



Вересковые - Ericaceae. Народное название: медвежьи уши. Используемые части: листья. Аптечное наименование: лист толокнянки - *Uvaeursi folium* (ранее: *Folia Uvae ursi*).

**Ботаническое описание:** Толокнянка - распростертый вечнозеленый кустарник, образующий нередко сплошную дернину. Внешне она очень напоминает бруснику, хотя последняя не стелется и не образует дернины. Листья у толокнянки толстые, кожистые, обычно обратнойцевидные, иногда лопатчатые, сверху с отчетливой сетью жилок. Край листа часто подвернут. В отличие от брусники на нижней стороне листьев никогда не бывает коричневых точек (характерный признак листьев брусники). Кто запомнит это, никогда не спутает эти растения. Из мелких беловато-розовых цветков кувшинчатой формы (с зубчатым краем) развиваются красные ягоды кисло-терпкого вкуса. Цветет с апреля до июня. Встречается преимущественно в Северной Европе на богатых гумусом болотистых почвах и пустошах, а также в хвойных лесах Альп. В Германии собирать запрещается! Сырье Германия получает из России, балканских стран и из Италии.

**Сбор и заготовка:** Поскольку листья не вянут, их можно собирать в течение всего года, но лучше в конце лета и осенью, когда в них максимальное количество действующих веществ. Сушить можно и в тени, и на солнце, так как плотная кожица листьев хорошо сохраняет действующие вещества. Действующие вещества: арбутин, метиларбутин, свободный гидрохинон и дубильные вещества, флаво-ноиды и немного эфирного масла.

**Целебное действие и применение:** Уже давно известно дезинфицирующее действие



толокнянки на почки и, главным образом, на мочевой пузырь и мочевыводящие пути. Эффективность ее подтверждена и современными исследованиями. Государственная служба здравоохранения Германии признает толокнянку как средство против воспалительных процессов в мочевыводящих путях. Правда, способ приготовления чая из листьев толокнянки сейчас несколько иной, чем в старых источниках. Прежде считали, что жесткие кожистые листья нужно долго кипятить, чтобы экстрагировать как можно больше действующих веществ. Получался малоаппетитный чай, который раздражал слизистую оболочку желудка, что делало невозможным лечение некоторых пациентов, особенно детей. Более того, при длительном кипячении экстрагируется много дубильных веществ, которые как раз нежелательны: ведь при заболеваниях почек и мочевого пузыря эффективен только арбутин. Оказалось, что настаивание в холодной воде в течение 12-24 часов извлекает из листьев почти все действующие компоненты, но практически без дубильных веществ, так что получается чай, употребляя который можно не опасаться побочных эффектов.

Чай из листьев толокнянки: 1-2 чайные ложки листьев залить 1/4 л холодной воды и, время от времени помешивая, дать настояться 12-24 часа, после чего процедить. Пьют слегка подогретым 2-3 раза в день по чашке.

Этот чай особенно эффективен при острых воспалениях мочевого пузыря, часто возникающих от переохлаждения. Если спустя неделю воспаление еще продолжается, врач должен назначить другое средство. Дело в том, что арбутин толокнянки высвобождает действующее вещество (гидрохинон) только при щелочной реакции мочи пациента. Поэтому, лечась толокнянкой, употребляйте растительную пищу и избегайте всего, что ведет к образованию кислой мочи. Можно посоветовать также добавлять на каждую чашку чая 1/4 чайной ложки пищевой соды. О мочегонном действии листьев толокнянки мнения расходятся. Лист толокнянки эффективен как сам по себе, так и в смесях с другими травами.

**Применение в народной медицине:** Сведения о лечебном использовании толокнянки

пришли к нам с севера. В Англии ее применяли уже в XIII веке, а в Германии она получила признание только в XVIII веке. В народной медицине ее используют как дезинфицирующее средство при различных заболеваниях почек и мочевого пузыря, а также при кашле и в особенности при хронических поносах, что неудивительно, так как листья толокнянки содержат много дубильных веществ, которые и "закрепляют" кишечник.

### **Побочные действия:**

Передозировка и неправильное приготовление (горячая вытяжка) могут привести к тошноте и рвоте (реакция желудка на дубильные вещества). Длительное лечение следует проводить только под наблюдением врача.