



Семейство: семейство березовых (Betulaceae)

Ботаническое название: - *Alnus*

Народные названия: вильха, вольха, елоха, елха, елшина, лешинник, олешник, олех, ольшняк

Основные свойства: Ветки ольхи используют в качестве защитных оберегов от непогоды, порчи и болезни

Описание: Род листопадных однодомных раздельнополых деревьев или кустарников семейства берёзовых.

Листья очередные, зубчатые. Почти все виды Ольхи цветут ранней весной, большей частью до распускания листьев; опыляются ветром.

Цветки однополые, однодомные (развиваются на одном и том же растении); мужские - собраны в повислые кистевидные соцветия - сережки, женские - в мелкие шишки.

Плод - односемянный двукрылый орешек.

Произошло название рода Ольха от кельтских слов "al", что означает «при», "alis" -«вода» и "lan", что в переводе значит «берег».

Отсюда и происходит известное утверждение о том, что ольха растёт около воды, на берегу реки.

Ольха считается почвоулучшающей породой. Ольха быстро растёт и отпугивает медведок - для этого её ветки втыкают в землю, чтобы обезопасить участок от вредителя.

Даже если ольха старая, кора у неё всё равно будет гладкой. Листья этого дерева никогда не меняют своего цвета. Даже осенью, когда повсюду пестреют жёлтые, красные цвета, листья ольхи остаются зелёными. Ближе к зиме они так и опадают зелёными.

Опавшие листья ольхи богаты азотом. Они быстро перегнивают, тем самым обогащая почву. Таким образом, ольха очень полезна для леса.

Цвети ольха начинает довольно-таки рано, задолго до появления листьев, в марте - апреле, плоды созревают в октябре.

Древесина у ольхи имеет оранжеватый оттенок. Она прочная, не гниёт и часто используется для художественной резьбы. Ольховые дрова хорошо горят и дают много тепла. Из ольхи изготавливают хорошую мебель.

Кстати, на ольховых сваях были построены Венеция, Роттердам, Винчестерский кафедральный собор и даже водяные мельницы на островах Шотландии. Ещё ольху использовали при изготовлении мечей

Существует много видов ольхи, но чаще всего встречаются 2 вида: ольха серая (белая) и ольха чёрная (клейкая).

Ольха серая (белая) - *A. incana* (L.) Moench.

Ольха серая более светолюбива и морозостойка, нежели ольха черная, да и к почвам

она менее требовательна - выносит даже заболачивание. Живёт этот вид лет 50-60. Размножается семенами, корневыми отпрысками, черенками.

Так как древесина ольхи не гниёт в воде, её часто используют для мостов в качестве опор. Также древесина ольхи раньше использовалась для изготовления башмаков, свистков и флейт. Древесина ольхи довольно-таки лёгкая и мягкая, отсюда и некоторые её свойства: она легко режется, хорошо полируется и используется для резьбы.

И даже ольховый уголь нашёл себе применение - художники высоко ценят этот материал. Также уголь из ольхи используют для плавки металла.

Ольха черная (клейкая) - *A. glutinosa* (L.) Gertn.

Описание: Ольха чёрная - это дерево высотой 25-35 м, со стройным, темно-коричневым стволом. Листья до 9 см, округлые или с выемчатой вершиной и клиновидным основанием. Молодые листочки блестящие и имеют ярко-зеленый цвет.

Растёт ольха чёрная очень быстро, она морозостойка, любит влажную почву. Этот вид теневынослив, но не переносит участков со стоячей водой. Размножается семенами или порослью от пня. Используется для обсадки берегов водоемов и для озеленения парков.

Распространение: Ольха серая широко распространена по всей лесной зоне.

Применяется она по большей части для укрепления берегов рек.

Произрастает данный вид ольхи в степной и лесостепной зонах Европейской части страны, в Западной Сибири, Западной Европе, на Кавказе, Северной Африке и Малой Азии. Как и ольха серая, любит влажные почвы.

Используемые части:

Шишки ольхи чёрной осенью и зимой собирают для различных поделок.

Ольху серую используют для декоративных украшений.

Ольховые дрова признаны лучшими для копчения рыбы.

