Семейство: Кипарисовые (Cupressaceae).

Ботаническое название - Juniperus communis L. (Juniperus - колючий, растение Юноны)
Аптечное: плоды можжевельника - Juniperi fructus (ранее: Fractus Juniperi), можжевеловое эфирное масло - Juniperi aetheroleum (ранее: Oleum Juniperi).
Родовое название: род вечнозелёных Asteraceae Народные названия: Sabina-herba - зелье сабинян.
Cedres miera - малый кедр (древние греки) На Руси можжевельник называли "мозжуха", или "верес". О происхождении русского названия растения среди исследователей нет единого мнения. Чаще всего его связывают со словами "меж ельник", "мозг" - из-за крепкой ядреной древесины, и старорусским словом "можжа" - узел.
Даль писал в своем словаре: Народ, в разных местах, путает названия растений, а ученые наши не менее того, и пишут, не дослышав: верес, верест, вместо вереск; арс, вм. арса; ардиш, вм. артыш, и пр. Juniperus communis, можевел, можжевельник, бружевельник (брыжевельник), мозжуха, мозжушник, еленец, яловец; местами, ошибочно вереск (Calluna, Erica); Juniperus daurica, сиб. можжевельник, арча, степной вереск; Juniperus Marschalliana, ардыш, артыш, красный кедр, кедровый вереск, испанский можжевел; Juniperus Sabina, казачий или донской можжевельник, казачья мозжуха; арча, аршан, арса, арца, ахра, артыш; Juniperus pseudosabina, арса, арца.

Описание:

Можжевельник обыкновенный - вечнозеленый хвойный кустарник, плоды которого и используются в качестве пряности. Кустарник или небольшое деревцо до 5-6 м высотой с серо-бурой продольно-шелушащейся корой. Растет медленно, особенно в толщину, иногда у столетних экземпляров диаметр едва достигает 10-15 см. Молодые побеги красновато-бурые, трёхгранные. Почки мелкие, без чешуи и закрыты чешуевидной хвоей, более мелкой, чем остальная хвоя. Иглы (хвоинки) 1-2 см длиной, расположены мутовками (по 3), жёсткие, колючие. Шишкоягоды шаровидные, почти сидячие, до 7-9 мм в диаметре, вначале зелёные, при созревании синевато-чёрные, с сизоватым налётом или без него. Древесина достаточно мягкая, хорошо режется, с сероватым или красновато-коричневым ядром и узкой светло-жёлтой заболонью. Растение двудомное.

Это один из наших долгожителей: продолжительность его жизни от 600 до 3000 лет. Он нетребователен к почвам, но взыскателен к условиям освещения. Растет преимущественно в сухих еловых и сосновых лесах в виде подлеска, распространен почти по всей лесной территории. Осенью женские кусты (можжевельник двудомное растение) покрыты массой черных, с сизым налетом шишкоягод (шишечек) с мясистыми, срастающимися чешуйками. Запах плодов можжевельника пряный и легкий, напоминает запах лугов и леса. Вкус горький и пряный, смолистый и сладковатый. В зрелых плодах можжевельника содержится до 42 процентов сахара, то есть столько же, сколько в винограде. Небольшие деревья до 10-12 м, реже до 20-30 м, или кустарники, иногда стелющиеся. Листья попарно супротивные или реже в мутовках, по 3, игловидные у молодых и чешуевидные или игловидные у взрослых. Микростробилы мелкие, овальные, в пазухах листьев или на концах боковых побегов, созревают и пылят весной, на 2-й год. После оплодотворения мегастробилы быстро разрастаются, срастаются между собой, превращаясь в сочные шишки (гл. отличит, признак М.), сине-чёрные или темно-бордовые, созревающие на 2-3-й год (иногда их наз. шишкоягодами или можжевеловыми ягодами). В зависимости от вида в шишке содержится от 1 до 12 семян.
Можжевельник размножается семенами и укоренением ветвей (стланиковые формы в горах). Корневая система мощная и глубокая. Всего существует около 60 видов, в Сев. полушарии (в Вост. Африке заходят в Юж. полушарие), в подлеске светлых лесов или зарослями на равнинах и особенно в горах. В России - ок. 30 видов (в Ср. Азии их наз. арча). Наиболее известны евразиатский Можжевельник обыкновенный (J. communis) и Можжевельник казацкий (M. sabina) - стелющийся кустарник высотой до 1,5 м, с чешуевидными листьями, растущий по склонам гор от Юж. Европы до Центр. Азии. Декоративные виды: Можжевельник высокий (J. excelsa), Можжевельник вонючий (J-foetidissi-пга), Можжевельник твёрдый (J. rigida), Можжевельник Саржента (J. sargentii) - занесены в Красную книгу СССР (России) и нуждаются в охране.
Места произрастания: В поредевших сосновых лесах, на опушках, на старых вырубках, по песчаным холмам, легко встретить ветвистый хвойный кустарник в 1,5-2 метра высотой.
Используемые части: С лечебной целью используют ягоды можжевельника, которые собирают после их созревания, осенью. Листья, ветки и сами кусты как озонаторы парков и лесных посадок (санаториях, пансионатах и т.д.).

