Багульник болотный (лат. Lédum palústre) - вид растений из рода Багульник семейства Вересковые.

Описание: Прямостоячий вечнозелёный кустарник 50-60 см, реже - 120 см в высоту. Корни проникают на болотах на глубину до 40 см. Побеги ржавовойлочноопушенные.

Листья очередные, короткочерешковые, от линейных до продолговато-эллиптических, тёмно-зелёные, длиной от 0,7 до 4 см при ширине от 2 до 10 мм, туповатые или слегка заострённые, кожистые, сверху блестящие и с мелкими желтоватыми желёзками, снизу буровойлочные; край цельный, слегка завёрнутый книзу.

Цветки на длинных тонких цветоножках, белые с сильным (иногда одуряющим) запахом, до 8 мм в диаметре, в щитках около 5 см в диаметре, расположенных на концах ветвей. Венчик из 5 свободных лепестков, белый. Чашечка с 5 зубцами, свободнолистная, остающаяся, маленькая. Чашелистики закруглённые, буровато-опушённые, клейкие, по краю реснитчатые. Тычинок, превышающих венчик, 10. Тычиночные нити у основания расширены и опушены. Пыльники вскрываются дырочками. Вокруг завязи - нектарный диск.

Коробочки 5-гнездные эллиптические, в длину от 3 до 8 мм. Семена мелкие, веретенообразные.

Цветёт в мае-июле, плоды созревают в июле-августе. Микотроф. Распространяется семенами и вегетативным путём.

Распростронение: На территории России растёт повсеместно в регионах с холодным и умеренным климатом.

На российском Дальнем Востоке встречается в Приморье, Приамурье, на Сахалине, Курильских островах, Камчатке, Командорских островах, на Чукотке.

Растёт на моховых болотах, в заболоченных хвойных лесах, лиственничных марях совместно с кустарниковыми березами и голубикой, часто образует заросли.

Растение ядовито, имеет одурманивающий запах, вызывающий головную боль.

Лекарственным сырьем служат облиственные побеги текущего года длиной до 10 см.
Заготовка: Багульник можно заготавливать в течение всего периода вегетации, но предпочтительнее производить заготовку в августе или сентябре, в фазе созревания плодов, когда побеги полностью разовьются. Сушат сырье на чердаках при хорошей вентиляции воздуха, расстелив тонким слоем на ткани или бумаге и периодически перемешивая. Сушку под навесом производят в течение 10-14 дней, после чего из сырья удаляют одревесневшие безлистные побеги. У сырья присутствует характерный смолистый запах. Хранят его в сухом прохладном месте в течение двух лет.

Все части багульника, кроме корней, содержат эфирное масло.

Применение: Листочки багульника помогают бороться с гриппом и простудными заболеваниями. Кроме того, препараты багульника используются как сосудорасширяющее средство, смягчающее кашель. Назначают эти лекарства при острых и хронических бронхитах, диабете, ревматизме, желтухе.

Для приготовления чая из багульника 2 столовые ложки травы настаивают в кипятке 10 минут, принимают по 1/2 стакана в день. Детям при кашле дают такой же чай несколько раз в день по чайной ложке.

Мазь из масла багульника назначают для лечения ран, ожогов, она успокаивает также зуд кожи при укусах насекомых.

При ишемической болезни сердца помогает отвар побегов багульника болотного.

Готовят его следующим образом: 6 г сухого измельченного сырья кипятят 15 минут в 1 стакане воды, затем процеживают и доводят объем до первоначального кипяченой водой. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Таким же составом пользуются при лечении ларингита. Принимают по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

В качестве бактерицидного средства при спастическом энтероколите принимают настой побегов багульника: 20 г сухого измельченного сырья заливают 1/2 стакана кипятка и настаивают 10 минут, после чего процеживают и принимают по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

При коклюше и туберкулезе легких готовят холодный настой побегов багульника: 1 чайную ложку сухого измельченного сырья заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов, процеживают и принимают по 1/2 стакана 4 раза в день. Настой травы багульника готовят для лечения бронхитов, трахеита, ОРЗ, бронхиальной астмы: 6 г сухого измельченного сырья настаивают на 1 стакане кипятка в течение 15 минут, процеживают и принимают по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

При остром рините в каждую ноздрю закапывают по 3 капли масляной вытяжки побегов багульника. Кроме того, при этом же принимают настой: 25 г сухого измельченного сырья заливают 1 литром кипятка, настаивают 8-10 часов в духовке или печи, процеживают и принимают по 1/3-1/2 стакана 4-5 раз в день.

Людям, страдающим уратными и оксалатными камнями в почках, можно порекомендовать отвар побегов багульника. Для этой цели 6 г сухого измельченного сырья кипятят в 1 стакане воды в течение 10 минут, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При подагре хорошо помогает настой побегов багульника: 25 г сухого измельченного сырья заливают 1 литром кипятка и настаивают 8-10 часов в очень теплой духовке, после чего процеживают и принимают по 1/2 стакана 4-5 раз в день после еды. Таким же препаратом лечат ревматизм, боли в позвоночнике, суставах, ушибы и травмы.

Настойка из молодых побегов багульника прекрасно помогает при обработке ссадин, мелких порезов и обморожений. Готовят ее так: заполняют сырьем бутылку на 2/3

объема, наливают водку доверху, настаивают 7 дней. 1 столовую ложку настойки разводят в 1 стакане холодной кипяченой воды для обработки.
Настоем побегов обрабатывают фурункулы, угревую сыпь, лишаи и диатезные поражения. Готовят его следующим образом: 25 г сухого измельченного сырья заливают 1 литром крутого кипятка, настаивают 10 часов в очень горячей духовке, а затем процеживают. Настой можно использовать не только при обработке, но и принимать внутрь по 1/2 стакана 4-5 раз в день после еды при тех же заболеваниях.