



**Терн** (терновник, слива колючая) относится к виду небольших колючих кустарников семейства Розовых, подсемейства Сливовых.

Обычно терновый кустарник вырастает высотой не более 4,5 м, но иногда это бывает и низкорослое деревце около 8 м в высоту. Ветви этого растения обильно покрыты колючками, оно имеет зубчатые эллиптические листья длиной около 5 см. Мелкие белые цветочки раскрываются ранней весной еще до того, как появляются листики.

Плодами терна являются округлые однокостянки, которые похожи на чернослив, имеют диаметр около 12 мм и покрыты сизым восковым налётом.

Дикий терн распространен в Западной Европе, в Малой Азии, в Европейской части России, Средиземноморье, в Западной Сибири и на Кавказе. Встретить терн можно вдоль дорог, в оврагах, по берегам рек и на лесных опушках.

### **Как собирают и заготавливают терн**

Терновник – одно из тех растений, все части которых применяют в лечебных целях,

используются его листья, цветки, плоды, корни и даже верхний слой коры.

Листья терновника собирают после цветения, цветы заготавливают в тот период, когда они еще в бутонах. Молодые побеги заготавливаются в мае и июне, сушат их в тени, на ветру или открытом воздухе в тщательно проветриваемом помещении. Корни выкапываются осенью, а кора снимается с дерева еще до его цветения весной. Корни также как и кору, предварительно провяливают на воздухе и после этого сушат в печах или сушилках. Ягоды терна заготавливаются по мере созревания, но лучше всего это делать после первых заморозков.

Кору и корни терновника можно хранить более 3 лет, а плоды, цветы и листья – 1 год.

### **Полезный состав терна**

Калорийность терна составляет 43,9 ккал в 100 г плодов.

Ягоды терновника содержат сахара: фруктозу и глюкозу, органические кислоты, клетчатку, стероиды, углеводы, пектин, азотосодержащие соединения, тритерпеноиды, витамины группы В, витамин С, Е, кумарины, каротин, дубильные вещества, флавоноиды, высшие спирты, катехины, жирное масло.

Листья терновника богаты витаминами С и Е, флаваноидами, фенолкарбоновыми кислотами, антоцианами. Корни терновника содержат красящие и дубильные вещества. А вот в семенах есть ядовитый гликозид, выделяющий синильную кислоту.

### **Польза и свойства терна, применение терна в медицине**

Используется терн при лечении кишечника, желудка, болезней печени и почек. Применяется терн также при авитаминозах, невралгиях, нарушении обмена веществ. Он также действует как потогонное и жаропонижающее средство. Изготовленные с

применением терна препараты имеют вяжущее, диуретическое, антибактериальное, вяжущее, противовоспалительное, слабительное и отхаркивающее действие. Они способствуют расслаблению гладкой мускулатуры внутренних органов и снижают проницаемость сосудов.

Терновые ягоды применяются при дизентерии, неспецифических колитах, токсикоинфекциях и при пищевых отравлениях.

Сок из терновых ягод обладает антибактериальной активностью в отношении лямблий и других простейших, благодаря чему принимается при лямблиозе и желудочно-кишечных расстройствах. Используется сок и для лечения кожных заболеваний в виде компрессов и примочек



Терновые цветки оказывают положительное влияние на обмен веществ и лечат те кожные заболевания, которые связаны с нарушением обмена веществ. Также цветки обладают мягким послабляющим действием, регулируют перистальтику кишечника. Настой из цветков терновника обладает мочегонными и потогонными свойствами и применяется при гипертонии. Отвар из терновых цветков снижает проницаемость сосудов, имеет противовоспалительное действие, благодаря чему рекомендуется при аденоме простаты, нарушениях обмена веществ, при невралгии, одышке, тошноте, а также как потогонное и отхаркивающее средство. Также этот целебный отвар полезен при гнойничковых заболеваниях кожи и фурункулезе, болезнях печени и при запорах.

Листья терновника считаются прекрасным послабляющим и мочегонным средством и применяются при хронических запорах. Настоем листьев полоаскают рот при воспалительных процессах. Отвар из листьев показан при нефритах, хронических запорах, цистите и кожных заболеваниях. Отваром из листьев, приготовленным с добавлением уксуса, смазывают язвы и старые гнойные раны. Настой на терновых цветах и листьях используется при воспалениях мочевого пузыря и почек, а также при дерматозах. Чай из листьев и цветков обладает слабительными свойствами и способностью очищать кровь, применяется при кашле, болезнях желудка, задержке мочеиспускания, затянувшихся менструациях, при мочекаменной болезни и водянке, а также при кожных высыпаниях у детей.

Сок из терновых ягод применяется при носовых кровотечениях, а также для полоскания рта и горла, он эффективен при воспалениях неба и десен. В лечебных целях используют и терновое вино, которое применяется при инфекционных заболеваниях.

Кора терновника, корни и его молодая древесина обладают жаропонижающим и потогонным действием. Отваром из коры лечат малярию и поносы, его применяют при повышении температуры тела. Отвар используется при рожистом воспалении и в качестве раствора для спринцевания при белях. При рожистых воспалениях кожи также рекомендуется верхний слой коры в виде компресса из отвара или как примочка в свежем виде.

### **Применение терна в кулинарии**

Из терна готовят чай, сок и даже кофейный напиток, делают наливку, варят повидло, варенье, джем, кисель и готовят кашу.

### **Чай из листьев и цветков**

Для приготовления чая нужно взять сушеные листья и цветки терновника (2 полные чайные ложки) и залить 250 мл воды, довести до кипения, процедить.

### Варенье из терна

Для приготовления варенья из терна нужно вымытые ягоды сложить в эмалированную миску и засыпав сахаром, добавить столько воды, сколько нужно, чтобы сахар растворился. Варится варенье на небольшом огне до полной готовности. Рекомендуется часто снимать пену и встряхивать миску во время приготовления варенья. Когда варенье сварится, ягоды нужно выбрать и сложить в подготовленную банку, а сироп готовить еще около часа. После чего ягоды залить сиропом. Иногда для улучшения вкуса и аромата варенья в него добавляют пару капель розового масла.

### Каша из терна

Это блюдо болгарской кухни, для его приготовления нужно потушить терновые ягоды в небольшом количестве воды, после чего протереть из сквозь сито. Полученную кашу пастеризовать в стеклянных банках в течение 30 минут при температуре 95 °С, после чего банки закатать.

Используется терновая каша в сочетании с апельсиновым соком для пудингов, запеканок, мармелада и т.п.

К противопоказаниям к применению терна можно отнести, пожалуй, только индивидуальную непереносимость.

Терн издавна был не просто растением, но и символом. Говоря о непосильных испытаниях и страданиях, упоминают «терновый венец». Жизненные трудности называют «тернистым путем». А благодаря тому, что терновый куст ежегодно обильно плодоносит, даже сложилась поговорка: «Терновый куст не бывает пуст».

Романчукевич Татьяна