Сбор и заготовка: О широком применении можжевельника на Руси говорит так называемая «ягодная повинность», существовавшая в XVII веке. Собранные ягоды в большом количестве везли в Москву в Аптекарский приказ, где из них добывали можжевеловое масло и гнали можжевеловый спирт. Лекари в можжевеловом масле хранили нити для зашивания ран, обрабатывали им свежие порезы, гниющие раны. Сбор шишкоягод - довольно трудоемкое занятие из-за острых игл. Чтобы его облегчить, на почву расстилают ткань и отряхивают на нее спелые шишкоягоды; правда, потом надо тщательно очистить их от опавших вместе с ними сухих иголок и обломков веточек. "Ягоды" сушат в проветриваемом месте. Время сбора урожая - октябрь. Действующее вещество: эфирное масло.

Собирают шишечки можжевельника в октябре, посредством аккуратного сбора спелых

плодов в холщовый мешочек. Специальных устройств для сбора не требуется, так как ничто не поможет скрыться от иголок, но нитяные перчатки будут кстати, так как от смолы уберегут. В идеале, шишкоягоды должны упасть сами при легком потряхивании куста. Собирать следует немедленно, так как эти плоды любят многие птицы, сушить шишкоягоды следует в тени, для приготовления сиропа лучше использовать сразу же.

Ветки можжевельника и хвою собирают осенью или весной, после окончания активной вегетации. Масло можжевельника следует немедленно приготовлять из свежей хвои и древесины, а так же ягод.

Применение в медицине: Научные исследования показали, что по бактерицидным свойствам эфирное масло можжевельника не имеет себе равных, и что ни одно дерево не выделяет столько фитонцидов, сколько можжевельник. Было даже рассчитано, что один гектар можжевелового леса в сутки способен оздоровить воздух большого города, поэтому его охотно начали высаживать в городах, но, к сожалению, условия города уничтожают это полезное растение. Современная медицина рекомендует принимать шишкоягоды можжевельника как мочегонное, дезинфицирующее, отхаркивающее средство. Также указывается на общеукрепляющее, противовоспалительное, жаропонижающее, болеутоляющее, тонизирующее, стимулирующее пищеварение, желчегонное свойства этого растения. Известно также дезинфицирующее и противовоспалительное действие можжевелового масла на мочевые пути, а также дезинтоксикационные свойства, которые используются при проведении очистительных процедур. Заслуживает внимания благоприятное влияние этого масла и на процесс пищеварения. Это могут подтвердить пациенты, которые с успехом принимали можжевеловое масло при вздутии кишечника и изжоге.
Из можжевельника так же, как и из винограда получают вино, гонт водку, коньяк, пиво и знаменитый английский джин.

Краску цвета хаки и зеленовато-желтую дают ягоды и кора можжевельника. О том, что в домашнем хозяйстве не обходились без можжевельника, читаем в сохранившихся рукописях древних египтян, греков и римлян. Очень красивая, необыкновенно крепкая древесина с изысканным ароматом использовалась для изготовления мебели, кухонной посуды, игрушек, амулетов, икон.

Можжевельниковым веничком любили попариться в русской баньке. Вересом окуривали избы, чтобы прочистить воздух и избавиться от надоедливых насекомых. Особой прочностью отличались нити из вереса, ими сшивали между собой доски для лодок и шхун. Масло можжевельника было одним из главных компонентов лака, которым старые мастера музыкальные инструменты.

Активные вещества: В основном активные действующие вещества - монотерпены: пинен, микрин, сабинен, лимонен, терпинен, камфен. Эфирное масло плодов можжевельника (главным образом терпинеол) усиливает фильтрацию в почечных клубочках и тормозит обратную резорбцию ионов натрия и хлора в извитых канальцах почек. Галеновы препараты плодов можжевельника усиливают секрецию бронхиальных желез, повышают желчеобразование и желчевыделение, усиливают секрецию

желудочного сока. Настой ягод можжевельника содержит витамины, микроэлементы, вещества, обладающие антисептическим действием, а также соединения с противовоспалительным, отхаркивающим, слабительным и мочегонным эффектом. Настой ягод можжевельника обеззараживает мочевыводящие пути, поэтому им можно заменить вытяжки ягод и листьев брусники в лечении пиелонефрита и цистита.

