Vaccinium myrtillus L. **Описание:** Черника - ветвистый кустарник семейства брусничных, высотой до 50 см. Подземные побеги (столоны) разветвляются в почве в разные стороны до 1 - 2 м, образуя разновозра-стные кусты одного растения.

Стебли черники зеленые, у основания серые, прямостоячие, цилиндрические или ребристые; листья тонкие, светло-зеленые, продолговатые, длиной до 1 - 1,5 см и шириной 0,5 - 1,5 см, гладкие с мелкопильчатыми краями, на зиму опадающие.

Цветки светло-розовые, с зеленовато-оранжевым, иногда нежным сиреневым отливом, длиной 0,4 - 0,6 мм, поникающие, по одному или по два на коротких цветоножках; венчик кувшинчатый или полушаровидный с зубчатым отгибом.

Плод - шарообразная черная ягода (диаметром 6 - 13 мм), приятного кисловато-сладкого, слегка вяжущего вкуса, обычно покрытая сизым восковым налетом.

Цветет в мае - июне, плоды созревают через 2 месяцев после цветения.

Лекарственным сырьем являются листья и плоды черники.

Места обитания. Распространение: Черника распространена преимущественно в северных и умеренных широтах. Произрастает от высокогорий Кавказа, Карпат, Алтая до тайги и лесотундры. К богатству и влажности почвы требовательна. Не встречается на очень сухих песчаных и сильно переувлажненных почвах. Оптимальными условиями произрастания в лесной зоне для черники надо считать свежие и сырые субори и судубравы, сосняки и ельники черничных типов леса. К свету требовательна, но хорошо переносит затенение, особенно в молодом возрасте.

Период цветения и созревания плодов растягивается на 3 - 4 недели. Цветет обычно обильно, но часто страдает от поздних весенних заморозков. Плодоношение начинается с 4 - 5-летнего возраста кустов черники, достигает максимума в 10 - 15 лет и постепенно снижается к 30 - 40 годам. На развитие и плодоношение черники отрицательное влияние оказывают пастьба скота, изменение уровня грунтовых вод и пожары.

Заготовка и качество сырья: В европейской части страны в зоне смешанных хвойно-широколиственных лесов и таежной зоне черника - самая распространенная ягода и удельный вес ее в общем объеме заготовок наибольший.

Ягоды черники собирают только в зрелом состоянии. Собирают их в кошели, короба или в корзины из бересты, дранки или плетеные из ивы, вместимостью до 20 - 25 кг, удобные для переноса на спине. Ягоды собирают в литровые или двухлитровые банки, привязанные на поясе у сборщика, а затем пересыпают в основную тару. В некоторых местах сбор ягод производится методом счесывания гребенками разной конструкции. Это увеличивает производительность в 1,5 - 2 раза, но отрицательно сказывается на урожае следующего года, так как при этом повреждаются листья, молодые побеги и цветочные почки. Урожай на участках, где ягоды заготавливались гребенками, на следующий год на 30 - 50% ниже, чем на участках, где такой сбор не проводился.

Заготовка листьев черники в качестве лекарственного сырья отрицательно сказывается на урожае ягод, так как проводится в период цветения. Листья вместе с цветками и молодыми побегами срезают ножницами или срывают руками. Листья черники, заготовленные в качестве лекарственного сырья, сушат в тени при хорошей вентиляции. Выход сухого сырья около 20%.

Для сушки ягоды черники рассыпают на решета или на противни слоем 2 - 3 см и сушат в сушилках при температуре 35 - 40°С 2 - 3 ч, затем повышают температуру до 50 - 60°С; при этом ягоды несколько раз перемешивают. Перед сушкой ягоды не моют. Выход сухого сырья 13%. Сухие ягоды упаковывают в бумажные или в матерчатые мешки по 35 - 50 кг и хранят в сухих прохладных помещениях не более 2 лет. Плоды черники легко поражаются ягодной молью.

Химический состав: В ягодах черники содержатся сахара (фруктоза, лактоза), Р-активные вещества (катехины и антоцианы), каротины, пектиновые и дубильные вещества; кислоты (молочная, янтарная, яблочная, лимонная, следы щавелевой и хинной); макро- и микроэлементы.

В листьях содержится 7 - 20% дубильных веществ, гидрохинон, гликозиды, до 2% миртиллина и неомиртиллина, до 1% арбутина, флавоноиды (кверцетин, рамнозид кверцетина и др.), до 250 мг% аскорбиновой кислоты, цериловый спирт и эфирное масло.

Применение в медицине: Благодаря комплексу биологически активных веществ черника имеет разносторонние целебные свойства и широко используется в свежем, сушеном и переработанном виде. Ее употребляют для лечения желудочно-кишечных

заболеваний (гастритов, энтероколитов и др.) в виде настоя или отвара сухих ягод.

При поносах, особенно у детей, это одно из незаменимых закрепляющих средств.

Свежие ягоды применяют при хронических запорах, пониженной кислотности желудочного сока, дизентерии.

Черника обладает антисептическими свойствами и употребляется при стоматите.

Плоды черники улучшают кровоснабжение глаз, обостряют ночное зрение.

Изготовленный из листьев черники препарат миртиллин оказывает инсулиноподобное действие, снижает содержание сахара в крови и моче. Плоды черники применяют в виде настоя (1 - 2 чайные ложки на стакан кипятка), черничного киселя или отвара. В последнем случае 1 столовую ложку ягод заливают 2 стаканами воды и кипятят до тех пор, пока останется 1 стакан жидкости. Ее процеживают и пьют в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.