Из ольховой коры можно получить красную краску, из цветов - зелёную, а из молодых веточек - коричневую. Эти три цвета символизируют огонь, землю и воду.

Сбор и заготовка: Собирают ольху осенью или зимой. Нижние короткие ветви вместе с шишками срезают или просто отряхивают деревья. Сушат это дерево в печах или на воздухе.

Приминение в медицине: В медицине ольха применяется при лечении грыжи, воспалениях кожи.

Активные вещества: В листьях этого дерева содержатся дубильные вещества, гиперозид, количество которого достигает 13 мг, кверцитрин, а также кофейная, хлорогеновая и протокатехиновая кислоты. В шишках содержится много дубильных веществ(2,5% танина и 4% галловой кислоты). В древесине ольхи содержится много растительных масел, а также такие вещества как гликозиды, флавоноиды, органические кислоты, алкалоиды.

Приминение в народной медицине: В народной медицине ольха используется довольно-таки часто.

Ольховые шишки применяют при желудочно-кишечных заболеваниях. Шишки ольхи серой рекомендуют при ревматическом полиартрите и простудных заболеваниях. Кстати, шишки ольхи часто входят в состав желудочных чаев. Также отвары соплодий ольхи применяются в виде примочек при ожогах и некоторых дерматитах. При кровотечениях из носа или дёсен, отвар используют в качестве кровоостанавливающего средства.

Спиртовую настойку ольховых шишек применяют при энтеритах, колитах и дизентерии.

В народной медицине, кроме соплодий, применяют листья и кору ольхи при простудных заболеваниях, подагре, заболеваниях ротоглотки.

После длительной ходьбы стоит принять ванну с листьями ольхи - это снимет усталость в ногах.

При простуде часто используют веник, сделанный из веток ольхи белой. Лекарства, изготовленные из ольхи, наделены вяжущим и дезинфицирующим свойствами. Поэтому веник из ольхи хорошо очищает кожу, уничтожает болезнетворных микробов, делает кожу более упругой.

В медицинской практике противопоказаний препаратов ольхи не установлено, не оказывают они и побочного действия.

Рецепты:

Отвары и настои ольхи помогают при энтеритах, диспепсии, энтероколитах, дизентерии, хроническом колите.

Настой соплодий ольхи: 2 ст. ложки сырья помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой и нагревают 15 мин. Затем охлаждают, процеживают, сырье отжимают и доводят настой до первоначального объема кипяченой водой. Приготовленный препарат хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Принимать его следует по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

Есть три рецепта желудочного сбора:

1) 4 г шишек ольхи отварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

2) 1 часть «шишек» настаивать 7 дней в 5 частях водки, процедить. Настойку принимать по 25-30 капель с водой 3 раза в день до еды.

3) 15 г коры ольхи отварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

При простудных заболеваниях больного кладут на слой свежих ольховых листьев, накрывают толстым слоем таких же листьев и одеялом, для того, чтобы вызвать пот. Вскоре человек начинает потеть

При продолжительных поносах, при катаре толстых кишок, болях в желудке, а также при дизентерии готовят водный отвар из 50 г. шишек на 1 л. воды. Пить этот отвар следует горячим по 3 стакана в день.

Также применяют такое средство: Молодые шишки ольхи смешивают в равных частях с корневищами лапчатки узик и корнями крапивы жгучей. Этой смеси берется 50 г. на 1 л. воды. Намачивают целую ночь, а утром кипятят 10 минут. Пьют горячим натощак целый стакан, а остальное за день, в 4 приема.

Отвар листьев ольхи: 20 г листьев залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 10 - 15 минут в теплом месте. Затем процедить и принимать по полстакана 2 - 3 раза в день.

Употребляют этот отвар как потогонное средство при простудных заболеваниях, малярии, подагре, полиартрите. Из отвара листьев делают ванны для снятия усталости ног.

Настой шишек коры: 10 г шишек залить 1 стаканом кипятка и настаивать 10-15 минут.

После этого процедить и принимать по полстакана 2 - 3 раза в день.

Настойка шишек коры: 1 часть шишек залить 5 частями водки и настаивать несколько часов. Принимать настойку по 25 - 30 капель 3 раза в день.

Применяется этот настой при желудочно-кишечных болезнях, простудных и гинекологических заболеваниях.