Применение в народной медицине: Можжевельник - известное лекарственное растение,

его плоды популярны при лечении заболеваний мочевых путей и желудка, они обладают мочегонным и потогонным действием, стимулируют образование желудочного сока, их применяют также для лечения ревматизма и кашля, метеоризма и поносов. Молоко в крынке из этого дерева даже в жаркий день не прокисает, а в запаренных можжевельником бочках долго не портятся засоленные на зиму овощи. Можжевеловая древесина не гниёт и с течением времени даже приобретает особую прочность, поэтому знатных особ хоронили в дорогих саркофагах из можжевельника. В поэме 'О свойствах трав' можжевельнику уделено особое внимание: В качестве лекарственного растения можжевельник впервые применили в Древнем Египте, затем в Древней Греции и Риме. Одо из Мена в поэме «О свойствах трав» пишет:

Он и желудку полезен. Так, область груди исцеляя,
Он унимает чрезмерный, пусть даже внедрившийся, кашель.
Он против ядов различных подать в состоянии помощь,
Так и от судорог он, так еще от разрывов поможет.
Матки порок и болезнь, что бесплодье дает, он уносит;
Сок его тех исцеляет, кого укусила гадюка.
Так, если он пережжен и с водою чистою смешан,
То умащеньем проказу изгонит с позорного тела».
Сок древесины его опьянение уничтожает...
Голову мазью намажут и этим ей помощь окажут;

Волос, знаток уверяет, - красу головы, сохраняет;
Выпал он - станет как прежде, само выпаденье зажержит.
Так же, но с меньшей порукой, плешивости вылечет муку,
Вырастив волос проворно на прежней главе смехотворной.

Североамериканские индейцы, учитывая дезинфицирующие свойства можжевельника, применяли оригинальный способ излечения больных туберкулезом. Этих больных надолго помещали в можжевеловые заросли и не позволяли выходить оттуда до полного излечения. Издавна можжевельник применяется и в русской народной медицине. Его шишкоягоды и семена в свежем виде, в виде порошков, настоев употреблялись при водянке, кашле, астме, подагре, заболеваниях желудка и кишечника. Убеждение в его антибактериальных свойствах обусловило его широкое использование в бытовой санитарии: ветками можжевельника окуривались дома, хлева при любой инфекции.

«Медицина признает возможность передачи так называемых заразных болезней через дыхание... Врага можно победить, лишь зная его силу. Дыхание в зараженном помещении неполезно. Или открытый воздух, или тщательное проветривание комнаты. Убийствен воздух больниц, где было много страданий: нужны озонаторы и солнца лучи. Естественные озонаторы - хвойные деревья - лучше всего. <...> Мята и эвкалипт мощные очистители, а также смола хвойных деревьев и хвойные корешки...». (Гр А.Й., 5.07.60г.)
Лекари в можжевеловом масле хранили нити для зашивания ран, обрабатывали им свежие порезы, гноящиеся раны. Известен опыт лечения с помощью можжевельника нервных заболеваний.
Ни одно дерево не выделяет столько фитоцидов,сколько можжевельник, поэтому его охотно высаживали в городах, но сильно загазованный воздух уничтожил эти растения, продолжительность жизни которых в естественных условиях достигает 3000 лет. Чай из плодов можжевельника: Взять 2 ст. ложки можжевеловых плодов, положить в фарфоровый чайник, залить 4 стаканами кипятка. Пить как чай. Прекрасное средство при воспалении печени.
Порошок из плодов можжевельника: Высушенные плоды перемолоть в кофемолке или растереть в порошок. Принимать по 1/4 ч. ложки на язык 3 раза в день, ничем не запивая. Средство способствует прекращению боли при воспалении желчных путей.
Сироп из плодов можжевельника: 2 ч. ложки измельченных плодов можжевельника залить 2 стаканами кипятка. Дать остыть и процедить. Затем уварит настой с сахаром на водяной бане до консистенции сиропа. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день. Это средство лечит хронические кожные заболевания - экземы, псориазы, нейродермиты.
Настойка из плодов можжевельника: Приготовить настойку из 15 грамм плодов и 100мл спирта. Применять нужно при ревматизме как болеутоляющее средство.
Ванны с отваром плодов можжевельника: Отварить в 1 литре воды 100 г высушенных плодов. Отвар добавить в воду для ванны. Такие ванны показаны при суставном ревматизме или подагре.
Лечебные свойства эфирного масла можжевельника:

-Рекомендовано при желудочно - каменной болезни, гепатопатиях, связанных с застоем желчи, повышает желчеобразование и желчевыделение. В качестве

дизинфицирующего средства используется при воспалении мочеполовой системы. Эффективно припапилломатозе мочевого пузыря, задержке мочеиспускания и мочекаменной болезни.

