны быстро заживают, если к ним приложить кашлицу из коры кедрового стланика. При внутренних кровотечениях, обильных менструациях заваривают чай из листьев и корней кровохлебки лекарственной. Для очистки почек от камней и песка заваривают чай из шиповника. Чтобы снять усталость, из листьев ольхи готовят ванны для ног.

Березовый веник для бани помогает при болях, ломоте в мышцах, оказывает успокаивающее действие. В веник можно добавить полынь, тысячелистник, ромашку. Ольховый веник поможет при простуде, ломоте в суставах, можжевельный - при радикулитах и невралгии, рябиновый - оказывает общетонизирующее действие, кедрово-стланиковый - очищает и массирует кожу.





СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Глава первая

Лекарственные растения

Северо-Эвенского района

Главные действующие вещества,

содержащиеся в растениях

Общие правила сбора лекарственного сырья

Сушка лекарственного сырья

Хранение заготовленного сырья

Меры предосторожности при заготовке

и хранении ядовитых растений.

Способы приготовления лечебных средств

в домашних условиях

Ламинария

Исландский мох

Хвоц зимующий

Родиола розовая

Кровохлебка лекарственная

Сабельник болотный

Сныть обыкновенная

Иван-чай

Дудник скальный

Курильский чай

Одуванчик лекарственный

Мертензия.

Тысячелистник обыкновенный

Чабрец

Пижма обыкновенная

Звездчатка средняя

Щавель конский

Чемерица

Щитовник австрийский

Северные цветы

Кустарники и деревья

Багульник болотный

Рододендрон золотистый

Можжевельник сибирский

Шиповник

Кедровый стланик

Рябина

Ольха кустарная.

Береза каменная

Лиственница даурская

Ягоды

Брусника обыкновенная

Голубика

Водяника

Жимолость

Морошка

Черная и красная смородина

Княженика

Малина

Грибы

Красный мухомор

Глава вторая

Животный мир Северо-Эвенского района

Северный олень

Панты

Пенис и семенники

Сухожилия ног

Другие субпродукты

Шкура, камус

Медведь бурый

Шкура

Желчь

Жир

Настоящие тюлени

Глава третья

Рыбные богатства Северо-Эвенского района

Глава четвертая

Минеральные ресурсы Северо-Эвенского района.

Камнецветное сырье

Глины

Термальные источники

Глава пятая

Развитие туризма в Северо-Эвенском районе

Литература

ЛИТЕРАТУРА

1. Беркутенко А.Н., Вирек Э.Г. «Лекарственные и пищевые растения Аляски и Дальнего Востока России».
2. Богачев А.С., Богачев С.А. «О сырье народной медицины- желчи, пантах, жирах и другом».
3. Буров М. «Лечение чагаой».
4. Востоков В.Ф. «Скрижали тибетского ламы».
5. Гукасьян В.Г., Нищий И.М., Кузина Т.А.. «Товароведение сельскохозяйственных товаров и лекарственно- технического сырья».
6. Кородецкий А. «Мухомор - целитель и другие ядовитые лекари».
7. Костина Л.Н.. «Лечение сабельником».
8. Кощеев А.К., Смирняков Ю.И. «Лесные ягоды».
9. Левшинов А.А. «Системы оздоровления земли русской».
10. Малютин Б.П., Малютина Т.Б., Скобелкина Н.Б. «Народный лечебник или врачевание силами природы».
11. Нестеровская А.Ю., Рендюк Т.Д., Спешилев Л.Я. «Энциклопедия травцелительства».
12. Новиков В.С. «Популярный атлас определитель: дикорастущие растения».
13. Отчет по выполнению научно-технической работы по договору №2 - Н/2005 ФГУП «МагаданНИРО».
14. Отчет Северо-Эвенской геологоразведочной экспедиции по разведке Таватумского термального источника.
15. Полевая М.А., Алефиоров А.Н. «Золотой ус, чага, аконит. «Рак» лечение травами».
16. Путырский И.Н., Прохоров В.Н. «Лекарственные растения» (энциклопедия).



Государственное научное учреждение

МАГАДАНСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ НАУК

О Т З Ы В

На рукопись книги В.Н. Проказина «Дары Земли Эвенской»

Подготовленная В.Н.Проказиным рукопись книги представляет собой комплексную оценку природных ресурсов территории Северо-Эвенского района. Работа содержит широкий спектр сведений о растительном и животном мире района, его минерально-рудных запасах.

Большое внимание уделено автором описанию лечебных свойств разнообразной флоры и фауны, приводятся многочисленные рецепты коренных жителей Севера, рассказывается об особенностях и эффективности их применения.

Практическая значимость рукописи книги бесспорна. Предоставленные материалы могут быть использованы в широком диапазоне, как в разработке экологически обоснованной политики использования природных ресурсов, обеспечения жизнедеятельности и занятости населения Северо-Эвенского района Магаданской области, так и в целях распространения знаний о ценности и экологическом значении рационального и бережного отношения к природе родного края.

Книга может быть с успехом использована в качестве учебного пособия по предметам, изучающим природу Крайнего Севера и биологию в целом.

В связи с изложенным представленная рукопись книги рекомендуется к публикации.

Директор института
Член-корр. РАСХН

Н.Г.Михайлов

Дары Земли Эвенской

Автор

В.Н. Проказин

Литературный редактор

Е.М. Гоголева

В альбоме использованы фотографии

Виктора Проказина

Сергея Халанского,

Дизайн

Виктория Фадеева

Автор выражает благодарность Ивановой Ольге Григорьевне, Михайлову Николаю Григорьевичу, Беркутенко Александре Наумовне, Шинкарюк Елене Владимировне за содействие в подготовке этой книги и особую благодарность Зинченко Андрею Андреевичу, за материальную поддержку проекта.

Печать

Европа, 2011 год

Издательский дом "ДИКИЙ СЕВЕР"

Все права защищены. Фотокопии снимков и перепечатка данного издания, как полностью, так и частично, без письменного согласия автора запрещены.