-Применяется для лечения язвенной болезни желудка, улучшает пищеварение и моторики кишечника, при гастроэнтеритах, вздутии кишечника, изжоге.

-Обезболивающее средство оказывает при коликах, вызваных несварениями и вздутиями.

-Сильнодействующее средство при нарушении обмена жидкостей в организме. Оказывает мочегонное средство при отёках, связанных с почечной недостаточностью, нарушением кровообращения, работы сердца, печени.

-Хорошо разжижает мокроту, устраняет воспалительные процессы в лёгких и бронхах.

-Применяется при туберкулёзе, хронических заболеваниях дыхательных путей.

-Эффективно при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

-Способствует выведению из организма мочевых кислоты (что важно при лечении ревматизма, подагры, артрита), холестрола (что необходимо при терапии атеросклероза , сахарного диабета).

-Повышает эластичность сосудов, очищает кровь.

-Понижает артериальное давление.

-Принимают при белях, задержке менструаций и болях, связанных с ними.

-Рекомендуют при ожирении и ослеблении подкожной соединительной ткани (целлюлите).

-Назначают при воспалении кожных покровов, угрях, себорее, мокром лишае, чесотке, экземе, дерматите, грибковых заболеваниях.

-Вызывает интенсивную регенерацию кожного покрова, ускоряет заживление терических ожогов.

-Укрепляет иммунную систему.

-В народной медицине применяют для обработки геморроидальных узлов, гнойных ран, а также при расширении вен, трещинах на коже, болях в ушах, воспалении дёсен, подагре, малярии, отсутствии аппетита. Используют в качестве средства, способствующего быстрому выздоровлению больного, для родовспоможения, очищения организма от шлаков и восстановления половой функции.

-Успокаивает нервную систему при стрессовых состояниях, навязчивых страхах. Тонизирует, снимает умственное переутомление, может быть использовано в качестве снотворного.

-Подходит для ухода за нормальной и жирной кожей , так как хорошо очищает поры и обладает осушающими свойствами. Стимулирует обновление клеток кожи. Устраняет перхоть.

-Отпугивает клещей и блох. Лечебный эффект при заболеваниях почек и печени наблюдается даже при жевании шишкоягод можжевельника. Первый день - 4 ягоды на протяжении дня тщательно разжевать и проглотить, косточки выплюнуть. В последующие дни прибавлять по одной ягоде ежедневно, а с 15 дня - уменьшать по одной ягоде ежедневно до 4 ягод в день. Такой прием шишкоягод улучшает аппетит, уменьшает метеоризм, оказывает желчегонное, мочегонное, дезинфицирующее действия.

При раковых язвах хорошо помогают присыпки из порошка можжевеловых ягод, а при

подагре, ревматизме, остеохондрозе - ванны с отваром из ягод и иголок . Для ингаляций используется и эфирное масло можжевельника, в качестве средства, способствующего быстрому выздоровлению больного, а также при туберкулезе, острых и хронических заболеваниях дыхательных путей. Ингаляции с эфирным маслом могут быть горячими и холодными. При горячих ингаляциях в посуду с широким горлом наливается кипяток, добавляется несколько капель эфирного масла. Вдыхание длится 3-10 минут. В случае холодных ингаляций вдыхание производится непосредственно из флакона или после нанесения на аромамедальон (из мелкой пористой глины). Дыхание ровное и глубокое, длительность 3-10 минут.
При нарушении обмена жидкости в организме, ведущего к возникновению отеков, опытные специалисты в области ароматерапии рекомендуют принимать можжевеловое эфирное масло вовнутрь. Помимо оказания противоотечного действия, эффективно оно и при проблемах, связанных с нарушением обмена веществ, при частых головных болях, вялости, нервных стрессах, умственном переутомлении, болях в суставах, обусловленных подагрой или ревматическим процессом, при повышенном артериальном давлении.

Противопоказания: Плоды можжевельника противопоказаны при острых заболеваниях почек (нефроз, нефрит), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах.